**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Дымчак Ольга Николаевна**

Объединение: Вольная борьба

Группы: 02-38, 02-69.

Дата проведения: 22.12.2022.

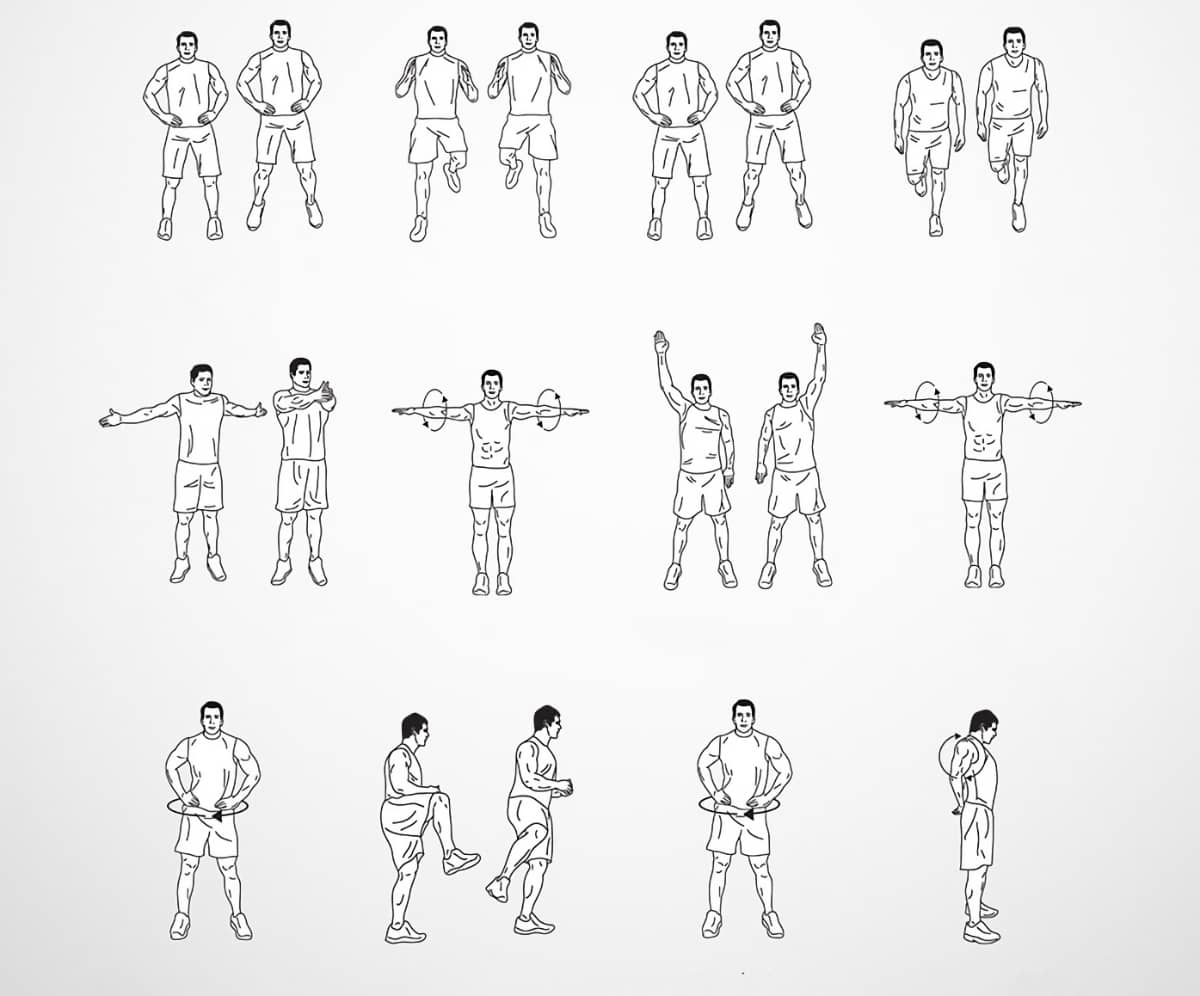
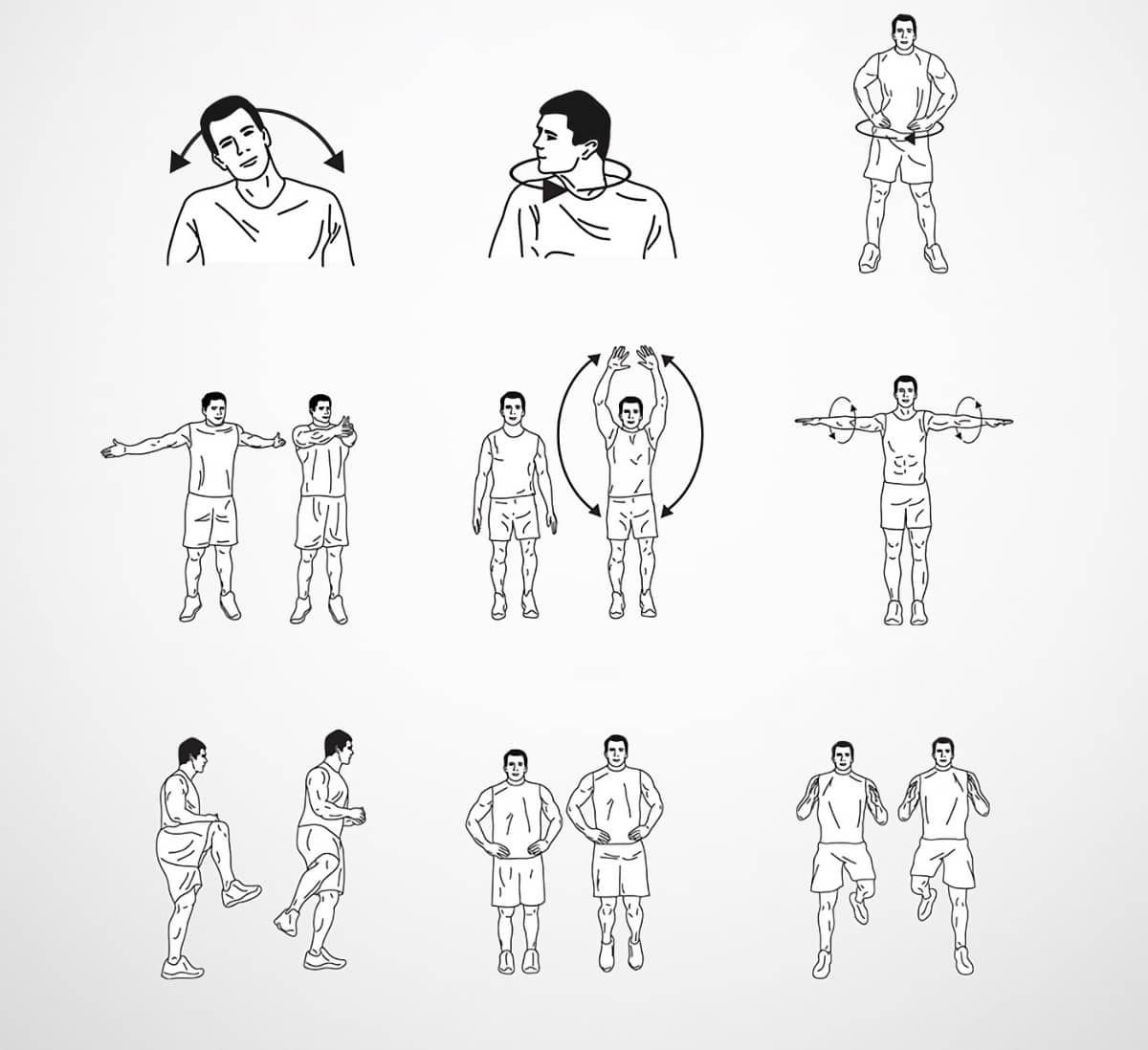
Время проведения: 10:40-12:10; 14:00-15:30.

