

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

**ЗАДАНИЕ 12
Часть III**

**ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ БОРЬБЫ
В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ**

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

Игры в касания

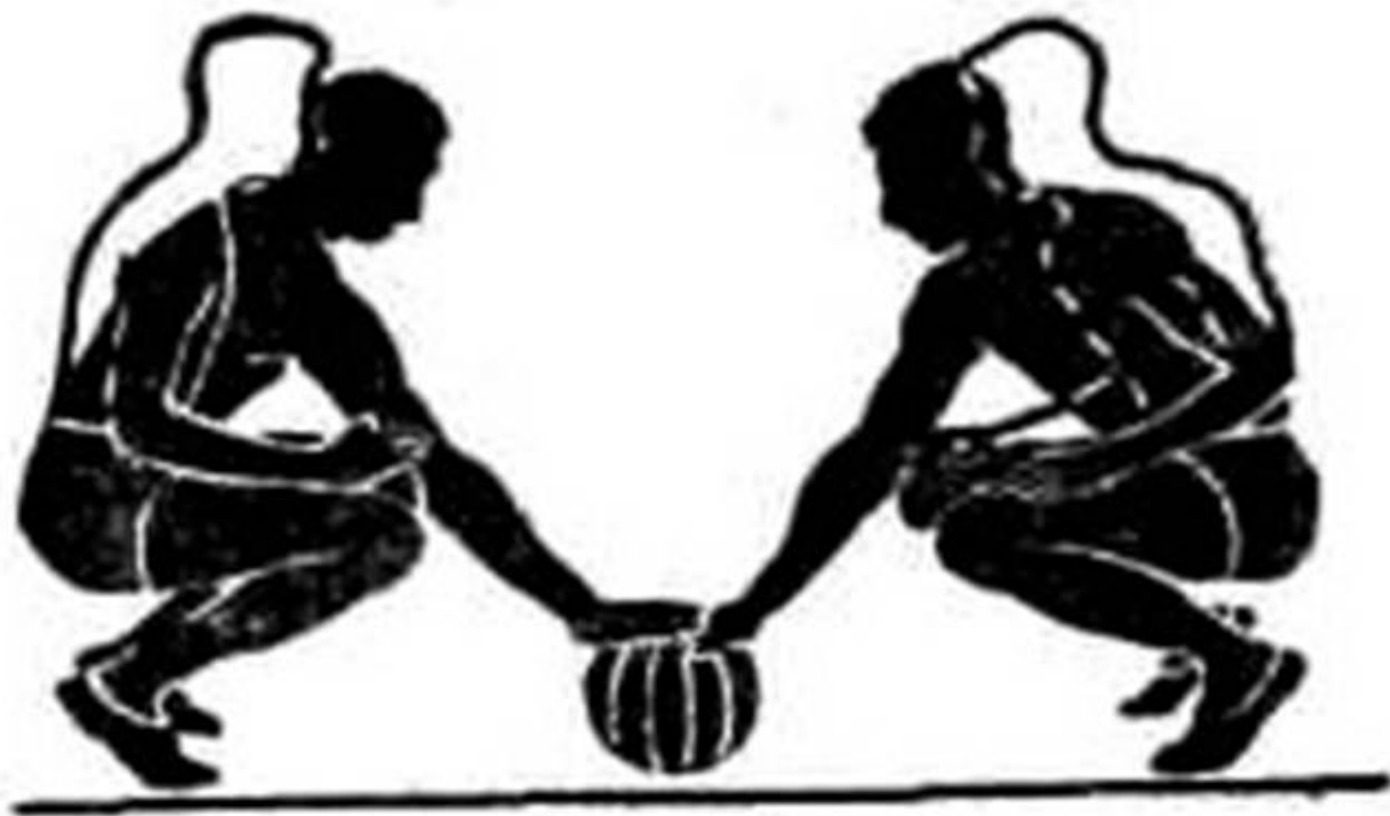
Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: умение видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно по ковру или площадке, творчески решать поставленные двигательные задачи.

Игры в касания делятся:
на игры первого порядка - партнеры
получают одни и те же задания;
второго порядка - партнеры получают
разные задания;
третьего порядка - одновременное
касание разных мест как при захватах в
соревновательных поединках.
Игры в касания многочисленны,
вариативны и разнообразны.

