**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Таболин Сергей Альбертович**

Объединение – «Подвижные игры»

Программа – «Подвижные игры»

Группа – 01-49,01-50

Дата проведения: - 21.12.2022.

Время проведения: 13 ч. 30 мин,15 ч.10 мин

**Тема занятия:** Игровые эстафеты: «Чемпионы скакалки», «Вьюны»

**Цель занятия:** Укрепление здоровья обучающихся, их общей физической подготовки, развитие разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

**Задачи:** Изучить правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр и их значение для здорового образа жизни.

**Рекомендуемые упражнения:**

1. **Игры с бегом**

* Комплекс упражнений ОРУ на месте. Игры: "Фигуры", "Волки, зайцы, лисы",
* Комплекс упражнений ОРУ в движении. Игры "У медведя во бору", "Веселые ракеты".
* Комплекс упражнений с предметами. Игры "Салки", "Удержи обруч".
* Комплекс упражнений в круге. Игры "Отгадай чей голос?", "Гуси - лебеди".

1. **Игры с мячом**

* Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу», "Гусеница".
* Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели»,
* Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах».
* Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу».
* Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами. Игра "Охотники и утки".

1. **Игра с прыжками**

* Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».
* Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка».
* Комплекс ОРУ со скакалкой «Выше ножки от земли»

**VΙΙ. Эстафеты**

* Беговая эстафета.
* Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)
* Эстафета "вызов номеров"
* **«Вьюны»:**

Играющие встают в круг и приподнимают руки кверху, образуя

«воротца». Ведущий объявляет двух рядом стоящих игроков вьюнами. Один вьюн встает в круг и называется «убегающий», другой - за кругом - «догоняющий». Дистанция пробега невелика - нужно один раз обежать круг и встать на свое место, но бежать придется не по прямой, а по извилистой линии, проскальзывая в «воротца» то с одной, то с другой стороны.

По сигналу ведущего оба вьюна срываются с места. Если победил, то есть

добежал раньше до своего места убегающий, то назначается вместо него вьюн, а догоняющий остается прежний. Если догоняющий осалил убегающего, то, догоняющий выбирает себе замену, а убегающий вьюн остается старый. Можно игру проводить с разделением на две команды, рассчитав всех стоящих на первые и вторые номера, тогда убегающий и догоняющий вьюны выбираются из разных команд, а успех того или другого приносит одно очко его команде.

* **«Чемпионы скакалки»**

-Прыжки, ноги скрестно.

-На одной ноге, вращая вперед.

-На одной ноге, вращая назад

**Домашнее задание**: сказку, загадку, рисунок, ребус, кроссворд,

стихотворение о скакалке сочинить.

**Обратная связь:**

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru) для педагога Таболина Сергея Альбертовича

(ФИО)