**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Беляевой Ангелины Николаевны**

**Объединение: Подвижные игры**

**Программа: Подвижные игры**

**Группа: 01-55**

**Дата проведения: 20.12.2023**

**Время проведения: 13:30**

**Тема занятия: Игровые эстафеты. Эстафеты "Рак пятится назад", "Скорый поезд".**

**Цели: создание устойчивой координации на основе подвижных игр**

**ОРУ без предметов:**

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки вниз.

         1 —руки в сто­роны; 2 — наклон вперед, коснуться пальцами рук носка левой ноги;

         3 —выпрямиться, руки в стороны;

        4 —вернуться в исходное положе­ние. То же к правой ноге.

И. п.— стойка ноги врозь, руки к плечам.

          1—2 —поворот тулови­ща вправо, руки в стороны;

          3—4 —исходное положение. То же влево.

 И. п.— основная стойка, руки вниз.

          1 —руки в стороны; 2 —мах правой ногой вперед, хлопок под коленом;

          3 —опустить ногу, руки в стороны; 4 — исходное положение. То же левой ногой.

Игры-**эстафеты** – **это** одна из разновидностей бессюжетных подвижных игр с элементами соревновательной деятельности командного характера. В игре дети поочередно выполняют определенное задание, которое может быть для всех участников одинаковым и различным, в зависимости от степени их подготовленности.

Виды эстафет по способам действий участников с примерами:

• На месте: двумя руками назад, последний игрок перекатывает мяч по полу вначале между ног участников;

• С передвижением: с передвижением прыжками сидя, как лягушка;

• С преодолением препятствий: прыжки через гимнастические палки;

• С поочередным передвижением: бег вдвоем, надев обруч.

**Изучение техники выполнения упражнений «рак пятится назад» и «скорый поезд»**

**«Рак пятится назад»**

И.П. сед в упоре на прямые руки. Таз оторван от земли. Зафиксировать это положение. Аккуратно переставлять поочередно руки и ноги для передвижения своего тела в пространстве параллельно земле. Упражнение выполняется спиной вперед.

Упражнение можно выполнять с мячом или другим предметом на животе.

**«Скорый поезд»**

Команда строится в колонну друг за другом. Первый бежит до контрольной точки, оббегает ее, возвращается в колонну. Второй участник берет первого за плечи, и команда вдвоем проделывает те же действия. Эстафета продолжается до тех пор, пока все члены команды не выстроятся в «Скорый поезд» и не преодолеют дистанцию все вместе.

**Домашнее задание:** изучить игровые эстафеты.

**Обратная связь:** фото и видео самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту [metodistuz@mail.ru](mailto:metodistuz@mail.ru) для педагога Беляевой А.Н.