Методические указания.

- 1. При организации игры определить свободную площадь без посторонних предметов и выступающих конструкций (стол, тумбочки, стулья и т.д.)**
- 2. Обозначите 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.**

По сигналу коснись мяча первым сидя на корточках.



Коснись стопы соперника (одна рука за спину, две руки за спину, руки в захвате и помогаю с создании благоприятной ситуации.



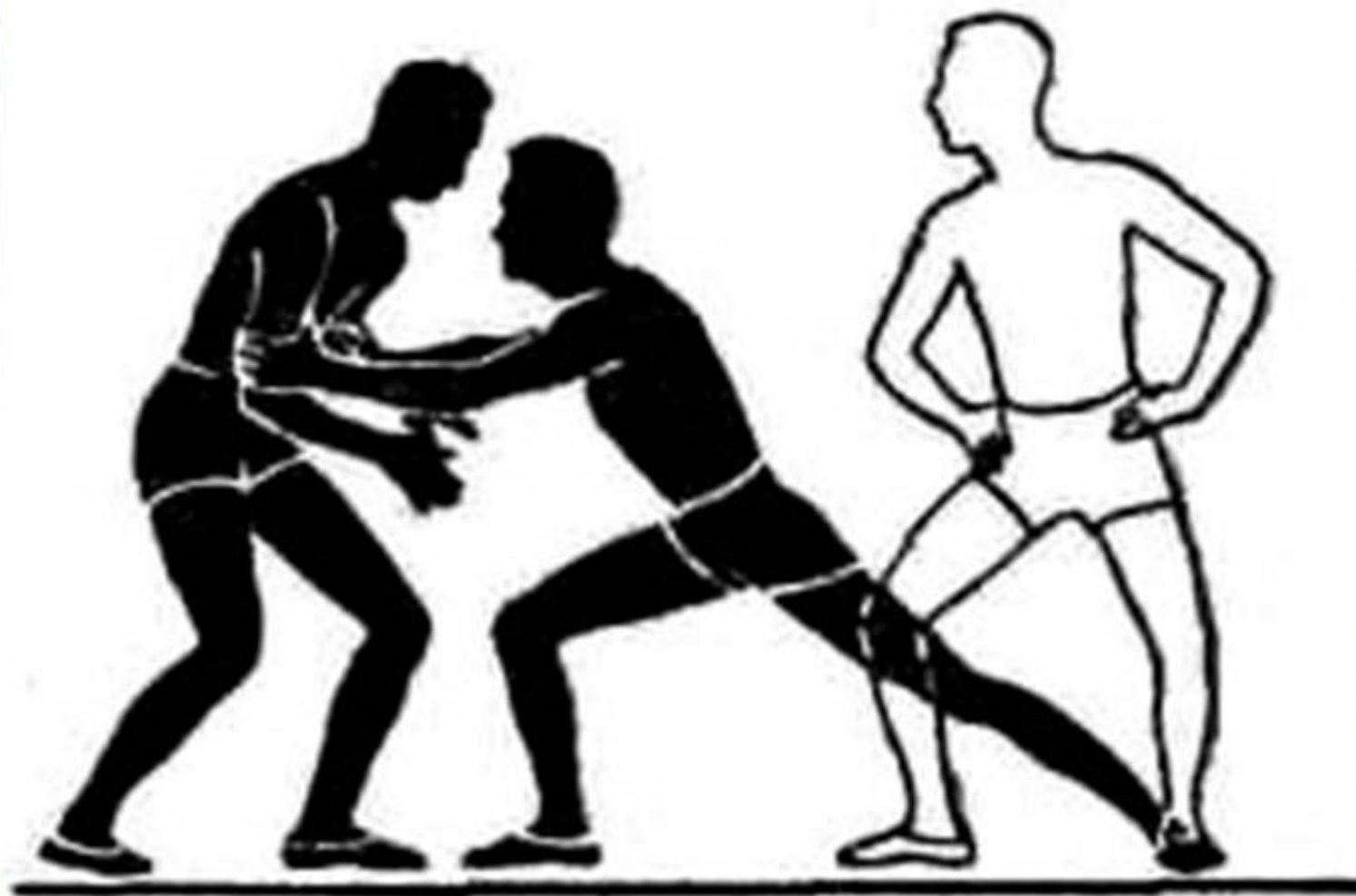
По сигналу коснись мяча первым из борцовской стойки



