**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Дымчак Ольга Николаевна**

Объединение: Вольная борьба

Группы: 02-38, 02-69.

Дата проведения: 27.12.2022.

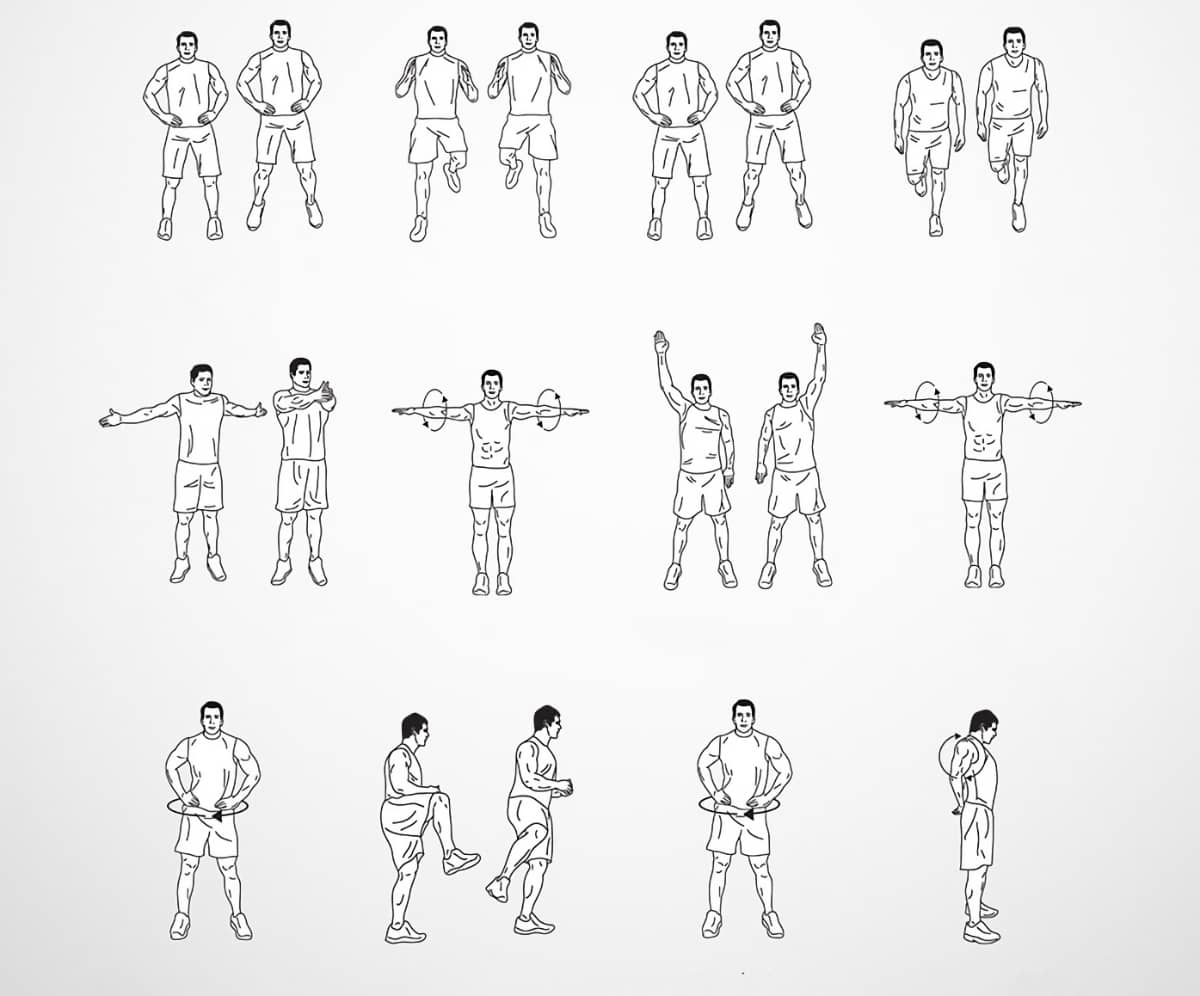
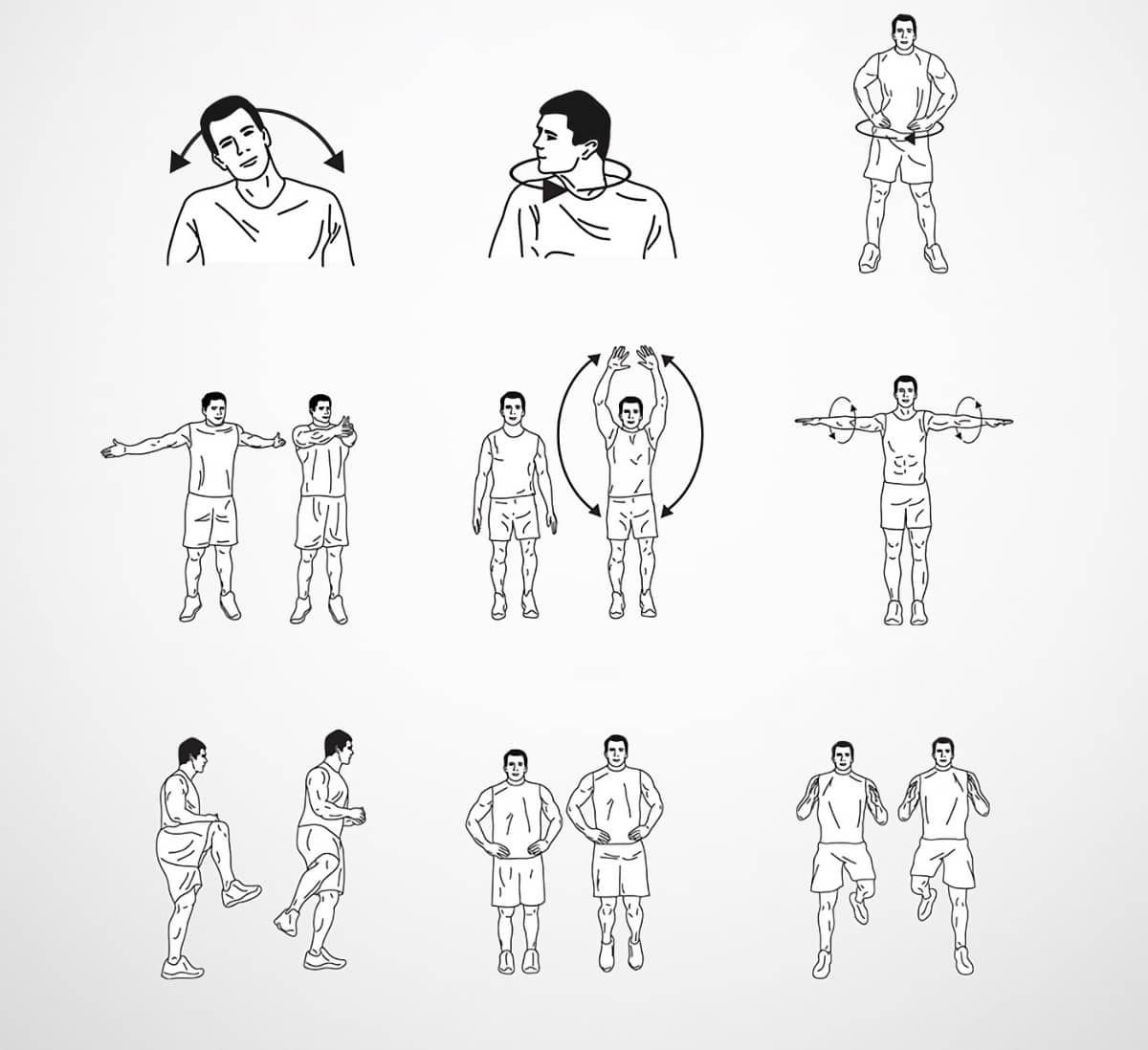
Время проведения: 10:40-12:10; 14:00-15:30.

