

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

ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ

(ГРУППЫ 1.1, 2.1)

педагог дополнительного образования
Гилязов И.И.

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.	1.09		Вводное занятие. Текущей контроль. Инструктажа по ТБ	В группе WhatsApp , рассылка заданий https://www.youtube.com/watch?v=G1Nk6cVp0TY	2	Просмотр видео, ознакомление с инструктажем по ТБ		WhatsApp
2.	6.09		Исторические сведения. Физическая культура и спорт в России.	В группе WhatsApp Рассылка заданий по ссылке https://natural-sciences.ru/ru/article/view?id=33077	2	Ответить на вопросы		WhatsApp
3.	8.09		ОРУ. Правила поведения на татами. ТБ и профилактика травматизма на занятиях	В группе WhatsApp Рассылка заданий по ссылке http://judoka.by/facts/etiquette Рассылка комплекса ОРУ	2	Прочитать информацию		WhatsApp
4.	13.09		СРУ. Техника самостраховки при падениях (Укеми)	В группе WhatsApp Рассылка заданий по ссылке http://www.youtube.com/watch?v=H7LIIEgfkY	2	Посмотреть видео, опробовать		WhatsApp
5.	15.09		Комплекс ОРУ - повторение	Видео на WhatsApp	2	Практическое задание		WhatsApp

6.	20.09		Знакомство с основами техники и тактики борьбы (базовая техника)	В группе WhatsApp Рассылка заданий по ссылке http://www.youtube.com/watch?v=XJmMC-z9bLk	2	Просмотр видео, Практическое задание		WhatsApp
7.	22.09		Спец. СРУ. Закрепление основ техники и тактики борьбы.	http://www.youtube.com/watch?v=XJmMC-z9bLk	2	Практическое задание		WhatsApp
8.	27.09		СРУ. Способы самостраховки при падении на бок из положения сидя	В группе WhatsApp Рассылка заданий по ссылке СРУ http://www.youtube.com/watch?v=Hlg2Hw571Lg Самостраховка http://www.youtube.com/watch?v=Kk2rNYbLU8	2	Просмотр видео, Практическое задание		WhatsApp
9.	29.09		СРУ.	В группе WhatsApp Рассылка заданий по ссылке СРУ http://www.youtube.com/watch?v=Hlg2Hw571Lg	2	Просмотр видео, Практическое задание		WhatsApp
10.	6.10		СРУ.	В группе WhatsApp Рассылка заданий по ссылке СРУ http://www.youtube.com/watch?v=Hlg2Hw571Lg	2	Просмотр видео, Практическое задание		WhatsApp
11.	11.10		Комплекс ОРУ - закрепление	В группе WhatsApp Рассылка заданий по ссылке http://www.youtube.com/watch?v=m_oHBvS-3g	2	Просмотр видео, Практическое задание		WhatsApp

12.	13.10		ОРУ. - закрепление	В группе WhatsApp Рассылка заданий по ссылке http://www.youtube.com/watch?v=m_oHBvS-3g	2	Просмотр видео, Практическое задание		WhatsApp
13.	18.10		ОРУ. Стойки..	В группе WhatsApp Рассылка заданий по ссылке http://www.youtube.com/watch?v=-3xnWF7EZJo	2	Просмотр видео, Практическое задание		WhatsApp
14.	20.10		ОРУ. Падения на бок Захваты: разноименный, за отворот и рукав кимоно.	В группе WhatsApp Рассылка заданий по ссылке http://www.youtube.com/watch?v=J65_Dt9QKV0 видео	2	Просмотр видео, Практическое задание		WhatsApp
15.	25.10		ОРУ. Одежда дзюдоиста.	В группе WhatsApp Рассылка заданий по ссылке http://www.youtube.com/watch?v=PcPeKWvZwyU видео	2	Просмотр видео, Практическое задание		WhatsApp
16.	27.10		СРУ.	В группе WhatsApp Рассылка заданий по ссылке СРУ http://www.youtube.com/watch?v=Hlg2Hw571Lg	2	Просмотр видео, Практическое задание		WhatsApp
17.	1.11		СРУ – развитие силовых качеств	В группе WhatsApp Рассылка заданий по ссылке СРУ http://www.youtube.com/watch?v=Hlg2Hw571Lg	2	Просмотр видео, Практическое задание		WhatsApp
18.	3.11		СРУ – развитие силы ног	Прыжки на скакалке	2	Практическое задание		WhatsApp
19.	8.11		СРУ. Захваты. Передвижение.	В группе WhatsApp Рассылка заданий по ссылке https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17837151996650467405	2	Просмотр видео, Практическое задание		WhatsApp

