**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**педагога дополнительного образования**

**Белоусова Александра Викторовича**

Объединение: «Подвижные игры»

Программа: «Подвижные игры»

Группа: 01-53

Дата проведения: 14.12.2023

Время проведения: 15.10

Тема: «Игры с использованием бега. Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».

**Цель занятия:**

1**.** Формирование здорового образа жизни (стремление к здоровому образу жизни) через занятия подвижными играми.  
**Задачи:**

1. Изучить правила игры «Два мороза, «Воробьи-попрыгунчики».

2. Улучшить подвижность суставов.

Ход занятия:

**1.Подготовительная часть**

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

Комплекс ОРУ на месте направлен на развитие и укрепление различных групп мышц, улучшение координации движений, развитие гибкости.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Описание упражнения | Дозировка | Методические указания |
| 1 | И. п.- стойка, руки на поясе.  1- руки к плечам, 2-руки вверх,  3- руки к плечам, 4- и. п. | 4х4 раз | Спина ровно. Взгляд вперед. |
| 2 | И. п. - стойка, ноги врозь.  1- правую ногу назад на носок, руки вверх,  2-и.п., 3-левую ногу назад на носок, 4-и.п. | 4х4 раз | Амплитуда максимальная. Нога при отведении назад прямая. |
| 3 | И. п.- стойка, ноги врозь, руки вперед - в стороны  1-сгибание пальцев рук, 2- и. п. | 4х4 раз | Движения пальцами активнее. |
| 4 | И. п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе.  1 - наклон головы вперед,  2- и. п., 3-влево, 4-и.п., 5 - вправо,  6-и.п. 7-вперед, 8-и.п. | 4х4 раз | Наклон головы ниже. |
| 5 | И. п.- стойка, ноги врозь, руки к плечам.  1-4 круговые движения руками вперед, 5-8- назад. | 4х4 раз | Руки прямые. |
| 6 | И. п.- стойка, ноги врозь руки вперед.  1-4 круговые движения в локтевом суставе внутрь, 5-8- наружу. | 4х4 раз | Руки параллельно пола. |
| 7 | И. п.- стойка, ноги врозь, руки в замок за голову. 1-2 поворот вправо, 3-4-  влево. | 4х4 раз | Локти в стороны. |
| 8 | И. п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе.  1 - наклон к левой ноге,  2- вперед, 3- к правой ноге, 4- и. п. | 4х4 раз | Наклон ниже. |
| 9 | И. п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе.  1-наклон вперед, 2-и.п.,  3- присед, руки вперед, 4- и. п. | 4х4 раз | Спина прямая. |
| 10 | И. п.- о. с. 1-прыжок, ноги врозь, руки в стороны, 2-и.п., 3-прыжок, ноги врозь, руки вверх, 4-и.п. | 4х4 раз | Прыжок выше. |

2. **Основная часть**

**Игра «Два мороза»**

На противоположных сторонах площадки отмечаются два города. Играющие, разделившись на две группы, располагаются в них. В середине площадки помещаются «братья Морозы»: «Мороз Красный Нос» и «Мороз Синий Нос». По сигналу руководителя они обращаются к играющим со словами:

*Мы - два брата молодые, Я - Мороз Синий Нос.*

*Два Мороза удалые: Кто из вас решится*

*Я - Мороз Красный Нос, В путь-дороженьку пуститься?*

Ребята хором отвечают:

*Не боимся мы угроз,*

*И не страшен нам мороз!*

И начинают перебегать из одного города в другой. «Морозы» их ловят. Тот, кого им удастся запятнать, считается замороженным. Он остаётся на том месте, где был пойман, и должен с распростёртыми руками преграждать путь играющим при следующих перебежках. Когда замороженных окажется так много, что пробегать станет трудно, игра прекращается. Победителями считаются те, кого ни разу не заморозили.

**Правила игры:**

1. Начинать бег можно только после окончания речитатива.

2. Осаливание за линией города не считается.

3. Осаленных ребят можно выручить: для этого другие играющие должны коснуться их рукой.

**Игра «Воробьи-попрыгунчики».**

Для игры вычертите на асфальте круг. Выберите ведущего "ворону" и поставьте его в круг. А остальные игроки должны находиться за пределами круга (они и есть "воробышки"). "Воробышки" прыг-скок в круг ,попрыгают там и потом из него выпрыгивают. Ведущий, который "ворона" пытается поймать "воробья" в момент, когда тот находится внутри круга. Когда "ворона" поймает "воробышка" они меняются местами, а игра начинается заново.

**Правила игры:** Предварительно на асфальте чертиться круг с помощью мела. В центре круга находится ведущий – «ворона». За кругом стоят все игроки, которые являются «воробушками». Они запрыгивают в круг и прыгают внутри него. Затем так же из него выпрыгивают. «Ворона» старается поймать «воробушка», когда тот скачет внутри круга. Если «воробушка» все-таки словили, то он становится ведущим и игра начинается сначала.

**Заключительная часть:**

Комплекс упражнений на пресс.

****

**1. «Скручивания».**

Из И.П. лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой, подъем верхней части туловища вверх – 10 раз

**2. «Обратные скручивания»**

Из И.П. лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища, подъем нижней части туловища с перекатом на лопатки (колени к груди) – 10 раз.

**3. «Махи ногами в положении лежа на спине»**

Из И.П. лежа на спине, ноги прямые, руки вдоль туловища, поочередный подъем ног «ножницами» - 10 раз

**4. «Русский твист»**

Из И.П. сед на ягодицах, ноги согнуты в коленях, руки в замке перед собой, активные повороты туловища влево - вправо – 10 раз.

**Домашнее задание**:

На листе бумаги нарисовать схему игры «Два мороза» со всеми перемещениями и разметкой площадки.