**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**: 16.02.2022 г.

**Тема занятия**: Техника и тактика. Броски бедро, мельница.

***Цель занятия:***

Совершенствование технико-тактических действий по вольной борьбе без партнера.

***Задачи:***

*Образовательные задачи:*

1. Совершенствование технико-тактических действий вольной борьбе.

*Оздоровительные задачи:*

1. Продолжать работу по формированию правильной осанки.

2. Развивать силу, и координацию движений.

*Воспитательные задачи:*

1. Воспитывать дисциплинированность, трудолюбие, смелость, активность;

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

3. Сформировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия;

**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 на месте  https://yandex.ru/video/preview/?filmId=15721446798468874127&from=tabbar&parent-reqid=1644913243296120-4751375916086349147-vla1-3880-vla-l7-balancer-8080-BAL-6214&text=разминка+общеразвивающие+упражнения+на+месте&url=http%3A%2F%2Ffrontend.vh.yandex.ru%2Fplayer%2FvHMLw\_6dtkkI  Техника и тактика (ссылка)  https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10439939358516726418&reqid=1644913569295141-15310430482790600494-vla1-3880-vla-l7-balancer-8080-BAL-8264&suggest\_reqid=721598000158944506635703284736173&text=техника+вольной+борьбы+видео+без+партнера  **Специальные упражнения борца:**     - имитация подворота для броска        - имитация «мельница»        - движение в захвате «рука-туловище»     - упражнение в положении упор головой в ковер        - упражнение в положении борцовского моста        - забегания, перевороты.  Ходьба:  - встряхивать руками, ногами.  Упражнение на растяжение связок и подвижность в суставах.  <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10954127967208306579&text=упражнение+на+раслабление+после+тренировки>  1. Отжимания 3\*20 раз  2. Защита ног имитация 3\*15 раз  3. Прыжок из глубокого приседа 3\*15 раз | Учащиеся расположены напротив монитора, (не забывать демонстрировать приветствие).  Движения выполнять медленно  Следить за дыханием.  Выполнять упражнение в удобном темпе.  Каждое упражнение делаем по 10 раз. Следим за дыхание.  Выполнять упражнения правильно, следить за дыханием.  Восстанавливаем дыхание.  Обратная связь -высылаете фото с отработкой упражнений.  WhatsApp Дымчак О.Н. |