

## 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			
<b>06.04. 2020</b>	Базовая техника ног (4 удара), офп, заминка.	видеоурок	По программе доп. образования
<b>08.04. 2020</b>	Базовая техника рук (3 блока, 2 удара), офп, заминка	видеоурок	По программе доп. образования
<b>10.04. 2020</b>	День ОФП, заминка, растяжка.	видеоурок	По программе доп. образования
<b>13.04. 2020</b>	Базовая техника ног в движении (по 2 удара), офп, заминка.	видеоурок	По программе доп. образования
<b>15.04. 2020</b>	Махи ногами на месте, махи ногами на скорость, офп, заминка.	видеоурок	По программе доп. образования
<b>17.04. 2020</b>	День ОФП, прыжки, заминка, растяжка.	видеоурок	По программе доп. образования