**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.

3.Воспитание положительного отношения к здоровому образу жизни.

**Примерное выполнение заданий**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание занятия | Организационно-методические указания |
| Домашние задание. |  Соблюдение техники безопасности при выполнении комплекса упражнений.Общие-развивающие упражнения1. 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 грудью1-2 Рывки руками перед грудью3-4 поворот туловища рывки и отведение рук в сторону3. И.П.- основная стойка, правая рука вверху, левая в низу1-2 Рывки руками3-4 Рывки руками со сменой положения рук4. И.П. – основная стойка руки на пояс1-2 Наклон туловища вправо3-4 Наклон туловища влево5. И.П.-основная стойка ноги врозь, руки в стороны1-2 Наклон вперед левой рукой коснуться правой ноги3-4 Наклон вперед правой рукой коснутьсялевой ноги6. И.П.-основная стойка.1-прогиб назад руки вверх2-наклон в низ руки вперед3-присест руки вперед4-И.П.7.И.П.- основная стойка1. Прыжок вверх ноги врозь с хлопком над головой2.И.П.3. Прыжок вверх ноги врозь с хлопком над головой4. И.П.                                      - наклоны- выпады- шпагаты.  После окончания ОРУ просмотрите видеоматериал, в котором вы увидите тактику выхода из захвата.<https://youtu.be/8P0zQv4-> Далее необходимо выполнить 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 медленноПоочередно повороты вправо, влевоРуки прямые не сгибатьНоги не сгибатьРуки прямыеОбратная связь -высылаете фото с отработкой упражнений.WhatsApp Безнос Е.И. |