Коснись первым коленного сустава соперника



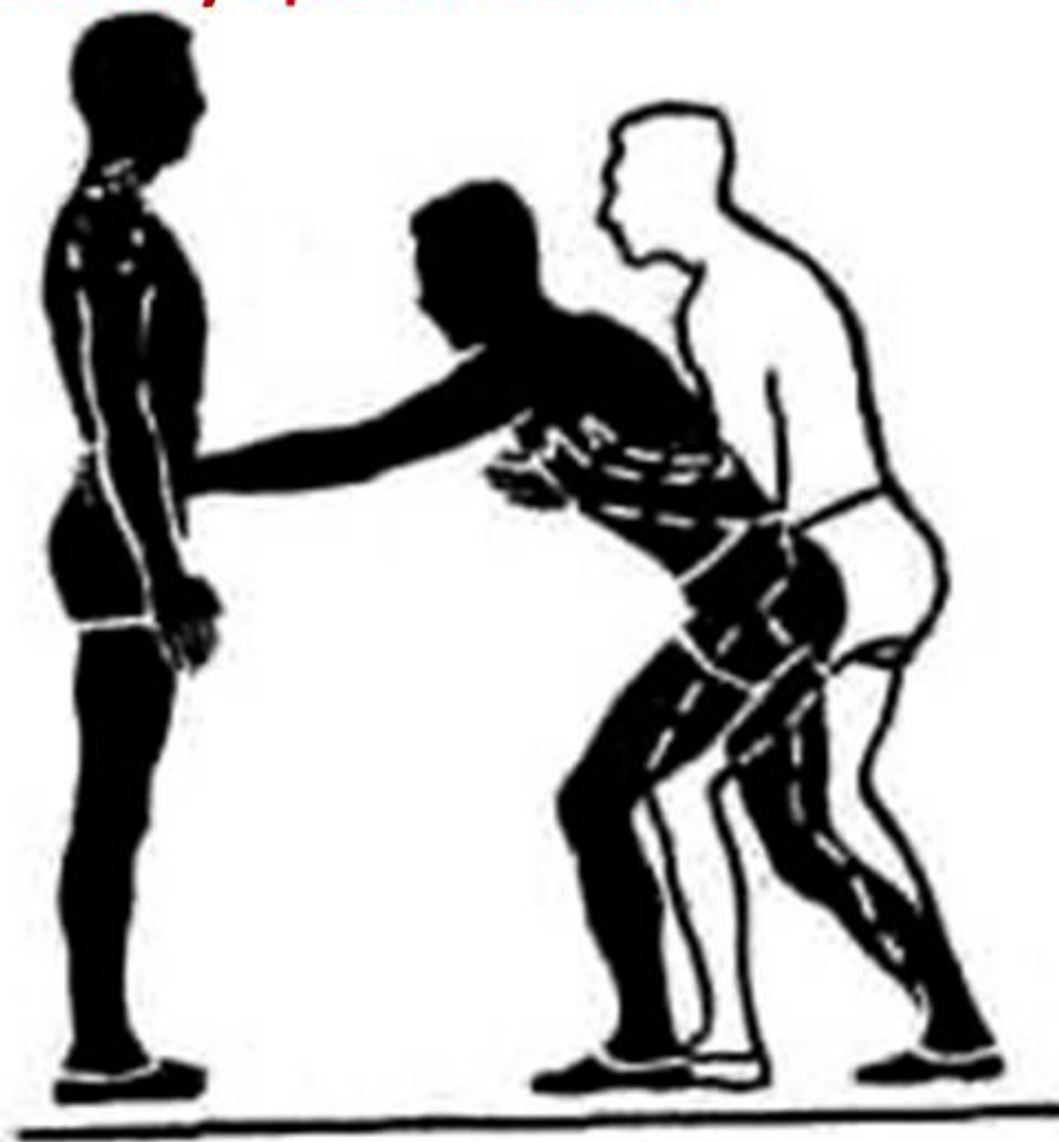
Коснись рук соперника из борцовской стойки (по сигналу один касается, другой реагирует на действие соперника).



