**План-конспект занятия педагога дополнительного образования**

**Беляевой Ангелины Николаевны.**

Объединение: Подвижные игры

Программа: Подвижные игры

Группа: 02-51

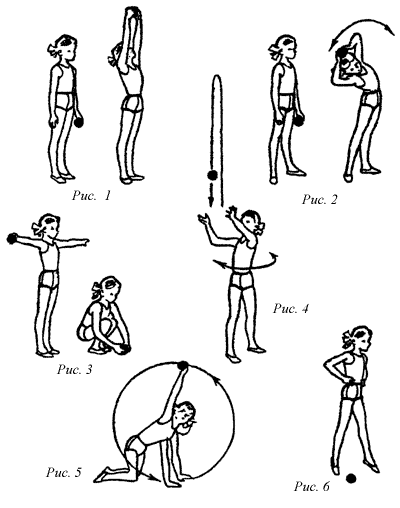
Дата проведения: 14.12.2023

Время проведения: 13:30

Тема занятия: Игры с мячом. Комплекс ОРУ с малыми мячами.

Игра "Мячик кверху". Игра "Свечи ставить".

Цели: создание устойчивой мотивации на освоение подвижных игр.



***1.*И.п.:** – о.с., мяч в левой руке (*рис. 1*). 1–2 – руки через стороны вверх, потянуться и передать мяч в правую руку – вдох; 3–4 – опустить руки вниз – выдох. Повторить то же самое, передавая мяч из правой руки в левую. Поднимая голову, следить за передачей мяча. Руки вверху должны быть точно над головой.

***2.*И.п.:** ноги врозь, мяч в левой руке (*рис. 2*). 1 – наклон вправо, руки за голову, передать мяч в правую руку; 2 – выпрямиться, руки вниз; 3–4 – то же в другую сторону, передавая мяч в левую руку. При передаче мяча локти отведены в стороны-назад. Вес тела все время на двух ногах. Наклон выполнять в одной плоскости. Дыхание произвольное, без задержки.

***3.*И.п.:** ноги вместе, руки в стороны, мяч в правой руке (*рис. 3*). 1 – глубокий присед, колени вместе, руки вниз, передать мяч в левую руку (у носков ног) – выдох; 2 – встать, руки в стороны – вдох; 3–4 – то же, передавая мяч в правую руку. Следить, чтобы, вставая, дети расправляли плечи и поднимали руки точно в стороны.

***4.*И.п.:** ноги врозь, мяч в руках внизу. 1–2 – поворот вправо, бросок мяча вверх (*рис. 4*); 3 – поймать мяч двумя руками; 4 – и.п.; 5–8 – то же в другую сторону. Подбрасывать мяч двумя руками невысоко и строго вертикально, не отрывая ступней от пола. Дыхание произвольное.

***5.*И.п.:** стоя на коленях, мяч на полу между ладонями. 1 – взять мяч правой рукой; 2–4 – сделать ею большой круг вперед-вверх (в боковой плоскости); 5 – положить мяч на место (*рис. 5*); 6 – то же левой рукой. Взглядом следить за движением мяча, колени от пола не отрывать. Начало движения – вдох, окончание – выдох.

***6.*И.п.:** ноги врозь, руки на поясе, мяч на полу между ногами. 1 – прыжком левую ногу вперед, правую назад (в линию); 2 – прыжком ноги врозь; 3 – прыжком правую ногу вперед, левую назад; 4 – прыжком ноги врозь (*рис. 6*). Прыжки выполнять мягко, на носках, вытягиваясь «в струнку». Следить, чтобы мяч оставался все время между ногами. После прыжков перейти на ходьбу. Дыхание произвольное.

**Игра «Мячик кверху»**

**Описание игры:** Считалкой выбирается водящий. Дети встают в круг близко друг к другу, водящий идет в его середину в очерченном для него кругу, и бросает мяч вверх после слов: «Мячик кверху!» Игроки в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: «Стой!» Все игроки должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный игрок становиться водящим. Если же водящий промахнулся, то остается и проводит еще раз игру.

**Правила игры:**

Водящий бросает мяч как можно выше и только после слов: «Мячик кверху!» Водящему разрешается ловить мяч и после отскока от земли. Если водящий роняет мяч или мяч уходит, то прежде, чем крикнуть «Спой!», ему нужно поймать мяч и вернуться на свое место. Если кто – то из игроков после слова «Стой!» продолжает двигаться, то он должен сделать три шага в сторону водящего. Убегая от водящего, игроки не должны прятаться за деревья и постройки.

**Игра «Свечи ставить»**

В земле делают небольшую ямку, опускают в неё одним концом дощечку так, чтобы другой ее конец был приподнят над землей. В ямку на доску кладут мяч, водящий бьет ногой по выступающему, концу доски, мяч летит вверх, играющие бегут за ним. Тот, кто мяч поймал или взял его первым с земли, идет к ямке, кладет его на доску и бьет по доске. Игра продолжается.

**Правила игры:**

**1.** Играющие должны стоять на удобном расстоянии от доски с мячом.  
**2.** Во время игры не разрешается отбирать мяч друг у друга.

**Домашнее задание:** изучить виды игр с мячом, и правила их выполнения. Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений.

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