

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ
ПРОГРАММЕ «ГРАНИ АЛМАЗА»**

ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ

(ГРУППА 1.1)

педагог дополнительного образования
Хазиев А.Ф.

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.	01.09.		Вводное занятие Текущий контроль. Проведение инструктажа по ТБ	В группе WhatsApp Рассылка заданий	2	Выполнение нормативов		WhatsApp
2.	04.09.		ОФП. Физическая культура, как вид культуры. ОРУ	В группе WhatsApp Рассылка заданий https://go.mail.ru/redirect?type=sr&redirect=eJzLKCkpKLBs1y8vL9cryi8uyU0sLkkf0isq1c_JTNJPr8zNAwpkJhcjMXUNDEzN9IozSnJzGBgMzUwNjQzNgSIMLzPObgjZpN79PX9m975vK_oAFVAjWg&src=3c75e28&via_page=1&user_type=55&oqid=9a9047fba475f537	2	Просмотр видео, практическое задание		WhatsApp
3.	08.09.		Создание новых культурных ценностей в процессе занятий тхэквондо. Составление режима занятия ТКД, правила ухода за формой. Ознакомление с гигиеной тел ОФП	В группе WhatsApp Рассылка заданий	2	Ответить на вопросы		WhatsApp
4.	11.09.		Тест «Что вы знаете о тхэквондо» СФП	В группе WhatsApp Рассылка заданий https://newsomsk.ru/class/news/78053-	2	Просмотр видео, практическое задание		WhatsApp

				test chto v znaete o txeqvondo/				
5.	15.09.		Знакомство с растяжкой видео	В группе WhatsApp Рассылка заданий https://go.mail.ru/redirect?type=sr&redirect=eJzLKCKpKLbS1y8vL9erzC8tKU1K1UvOz9UvTyxJzrAvsw3LTzfOy0iODw4uZmAwnDM1NDIyMLUwYTDOiL0gsdn31DLHpzEP5QJ0AKZWGXA&srce=ce63d6&via_page=1&user_type=55&oid=9a93b9c154c7b90e	2	Просмотр видео, практическое задание		WhatsApp
6.	18.09.		Закрепление комплекса на растяжку	В группе WhatsApp Рассылка заданий https://go.mail.ru/redirect?type=sr&redirect=eJzLKCKpKLbS1y8vL9erzC8tKU1K1UvOz9UvTyxJzrAvsw3LTzfOy0iODw4uZmAwnDM1NDIyMLUwYTDOiL0gsdn31DLHpzEP5QJ0AKZWGXA&srce=ce63d6&via_page=1&user_type=55&oid=9a93b9c154c7b90e видео	2	Практическое задание		WhatsApp
7.	22.09.		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=eJzLKCKpKLbS1y_LTEenLy3Kz87Uy0st0S9JLS4p1k_LrMpMzshMLc7OzEzVzU4Es0vKEnUN9TJKcnMYGAzNTA2NDC1NDQwYij8qeZ6Kdm9PtszKrTyruAkAycsgUA&src=3b25474&via_page=1&user_type=55&oid=9a92aafb147aab0	2	Просмотр видео – ответить на вопросы теста Практическое задание		WhatsApp
8.	25.09.		Дальнейшее знакомство с растяжкой ОФП	В группе WhatsApp Рассылка заданий https://go.mail.ru/redirect?type=sr&redirect=eJzLKCKpKLbS1y8vL9erzC8tKU1K1UvOz9UvTyxJzrAvsw3LTzfOy0iODw4uZmAwnDM1NDIyMLUwYTDOiL0	2	Практическое задание		WhatsApp

