

Расписание проведения занятий

По дополнительной общеразвивающей программе «ТХЭКВОНДО ВТ»

пдо Резчиков Вадим Юрьевич

на период дистанционного обучения с 06.04.2020 по 19.04.2020 г.

Год обучения, группы	Дни недели, время
Первый год обучения группы № 1,2	Понедельник, среда, пятница 17.00-18.00

План работы

дата	Тема занятий	Форма работы	материал
Первый год обучения			
06.04. 2020	Базовая техника ног (4 удара), офп, заминка.	видеоурок	По программе доп. образования
08.04. 2020	Базовая техника рук (3 блока, 2 удара), офп, заминка	видеоурок	По программе доп. образования
10.04. 2020	День ОФП, заминка, растяжка.	видеоурок	По программе доп. образования
13.04. 2020	Базовая техника ног в движении (по 2 удара), офп, заминка.	видеоурок	По программе доп. образования
15.04. 2020	Махи ногами на месте, махи ногами на скорость, офп, заминка.	видеоурок	По программе доп. образования
17.04. 2020	День ОФП, прыжки, заминка, растяжка.	видеоурок	По программе доп. образования