**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 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.  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 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. |