**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 общая2. Основная часть3. Заключительная часть.Домашние задание. |  Соблюдение техники безопасности при выполнении комплекса упражнений.Общие-развивающие упражнения1. 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 грудью1-2 Рывки руками перед грудью3-4 поворот туловища рывки и отведение рук в сторону3. И.П.- основная стойка, правая рука вверху, левая в низу1-2 Рывки руками3-4 Рывки руками со сменой положения рук4. И.П. – основная стойка руки на пояс1-2 Наклон туловища вправо3-4 Наклон туловища влево5. И.П.-основная стойка ноги врозь,  руки в стороны1-2 Наклон вперед левой рукой  коснуться правой  ноги3-4  Наклон вперед правой рукой коснутьсялевой ноги6. И.П.-основная стойка.1-прогиб назад руки вверх2-наклон в низ руки вперед3-присест руки вперед4-И.П.7.И.П.- основная стойка1. Прыжок вверх ноги врозь с хлопком над головой2.И.П.3. Прыжок вверх ноги врозь с хлопком над головой4. 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=fragment2. 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 раз2. Прыжки в приседе 3\*15 раз3. Прыжок из глубокого приседа 3\*15 раз | Учащиеся расположены напротив монитора, (не забывать демонстрировать приветствие).Движения выполнять медленноПоочередно повороты вправо, влевоРуки прямые не сгибатьНоги не сгибатьРуки прямыеСпина круглая, подбородок прижат к груди. Ноги не скрещеныСледить 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. |