**План-конспект**

**дистанционного занятия**

**по вольной борьбе**

**педагога дополнительного образования**

Дриновская Валентина Владимировна

**Объединение: «Вольная борьба»**

**Программа «Вольная борьба»**

**Группа № 01-70**

**Датапроведения**: 08.02.2022 г.

**Время проведения**: 13.30-15.00

**Тема занятия**: ОФП. Акробатика.

***Цель занятия:***

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

***Задачи:***

1. Формирование правильной осанки.  
2. Развитие силы, гибкости, ловкости.

**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.  ОФП. Акробатика.  Общая физическая подготовка:  - сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 х 30 раз/3 х 25 раз  - приседание – 40 раз  - пресс (из положения лежа) – 40 раз  Акробатические упражнения:  - Кувырок присядьте на корточки, коснувшись ладонями ковра, наклоните голову (подбородок плотно прижат к груди, зубы сжаты) и округлите спину, оттолкнувшись ногами, сделайте кувырок вперед.  - Кувырок назад, сядьте на ягодицы спиной к движению, прижав к груди колени и подбородок. Опрокидываясь на спину, не откидывайте назад голову. Резко перенесите ноги за голову, чтобы встретить ковер коленями.  - Кувырок боком, сядьте на корточки и обхватите голени руками; свалитесь на бок, не меняя положения, перекатитесь сначала на спину, потом на другой бок, затем на колени и так далее.  Упражнение на растягивание мышц  - мост из положения лежа -10\*10 счетов  - наклон вперед из положения сед ноги вместе 5\*30  - Наклон вперед из положения «Бабочка» -5\*30  - Наклон вперед из положения сед ноги врозь 5\*30  - Шпагат (поперечный, правый, левый)- 3 мин каждый.  1. Отжимание – 3x25 раз;  2. Приседание – 3x 25 раз;  3. Планка – 2 минута. | Учащиеся расположены напротив монитора, (не забывать демонстрировать приветствие).  Движения выполнять медленно  Поочередно повороты вправо, влево  Руки прямые не сгибать  Ноги не сгибать  Руки прямые  Колени должны быть плотно прижаты к груди; при переходе на область ягодиц не разгибайте спину и ноги в коленных суставах. Голени плотнее прижмите к себе предплечьями рук.  Главное – не размыкайте рук.  Обратная связь -высылаете фото с отработкой упражнений.  WhatsApp Дриновская В.В. |