**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Белоусова Александра Викторовича**

Объединение –объединение «Подвижные игры»

Программа - «Подвижные игры».

Группа – 01-46

Дата проведения: - 29.12.2022

Время проведения: 15 час 10мин

**Тема занятия:** Игровые эстафеты. «Стрекозы», «На новое место».

**Цель занятия:** развивать у детей координацию движений, ловкость быстроту, логическое мышление;

**1. Рекомендуемый комплекс упражнений для укрепления мышц спины:**

Исходное положение – основная стойка, правая рука – вверх, левая – вниз. Попеременно менять положение рук.

Исходное положение – основная стойка, согнутые в локтевых суставах руки перед грудью. Рывок согнутыми руками, отведение прямых рук в стороны.

Исходное положение – стойка, ноги врозь, с наклоном туловища вперед. Отведение прямых рук в стороны (вдох), вернуться в исходное положение (выдох).

Подтягивание на перекладине широким хватом (мальчики).

Исходное положение – широкая стойка, ноги врозь. Подъём прямых рук вперед, вверх (вдох), быстрое опускание рук между ног (фиксированный выдох – «дровосек»).

Исходное положение – упор лежа на согнутых руках. На выдохе максимально прогнуться в пояснице, поднять руки вверх и оторвать ноги от пола. На выдохе вернуться в исходное положение.

Исходное положение – то же. На выдохе максимально прогнуться в пояснице, приподняв голову и захватив руками ступни согнутых в коленных суставах. На выдохе вернуться в исходное положение

**Правила игры «Стрекоза»:**

Дети собираются в просторной комнате, становятся на корточки, руками упираясь в бока, и, перегоняя друг друга, стараются прыжками добраться до противоположного конца места, предназначенного для игры. Кто из детей первый придет таким способом передвижения к назначенному месту, тот считается победителем, причем споткнувшегося по дороге исключают из числа играющих. Эта несложная игра доставляет детям громадное удовольствие и развивает их физические силы.

**Правила игры «На новое место»:**

Игроки Делятся на 2 (32310, 4) команды, строятся в колонны. По сигналу первые и вторые номера каждой команды, взявшись за руки, бегут за флажки.

Первые номера - «капитаны» остаются на новом месте, принимают исходное положение - заданное учителем (например, стойка на носках, руки вверх и др.), а вторые возвращаются, берут за руки третьих и опять бегут за флажки.

Затем остаются вторые номера и выполняют гимнастическое упражнение вместе с первыми, а третьи возвращаются, чтобы взять четвёртых и т.д.

Варианты игры: учитель может менять И.П. во время игры (например: упор присев, стойка на одной, руки на поясе и др.)

Игрокам нельзя терять сцепление в паре во время бега.  Начинать движение бегом только по сигналу.  Побеждает команда, все игроки которой первыми окажутся на другой стороне зала.

**Домашнее задание**: разучить правила игр «Стрекоза» и «На новое место».

**Обратная связь:** Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru) для педагога Белоусова А.В.