				gsdn31DLHpzEP5QJ0AKZWGXA&src=ce63d6&via_page=1&user_type=55&oqid=9a93b9c154c7b90e				
9.	29.01.		Физическая культура, как вид культуры. Дальнейшее развитие растяжки.	В группе WhatsApp Рассылка заданий https://go.mail.ru/redir?type=sr&redir=eJzLKCKpKLbS169KLCspSixOLS7OrEzUS87P1c_MS0mt0CvIsU9MLrENC PJ3CXUOUctMsbU0N2dgMDQzNTQytDQ3M2AQTOm4U7dmQXHirsZ79uF_jwMAsYkdvw&src=1a53284&via_page=1&user_type=55&oqid=9a92ebfb9ac7fef8	2	Просмотр видео, Практическое задание		WhatsApp
10.	02.10.		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.	06.10.		Изучение методов воспитания силы.	В группе WhatsApp Рассылка заданий http://www.youtube.com/watch?v=xHYaN4Rj_iU	2	Просмотр видео, Практическое задание		WhatsApp
12.	09.10.		Изучение скоростно-силовых способностей человека с использованием неопределенных отягощений	В группе WhatsApp Рассылка заданий	2	Просмотр видео, Практическое задание		WhatsApp
13.	13.10.		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.	16.10.		Развитие гибкости в тхэквондо видео	В группе WhatsApp Рассылка заданий http://www.youtube.com/watch?v=zDNbbGHUpo0	2	Просмотр видео, Практическое задание		WhatsApp
15.	20.10.		Знакомство с историей тхэквон-до. Виды программы тхэквон-до видео. Развитие гибкости.	В группе WhatsApp Рассылка заданий http://www.youtube.com/watch?v=sdSTVWB9Rk	2	Просмотр видео, Практическое задание		WhatsApp
16.	23.10.		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.	27.10.		Знакомство с основной стойкой Наранисоги. Формирование умения вставать в стойку Ганнунсоги. 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.	30.10.		Обучение стойке НараниЧунбисоги. СтойкаГаннунсоги. видео Использования нижнего блока ПальмокНаджундэ 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.	03.11.		Средний блок Ганнун со ан ПальмокКаундэмаки.Верхний блоков Ан маки и	В группе WhatsApp Рассылка заданий http://www.youtube.com/watch?v=n7_	2	Практическое задание		WhatsApp

			Бакат маки	4jqKMsUc видео				
20.	06.11.		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.	10.11.		Разминка Знакомство с техникой атакующих действий – циркуги. 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.	13.11.		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.	17.11.		Обучение дополнительным элементам базовой техники «Чон-Джи». видео	В группе WhatsApp Рассылка заданий http://www.youtube.com/watch?v=HDowtiqE1HU	2	Практическое задание		WhatsApp
24.	20.11.		Знакомство с методикой постановки удара	В группе WhatsApp Рассылка заданий http://www.youtube.com/watch?v=23FTIT5I1o видео	2	Просмотр видео, Практическое задание		WhatsApp

25.	24.11.		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.	27.11.		Знакомство с дополнительными базовыми элементами техники «Дан-Гун». Формирование умений вставить в стойку.	В группе WhatsApp Рассылка заданий http://www.youtube.com/watch?v=MdYYGq9ogkk видео	2	Просмотр видео, Практическое задание		WhatsApp
27.	01.12.		Формирование умения вставить в стойку.	В группе WhatsApp Рассылка заданий http://www.youtube.com/watch?v=MdYYGq9ogkk видео	2	Просмотр видео, Практическое задание		WhatsApp
28.	04.12.		Знакомство с техникой боковых ударов ногами втхеквондо	В группе WhatsApp Рассылка заданий http://www.youtube.com/watch?v=qDL0EOfgT0 видео	2	Просмотр видео, Практическое задание		WhatsApp
29.	08.12.		Отработки боковых ударов. http://www.youtube.com/watch?v=qDL0EOfgT0 видео	В группе WhatsApp Рассылка заданий	2	Просмотр видео, Практическое задание		WhatsApp
30.	11.12.		Закрепление стоек и блоков	В группе WhatsApp Рассылка заданий http://www.youtube.com/watch?v=Qtd1a4aJZQ видео	2	Просмотр видео, Практическое задание		WhatsApp

