**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Таболин Сергей Альбертович**

Объединение – Вольная борьба.

Программа – Вольная борьба.

Группы - 01-66.01-67.01-68.

Дата проведения: - 14.12.2023.

Время проведения:15:00.16:40.18:20.

**Тема занятия:** «Эстафета. Эстафеты с элементами челночного бега».

**Цель занятия:** Изучение эстафет.

**Рекомендуемый комплекс упражнений:**

**Разминка**

- упражнения для головы: наклоны крестом, круговое вращение, повороты;



-

упражнения для плеч: поднимание-опускание, вращение;



- упражнения для рук: вращение кистями, предплечьями, всей рукой;



- упражнения для корпуса: наклоны вперед-назад, в сторону;

**Основная часть:**

**Изучить эстафеты в домашних условиях.**

***1. Эстафета «КЕНГУРУ».***

“Кенгуру” - зажав между ногами (выше колен) мяч, двигаться прыжками вперёд до ориентира и обратно. Если мяч упал на пол, его нужно подобрать, вернуться на то место, где мяч выпал, зажать ногами и только тогда продолжить эстафету.

1. ***Эстафета «Снайперы».***

По сигналу участник бежит к черте, берет мяч и кидает в мишень(ведерко, корзину). Бегом возвращаются назад.

***4. Эстафета «Прыжки через кочки».***

По сигналу перепрыгивает через кочки (большие кубики-кирпичики) на двух ногах, стараясь не задеть кубики.

**Домашнее задание**:

ОРУ: Отжимания, приседания, пресс 3 по 30.

**Обратная связь:**

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

(ФИО)