**План-конспект**

**дистанционного занятия**

**по вольной борьбе**

**педагога дополнительного образования**

Дымчак Ольга Николаевна

**Объединение: «Вольная борьба»**

**Программа «Вольная борьба»**

**Группа № 02-81, время проведения: 10.00-11.40;**

**Группа № 02-82, время проведения: 15.00-16.30.**

**Датапроведения**: 16.02.2022 г.

**Тема занятия**: Техника и тактика. Приемы в партере

**Цель занятия**: Повторение технико-тактическим действиям в имитации движений 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 общая2. Основная часть3. Заключительная часть.Домашние задание. |  Соблюдение техники безопасности при выполнении комплекса упражнений.**Общеразвивающие упражнения в движении:**      - для мышц верхнего плечевого пояса;      - для корпуса;      - для ног;**Акробатические упражнения:**      - кувырки;      - падения;      - колесо;      - кувырок с разгибом;**Общеразвивающие упражнения на месте:****-**переступание      - наклоны      - выпады      - шпагаты.  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  https://yandex.ru/video/preview/?filmId=7632997827819809446&reqid=1644310485692503-13206200613281172542-sas2-0047-sas-l7-balancer-8080-BAL-182&suggest\_reqid=721598000158944506605205358664136&text=тренировка+по+вольной+борьбе+обучения+домаХодьба:      - 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 раз2. Защита ног имитация 3\*15 раз3. Прыжок из глубокого приседа 3\*15 раз | Учащиеся расположены напротив монитора, (не забывать демонстрировать приветствие).Наибольшая амплитуда движения; наклоны глубокие, ноги в коленях не сгибать.Выпады глубже. Смотреть на сзади стоящую ногу. Махи выполнять с большей амплитудой.Четкое, слаженное выполнение упражнений, с группировкой.При имитации «подсечка» скручивающие движения. Ноги прямые. Глубокие выпады, наклоны.Восстановить дыхание. Расслабить мышцы. Следить за ЧСС.Обратная связь -высылаете фото с отработкой упражнений.WhatsApp Дымчак О.Н. |