

Конспект занятия «Бросок передняя подножка»

Цель занятия: овладение техническими навыками борьбы в партере и проведение бросков.

Задачи:

1. Образовательная - ознакомить учащихся с техникой проведения броска.
2. Воспитательная – комплексное развитие координацию, силу, скорость, выносливость; содействовать формированию чувству ответственности, воспитывать упорство и потребность к занятиям физическими упражнениями.
3. Оздоровительная – содействовать достижению гармоничности в физическом развитии.

Ход занятия

1. Организационный момент
2. Разминка
3. Объяснение нового материала
4. Просмотр видео материала
5. Практическая часть. Отработка нового материала (обсуждение)
6. Рефлексия
7. Домашние задание

Здравствуйтесь.

Сегодня мы проходим тему «Бросок передняя подножка».

Ознакомьтесь с материалом по теме по ссылке:

<https://www.youtube.com/watch?v=COwWgzRSRu4>

После просмотра, обучающего видео, законспектируйте последовательность выполнения приема. Помните, пожалуйста, об необходимости поддержания физической формы с помощью регулярных тренировок на функционал.