

Конспект дистанционного занятия «Бросок боковой переворот» 15.04.20

ТО «Рукопашный бой» (п.д.о. Барбашии С.В.)

Цель и задачи занятия: овладение техническими навыками борьбы в партере и проведение бросков; комплексное развитие координации, силы, скорости, выносливости; формирование чувства ответственности, воспитание упорства и потребности к занятиям физическими упражнениями.

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

Здравствуйте ребята. Сегодня мы проходим тему «Бросок боковой переворот». Ознакомьтесь с материалом по теме по ссылке: <https://www.youtube.com/watch?v=RdjiLrygTDw> После просмотра, обучающего видео, законспектируйте последовательность выполнения приема. Помните, пожалуйста, об необходимости поддержания физической формы с помощью регулярных тренировок на функционал.

Конспект дистанционного занятия «Бросок через бедро» 16.04.20

ТО «Рукопашный бой» (п.д.о. Барбашин С.В.)

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

Ход занятия:

8. Организационный момент
9. Разминка
10. Объяснение нового материала
11. Просмотр видео материала
12. Практическая часть. Отработка нового материала (обсуждение)
13. Рефлексия
14. Домашние задание

Здравствуйте ребята. Сегодня мы проходим тему «Бросок через бедро». Ознакомьтесь с материалом по теме по ссылке: <https://www.youtube.com/watch?v=g34KOMtRZzk> После просмотра, обучающего видео, законспектируйте последовательность выполнения приема. Помните, пожалуйста, об необходимости поддержания физической формы с помощью регулярных тренировок на функционал.

Конспект дистанционного занятия «Бросок подхватом под одну ногу» 17.04.20

ТО «Рукопашный бой» (п.д.о. Барбашин С.В.)

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 ребята. Сегодня мы проходим тему «Бросок подхватом под одну ногу» Ознакомьтесь с материалом по теме по ссылке: <https://www.youtube.com/watch?v=sDxwPeBBG9s> После просмотра, обучающего видео, законспектируйте последовательность выполнения приема и выполните их под моим руководством. Помните, пожалуйста, об необходимости поддержания физической формы с помощью регулярных тренировок на функционал.