**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**педагога дополнительного образования**

**Белоусова Александра Викторовича**

Объединение: «Подвижные игры»

Программа: «Подвижные игры»

Группа: 02-46

Дата проведения: 12.12.2023

Время проведения: 13.30

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

**Цель занятия**:

1.Создание устойчивой мотивации на освоение подвижных игр.

***Задачи:***

1.Совершенствование координации, развитие двигательной активности детей.

Ход занятия:

1.**Подготовительная часть**

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

***ОРУ с мячом:***

1. «Мяч вверх». И.п.: ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1 - мяч вверх, посмотреть на него - вдох; 2 - опустить мяч на лопатки - выдох; 3 - снова мяч вверх; 4 - и.п. 7 раз.
2. «Повернись». И.п.: ноги врозь, мяч внизу. 1 - поворот вправо, одновременно ударить мячом о землю у пятки правой ноги, поймать отскочивший мяч; 2 - и.п.; 3-4 - то же в другую сторону. 4-5 раз в каждую сторону.
3. «Наклонись». И.п.: ноги на ширине ступни, руки с мячом внизу. 1- 3 - наклон вперед, постучать мячом о землю между ног подальше - выдох; 4 - и.п. - вдох. Ноги при наклоне не сгибать. 4-5 раз.
4. «Мяч к колену». И.п.: о.с. руки вверх. 1-2 - опустить мяч на поднятое правое (левое) колено ноги - выдох; 3-4 - и.п. - вдох. 4-5 раз.
5. «Отбей мяч». И.п.: ноги на ширине ступни, мяч в одной руке. Отбивать мяч о землю то правой, то левой рукой. 10-12 раз.
6. «Перепрыгни через мяч». И.п.: стоять боком к мячу, руки внизу. 1 - одновременно 2-мя ногами перепрыгнуть через мяч боком; 2- то же, в другую сторону 8-10 раз.
7. «Подбрось - поймай». И.п.: ноги на ширине ступни, мяч в одной руке впереди. Слегка подбрасывать мяч по дуге, перебрасывать его в другую руку. 8-10 раз.

2. **Основная часть**

**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.

**

**3. Заключительная часть.**

1. И.п.: стойка, мяч внизу;

1 –подняться на носки, мяч вверх;

2 – и.п.;

3–4 – то же.

2. 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.

3. И.п.- о.с., мяч вверху:

1 - мяч назад;

2 – и.п.;

3- тоже.

4. 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.

**Домашнее задание:**

Изучение способов бросания мяча руками (двумя руками от груди, двумя руками из-за головы, одной рукой от плеча, с ударом о пол).