

№ п/п	Предмет учебного плана/ Вид спорта	группа	Дни проведения занятий	Время проведения занятий	Используемые ресурсы для изучения материала	Используемые ресурсы для выполнения домашнего задания	Платформа для онлайн уроков	Интернет-платформа тренера для консультаций
1	Всестилевое каратэ	Группа НП	Вторник	17.30-19.00	<p><u>Базовые упражнения без партнера – шотокан-фудокан каратэ.</u>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5f4xomJT8W0">https://www.youtube.com/watch?v=5f4xomJT8W0</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=1O8MCMXHTso">https://www.youtube.com/watch?v=1O8MCMXHTso</a></p>	<p><b>КИХОН:</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5f4xomJT8W0">https://www.youtube.com/watch?v=5f4xomJT8W0</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=1O8MCMXHTso">https://www.youtube.com/watch?v=1O8MCMXHTso</a></p> <p><b>Выполнять 30 раз</b>  <b>Каждое упражнение</b>  <b>ОФП:</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=qEER02AN29Q">https://www.youtube.com/watch?v=qEER02AN29Q</a></p>	Whatsap - конференция	Whatsap -
2			четверг	17.30-19.00	<p>Базовые упражнения без партнера – шотокан-фудокан каратэ</p> <p>Базовые упражнения без партнера – шотокан-фудокан каратэ</p> <p><u>Базовые упражнения без партнера – шотокан-фудокан каратэ.</u>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5f4xomJT8W0">https://www.youtube.com/watch?v=5f4xomJT8W0</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=1O8MCMXHTso">https://www.youtube.com/watch?v=1O8MCMXHTso</a></p>	<p><b>КИХОН:</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5f4xomJT8W0">https://www.youtube.com/watch?v=5f4xomJT8W0</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=1O8MCMXHTso">https://www.youtube.com/watch?v=1O8MCMXHTso</a></p> <p><b>Выполнять 30 раз</b>  <b>Каждое упражнение</b>  <b>ОФП:</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=qEER02AN29Q">https://www.youtube.com/watch?v=qEER02AN29Q</a></p>	Whatsap - конференция	Whatsap -
3			Суббота	10.00-11.30	<p><u>Базовые упражнения без партнера – шотокан-фудокан каратэ.</u>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5f4xomJT8W0">https://www.youtube.com/watch?v=5f4xomJT8W0</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=1O8MCMXHTso">https://www.youtube.com/watch?v=1O8MCMXHTso</a></p>	<p><b>КИХОН:</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5f4xomJT8W0">https://www.youtube.com/watch?v=5f4xomJT8W0</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=1O8MCMXHTso">https://www.youtube.com/watch?v=1O8MCMXHTso</a></p> <p><b>Выполнять 30 раз</b>  <b>Каждое упражнение</b>  <b>ОФП:</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=qEER02AN29Q">https://www.youtube.com/watch?v=qEER02AN29Q</a></p>	Whatsap - конференция	Whatsap -