**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Колыхалова Артема Владимировича**

Программа - «Вольная борьба».

Группа - 02-108; 02-109; 02-110

Дата проведения: - 19.12.2023.

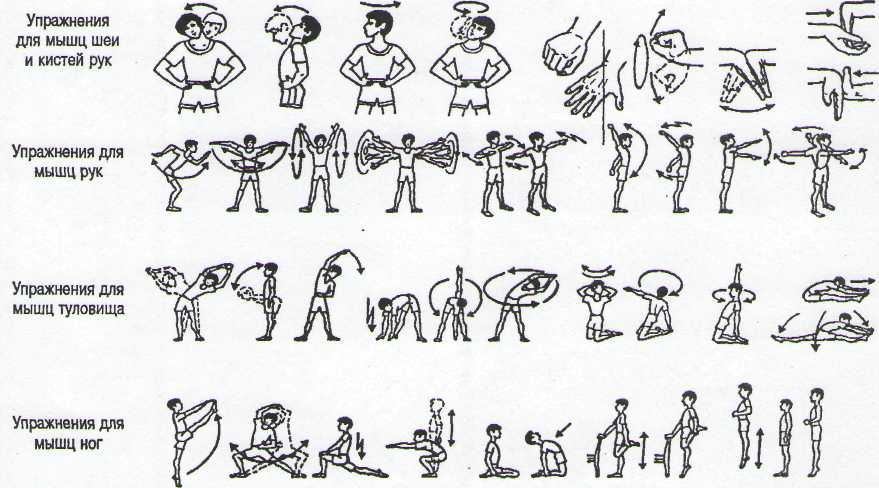
Время проведения: 13:30-15:00. 15:10-16:40. 16:50-18:20

**Тема занятия:** «Игры на координацию движений».

**Цель занятия:** развивать координацию движений в подвижных играх; сравнивать, анализировать и совершенствовать навыки выполнения упражнений на развитие координации; развивать навыки работы в команде.

**Рекомендуемый комплекс упражнений:**

**- Разминка**



**- Ласточка**



**-Устойчивое положение на одной ноге**



## **Игра на координацию движений «Цапли»**

## Все участники стоят на одной ноге, изображая цапель. На полу перед ними разложены мелкие предметы – лягушки. Им нужно как можно быстрее поймать всех лягушек, при этом оставаясь на одной ноге.  Игра на координацию Цапли

**Домашнее задание**:

- Выполнить комплекс упражнений на координацию движений.

**Обратная связь:**

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru) для педагога дополнительного образования Колыхалова Артёма Владимировича.