

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ
ПРОГРАММЕ «АЛМАЗ»**

ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ

(ГРУППА 1.1)

педагог дополнительного образования
Хазиев Ф.Г.

2022 год

**Календарный учебный график (дистанционного обучения)
1 год обучения**

№ группы 1.1

№ п/п	Дата занятия по плану	Дата занятия по факту	Тема и ресурс (учебник (страница, параграф, и т.п.), презентация, занятие на образовательной платформе и т.д.)	Форма проведения (рассылка заданий, видеоконференция и т.д.)	Кол-во часов	Задание для детей (написать конспект, ответить на вопросы и т.д.)	Сроки выполнения работы	Форма сдачи заданий (телефон, почта и т.д.)
1.	04.09.		Вводное занятие Текущий контроль. Проведение инструктажа по ТБ	В группе WhatsApp Рассылка заданий	2	Выполнение нормативов		WhatsApp
2.	07.09.		ОФП. Физическая культура, как вид культуры. ОРУ	В группе WhatsApp Рассылка заданий https://go.mail.ru/redirect?type=sr&redirect=eJzLKCKpKLbS1y8vL9cryi8uyU0sLkkt0isq1c_JTNJPr8zNAwpkJhcjMXUNDEzN9IozSnJzGBgMzUwNjOzNgSIMLzPObgjZpN79PX9m975vK_oAFVAjWg&src=3c75e28&via_page=1&user_type=55&oqid=9a9047fba475f537	2	Просмотр видео, практическое задание		WhatsApp
3.	11.09.		Создание новых культурных ценностей в процессе занятий тхэквон-до. Составление режима занятия ТКД. правила ухода за формой. Ознакомление с гигиеной тел ОФП	В группе WhatsApp Рассылка заданий	2	Ответить на вопросы		WhatsApp
4.	14.09.		Тест «Что вы знаете о тхэквондо» СФП	В группе WhatsApp Рассылка заданий https://newsomsk.ru/class/news/78053-test_что_v_znaete_o_txekvondo/	2	Просмотр видео, практическое задание		WhatsApp
5.	18.09.		Знакомство с растяжкой видео	В группе WhatsApp Рассылка заданий https://go.mail.ru/redirect?type=sr&redirect=eJzLKCKpKLbS1y8vL9erzC8tKU1K1UvOz9UvTyxJzrAvsw3LTzfOy0iODw4uZmAwnDM1NDIyMLUwYTD0iL0gsdn31DLHpzEP5QJ0AKZWGXA&src=ce63d6&via_page=1&user_type=55&oqid=9a93b9c154c7b90e	2	Просмотр видео, практическое задание		WhatsApp

6.	21.09.		Закрепление комплекса на растяжку	В группе WhatsApp Рассылка заданий https://go.mail.ru/redirect?type=sr&redirect=eJzLK CkpKLbS1y8vL9erzC8tKU1K1UvOz9UvTy xJzrAvsw3LTzfOy0iODw4uZmA wNDM1N DIyMLUwYTDOiL0gsdn31DLHpzEP5QJ0A KZWGXA&src=ce63d6&via_page=1&user_type=55&oid=9a93b9c154c7b90e видео	2	Практическое задание		WhatsApp
7.	25.09.		Знакомство с понятием «физические качества человека». (ОТВЕТИТЬ НА ВОПРОСЫ) Закрепление комплекса на растяжку	В группе WhatsApp Рассылка заданий https://go.mail.ru/redirect?type=sr&redirect=eJzLK CkpKLbS1y_LTE nNly3Kz87Uy0st0S9JLS4 p1k_LrMpMzshMLc7OzEzVzU4Es0vKE nU N9TJKcnMYGAzNTA2NDC1NDQwYij8qe Z6Kdm9PtszKrTyruAkAycsgUA&src=3b25474&via_page=1&user_type=55&oid=9a92aafba147aab0	2	Просмотр видео – ответить на вопросы теста Практическое задание		WhatsApp
8.	28.09.		Дальнейшее знакомство с растяжкой ОФП	В группе WhatsApp Рассылка заданий https://go.mail.ru/redirect?type=sr&redirect=eJzLK CkpKLbS1y8vL9erzC8tKU1K1UvOz9UvTy xJzrAvsw3LTzfOy0iODw4uZmA wNDM1N DIyMLUwYTDOiL0gsdn31DLHpzEP5QJ0A KZWGXA&src=ce63d6&via_page=1&user_type=55&oid=9a93b9c154c7b90e	2	Практическое задание		WhatsApp
9.	02.10.		Физическая культура, как вид культуры. Дальнейшее развитие растяжки.	В группе WhatsApp Рассылка заданий https://go.mail.ru/redirect?type=sr&redirect=eJzLK CkpKLbS169KLCspSixOLS7OrEzUS87P1c_MS0 mt0CvIsU9MLrENCPI3CXUOUctMsbU0N2dg MDQzNTQytDQ3M2AQTOM4U7dmQXHirsZ 79uF_jwMAsYkdvw&src=1a53284&via_page=1&user_type=55&oid=9a92ebfb9ac7fef8	2	Просмотр видео, Практическое задание		WhatsApp
10.	05.10.		Комплекс упражнений на развитие силы	В группе WhatsApp Рассылка заданий https://go.mail.ru/search_video?fm=1&q=комплекс%20упражнений%20на%20развитие%20силы%20%20в%20таэквондо&frm=ws_t	2	Просмотр видео, Практическое задание		WhatsApp

