**План дистанционного обучения по вольной борьбе с 02.02.2022 по 12.02.2022 г.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Ресурсы** |
| 1 | ОФП | Задания размещаются в WhatsApp |
| 2 | Бросок «мельница» | <https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-volnaya-borba-2775649.html> |
| 3 | Презентация на тему: «Вольная борьба» | <https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-volnaya-borba-2775649.html> |
| 4 | Проход в ноги | <https://www.youtube.com/watch?v=HVZSmAnn7Cc> |
| 5 | Проход в ноги | <https://www.youtube.com/watch?v=HVZSmAnn7Cc> |
| 6 | Проход в ноги | <https://www.youtube.com/watch?v=HVZSmAnn7Cc> |
| 7 | Приемы в партере. | <https://www.youtube.com/watch?v=larswPo5hns> |
| 8 | Приемы в партере. | <https://www.youtube.com/watch?v=larswPo5hns> |
| 9 | Приемы в партере. | <https://www.youtube.com/watch?v=larswPo5hns> |
| 10 | Развитие выносливости. | <https://ebooks.grsu.by/flerko/2-razvitie-vynoslivosti.htm> |
| 11 | Развитие выносливости. | <https://ebooks.grsu.by/flerko/2-razvitie-vynoslivosti.htm> |
| 12 | Развитие выносливости. | <https://ebooks.grsu.by/flerko/2-razvitie-vynoslivosti.htm> |