**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Дымчак Ольга Николаевна**

Объединение: Вольная борьба

Группа: 01-64; 01-65

Дата проведения: 12.12.2023.

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

**Тема занятия:** Эстафета. Упражнение на силу. Акробатика. Проход в ноги.

**Цель занятия:**

1. Формировать ЗОЖ. Воспитание убеждения в необходимости строго соблюдать санитарно-гигиенические правила;

2. Укрепить физическую подготовку;

3. Овладение различными акробатическими элементами для подготовки основной части;

4. Усовершенствовать приём проход в ноги;

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

******

******

**

**

**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

1.Эстафета. (викторина ЗОЖ)

https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2017/11/24/veselye-starty-i-viktorina-zozh

2.Проход в ноги.

*Переходим по ссылке смотри подробную информацию*

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

**АКРОБАТИКА**

**

**

**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)