11.	09.10.		Изучение методов воспитания силы.	В группе WhatsApp Рассылка заданий http://www.youtube.com/watch?v=xHYaN4Rj_iU	2	Просмотр видео, Практическое задание		WhatsApp
12.	12.10.		Изучение скоростно-силовых способностей человека с использованием неопредельных отягощений	В группе WhatsApp Рассылка заданий	2	Просмотр видео, Практическое задание		WhatsApp
13.	16.10.		Изучение силовой выносливости организма просмотр теоретич. материала	В группе WhatsApp Рассылка заданий https://style.rbc.ru/health/60213ee69a79470c2b0b1964	2	Просмотр видео, Практическое задание		WhatsApp
14.	19.10.		Развитие гибкости в тхэквон-до видео	В группе WhatsApp Рассылка заданий http://www.youtube.com/watch?v=zDNbbGHUpo0	2	Просмотр видео, Практическое задание		WhatsApp
15.	23.10.		Знакомство с историей тхэквон-до. Виды программы тхэквон-до видео. Развитие гибкости.	В группе WhatsApp Рассылка заданий http://www.youtube.com/watch?v=sd_STVWB9Rk	2	Просмотр видео, Практическое задание		WhatsApp
16.	26.10.		Знакомство с техникой основного комплекса «круг ученика» - Саджу Чируги видео	В группе WhatsApp Рассылка заданий http://www.youtube.com/watch?v=JyM-J78VE28	2	Просмотр видео, Практическое задание		WhatsApp
17.	30.10.		Знакомство с основной стойкой Нарани соги. Формирование умения вставать в стойку Ганнун соги. http://www.youtube.com/watch?v=onFpvwWIL7g Проведение целевого инструктажа по ТБ видео	В группе WhatsApp Рассылка заданий http://www.youtube.com/watch?v=ZuTeta9bWhA	2	Просмотр видео, Практическое задание		WhatsApp

18.	02.11.		Обучение стойке Нарани Чунби соги. Стойка Ганнун соги. видео Использования нижнего блока Пальмок Наджундэ маки. http://www.youtube.com/watch?v=65fNJEnt3Zo видео	В группе WhatsApp Рассылка заданий http://vk.com/video-54001654_170557864	2	Просмотр видео, Практическое задание		WhatsApp
19.	09.11.		Средний блок Ганнун со ан Пальмок Каундэмаки. Верхний блоков Ан маки и Бакаг маки	В группе WhatsApp Рассылка заданий http://www.youtube.com/watch?v=n7_4jqKMsUc видео	2	Практическое задание		WhatsApp
20.	13.11.		Знакомство с терминологией и классификацией техники в тхэквон-до СФП комплекс упражнений	В группе WhatsApp Рассылка заданий http://www.youtube.com/watch?v=8Aag967d0xA	2	Просмотр видео, Практическое задание		WhatsApp
21.	16.11.		Разминка Знакомство с техникой атакующих действий – цируги. http://ok.ru/video/2288431203771 видео	В группе WhatsApp Рассылка заданий http://www.youtube.com/watch?v=xHYaN4Rj_iU видео	2	Просмотр видео, Практическое задание		WhatsApp
22.	20.11.		Разминка видео Знакомство с постановкой правильного дыхания обучающегося при интенсивных занятиях тхэквон-до. http://taekwon-do-rb.ru/viet-vo-dao/about-vovinam/dihanie.html теория	В группе WhatsApp Рассылка заданий http://www.youtube.com/watch?v=xHYaN4Rj_iU	2	Просмотр видео,		WhatsApp
23.	23.11.		Обучение дополнительным элементам базовой техники «Чон-Джи». видео	В группе WhatsApp Рассылка заданий http://www.youtube.com/watch?v=HDwtiqE1HU	2	Практическое задание		WhatsApp
24.	27.11.		Знакомство с методикой постановки удара	В группе WhatsApp Рассылка заданий http://www.youtube.com/watch?v=23FTIIT5I	2	Просмотр видео, Практическое задание		WhatsApp

