**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Дымчак Ольга Николаевна**

Объединение: «Вольная борьба»

Программа – «Вольная борьба»

Группа: 01-64, 01-65

Дата проведения: 20.12.2022.

Время проведения:09.00-10.30, 12.20-13.50

**Тема занятия:** Техника и тактика. Обманные маневры. Акробатика

**Цель занятия:**

1. Совершенствование технико-тактическим действиям, обманным маневрам.

2. Овладение различными акробатическими элементами для подготовки основной части;

**Рекомендуемый комплекс упражнений**

Переходи по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=CDfFtRUMGAk

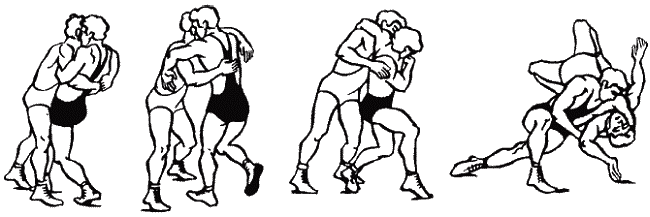
**АКРОБАТИКА**

**

******

**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

**1. Техника и тактика.**

*Переходим по ссылке для выполнения заданий:*

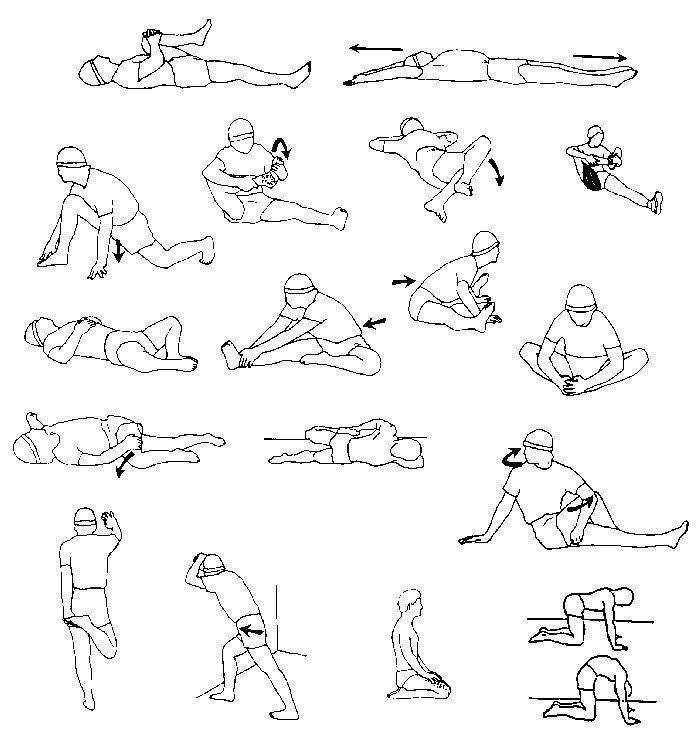
https://yandex.ru/video/preview/341648037613503651

**2. Обманные маневры**

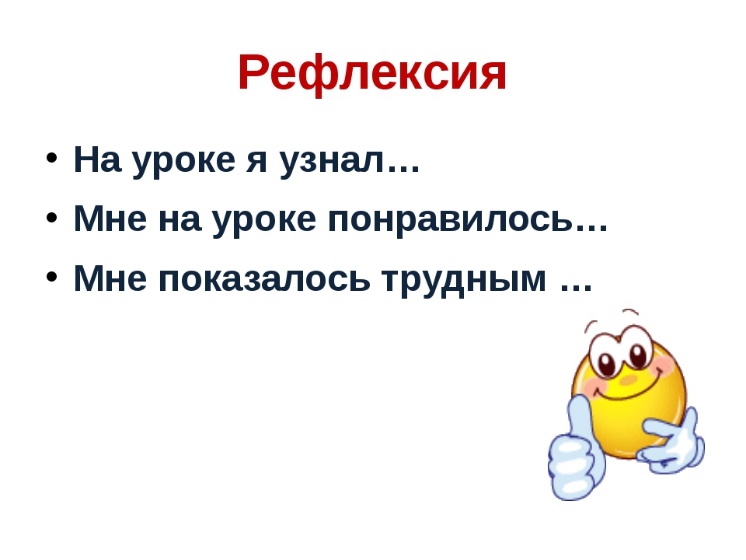
*Переходим по ссылке для выполнения заданий:*

https://yandex.ru/video/preview/3593957529195415098

**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)