**Тема занятия:** ОФП. Легкая атлетика.

**Цель занятия:**

1. Поддержание физической формы и развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации).

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

**

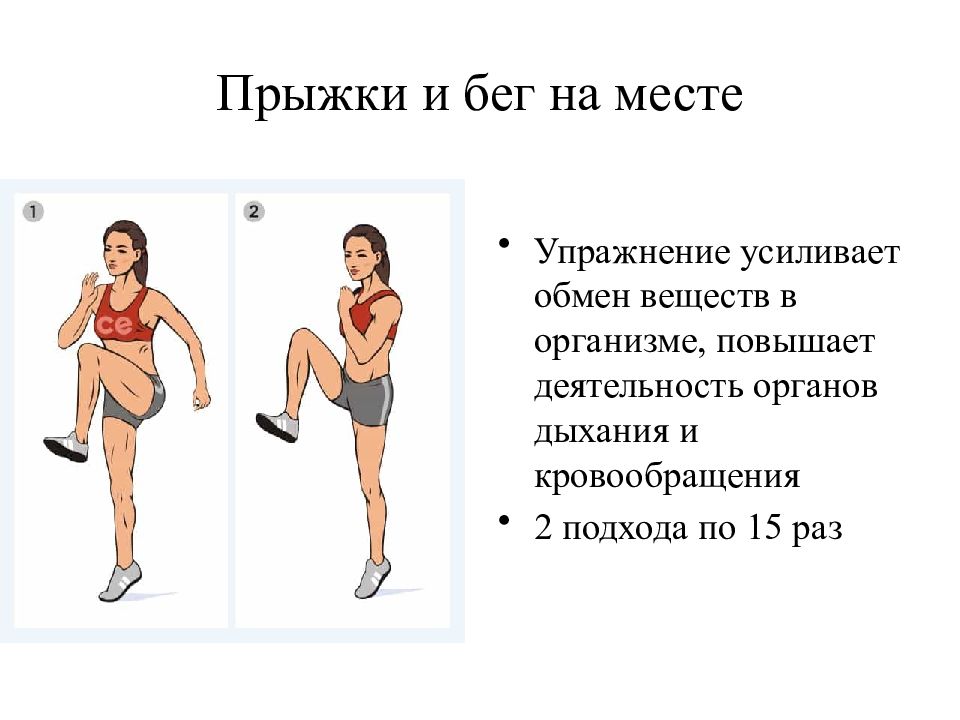
**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

**1. Общая физическая подготовка**

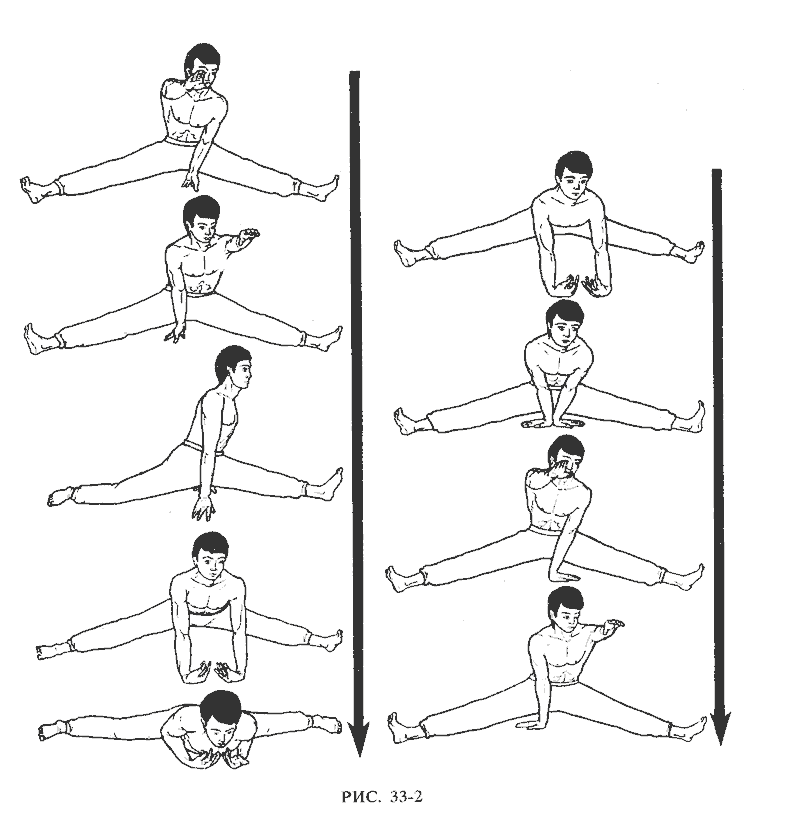
****

****

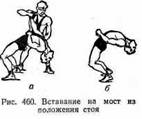
**2. Легкая атлетика**

****

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

****

**Домашние задание**:



**Обратная связь:**

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru) для педагога Дымчак О.Н.

(ФИО)