

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

**ЗАДАНИЕ 12
Часть II**

**ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ БОРЬБЫ
В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ**

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

Игры за сохранение равновесия

Игры в разных исходных положениях: положении руки за спину стоя на одной ноге - толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; толчками – ладони в ладони; в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной ноге и т.д.

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.**





**Сохрани
равновесие
стоя на одной
ноге**





**Столкни соперника с
места толчком в
ладошку.**

**В игре ноги ставятся
в одну линию.**

Игра на умение удерживать равновесие в условиях ограничения опоры







**Заставь
соперника
потерять
равновесие
ударами
ладошки в
ладошки из
положения
сидя на
корточках**



**Столкни
соперника с
места плечом
из положения
сидя на
корточках**



АУЧАН
МАГАЗИН
С ПРАЙС-ТАГОВИ
И ПРАЙС-ТАГОВИ
www.auchan.ru



**Заставь
соперника
сойти с
места в
захвате за
руки.**







ЗАНИМАЙТЕСЬ БОРЬБОЙ!

