Задания для обучающихся,

посещающих дополнительное объединение по

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе спортивной направленности

"Карате"

**Педагог: Медянцева Вероника Олеговна**

**Почта для связи: m.o.veronika@bk.ru**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Период** | **Задание для 1 группы**  **(0-10 кю)** | **Задание для 2 группы**  **(10 кю и выше)** |
| **Задания на период с 23.11 по 27.11** | **ОФП, растяжка, повторение техники.**  **Выполнение упражнения «пятнашки» (с помощью родителей).** | **ОФП, растяжка, повторение техники.**  **Повторение ренраку и идо.**  **Выполнение упражнений «пятнашки», «бой с тенью».** |