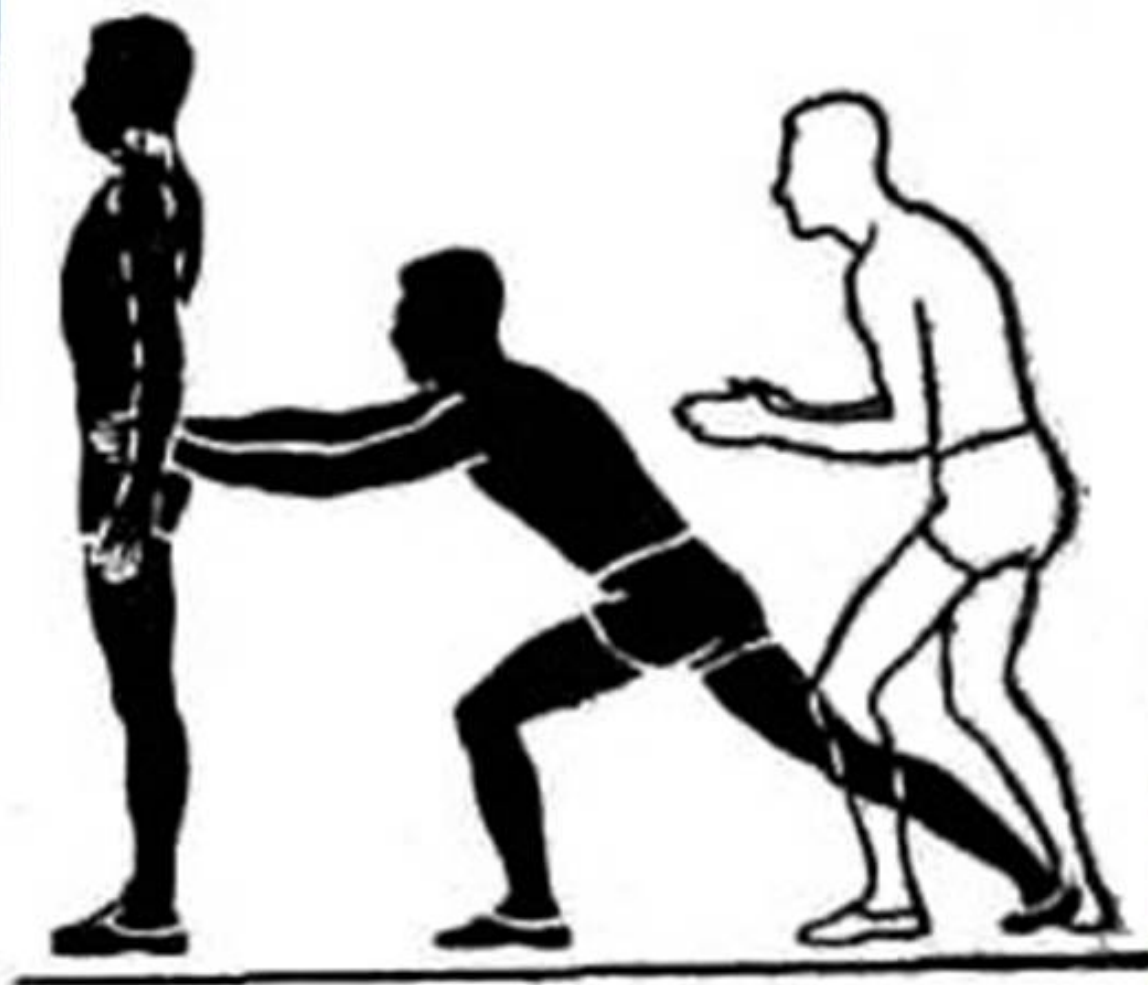
Коснись первым кисти соперника их положения лёжа руки в упор



Игра с заданием. По сигналу задача одного – коснуться мышц брюшного пресса соперника, другого – реагируя на сигнал не дать осуществить это.



