**План-конспект**

**дистанционного занятия**

**по вольной борьбе**

**педагога дополнительного образования**

Безнос Екатерина Ивановна

**Объединение: «Вольная борьба»**

**Программа «Вольная борьба»**

**Группа № 01-67**

**Датапроведения**: 19.12.2022 г.

**Время проведения**: 18.30-20.00

**Тема занятия**: Тактика выхода из захвата.

***Цель занятия:***

Изучение элементов выхода и освобождения от захвата.

***Задачи:***

1. Обучить освобождению от различных захватов.  
2. Развитие силы, гибкости, ловкости.

**Ход занятия.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание занятия | Организационно-методические указания |
| 1**.**Организационный момент.  1.1 Разминка общая  2. Основная часть  3. Заключительная часть.  Домашние задание. | Соблюдение техники безопасности при выполнении комплекса упражнений.  Общие-развивающие упражнения  1. И.П.-основная стойка, руки на пояс, вращение головы 1-2 в правую сторону, 3-4 в левую сторону.  2.И.П. –основная стойка руки перед грудью  1-2 Рывки руками перед грудью  3-4 поворот туловища рывки и отведение рук в сторону  3. И.П.- основная стойка, правая рука вверху, левая в низу  1-2 Рывки руками  3-4 Рывки руками со сменой положения рук  4. И.П. – основная стойка руки на пояс  1-2 Наклон туловища вправо  3-4 Наклон туловища влево  5. И.П.-основная стойка ноги врозь,  руки в стороны  1-2 Наклон вперед левой рукой  коснуться правой  ноги  3-4  Наклон вперед правой рукой коснуться  левой ноги  6. И.П.-основная стойка.  1-прогиб назад руки вверх  2-наклон в низ руки вперед  3-присест руки вперед  4-И.П.  7.И.П.- основная стойка  1. Прыжок вверх ноги врозь с хлопком над головой  2.И.П.  3. Прыжок вверх ноги врозь с хлопком над головой  4. И.П.  - наклоны  - выпады  - шпагаты.  https://mail.ru/search?mstatid=900400&type=video&gp=900400&fr=chxtnhp15.1.13.6&q=%D0%A2%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%B2%D1%8B%D1%85%D0%BE%D0%B4%D0%B0%20%D0%B8%D0%B7%20%D0%B7%D0%B0%D1%85%D0%B2%D0%B0%D1%82%D0%B0&serp\_path=%2Fvideo%2Fpreview%2F12793472643717499736  Упражнение на растягивание мышц  - мост из положения лежа -10\*10 счетов  - наклон вперед из положения сед ноги вместе 5\*30  - Наклон вперед из положения «Бабочка» -5\*30  - Наклон вперед из положения сед ноги врозь 5\*30  - Шпагат (поперечный, правый, левый)- 3 мин каждый.  1. Отжимание – 3 x 20 раз;  2. Приседание – 3 x 20 раз;  3. Планка – 1 минута. | Учащиеся расположены напротив монитора, (не забывать демонстрировать приветствие).  Движения выполнять медленно  Поочередно повороты вправо, влево  Руки прямые не сгибать  Ноги не сгибать  Руки прямые  Обратная связь -высылаете фото с отработкой упражнений.  WhatsApp Безнос Е.И. |