**Программа занятий дистанционного обучения**

**Михайлов О.А.**

**СОГ**

1. Использование видео ресурса на Ютуб.ру канал «Сила партера» от 5 кратного Чемпиона Мира и Европы МСМК Васильчук Иван.

2. Связь с учениками поддерживается через мессенджер Вайбер, создана группа с родителями.

Урок 1.

1. Разминка (общеразвивающие упражнения)

2. Специальные физические упражнения на гибкость, ловкость, координацию (вставать на мост со стойки, забегание на мосту, ходьба пауком)

3. Отработка подходов:

На бросок «передняя подножка» - 50 раз

«задняя подножка» - 50 раз

«бросок через спину» - 50 раз

«бросок через бедро» - 50 раз

Урок 2.

1. Разминка (общеразвивающие упражнения)

2. Специальные физические упражнения на гибкость, ловкость, координацию (вставать на мост со стойки, забегание на мосту, ходьба пауком)

3. Отработка подходов:

На бросок «передняя подножка» - 50 раз

«задняя подножка» - 50 раз

«бросок подхват» - 50 раз

«бросок подхват за одну ногу» - 50 раз

Урок 3.

1. Разминка (общеразвивающие упражнения)

2. Специальные физические упражнения на гибкость, ловкость, координацию (вставать на мост со стойки, забегание на мосту, ходьба пауком)

3. Отработка подходов:

На бросок «передняя подножка» - 50 раз

«задняя подножка» - 50 раз

«бросок контр против бедра» - 50 раз

«бросок зацеп» - 50 раз