**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Дымчак Ольга Николаевна**

Объединение: Вольная борьба

Группа: 01-64, 01-65

Дата проведения: 27.12.2022.

Время проведения: 09:00-10:30; 12:20-13:50.

**Тема занятия:** Эстафета. Контрприёмы в партере. Проход в ноги.

**Цель занятия:**

1. Развивать познавательную активность и интерес к занятиям вольной борьбой и спортом целом.

2. Сформировать установку на здоровый образ жизни.

****ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

**

**

**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

**1.** Эстафета. Контрприёмы в партере. Проход в ноги.

*Переходим по ссылке смотри подробную информацию*

https://yandex.ru/video/preview/7432899716185932911

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

**Домашнее задание**:

Выполняем упражнение 2 подхода по 15 раз.

**

**Обратная связь:**

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту metodistduz@mail.ru для педагога Дымчак О.Н.

 (ФИО)