**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**: 09.02.2022 г.

**Тема занятия**: Техника и тактика в вольной борьбе.

***Цель занятия:***

Развитие технических и тактических действий борца без партнера.

***Задачи:***

Воспитательные задачи.

-Способствовать воспитанию упорства, трудолюбия, уверенности в себе.

Развивающие задачи.

- Укрепление здоровья, через постоянные дозированные физические нагрузки;

- Развитие физических качеств: ловкость, гибкость, быстрота.

Обучающие задачи.

-способствовать совершенствованию техники специальных упражнений борца.

-улучшить координацию движений и мышечную память, повысить уровень самоконтроля.

**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.  Разминка:  ОРУ в движении:  - для мышц верхнего плечевого пояса;  - для корпуса;  - для ног;  ОРУна месте:  **-**переступание  - наклоны  - выпады  - шпагаты.  Техника тактические действия борца 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+дома  Общая физическая подготовка:  - сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 х 30 раз/3 х 25 раз  - приседание – 30 раз  - пресс (из положения лежа) – 25 раз  https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17408407058476405627&reqid=1644310615482661-9884223699282777818-sas2-0047-sas-l7-balancer-8080-BAL-5086&suggest\_reqid=721598000158944506607046079536737&text=упражнение+для+растяжки+для+начинающих  Вопросы:  1. Где зародилась Вольная борьба?  2. Что такое Вольная борьба? | Учащиеся расположены напротив монитора, (не забывать демонстрировать приветствие).  -Подготовка ребёнка к работе.  -Сообщение познавательных сведений.  Наибольшая амплитуда движения; наклоны глубокие, ноги в коленях не сгибать.  При имитации «подсечка» скручивающие движения. Ноги прямые. Глубокие выпады, наклоны.  Просмотреть видео по ссылке  Отдых между подходами 1 минута.  Выполнять упражнения правильно, следить за дыханием.  Обратная связь -высылаете фото с отработкой упражнений.  WhatsApp Дымчак О.Н. |