**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Дымчак Ольга Николаевна**

Объединение: Вольная борьба

Программа: «Вольная борьба»

Группы: 02-64; 02-65.

Дата проведения: 14.12.2023.

Время проведения: 09:40-10:40; 12:20-14:00.

**Тема занятия:** Техника и тактика уход от захвата**.**

**Цель занятия:**

1. Усовершенствовать техническими действиями.

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

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

**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

**1.** Техника и тактика уход от захвата**.**

*Переходим по ссылке для выполнения заданий:*

<https://www.volborba.ru/tehnika_volnoy_borby/62.html>







**Общая физическая подготовка**

****

****

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

****

**Домашние задание**:

https://www.youtube.com/watch?v=NqEkgEzPQuo

**Обратная связь:**

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту metodistduz@mail.ru для педагога Дымчак О.Н.

 (ФИО)