**Тема занятия:** Эстафета.

**Цель занятия:**

1. Поддержание физической формы и развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации).

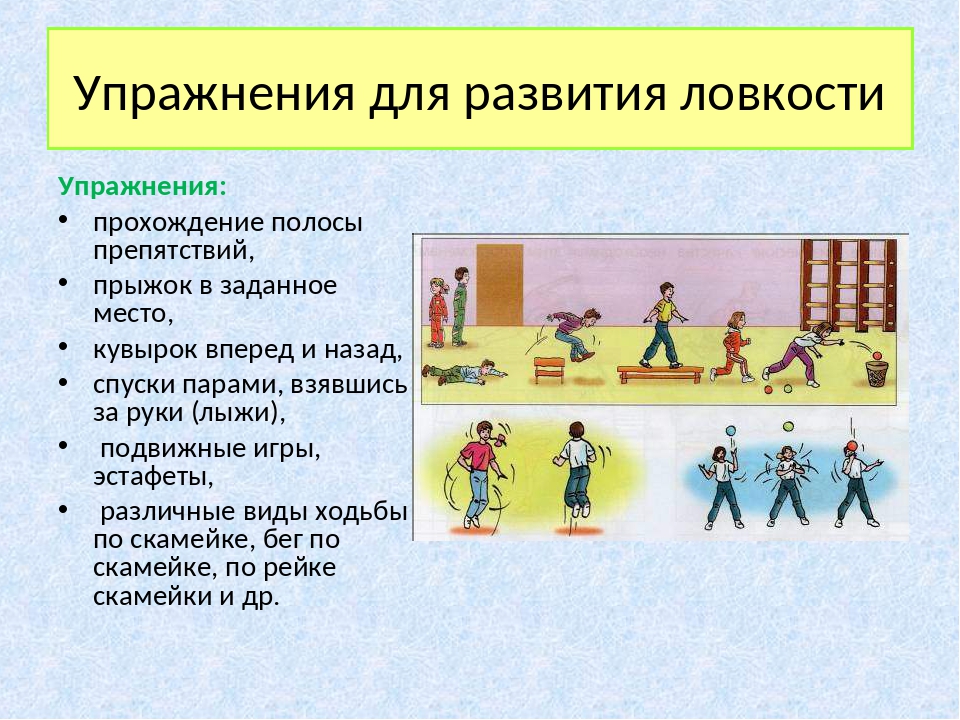
**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

