**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**педагога дополнительного образования**

**Белоусова Александра Викторовича**

Объединение: «Подвижные игры»

Программа: «Подвижные игры»

Группа: 01-53

Дата проведения: 11.12.2023

Время проведения: 13.30

Тема: Игровые эстафеты. Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд»

**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 без предметов:***

 -И.п. – стоя, ноги врозь, руки на по­ясе; 1 – поворот головы направо; 2 – и.п.; 3 – поворот головы налево; 4 – и.п. (8 раз).

- И.п. – стоя, ноги врозь, руки на поясе; 1 – наклон головы вправо; 2 – и.п.; 3 – наклон головы влево; 4 – и.п. (8 раз).

- И.п. – ноги на ширине, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, подняться на носки; 3 – руки в стороны; 4 – и.п. (8 раз).

 - И.п. – ноги на ширине плеч, руки за головой. 1 – поворот туловища вправо, руки в стороны; 2 – и.п. То же влево (8 раз).

 - И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – руки в стороны; 2 - наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук, носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – и.п. (8 раз).

 - И.п. – о.с., руки внизу. 1 – правую ногу в сторону, руки в стороны; 2 – правую руку вниз, левую руку вверх; 3 – руки в стороны; 4 – приставить правую ногу, вернуться в и.п. То же влево (8 раз).

 - И.п. – о.с., руки на поясе. 1 – правую ногу вперёд на носок; 2 – в сторону (вправо); 3 – назад; 4 – и.п. То же влево, левой ногой (8раз).

 - И.п. – о.с., руки на поясе. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – вернуться в и.п. (8 раз).

2. **Основная часть**

Эстафета- это командная игра, в которой участники поочередно выполняют определенное руководителями задание. Задание может быть для всех одинаковым или разным, а выполнение его производится в порядке очередности и с наибольшим мастерством. ( на точность и быстроту). По направлению движений эстафеты бывают: линейные, встречные, круговые.

***Виды эстафет по способам действий участников с примерами:***

* *На месте:* двумя руками назад, последний игрок перекатывает мяч по полу вначале между ног участников;
* *С передвижением:* с передвижением прыжками сидя, как лягушка;
* *С преодолением препятствий:* прыжки через гимнастические палки;
* *С групповым передвижением:* передвижение в танце (ламбада)
* *С поочередным передвижением:* бег вдвоем, надев обруч

**Изучение техники выполнения упражнений «рак пятится назад» и «скорый поезд»**

**«Рак пятится назад»**

И.П. сед в упоре на прямые руки. Таз оторван от земли. Зафиксировать это положение. Аккуратно переставлять поочередно руки и ноги для передвижения своего тела в пространстве параллельно земле. Упражнение выполняется спиной вперед.

Упражнение можно выполнять с мячом или другим предметом на животе.

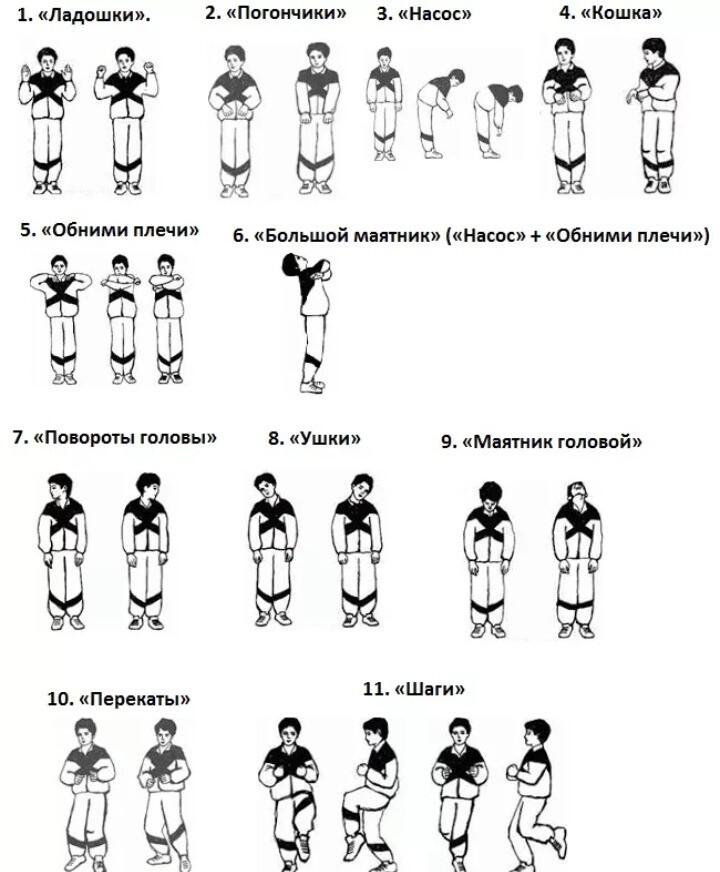
**«Скорый поезд»**

Команда строится в колонну друг за другом. Первый бежит до контрольной точки, оббегает ее, возвращается в колонну. Второй участник берет первого за плечи, и команда вдвоем проделывает те же действия. Эстафета продолжается до тех пор, пока все члены команды не выстроятся в «Скорый поезд» и не преодолеют дистанцию все вместе.

**3 Заключительная часть.**

Направлена на постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние. Снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц. Снижение ЧСС.

***Комплекс дыхательной гимнастики:***



**Первое упражнение**«**Ладошки**» — разминочное.

Во время выполнения необходимо проделывать по 4 шумных носовых вдоха. Потом (3-5 сек) пауза и опять подряд не останавливаясь 4 шумных носовых вдоха.

**Второе упражнение «Погончики»**делается по 8 вдохов без остановки («восьмерка»). Потом 4-5 сек отдых и опять 8 вдохов.

**Третье упражнение «Насос»**надо сделать 12 раз - 8 вдохов, отдых после каждой «8» 4-5 сек.

На данные три упражнения необходимо около 10 минут. Такой урок повторяется дважды в день (утро, вечер). И вечером выполняя «Ладошки» делайте 8 вдохов движений.

**Домашнее задание:**

Закрепление техники выполнения первых трех дыхательных упражнений.

Время занятия: 15 минут.

Упражнения выполнять напротив зеркала для отслеживания техники и точности движений.