**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Безнос Екатерины Ивановны**

**Программа:** «Вольная борьба».

**Группа:** 01-66; 01-67

**Дата проведения:** 28.12.2022.

**Время проведения:** 16:50-18:20. 18:30-20:00.

**Тема занятия:** «Эстафета. Эстафеты с препятствиями. Эстафеты с элементами челночного бега».

**Цель занятия:** воспитание координации, ловкости, быстроты и силы.

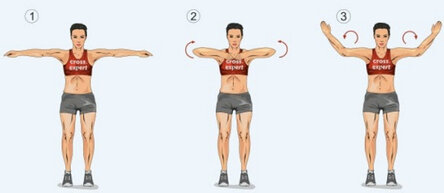
**Рекомендуемый комплекс упражнений:**

## - ***Наклоны и круговые вращения головой***

Сделайте 20 повторений и вращайте головой по часовой стрелке и против неё.



-**Круговые вращения предплечьем**

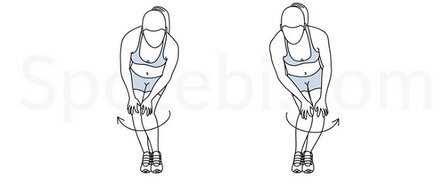


-**Разминка мышц спины, туловища и тазобедренного сустава**

**Махи туловищем (мельница)**

****

**-Вращение коленного сустава**

****

[**https://youtube.com/watch?v=bXwZhqPp7J4&feature=share**](https://youtube.com/watch?v=bXwZhqPp7J4&feature=share)

**-Динамические приседания**

Упражнения отличается от классических приседаний быстрым темпом, и тем что все тело постоянно двигается. Выполняйте это упражнение в середине или в конце разминки**.**

****

**-Растяжка в конце занятия**



**Домашнее задание**:

- Выполнить комплекс упражнений на растяжку.

**Обратная связь:**

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru) для педагога Безнос Екатерины Ивановны