				lo видео				
25.	30.11.		Знакомство с поворотом на 90, 180 градусов, изучение движений по частям. видео	В группе WhatsApp Рассылка заданий http://www.youtube.com/watch?v=46ExcsyMKU8	2	Просмотр видео, Практическое задание		WhatsApp
26.	04.12.		Знакомство с дополнительными базовыми элементами техники «Дан-Гун». Формирование умений вставать в стойку.	В группе WhatsApp Рассылка заданий http://www.youtube.com/watch?v=MdYYGq9ogkk видео	2	Просмотр видео, Практическое задание		WhatsApp
27.	07.12.		Формирование умения вставать в стойку.	В группе WhatsApp Рассылка заданий http://www.youtube.com/watch?v=MdYYGq9ogkk видео	2	Просмотр видео, Практическое задание		WhatsApp
28.	11.12.		Знакомство с техникой боковых ударов ногами в тхеквондо	В группе WhatsApp Рассылка заданий http://www.youtube.com/watch?v=qDL0EOOfkgT0 видео	2	Просмотр видео, Практическое задание		WhatsApp
29.	14.12.		Отработки боковых ударов. http://www.youtube.com/watch?v=qDL0EOOfkgT0 видео	В группе WhatsApp Рассылка заданий	2	Просмотр видео, Практическое задание		WhatsApp
30.	18.12.		Закрепление стоек и блоков	В группе WhatsApp Рассылка заданий http://www.youtube.com/watch?v=Qtd1a4aJZQ видео	2	Просмотр видео, Практическое задание		WhatsApp
31.	21.12.		Формирование у обучающегося навыка выполнения основного комплекса – «круг ученика» Саджу Чируги.	В группе WhatsApp Рассылка заданий http://ok.ru/video/1257681718013 видео	2	Просмотр видео, Практическое задание		WhatsApp
32.	25.12.		Освоение стоек Нарани согии Ганнун соги.	В группе WhatsApp Рассылка заданий http://www.youtube.com/watch?v=KR5XdxY3GJw видео	2	Просмотр видео, Практическое задание		WhatsApp

33.	28.12.		Текущий контроль Сдача нормативов на 9 гып.	В группе WhatsApp Рассылка заданий	2	Просмотр видео, Практическое задание		WhatsApp
34.	31.12.		Отработка среднего блока и прямого удара в стойке Ганнун со Каундо ап Чируги и стойки Ганнун со Сонкаль Наджундэ маки Проведение целевого инструктажа по ТБ	В группе WhatsApp Рассылка заданий http://www.youtube.com/watch?v=cOa-99FZOKo видео	2	Практическое задание		WhatsApp
35.	11.01.		Катание на лыжах	В группе WhatsApp Рассылка заданий	2	Лыжный пробег 2 км		WhatsApp
36.	15.01.		Катание на лыжах		2	Лыжный пробег 2 км		WhatsApp
37.	18.01.		Игра в хоккей на корте		2	Катание на коньках		WhatsApp
38.	22.01.		Игра в хоккей на корте		2	Игра в хоккей		WhatsApp
39.	25.01.		изученных стоек, поворотов, ударов СФП	В группе WhatsApp Рассылка заданий	2	Просмотр видео. Практическое задание		WhatsApp
40.	29.01.		Дальнейшее изученных стоек, поворотов, ударов СФП	В группе WhatsApp Рассылка заданий	2	Просмотр видео. Практическое задание		WhatsApp
41.	01.02.		Знакомство с туль «Чон-Джи». Отработка движений по частям. ОФП	В группе WhatsApp Рассылка заданий http://www.youtube.com/watch?v=YEXMEgFAgr8 видео	2	Просмотр видео, Практическое задание		WhatsApp
42.	05.02.		Знакомство со стойкой «Дан-Гун». Дополнения к базовой технике.	В группе WhatsApp Рассылка заданий http://www.youtube.com/watch?v=2s4aDrD7OVI видео	2	Просмотр видео, Практическое задание		WhatsApp
43.	08.02.		Закрепление стойки «Дан-Гун». Дополнения к базовой технике.	В группе WhatsApp Рассылка заданий http://www.youtube.com/watch?v=2s4aDrD7OVI видео	2	Просмотр видео, Практическое задание		WhatsApp

