

**Расписание дистанционных занятий с 15.11.2021 по 21.11.2021**

| <b>Название детского объединения</b>           | <b>Ф.И.О. педагога</b> | <b>Группа, год обучения</b> | <b>Время занятия</b> | <b>Тема занятия</b>    | <b>Способ</b>                             | <b>Ресурс</b>   |
|--|------------------------|-----------------------------|----------------------|------------------------|---|---|
| <b>Физкультурная-спортивная направленность</b> |                        |                             |                      |                        |   |   |
| <b>Вторник 16.11</b>                           |                        |                             |                      |                        |   |   |
| ОФП  | Аркадьев А.А.          | 2,1                         | 17.00                | Самостоятельная работа | Комплекс упражнений для развития гибкости | <a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/01/22/kompleks-uprazhneniy-dlya-razvitiya-gibkosti">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/01/22/kompleks-uprazhneniy-dlya-razvitiya-gibkosti</a> |
| Вольная борьба                                 | Аркадьев А.А.          | 1,4                         | 18.00                | Самостоятельная работа | Упражнения для рук и туловища             | <a href="https://studme.org/278035/meditsina/uprazhneniya_obschey_fizicheskoy_podgotovki_raznoy_napravlenosti">https://studme.org/278035/meditsina/uprazhneniya_obschey_fizicheskoy_podgotovki_raznoy_napravlenosti</a>                   |
| <b>четверг 18.11</b>                           |                        |                             |                      |                        |   |   |
| ОФП  | Аркадьев А.А.          | 2,1                         | 17.30                | Самостоятельная работа | Комплекс упражнений для развития гибкости | <a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/0">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/0</a>   |
| Вольная борьба                                 | Аркадьев А.А.          | 1,4                         | 18.00                | Самостоятельная работа | Упражнения для рук и туловища             | <a href="https://studme.org/278035/meditsina/uprazhneniya_obschey_fizicheskoy_podgotovki_raznoy_napravlenosti">https://studme.org/278035/meditsina/uprazhneniya_obschey_fizicheskoy_podgotovki_raznoy_napravlenosti</a>                   |

