**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**

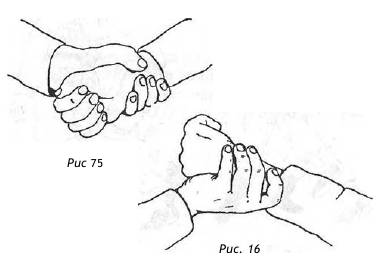
Переходи по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=CDfFtRUMGAk

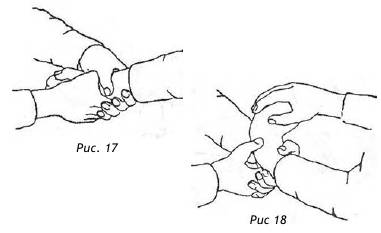
**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

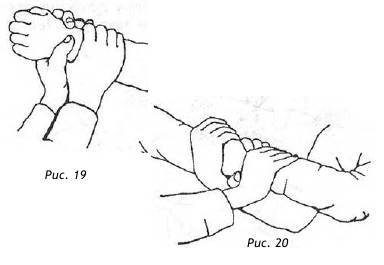
**1.** Техника и тактика уход от захвата**.**

*Переходим по ссылке для выполнения заданий:*

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





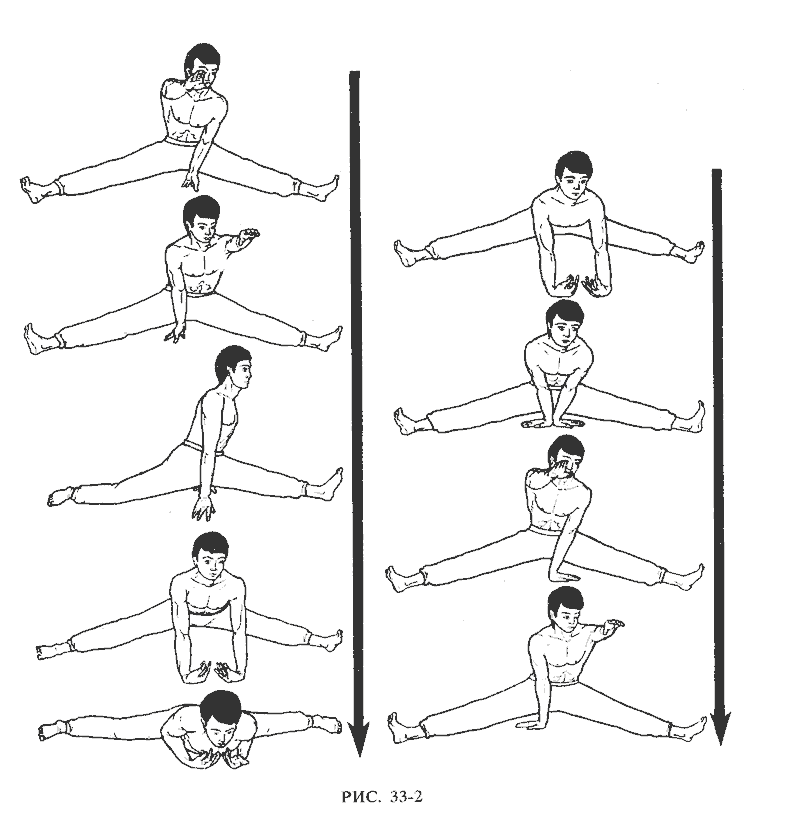


**Общая физическая подготовка**

****

****

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

****

**Домашние задание**:

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

**Обратная связь:**

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

(ФИО)