План-конспект занятия

педагога дополнительного образования

Баевой Натальи Николаевны

Объединение – «Подвижные игры»

Программа – «Подвижные игры»

Группа - -1-98

Дата проведения – 14.12.2023

Время проведения – 13.20-14.50

**Тема урока**: **«**Игры с использованием бега. Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два Мороза», игра «Воробьи – попрыгунчики»

**Цели:** развитие основных физических качеств в играх с использованием бега, повторить правила поведения на занятиях и соблюдение ТБ; ознакомить с разнообразием общеразвивающих упражнений; учить выполнению прыжков на месте на двух ногах с определенным положением рук.

**Место проведения**: спортивный зал

**Инвентарь**: мячи, кегли

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы занятия | Дози-  ровка | ОМУ (организационно-методические  указания). |
| I Вводная часть.  1.Построение. Приветствие  2.Строевые упражнения и перестроения.        3. Ходьба.              3/1. Бег.                        4.Комплекс общеразвивающих упражнений | 10 | Игра «Повернись правильно»  Педаог командует «Направо!» «Налево!». Учащиеся, допустившие ошибку, выбывают из игры до выбытия предпоследнего игрока.    -Руки вверх, ходьба на носочках,  -руки в стороны, ходьба на пятках,  - руки на поясе, ходьба на внутренней стороне стопы,  - руки на поясе, ходьба на внешней стороне стопы,  - кисти в замок, движение кистями рук    Приставным шагом правым боком.  Приставным шагом левым боком.  С высоким подниманием бедра.  С захлёстом голени назад.  Руки вперёд с выносом прямых ног.  Руки за голову с выносом прямых ног назад.  Руки в стороны с выносом прямых ног в стороны.  Подскоки на левой ноге с круговым вращением рук вперёд.  Подскоки на правой ноге с круговым вращением рук назад.   - Упражнения на восстановление дыхания.    4. ■ И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты головой 1-вправо 2-и.п.,3- влево 4-и.п.  ■ И. п. - ноги на ширине стопы, руки опущены.1-2 Руки вверх, подняться на носки ,3-4 и.п.  ■ И. п. - пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Приседа­ния. 10 раз.  ■ И. п. - ноги на ширине стопы, руки опущены. Ходьба на месте.  ■ И. п. - ноги на ширине плеч, руки в стороны. Повороты туловища влево, вправо.  Прыжки с хлопком руками над головой |
| Содержание | Дози-  ровка | ОМУ (организационно-методические  указания). |
| II Основная часть.  5.Подвижная игра «Совушка» с использованием бега                                  6. Подвижная игра «Выбивала» с использованием бега        7. Эстафеты.  Игра «Два Мороза»  Игра «Воробьи – попрыгунчики» | 5 м.                                      5 м.          8 м | -В углу зала очерчивают круг диаметром 1 —2 м  «гнездо Совушки». Около круга ставится скамейка. Из играющих выбирается водящий - «Совушка», остальные - «полевые мыш­ки». Совушка становится в гнезде, а мышки размещаются по всему залу у стен - «в норках».  Учитель говорит: «День!» Все «мышки» выбегают на середину зала, бегают, припрыгивают. Совушка спит в гнезде. Учи­тель говорит: «Ночь!» Все мышки замирают на месте, а Совушка просыпается, вылетает на охоту и смотрит, кто из играющих ше­велится. Если Совушка заметит, что кто-либо из мышей шелох­нулся, она забирает его к себе в гнездо. По сигналу «День!» Со­вушка улетает к себе в гнездо, а непойманные мышки начинают бегать и резвиться до сигнала «Ночь!» Когда в гнезде окажется 3— 5 пойманных мышей, выбирается новая Совушка из непойман­ных. И так играют несколь­ко раз. В заключение отмечаются ни разу не пойманные «мыш­ки» и наиболее наблюдательная «Совушка», сумевшая быстрее других поймать «мышей».  -Класс делится на 2 группы, одна группа становится на заданную линию, вторая группа становится в центр.  Задача первой группы – как можно быстрее выбить вторую группу.    1.      На скорость отнести мяч, коснуться стены, вернуться в команду.  2.      Отнести мяч, вернуться, передать эстафету следующему участнику, который должен принести мяч.  3.      Ведение мяча правой рукой до обозначенной линии, возврат назад бегом.  4.      Прыжки на одной ноге до стены и обратно.  5.      Бег в парах с мячом.  6.      Прыжки на мячах.  7.      Бег и бросок мяча в баскетбольный щит. |