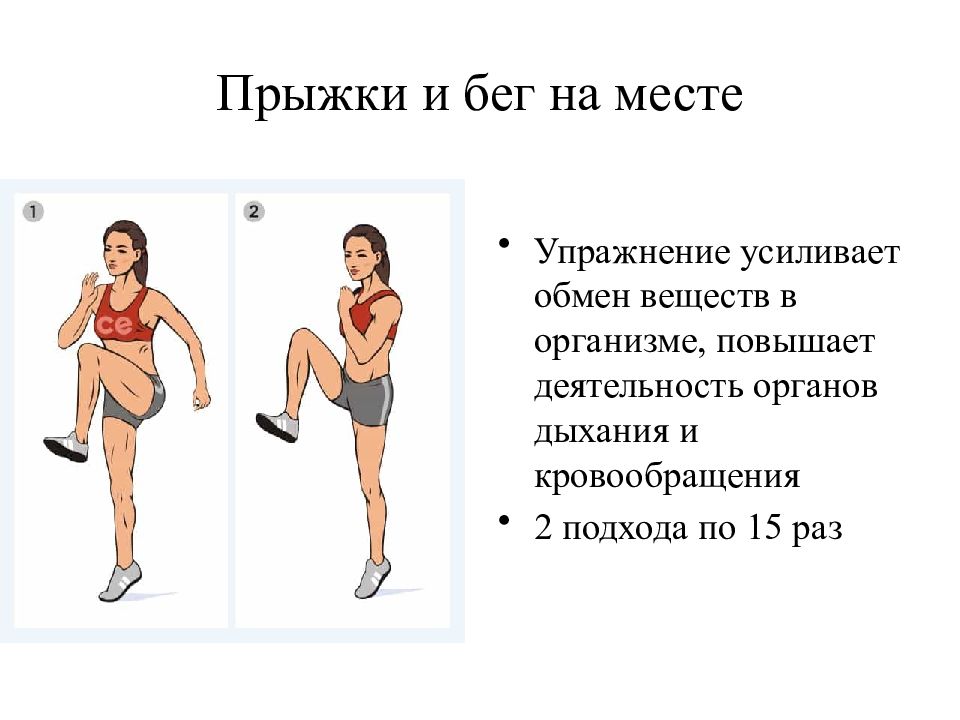
**

**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

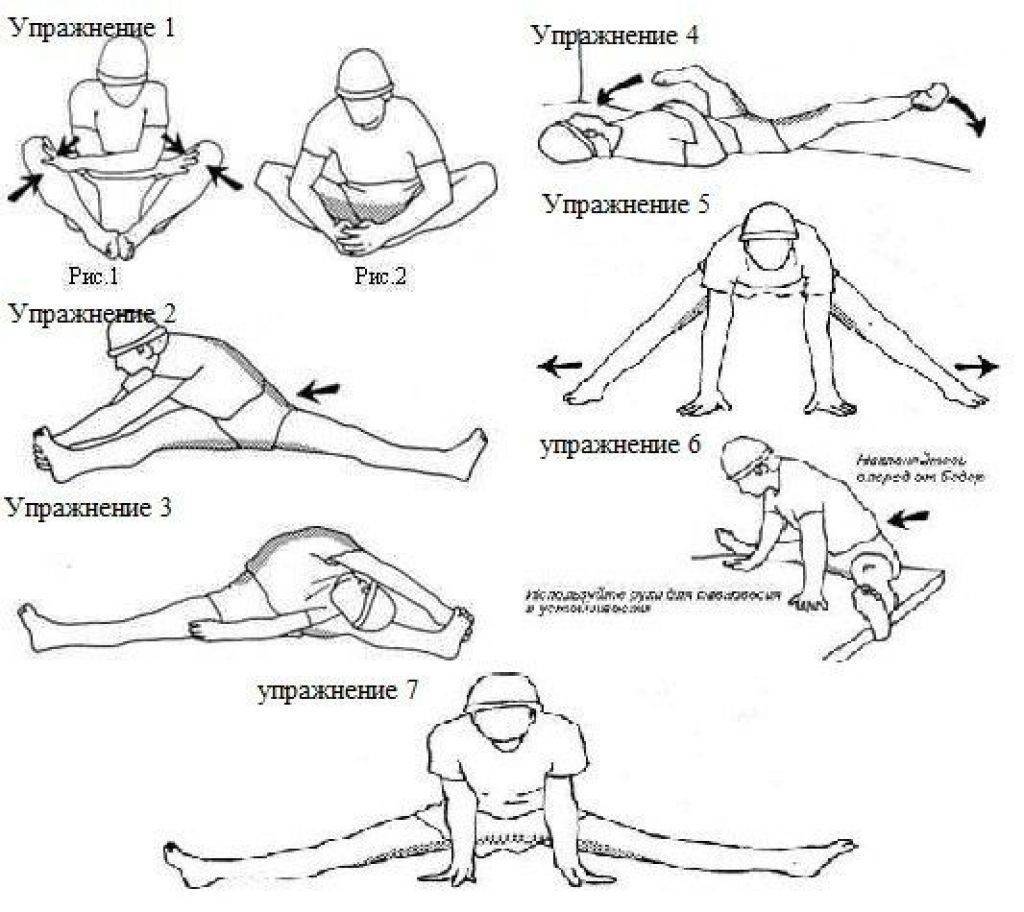
**1. Эстафета**

[**https://studwood.net/1024153/turizm/igry\_razvitiya\_fizicheskoy\_podgotovki\_bortsov**](https://studwood.net/1024153/turizm/igry_razvitiya_fizicheskoy_podgotovki_bortsov)

****

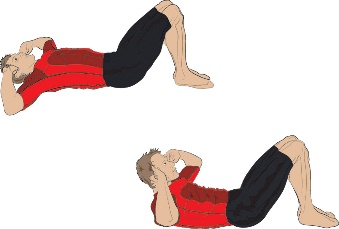
****

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

****

**Домашние задание**:

Выполняем упражнение по 30 раз, 2 подхода.



**Изучить эстафеты**

# «Борцовская эстафета в колонну»

*Организация игры.* Игра проводится на татами. Состав играющих делится на две равные по физическим возможностям и весу группы. Команды выстраиваются в колонну по одному, первые номера стоят лицом к своей колонне на расстоянии 1,5 м.

*Содержание игры.* Тренер определяет один прием в стойке. По сигналу тренера первые номера выполняют этот прием на каждом подходящем к нему участнике, затем на его место становится второй номер, и так повторяется, пока все участники не выполнят задание.

*Правила игры:* а) запрещается напрыгивать на бросающего; б) при неправильном выполнении броска педагог может потребовать его повторного выполнения.

# «Салки с домиками»

*Организация игры.* Игра проводится в зале или на открытом воздухе. Отмечаются кругами диаметром 1 м, десять домов, разбросанных по всей площадке. Из числа играющих назначается водящий.

*Содержание игры.* Водящий должен осалить кого-нибудь из числа играющих, не находящихся в домике. Водящий для этого может выталкивать из круга. Вытолкнутый из домика или осаленный становится водящим.

*Правила игры:* а) играющие в домике должны находиться не более 10 с, если на них не нападает водящий; б) вытолкнутым считается игрок, полностью одной ногой переступивший через линию дома; в) нельзя применять приемы борьбы для выталкивания из круга; г) игрок, дотронувшийся в домике до пола какой-либо частью тела, кроме подошвы стоп, считается осаленным.

**Обратная связь:**

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru) для педагога Дымчак О.Н.

(ФИО)