44.	12.02.		Освоение стойки нунча со сангпальмокмакки	В группе WhatsApp Рассылка заданий https://go.mail.ru/redirect?type=sr&redirect=eJzLKckpKLbS108tz8xL0Ssq1S9JTM0uz89LyddPzUuuTM7JL0hNyUzUROgX1-RnZWciBBgYDM1MDY0NTc2NTBgM56yb-1w4SOG8b2Wz7v7ZTgCn6SLn&src=51ca428&via_page=1&user_type=43&oid=9af0a2e580079abe теория	2	Ответить н вопросы. Практическое задание (СРУ, закрепить стойки)		WhatsApp
45.	15.02.		СРУ. Развитие силовых качеств	В группе WhatsApp Рассылка заданий http://www.youtube.com/watch?v=as6M2jICoCc видео	2	Просмотр видео.Практическое задание		WhatsApp
46.	19.02.		СРУ. Дальнейшее Развитие силовых качеств	В группе WhatsApp Рассылка заданий http://www.youtube.com/watch?v=as6M2jICoCc видео	2	Практическое задание		WhatsApp
47.	22.02.		СРУ. Дальнейшее Развитие силовых качеств	В группе WhatsApp Рассылка заданий http://www.youtube.com/watch?v=as6M2jICoCc видео	2	Практическое задание		WhatsApp
48.	26.02.		СРУ. Дальнейшее Развитие силовых качеств	В группе WhatsApp Рассылка заданий http://www.youtube.com/watch?v=as6M2jICoCc видео	2	Практическое задание		WhatsApp
49.	01.03.		Знакомство со строением мышц, их развитие и функции	В группе WhatsApp Рассылка заданий https://www.youtube.com/watch?v=-E26Z5pmx-Y	2	Практическое задание		WhatsApp
50.	05.03.		Изучение пищеварительной системы. Правильное питание	В группе WhatsApp Рассылка заданий http://vk.com/video-96902502_456240777	2	Практическое задание		WhatsApp
51.	12.03.		Разучивание – 7-ми упражнений для всех групп мышц.	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: https://www.youtube.com/watch?v=wrFjtP8PflQ	2	Просмотр видео. Практическое задание		WhatsApp

52.	15.03.		Знакомство со здоровым стилем жизни. Режим в тхэквон-до. Закрепление – 7-ми упражнений для всех групп мышц.	В группе WhatsApp Рассылка заданий https://go.mail.ru/redirect?type=sr&redirect=eJzLKCKpsNLXLY8v1yvOTS1KztDLL0rXLy5JLMnUtzDVLUrNysxIYDA0MzW0MDUwNrRgcLsz8bBQfKTigZTHikZtbTcB3iQWvg&src=5880036&via_page=1&user_type=42&oqid=9cfab36762343cab	2	Практическое задание, ознакомиться с режимом		WhatsApp
53.	19.03.		Ознакомление с питанием тхэквондиста. ОФП	В группе WhatsApp Рассылка заданий https://go.mail.ru/redirect?type=sr&redirect=eJzLKCKpKLbS1y8rrcrJLNErKtU3NrE0NDbQT8usygzOSC3OTqxMjC IT0nPL8kvy06ML8vJrEzMy0yNL8IzS7Lz0vJj88vSgeKVOXGA9Xn5JelZicyMBiamRpamBoYG1owvPCfsn-RSbjDfKV2ly782MBt0wrEA&src=15c6384&via_page=1&user_type=42&oqid=9cfab36762343cab	2	Практическое задание		WhatsApp
54.	22.03.		Знакомство с принципами тхэквон-до.	В группе WhatsApp Рассылка заданий https://go.mail.ru/redirect?type=sr&redirect=eJzLKCKpsNLXLY8v1yvJTikrytMrKtVPT8JLLUrM0S8oysxLziyo1C3JSM0uy8 TTcnXK8goYGAwNDM1tDA1MDEzZYgRTXZJMGE99mH-Ir3f3LNsAK6THKE&src=5e7ad08&via_page=1&user_type=42&oqid=9cfad8268707fcaa	2	Практическое задание, ознакомление с этикетом таэквондо		WhatsApp
55.	26.03.		Знакомство с духовными дисциплинами. Проведение целевого инструктажа по ТБ Комплекс ОФП	В группе WhatsApp Рассылка заданий https://go.mail.ru/redirect?type=sr&redirect=eJzLKCKpKLbS18 PqcwtyEzWzcgLskvqtQrKtUvyUjNLsvPS8IHsHTTMnPyi PTMisT9TJKcnMYGAzNTA0tTA1MzU0YJu9Nnj_frlvn0fRL167yz9sEADWtI4A&src=ea37e0&via_page=1&user_type=42&oqid=9cfaf3677d47a82d	2	Практическое задание		WhatsApp
56.	29.03.		Комплекс упражнений для развития силы	В группе WhatsApp Рассылка заданий https://www.youtube.com/watch?v=n	2	Практическое задание		WhatsApp

