|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Расписание занятий для дистанционной формы обучения групп объединения «САМБО»**  **Педагога дополнительного образования СП ДЮСШ № 2 Воробьева Олега Николаевича**  **на период со 2 февраля по 5 февраля 2022 года** | | | | | | | |
| **02.02.2022 (среда)** | | | | | | | |
| **Группа** | | **Время** | | **Способ** | **Тема урока занятия** | **Ресурс** | **Домашнее задание** |
| 1 б  «Первая самбовка» | | 13.30 – 14.40 | | Онлайн | ОФП. Упражнения для развития силы | Занятие проводится на платформе Zoom | Не предусмотрено |
| 1  «Отважные» | | 14.55 – 16.05 | | ОФП. Комплекс упражнений для развития ловкости | Занятие проводится на платформе Zoom | Не предусмотрено |
| 1  «Первая самбовка» | | 16.20 – 17.30 | | ОФП. Комплекс упражнений для развития ловкости | Занятие проводится на платформе Zoom | Не предусмотрено |
| 1 а  «Путь к успеху» | | 17.45 – 18.55 | | ОФП. Комплекс упражнений для развития выносливости и гибкости | Занятие проводится на платформе Zoom | Не предусмотрено |
| 1 а  «Первая самбовка» | | 19.10 – 20.20 | | ОФП. Комплекс упражнений для развития выносливости и гибкости | Занятие проводится на платформе Zoom | Не предусмотрено |
| **03.02.2022 (четверг)** | | | | | | | |
| **Группа** | **Время** | | **Способ** | | **Тема урока занятия** | **Ресурс** | **Домашнее задание** |
| 1  «Путь к успеху» | 17.45 – 18.55 | | онлайн | | ОФП. Упражнения для развития силы | Занятие проводится на платформе Zoom | Не предусмотрено |
| **04.02.2022 (пятница)** | | | | | | | |
| **Группа** | | **Время** | | **Способ** | **Тема урока занятия** | **Ресурс** | **Домашнее задание** |
| 1 а «Отважные» | | 14.00 – 15.10 | | онлайн | ОФП. Комплекс упражнений для развития выносливости | Занятие проводится на платформе Zoom | Не предусмотрено |
| 1 б  «Отважные» | | 15.25 – 16.35 | | ОФП. Упражнения для развития силы | Занятие проводится на платформе Zoom | Не предусмотрено |
| 1  «Первая самбовка» | | 16.50 – 18.00 | | ОФП. Упражнения для развития силы | Занятие проводится на платформе Zoom | Не предусмотрено |
| 1 а  «Путь к успеху» | | 18.15 – 19.25 | | ОФП. Комплекс упражнений для развития ловкости | Занятие проводится на платформе Zoom | Не предусмотрено |
| 1  «Кремень» | | 19.40 – 20.50 | | ОФП. Комплекс упражнений для развития ловкости | Занятие проводится на платформе Zoom | Не предусмотрено |
| **05.02.2022 (суббота)** | | | | | | | |
| **Группа** | **Время** | | **Способ** | | **Тема урока занятия** | **Ресурс** | **Домашнее задание** |
| 1 а  «Первая самбовка» | 11.50 – 13.00 | | Онлайн | | ОФП. Упражнения для развития силы | Занятие проводится на платформе Zoom | Не предусмотрено |