**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Белоусова Александра Викторовича**

Объединение –объединение «Подвижные игры»

Программа - «Подвижные игры».

Группа – 02-62

Дата проведения: - 30.12.2022

Время проведения: 15 час 10мин

**Тема занятия:** Зимние подвижные игры. Практика. Игра «Строим крепость».

**Цель занятия:** научить существованию в команде, взаимодействию сообща, быть терпимей и мудрей.

**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:** «Строим крепость».

Подготовка. Играющие распределяются на группы по 3 — 5 че­ловек в каждой. Группы получают задание в течение 5 — 6 мин по­строить снежную крепость.

Содержание игры. Все группы по сигналу руководители бегут в разные стороны площадки, где им легче выполнить задание.

Выигрывает группа, игроки которой выполнят задание к ука­занному сроку.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Обязательно нужно слепить из снега ту фигуру, которую укажет преподаватель.

Эту игру, как и предыдущую, следует проводить в теплую по­году, когда снег рыхлый и липкий.

**Домашнее задание**: разучить правила игры « Строим крепость».

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