				M232T6FFtw				
57.	02.04.		Закрепление комплекса для развития силовых качеств	В группе WhatsApp Рассылка заданий https://www.youtube.com/watch?v=nM232T6FFtw	2	Практическое задание		WhatsApp
58.	05.04.		Пробежка на свежем воздухе. Игры	В группе WhatsApp Рассылка заданий	2	Практическое задание		WhatsApp
59.	09.04.		Комплекс для развития гибкости	В группе WhatsApp Рассылка заданий http://rutube.ru/video/819150a0d4a005ca7ac5a8faad44781e/	2	Практическое задание		WhatsApp
60.	12.04.		Закрепление комплекса для развития гибкости	В группе WhatsApp Рассылка заданий http://rutube.ru/video/819150a0d4a005ca7ac5a8faad44781e/	2	Практическое задание		WhatsApp
61.	16.04.		Закрепление комплекса для развития гибкости http://rutube.ru/video/819150a0d4a005ca7ac5a8faad44781e/	В группе WhatsApp Рассылка заданий	2	Практическое задание		WhatsApp
62.	19.04.		Промежуточная аттестация сдача нормативов по ОФП	В группе WhatsApp Рассылка заданий	2	Практическое задание		WhatsApp
63.	23.04.		ОРУ. Растяжка. Развитие силовых качеств	В группе WhatsApp Рассылка заданий http://www.youtube.com/watch?v=as6M2jICoCc видео	2	Практическое задание		WhatsApp
64.	26.04.		Разучивание – 7-ми упражнений для всех групп мышц.	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: https://www.youtube.com/watch?v=wrFjtP8PflQ	2	Практическое задание		WhatsApp
65.	30.04.		Закрепление – 7-ми упражнений для всех групп мышц.	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: https://www.youtube.com/watch?v=wrFjtP8PflQ	2	Практическое задание		WhatsApp

				wrFJtP8PfLQ				
66.	10.05.		СРУ.	Рассылка в WhatsApp	2	Практическое задание		WhatsApp
67.	14.05.		СРУ. Закрепление пройденной темы	Рассылка в WhatsApp	2	Практическое задание		WhatsApp
68.	17.05.		Разучивание – вечерняя растяжка перед сном для всего тела.	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: https://www.youtube.com/watch?v=imiItHDI MdQ	2	Практическое задание		WhatsApp
69.	21.05.		Закрепление – вечерняя растяжка перед сном для всего тела.	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: https://www.youtube.com/watch?v=imiItHDI MdQ	2	Практическое задание		WhatsApp
70.	24.05.		Разучивание – комплекса упражнений по общей физической подготовке (ОФП). Для выполнения в домашних условиях.	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: https://www.youtube.com/watch?v=2KgeWT CuGts	2	Практическое задание		WhatsApp
71.	28.05.		Закрепление – комплекса упражнений по общей физической подготовке (ОФП). Для выполнения в домашних условиях.	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: https://www.youtube.com/watch?v=2KgeWT CuGts	2	Практическое задание		WhatsApp
72.	31.05.		Ура, каникулы!» подведение итогов	Платформа ZOOM	2	ТБ		