**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**педагога дополнительного образования**

**Белоусова Александра Викторовича**

Объединение: «Подвижные игры»

Программа: «Подвижные игры»

Группа: 02-46

Дата проведения: 15.12.2023

Время проведения: 15.10

Тема: Игры с прыжками. Комплекс ОРУ. Игра «Салка на одной ноге». Игра «Кто первый?»

**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.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Описание упражнения | Дозировка | Методические указания |
| 1 | Ходьба и её разновидности: а) ходьба на носках; б) ходьба на пятках; в) на внутренней стороне стопы; г) на внешней стороне стопы; д) перекатом с пятки на носок. | 30 сек | Спина ровно. При шаге пружинчатые движения в коленном суставе. Постановка стопы мягкая. |
| 2 | Комплекс ОРУ на месте1) И. п.- стойка, руки на поясе.1- руки к плечам, 2-руки вверх,3- руки к плечам, 4- и. п.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.3) 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.4) И. п.- стойка, ноги врозь, руки вперед - в стороны1-сгибание пальцев рук, 2- и. п.5) И. п.- стойка, ноги врозь, руки к плечам.1-4 круговые движения руками вперед, 5-8- назад.6) И. п.- стойка, ноги врозь руки вперед.1-4 круговые движения в локтевом суставе внутрь, 5-8- наружу.7) И. п.- стойка, ноги врозь, руки в замок за голову. 1-2 поворот вправо, 3-4-влево.8) И. п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе.1 - наклон к левой ноге,2- вперед, 3- к правой ноге, 4- и. п.9) И. п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе.1-наклон вперед, 2-и.п.,3- присед, руки вперед, 4- и. п.10) И. п.- о. с. 1-прыжок, ноги врозь, руки в стороны, 2-и.п., 3-прыжок, ноги врозь, руки вверх, 4-и.п. | 2х8раз | Спина ровно. Следить за постановкой ног при выполнении упражнений. Каждое движение выполняется под счет. |

2. **Основная часть**

**Игра «Салка на одной ноге»**

Описание игры.

Дети расходятся по площадке, закрывают глаза, руки у всех за спиной. Ведущий проходит среди них и незаметно одному в руки кладет платочек. На слово **«Раз, два, три, смотри!»** дети открывают глаза. Стоя на месте, они внимательно смотрят друг на друга: **«Кто же салка?»** Ребенок с платком неожиданно поднимает его вверх и говорит: **«Я салка!»** Участники игры, прыгая на одной ноге, стараются уйти от салки. Тот, кого он коснулся рукой, идет водить. Он берет платочек, поднимает его вверх, быстро говорит слова: **«Я салка!»** Игра повторяется.

**Правила**

1. Если ребенок устал, он может прыгать поочередно то на правой, то на левой ноге.

2. Когда меняются салки, играющим разрешается вставать на обе ноги.

3. Салка тоже должен прыгать, как все играющие, на одной ноге.

**Игра «Кто первый»**

В игре принимают участие 2 человека. На игровой площадке ставят один напротив другого 2 стула. На полу от одного стула до другого кладут веревку. По сигналу ведущего игроки начинают двигаться вокруг стульев. Как только ведущий скажет «Тащи!» — игроки садятся на стул и тянут веревку.

Тот, кому первому удастся выдернуть веревку, и есть победитель.

**Заключительная часть.**

Комплекс упражнений на прыжки.

1. Из положения стоя прыжки вверх, поднимая колени к груди – 10 раз.

2. Из положения стоя прыжки со сменой ног «разножка» на месте – 10 раз.

3. Из положения полу присед выпрыгивания вверх с хлопком над головой – 10 раз.

4. «Берпи» - 10 раз.

**Домашнее задание.**

Прыжки боком через препятствие – 20 раз.