**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Колыхалова Артема Владимировича**

Объединение – Вольная борьба.

Программа – Вольная борьба.

Группы – 02-108.02-109.02-110.

Дата проведения: - 21.12.2023.

Время проведения:13:30.15:10.16:50.

**Тема занятия:** «Техника и тактика. Приемы в стойке».

**Цель занятия:** Развитие технических способностей.

**Рекомендуемый комплекс упражнений:**

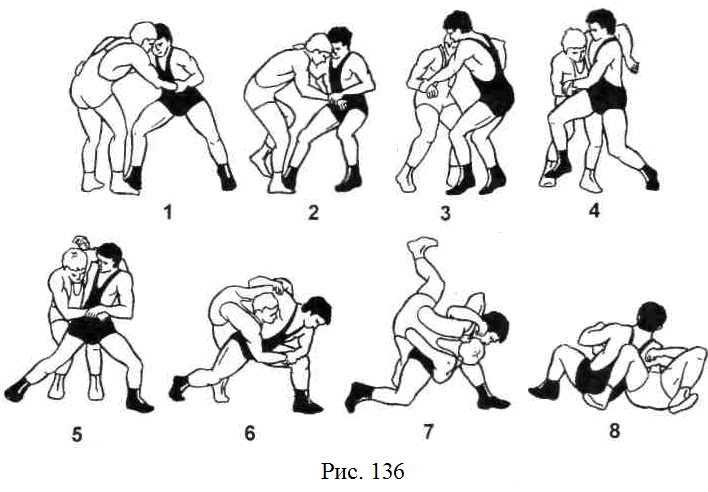
**Разминка**



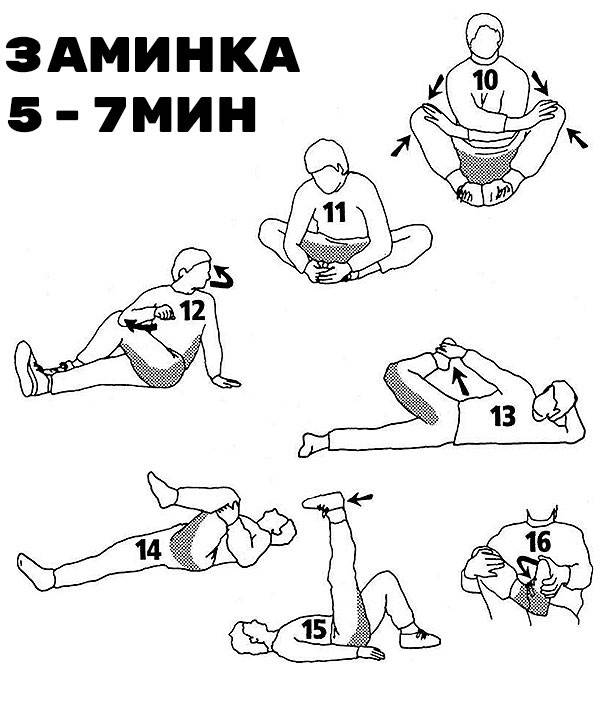


**Основная часть**

Отработка броска «бедро».

****

**Заминка**



**Домашнее задание**:

Выполнить берпи 4 подхода по 10 раз



**Обратная связь:**

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru) для педагога Колыхалова А.В.

(ФИО)