**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**педагога дополнительного образования**

**Белоусова Александра Викторовича**

Объединение: «Подвижные игры»

Программа: «Подвижные игры»

Группа: 01-53

Дата проведения: 18.12.2023

Время проведения: 13.30

Тема: Зимние спортивные игры. Теория. Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.

**Цель занятия**:

1.Научить детей правилам поведения на улице в зимнее время года.

***Задачи:***

1. Научить учащихся правилам безопасного обращения с различными предметами и ситуациями, которые могут представлять опасность.

Ход занятия:

**1.Подготовительная часть**

1.Основная цель разминки – подготовить организм к предстоящей работе.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Описание упражнения | Дозировка | Методические указания |
| 1 | Ходьба и её разновидности: а) ходьба на носках;  б) ходьба на пятках;  в) на внутренней стороне стопы;  г) на внешней стороне стопы;  д) перекатом с пятки на носок. | 30 сек | Спина ровно. При шаге пружинчатые движения в коленном суставе. Постановка стопы мягкая. |
| 2 | И.п.: стойка, мяч внизу;  1 –подняться на носки, мяч вверх;  2 – и.п.;  3–4 – то же. | 2х8раз | Выполнять с полной амплитудой. Руки прямые |
| 3 | И.п.- стойка ноги врозь средняя, мяч перед грудью.  1-наклон вперед, положить мяч на пол;  2-вывпрямиться, развести руки в стороны;  3-наклон вперед, взять мяч;  4-и.п. | 2х8раз | Выполнять с полной амплитудой, без пауз. Туловище прямое. |
| 4 | И.п.- о.с., мяч вверху:  1 - мяч назад;  2 – и.п.;  3-4- тоже. | 2х8раз | Выполнять с полной амплитудой, без пауз. Туловище прямое. |
| 5 | И.п.: стойка, мяч вниз;  1 – выпад правой вперед, мяч вверх;  2 – и.п.;  3–4 – то же с левой.  И.п.: ноги врозь, мяч внизу.  1 - поворот вправо, одновременно ударить мячом о землю, поймать отскочивший мяч;  2 - и.п.;  3-4 - то же в другую сторону. | 2х8раз | Туловище тела не сгибать, выпады делать глубже.  Задание выполняется с ударом мяча у пятки правой ноги. |
| 6 | И.п.: широкая стойка ноги врозь, мяч вверх;  1 – наклон вперёд – положить мяч;  2 – стойка ноги врозь, руки вверх;  3 – наклон вперёд – взять мяч;  4 – и.п. | 2х8раз | Не сгибать колени при наклонах. |
| 7 | И.п.: ноги на ширине ступни, мяч в одной руке.  Отбивать мяч о землю то правой, то левой рукой. | 2х8раз | При выполнении задания не смотреть на мяч. |
| 8 | И.п.: сед в упоре сзади, мяч зажат между стопами:  1- Согнуть ноги в коленном суставе и подтянуть к себе;  2-и.п.;  3-4 - тоже | 2х8раз | мах выполняется прямой ногой, ногу опускать спокойно на пол. |
| 9 | И.п.: лежа на животе, мяч вверху:  1- прогнуться, мяч за голову;  2- И.п.;  3-4- тоже. | 2х8раз | Локти отрывать от пола, прогиб сильнее |
| 10 | И.п.: о.с, руки внизу, мяч у ног:  1 – прыжок через мяч вперед;  2- прыжок через мяч назад;  3- тоже 1;  4-тоже 2. | 2х8раз | Прыжок выполнять мягко, на носках. |

2. **Основная часть**

**«Закаливание и его влияние на организм»**

Закаливание – метод воздействия на организм человека различными природными факторами (например, воздухом, водой или солнцем) с целью повышения функциональных резервов организма и его устойчивости к негативному влиянию этих факторов. Правильные закаливающие процедуры способствуют укреплению иммунитета и стимулируют обменные процессы в организме, в результате чего у человека вырабатывается адаптация к внешней среде. К положительному влиянию закаливания можно также отнести:

- повышение работоспособности и выносливости;

- улучшение состояния кожи и омоложение организма в целом;

- снижение веса;

- улучшение терморегуляции;

- выведение токсинов и шлаков из организма;

- улучшение настроения и повышение заряда бодрости организма.

**«Правила безопасного поведения при катании на лыжах и санках»**

**Правила безопасного поведения при катании на лыжах**

Катание на лыжах - наименее безопасный вид зимних прогулок. Однако, обратите внимание, может быть горка, на которой Вы собираетесь кататься, слишком крутая, ухабистая или леденистая? Постарайтесь исключить все возможные опасные ситуации. Разумеется, кататься следует в парковой зоне, либо в том районе посёлка, где движение автотранспорта отсутствует.

1. Лыжные палки должны быть снабжены защитным наконечником, кольцом и иметь удобную рукоять с кожаным регулируемым ремешком на запястье.

2. Установка и эксплуатация крепления должна быть построена под катающегося, чтобы лыжник смог надеть и снять снегоступы самостоятельно.

3. Следует приобрести легкую и свободную экипировку, которая хорошо защищает от ветра и не стесняет движения лыжника.

4. Кататься по горизонтальной траектории следует на расстоянии друг от друга не менее трех метров, во время спуска — 30 метров.

5. Если чувствуете, что теряете баланс, то следует слегка присесть на корточки и завалиться набок. Чтобы избежать травмы, палки должны быть направлены назад.

6. Если почувствовали признаки обморожения, рекомендуется прекратить дальнейшее движение, сойти с дистанции, как можно скорее попасть в теплое помещение.

7. Комфортные погодные условия для катания на лыжах должны входить в температурные рамки до -10 градусов, при отсутствии сильного ветреного потока.

8. Запрещен обгон во время быстрой езды по узким тропам, при спуске с горы.

**Правила безопасного поведения при катании на санках**

- прежде, чем сесть на санки, необходимо проверить, нет ли в них неисправностей;

- на горке надо соблюдать дисциплину и последовательность;

- перед катанием необходимо внимательно изучить местность - спуск не должен выходить на проезжую часть, нужно убедиться в отсутствии деревьев, заборов и других препятствий;

- нежелательно кататься на санках, лежа на животе, можно повредить зубы или голову;

- кататься на санках стоя нельзя;

- опасно привязывать санки друг к другу.

**Заключительная часть.**

Комплекс упражнений на прыжки.

1. Из положения стоя прыжки вверх, поднимая руки с мячом вверх – 10 раз.

2. Из положения стоя прыжки со сменой ног «разножка» на месте, мяч к груди - от себя – 10 раз.

3. Из положения полу присед выпрыгивания вверх с хлопком над головой – 10 раз.

4. «Берпи» - 10 раз.

**Домашнее задание.**

Прыжки боком через мяч – 20 раз.

**Обратная связь:** фото и видео материал о выполнении домашнего задания присылать на почту [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru)

Или в личный чат педагога.