31.	15.12.		Формирование у обучающегося навыка выполнения основного комплекса – «круг ученика» СаджуЧируги.	В группе WhatsApp Рассылка заданий http://ok.ru/video/1257681718013 видео	2	Просмотр видео, Практическое задание		WhatsApp
32.	18.12.		Освоение стоек НаранисогииГаннунсоги.	В группе WhatsApp Рассылка заданий http://www.youtube.com/watch?v=KRsXdxY3GJw видео	2	Просмотр видео, Практическое задание		WhatsApp
33.	22.12.		Текущий контроль Сдача нормативов на 9 гып.	В группе WhatsApp Рассылка заданий	2	Просмотр видео, Практическое задание		WhatsApp
34.	25.12.		Отработка среднего блока и прямого удара в стойке Ганнун со Каундо ап Чируги и стойки Ганнун со СонкальНаджундэ 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.	29.12.		Катанине на лыжах	В группе WhatsApp Рассылка заданий	2	Лыжный пробег 2 км		WhatsApp
36.	05.01.		Катание на лыжах		2	Лыжный пробег 2 км		WhatsApp
37.	08.01.		Игра в хоккей на корте		2	Катание на коньках		WhatsApp
38.	12.01.		Игра в хоккей на корте		2	Игра в хоккей		WhatsApp
39.	15.01.		изученных стоек, поворотов, ударов СФП	В группе WhatsApp Рассылка заданий	2	Просмотр видео. Практическое задание		WhatsApp

40.	19.01.		Дальнейшее изученных стоек, поворотов, ударов СФП	В группе WhatsApp Рассылка заданий	2	Просмотр видео. Практическое задание		WhatsApp
41.	22.01.		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.	26.01.		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.	29.01.		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.	02.02.		Освоение стойки нунча со сангпальмокмакки	В группе WhatsApp Рассылка заданий https://go.mail.ru/redirect?type=sr&redirect=eJzLKckpKLbS108tz8xL0Ssq1S9JTM0uz89LyddPzUuuTM7JL0hNyUzUROgXl-RnZWciBBgYDM1MDY0NTc2NTBgM56yb-1w4S0G8b2Wzvtv7ZTgCn6SLn&src=51ca428&via_page=1&user_type=43&ogid=9af0a2e580079abe теория	2	Ответить н вопросы. Практическое задание (СРУ, закрепить стойки)		WhatsApp
45.	05.02.		СРУ. Развитие силовых качеств	В группе WhatsApp Рассылка заданий http://www.youtube.com/watch?v=as6M2jICoCc видео	2	Просмотр видео. Практическое задание		WhatsApp

46.	09.02.		СРУ. Дальнейшее Развитие силовых качеств	В группе WhatsApp Рассылка заданий http://www.youtube.com/watch?v=as6M2jICoCc видео	2	Практическое задание		WhatsApp
47.	12.02.		СРУ. Дальнейшее Развитие силовых качеств	В группе WhatsApp Рассылка заданий http://www.youtube.com/watch?v=as6M2jICoCc видео	2	Практическое задание		WhatsApp
48.	16.02.		СРУ. Дальнейшее Развитие силовых качеств	В группе WhatsApp Рассылка заданий http://www.youtube.com/watch?v=as6M2jICoCc видео	2	Практическое задание		WhatsApp
49.	19.02.		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.	26.02.		Изучение пищеварительной системы. Правильное питание	В группе WhatsApp Рассылка заданий http://vk.com/video-96902502_456240777	2	Практическое задание		WhatsApp
51.	02.03.		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.	05.03.		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/redir?type=sr&redir=eJzLKckpsNLXly8v1yvOTS1KztDLL0rXLY5JLMnUtzDVLUrNysxlYDA0MzW0MDUwNrRgcLsz8bBQfKTigZTHikZtbTcB3iQWvg&src=5880036&via_page=1&user_type=42&oqid=9cfab36762343cab	2	Практическое задание, ознакомьтесь с режимом		WhatsApp

