

**Примерные задания
для домашнего обучения
по программе
«Спортивная борьба в школу»**

**ЗАДАНИЕ 12
Часть I**

**ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ БОРЬБЫ
В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ**

**(Вовлекай в игры родителей, братьев и сестер.
Будь участником, организатором, судьей.
Проведи домашние соревнования)**

Игры за овладение обусловленным предметом в домашних условиях

Игры за овладение обусловленным предметом (мячом, небольшой палкой, кеглей и т.п.) используются для формирования навыков ведения единоборств, маневрирования, сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

Методические указания.

- 1. При организации игры определить свободную площадь без посторонних предметов и выступающих конструкций (стол, тумбочки, стулья и т.д.)**
- 2. Обозначьте границы игрового поля при пересечении которого игра останавливается и возобновляется вновь в центре площадки.**
- 3. При осуществлении движения играющих судья и зрители должны быть готовы в любой момент осуществить страховку играющих.**
- 4. Старайтесь исключить различные падения при проведении игры.**
- 5. Следите за временем проведения игры согласно возраста играющих и уровня их физической подготовленности.**



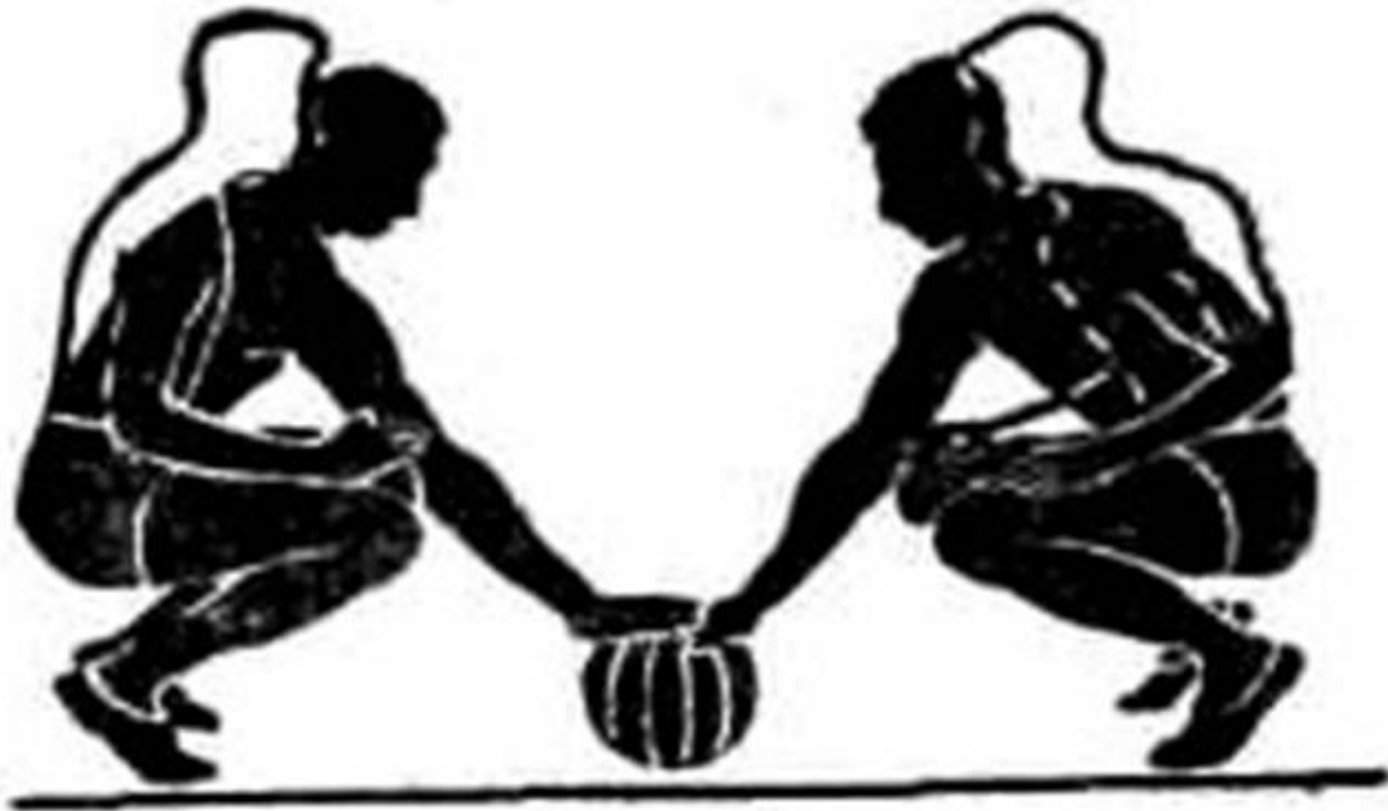
Обоюдная борьба за мяч на коленях



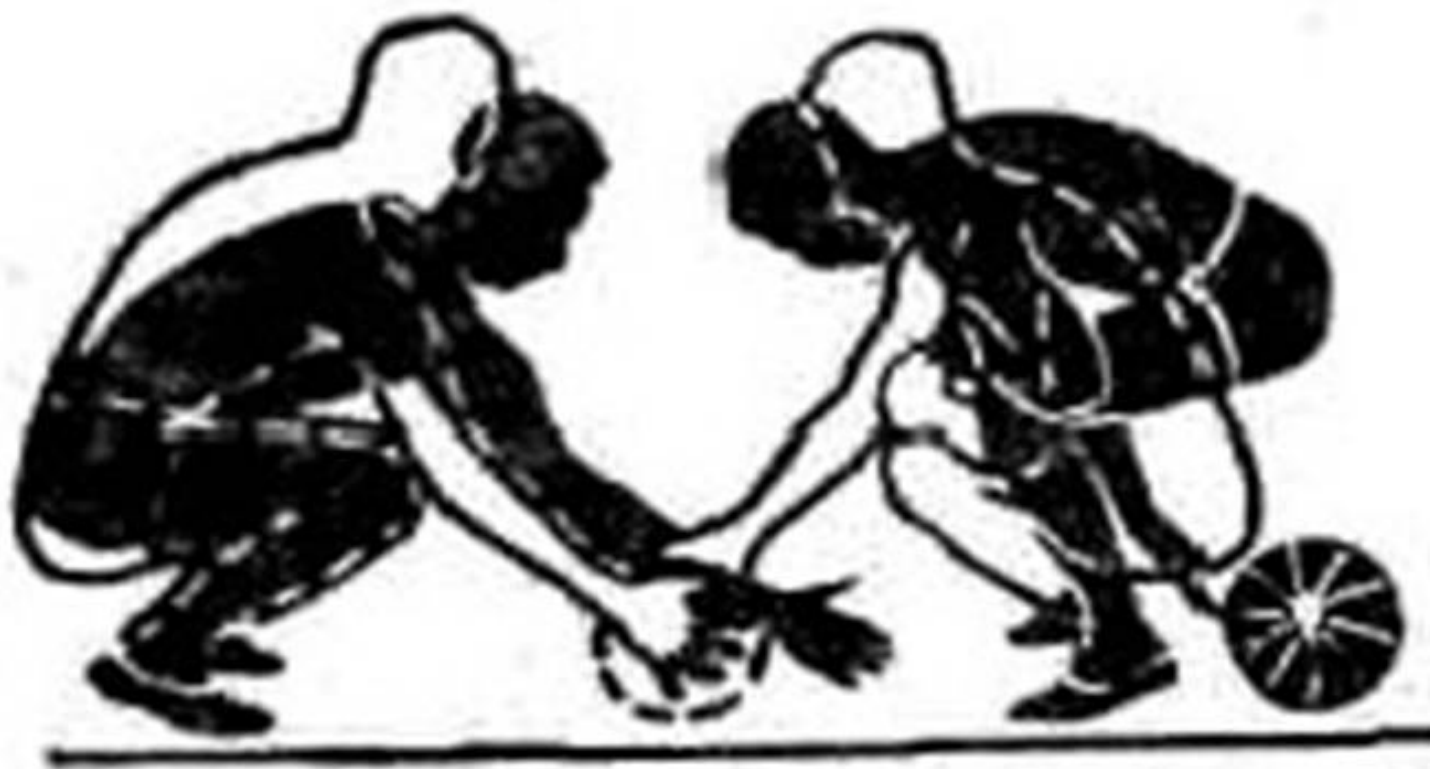
**Игра с заданием. Задача одного – удержать, другого – вырвать мяч
(Регулировать время игры)**



Борьба за мяч кистями рук. Кто быстрее заберет себе мяч



Опреди соперника



Поймай мяч пущенный партнером



Борьба за мяч после отскока





Игра с заданием. Задача одного – удержать, другого – вырвать мяч (Регулировать время игры)





ЗАНИМАЙТЕСЬ БОРЬБОЙ!

