**План-конспект**

**дистанционного занятия**

**по вольной борьбе**

**педагога дополнительного образования**

Дымчак Ольга Николаевна

**Объединение: «Вольная борьба»**

**Программа «Вольная борьба»**

**Группа № 01-69**

**Датапроведения**: 07.02.2022 г.

**Время проведения**: 13.20-14.50

**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 общая2. Основная часть3. Заключительная часть.Домашние задание. |  Соблюдение техники безопасности при выполнении комплекса упражнений.Общие-развивающие упражнения1. 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 грудью1-2 Рывки руками перед грудью3-4 поворот туловища рывки и отведение рук в сторону3. И.П.- основная стойка, правая рука вверху, левая в низу1-2 Рывки руками3-4 Рывки руками со сменой положения рук4. И.П. – основная стойка руки на пояс1-2 Наклон туловища вправо3-4 Наклон туловища влево5. И.П.-основная стойка ноги врозь,  руки в стороны1-2 Наклон вперед левой рукой  коснуться правой  ноги3-4  Наклон вперед правой рукой коснутьсялевой ноги6. И.П.-основная стойка.1-прогиб назад руки вверх2-наклон в низ руки вперед3-присест руки вперед4-И.П.7.И.П.- основная стойка1. Прыжок вверх ноги врозь с хлопком над головой2.И.П.3. Прыжок вверх ноги врозь с хлопком над головой4. 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 – 30 раз - пресс (из положения лежа) – 25 разАкробатические 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 – 3 x 20 раз;2. Приседание – 3 x 20 раз;3. Планка – 1 минута. | Учащиеся расположены напротив монитора, (не забывать демонстрировать приветствие).Движения выполнять медленноПоочередно повороты вправо, влевоРуки прямые не сгибатьНоги не сгибатьРуки прямыеКолени 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 Дымчак О.Н. |