53.	09.03.		Ознакомление с питанием тхэквондиста. ОФП	В группе WhatsApp Рассылка заданий https://go.mail.ru/redirect?type=sr&redirect=eJzLKCKpKLbS1y8rrcrJLNErKtU3NrE0NDbQT8usygzOSC3OTqxMjC_IT0nPL8kvy06ML8vJrEzMy0yNL8IlzS7Lz0vJj88vSgeKVOXGA9Xn5JelZicyMBiamRpamBoYGLowvPCfsn-RSbjDfKV2lty782MBt0wrEA&src=15c6384&via_page=1&user_type=42&oqid=9cfab36762343cab	2	Практическое задание		WhatsApp
54.	12.03.		Знакомство с принципами тхэквон-до.	В группе WhatsApp Рассылка заданий https://go.mail.ru/redirect?type=sr&redirect=eJzLKCKpsNLXly8v1yvJTikrytMrKtVPT81LLUrM0S8oysxLziyo1C3JSM0uy8_TTcnXK8goYGAWNDM1tDA1MDEzZYgRTXZJMGE99mH-Ir3f3LNsaK6THKE&src=5e7ad08&via_page=1&user_type=42&oqid=9cfad8268707fcaa	2	Практическое задание, ознакомление с этикетом таэквондо		WhatsApp
55.	16.03.		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_PqewtyEzWzcgSLskvqtOrKtUvyUjNLsvPS8lHsHTTMnPyi_PTMisT9TJKcnMYGAzN TA0tTA1MzU0YJu9Nnj_frIvn0fRL167yz9sEADWtI4A&src=ea37e0&via_page=1&user_type=42&oqid=9cfaf3677d47a82d	2	Практическое задание		WhatsApp
56.	19.03.		Комплек упражнений для развития силы	В группе WhatsApp Рассылка заданий https://www.youtube.com/watch?v=nM232T6FFtw	2	Практическое задание		WhatsApp

57.	23.03.		Закрепление комплекса для развития силовых качеств	В группе WhatsApp Рассылка заданий https://www.youtube.com/watch?v=nM232T6FFtw	2	Практическое задание		WhatsApp
58.	26.03.		Пробежка на свежем воздухе. игры	В группе WhatsApp Рассылка заданий	2	Практическое задание		WhatsApp
59.	30.03.		Комплекс для развития гибкости	В группе WhatsApp Рассылка заданий http://rutube.ru/video/819150a0d4a005ca7ac5a8faad44781e/	2	Практическое задание		WhatsApp
60.	02.04.		Закрепление комплекса для развития гибкости	В группе WhatsApp Рассылка заданий http://rutube.ru/video/819150a0d4a005ca7ac5a8faad44781e/	2	Практическое задание		WhatsApp
61.	06.04.		Закрепление комплекса для развития гибкости http://rutube.ru/video/819150a0d4a005ca7ac5a8faad44781e/	В группе WhatsApp Рассылка заданий	2	Практическое задание		WhatsApp
62.	09.04.		Промежуточная аттестация сдача нормативов по ОФП	В группе WhatsApp Рассылка заданий	2	Практическое задание		WhatsApp
63.	13.04.		ОРУ. Растяжка. Развитие силовых качеств	В группе WhatsApp Рассылка заданий http://www.youtube.com/watch?v=as6M2jICoCc видео	2	Практическое задание		WhatsApp
64.	16.04.		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.	20.04.		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

66.	23.04.		СРУ.	Рассылка в WhatsApp	2	Практическое задание		WhatsApp
67.	27.04.		СРУ. Закрепление пройденной темы	Рассылка в WhatsApp	2	Практическое задание		WhatsApp
68.	30.04.		Разучивание – вечерняя растяжка перед сном для всего тела.	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: https://www.youtube.com/watch?v=imiItHDIMdQ	2	Практическое задание		WhatsApp
69.	11.05		Закрепление – вечерняя растяжка перед сном для всего тела.	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: https://www.youtube.com/watch?v=imiItHDIMdQ	2	Практическое задание		WhatsApp
70.	14.05.		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=2KgeWTCuGts	2	Практическое задание		WhatsApp
71.	18.05.		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=2KgeWTCuGts	2	Практическое задание		WhatsApp
72.	21.05.		Ура, каникулы!» подведение итогов	Платформа ZOOM	2	ТБ		