**План-конспект**

**дистанционного занятия**

**по вольной борьбе**

**педагога дополнительного образования**

Дымчак Ольга Николаевна

**Объединение: «Вольная борьба»**

**Программа «Вольная борьба»**

**Группа № 01-38, время проведения: 11.40-13.10;**

**Группа № 01-69, время проведения: 13.20-14.50.**

**Датапроведения**: 14.02.2022 г.

**Тема занятия**: ОФП. Акробатика.

***Цель занятия:***

Совершенствование гимнастических и акробатических элементов. Содействовать физическому развитию учащихся средствами выполнения силовых упражнений.

***Задачи:***

*Образовательные задачи:*

1. Совершенствовать технику выполнения акробатических упражнений.

*Оздоровительные задачи:*

1. Продолжать работу по формированию правильной осанки.

2. Развивать быстроту реакции, ловкость, силу, координацию движений.

*Воспитательные задачи:*

1. Воспитывать дисциплинированность, трудолюбие, смелость, активность;

2. Содействовать развитию психических процессов (внимание, памяти, мышления).

**Ход занятия.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание занятия | Организационно-методические указания |
| 1**.**Организационный момент.  1.1 Разминка общая  2. Основная часть  3. Заключительная часть.  Домашние задание. | Соблюдение техники безопасности при выполнении комплекса упражнений.  Общие-развивающие упражнения  1. И.П.-основная стойка, руки на пояс, вращение головы 1-2 в правую сторону, 3-4 в левую сторону.  2.И.П. –основная стойка руки перед грудью  1-2 Рывки руками перед грудью  3-4 поворот туловища рывки и отведение рук в сторону  3. И.П.- основная стойка, правая рука вверху, левая в низу  1-2 Рывки руками  3-4 Рывки руками со сменой положения рук  4. И.П. – основная стойка руки на пояс  1-2 Наклон туловища вправо  3-4 Наклон туловища влево  5. И.П.-основная стойка ноги врозь,  руки в стороны  1-2 Наклон вперед левой рукой  коснуться правой  ноги  3-4  Наклон вперед правой рукой коснуться  левой ноги  6. И.П.-основная стойка.  1-прогиб назад руки вверх  2-наклон в низ руки вперед  3-присест руки вперед  4-И.П.  7.И.П.- основная стойка  1. Прыжок вверх ноги врозь с хлопком над головой  2.И.П.  3. Прыжок вверх ноги врозь с хлопком над головой  4. И.П.  - наклоны  - выпады  - шпагаты.  https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14686460389210923632&from=tabbar&parent-reqid=1644570791938497-12020728188814054298-sas3-0702-89b-sas-l7-balancer-8080-BAL-8775&text=общеразвивающие+упражнения&t=105&source=fragment  2. Акробатические упражнения   * Рывок спиной вперёд – обратно лицом вперёд; * Рывок приставным шагом: правое плечо – левое плечо; * Прыжки на правой ноге – на левой ноге; * Прыжки на двух ногах лицом вперёд – спиной вперёд; * Кувырок вперёд – спиной вперёд; * Колесо через правую руку – обратно колесо через левую руку; * Кульбит вперёд – обратно рывок лицом вперёд; * Вращение валиком через правое плечо – обратно рывок лицом вперёд; * Вращение валиком через левое плечо – обратно рывок лицом вперёд; * Бег на коленях лицом вперёд – спиной вперёд;   Ходьба:        - встряхивать руками, ногами.  Упражнение на растяжение связок и подвижность в суставах.  1. Приседания 3\*20 раз  2. Прыжки в приседе 3\*15 раз  3. Прыжок из глубокого приседа 3\*15 раз | Учащиеся расположены напротив монитора, (не забывать демонстрировать приветствие).  Движения выполнять медленно  Поочередно повороты вправо, влево  Руки прямые не сгибать  Ноги не сгибать  Руки прямые  Спина круглая, подбородок прижат к груди. Ноги не скрещены  Следить за правильностью выполнения акробатических упражнений.  Каждое упражнение делаем по 5 раз. Следим за дыхание.  Выполнять упражнения правильно, следить за дыханием. Отдых 1 минута между подходами.  Обратная связь -высылаете фото с отработкой упражнений.  WhatsApp Дымчак О.Н. |