**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**: 09.02.2022 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 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.  Общая физическая подготовка:  - сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 х 30 раз/3 х 30 раз  - приседание – 30 раз  - пресс (из положения лежа) – 30 раз  Акробатические упражнения:  https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6440506864847164143&text=офп+для+борцов+начинающих&url=http%3A%2F%2Ffrontend.vh.yandex.ru%2Fplayer%2Fv3HTrppNiLk8  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  Движения выполнять медленно  Поочередно повороты вправо, влево  Руки прямые не сгибать  Ноги не сгибать  Руки прямые  Отдых между подходами 1 минута  Каждое упражнение делаем по 5 раз. Следим за дыхание.  Выполнять упражнения правильно, следить за дыханием.  Просмотреть видео по ссылке  Обратная связь -высылаете фото с отработкой упражнений.  WhatsApp Дымчак О.Н. |