**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**Педагога дополнительного образования**

**Кретова Дмитрия Сергеевича**

Объединение: «Подвижные игры»

Программа: «Подвижные игры»

Группа: 02-121

Дата проведения: 16.12.2023 года

Время проведения:

14:20-15:50

Тема: игры с мячом. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить».

Цель занятия: провести игры с мячом, сделать комплекс ОРУ с малыми мячами, поиграть в игры.

1. Исходное положение — стойка ноги врозь, руки на поясе.

1 — руки в стороны; 2 — наклон к правой ноге, коснуться пальцами носка; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в и. п. То же к левой ноге.

Дыхание: на счет 1-3 вдох, на счет 2-4 — выдох. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

2. И. п. — стойка ноги врозь, ступни параллельно.

1-2 присед на полной ступне, руки вперед; 3-4 — встать, руки вниз.5— наклон влево, ладони скользят вдоль тела: левая вниз, правая под мышку; 6 — выпрямиться, руки вниз; 7-6 — повторить счеты 5-6 в другую сторону.

Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

3. И. п. — упор сидя.

1-2 —опираясь на руки, пересесть кпяткам; 3-4 — скользящим движением разогнуть ноги; 5-6 — обратным движением согнуть ноги; 7-8 — разгибая ноги, вернуться в и. п.

4. И. п. — лежа на спине, руки вдоль тела, ладони на полу.

1 — согнуть левую ногу (голень горизонтально); 2 — разогнуть левую ногу в колене; 3 — согнуть левую ногу в колене; 4- и. п. То же правой ногой.

Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 8 раз каждой ногой.

5. И. п. — лежа на животе в упоре на согнутых руках.

1- 2 — отжаться, выпрямляя руки; 3-4 — и. п.

Дыхание в произвольном ритме. Повторить 6-8 раз.

6. И. п. — упор на коленях.

1-2 — поочередно выпрямляя ноги, принять положение упора лежа;

3-4 — принять и. п.

Дыхание в произвольном ритме. Повторить 6 раз.

7. И. п. — основная стойка, руки на поясе.

Прыжки на одной ноге: на счет 1-6 — на правой; 1-6 — на левой.

Повторить по 2 раза на каждой ноге. Дыхание в произвольном ритме.

8. Ходьба на месте с выполнением дыхательного упражнения — 30 -40 с.

Игра «Мячик кверху»

Дети становятся в круг, водящий идет в его середину и бросает мяч со словами: “Мячик кверху!” Играющие в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга.  
Водящий ловит мяч и кричит: “Стой!” Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный становится водящим.  
Если же водящий промахнулся, то остается им вновь и игра продолжается.

*П р а в и л а .*

1. Водящий бросает мяч как можно выше и только после слов: “Мяч кверху!”

2. Водящему разрешается ловить мяч и с одного подскока от земли.

3. Если кто-то из играющих после слов “Стой” продолжал двигаться, то он должен сделать три шага в сторону водящего.

4. Убегая от водящего, нельзя прятаться за постройки или деревья.

5. Если водящий не поймал мяч и он далеко укатился, то прежде чем кричать “Стой!”, ему нужно догнать мяч и вернуться на свое место (рис. ).

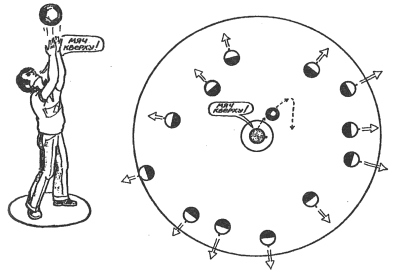
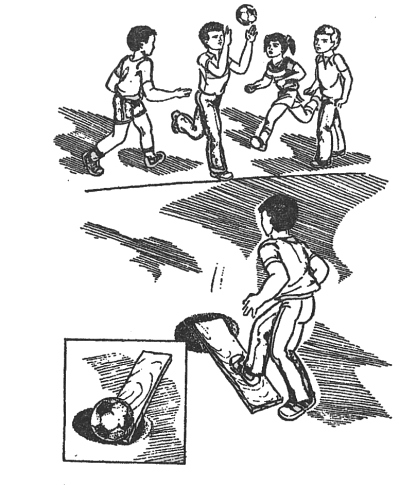
Игра «Свечи ставить»

В земле делают небольшую ямку, опускают в нее 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 поймал мяч или взял его первым с земли, идет к ямке, кладет его на доску и бьет по доске (рис.). Игра продолжается.

Правила .

1. Играющие должны стоять на удобном расстоянии от доски с мячом.

2. Во время игры не разрешается отбирать друг у друга мяч.



**Домашнее задание:**

Комплекс ОРУ

Приседания с выпрыгиванием (20 раз)

Отжимания (20 раз)

Обратная связь в WhatsApp (89202460955), выслать фото с выполнением упражнений и на почту [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru) Для педагога Кретова Д.С