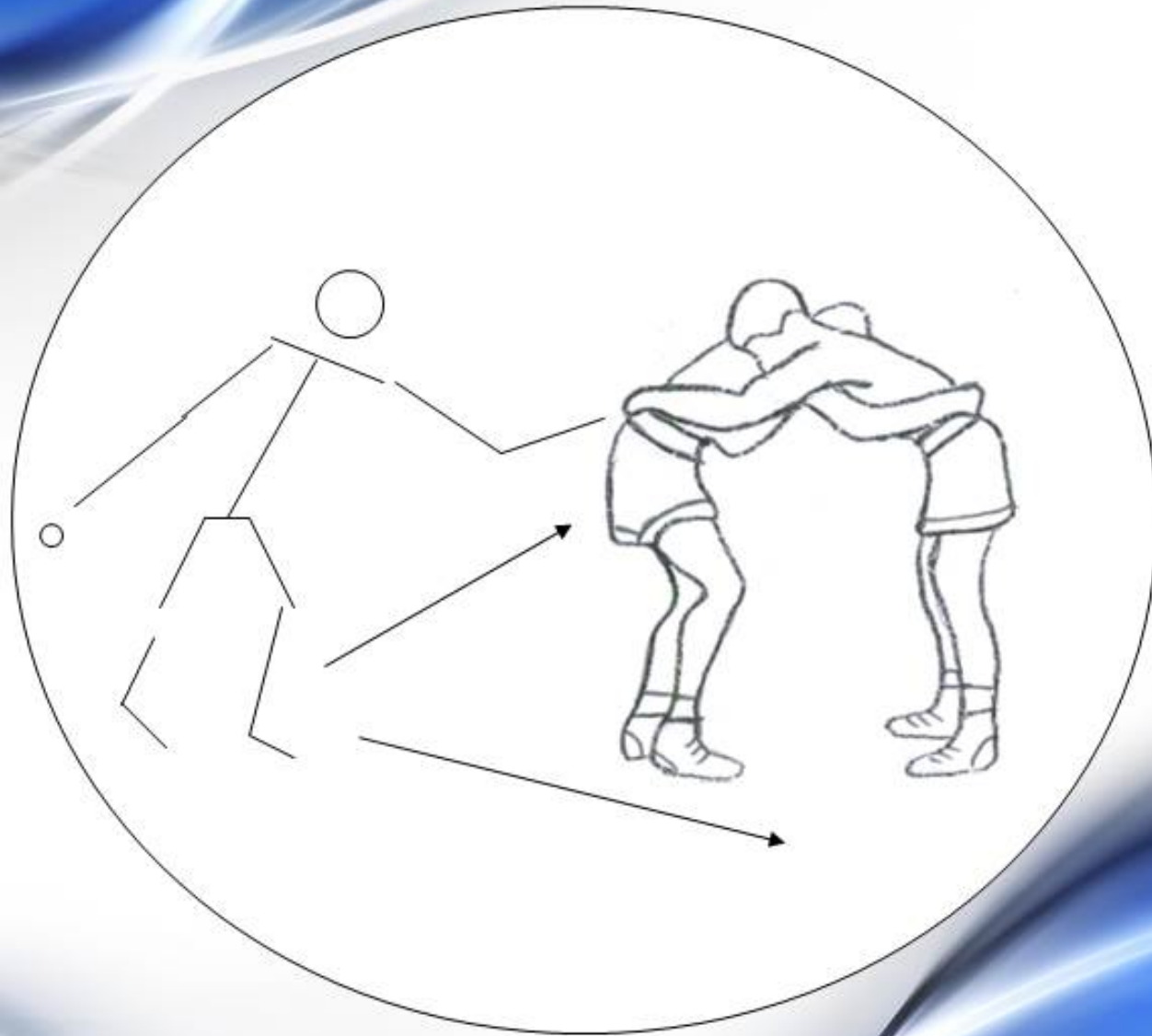
Игра с заданием. По сигналу задача одного – коснуться пояса соперника и удержать его, другого – реагируя на сигнал не дать осуществить захват.



Играют все! Заставь Папу и Маму коснуться предметов.



**Играют все! Игра «Защити свое плечо». Задача
водящего коснуться плеча соперника, который стоит в
крестовом захвате и защищается свободным
партнером.**





ЗАНИМАЙТЕСЬ БОРЬБОЙ!