				&from=tabbar&text=Захваты.+Передвижение.+дзюдо				
20.	10.11		ОРУ с гантелями	В группе WhatsApp Рассылка заданий по ссылке http://www.youtube.com/watch?v=Hn9B6WJRIDM	2	Просмотр видео, Практическое задание		WhatsApp
21.	12.11		Закрепление комплекса ОРУ с гантелями	В группе WhatsApp Рассылка заданий по ссылке http://www.youtube.com/watch?v=Hn9B6WJRIDM	2	Просмотр видео,		WhatsApp
22.	15.11		ОРУ.	В группе WhatsApp Рассылка заданий по ссылке ОРУ http://www.youtube.com/watch?v=Hlg2Hw571Lg	2	Практическое задание		WhatsApp
23.	17.11		ОРУ на растяжку. Техника борьбы лежа. Не-ваза.	В группе WhatsApp Рассылка заданий по ссылке http://www.youtube.com/watch?v=xkZehBnSI8 Растяжка http://www.youtube.com/watch?v=Y5EcbzrStAg Техника борьбы лежа	2	Просмотр видео, Практическое задание		WhatsApp
24.	22.11		ОРУ. Знакомство с техникой удержаний (Осаекоми-ваза).		2	Просмотр видео, Практическое задание		WhatsApp
25.	24.11		ОРУ. Удержание сбоку: захватом руки и головы.		2	Просмотр видео, Практическое задание		WhatsApp
26.	29.11		ОРУ. Знакомство с техникой удержания сбоку захватом туловища, захватом головы с	В группе WhatsApp Рассылка заданий http://www.youtube.com/watch?v=nQQuG7Ygdzs –	2	Просмотр видео, Практическое задание		WhatsApp

			ближней рукой	техника				
27.	1.12		СРУ.	В группе WhatsApp Рассылка заданий по ссылке http://www.youtube.com/watch?v=1NMcCy7v0J0 видео СРУ	2	Просмотр видео, Практическое задание		WhatsApp
28.	6.12		СРУ. Учебная борьба в партере – просмотр видео	В группе WhatsApp Рассылка заданий http://www.youtube.com/watch?v=1NMcCy7v0J0 видео СРУ http://www.youtube.com/watch?v=bbZn0ynXCTg видео	2	Просмотр видео, Практическое задание		WhatsApp
29.	8.12		ОРУ. Удержание со стороны головы захватом одной руки и туловища.	В группе WhatsApp Рассылка заданий http://www.youtube.com/watch?v=xX9h8EO87Wc видео просмотр	2	Просмотр видео, Практическое задание		WhatsApp
30.	13.12		СРУ. Растяжка активная.	В группе WhatsApp Рассылка заданий по ссылке http://www.youtube.com/watch?v=xkZehBnSI8 Растяжка	2	Просмотр видео, Практическое задание		WhatsApp
31.	15.12		СРУ. Растяжка пассивная.	В группе WhatsApp Рассылка заданий http://www.youtube.com/watch?v=a10WheMpnzo видео	2	Просмотр видео, Практическое задание		WhatsApp
32.	20.12		СРУ. Растяжка пассивная. Закрепление	В группе WhatsApp Рассылка заданий http://www.youtube.com/watch?v=a10WheMpnzo видео	2	Просмотр видео, Практическое задание		WhatsApp
33.	22.12		СРУ. Растяжки. Броски в стойке.	В группе WhatsApp Рассылка заданий http://www.youtube.com/watch?v	2	Практическое задание		WhatsApp

				=a10WheMpnzo видео				
34.	24.12		Катание на лыжах	Катание на лыжах 1 км	2	Лыжный пробег 2 км		WhatsApp
35.	27.12		Катание на лыжах	Катание на лыжах 1 км	2	Лыжный пробег 2 км		WhatsApp
36.	29.12		Катание на коньках		2	Катание на коньках		WhatsApp
37.	5.01.2022		Игра в хоккей		2	Игра в хоккей		WhatsApp
38.	12.01		СРУ. Развитие силовых качеств	В группе WhatsApp Рассылка заданий http://www.youtube.com/watch?v=as6M2jICoCc видео	2	Практическое задание		WhatsApp
39.	17.01		ОРУ. Растяжка. Развитие силовых качеств	В группе WhatsApp Рассылка заданий http://www.youtube.com/watch?v=as6M2jICoCc видео	2	Практическое задание		WhatsApp
40.	19.01		Растяжка. Приемы в дзюдо ОФП.	В группе WhatsApp Рассылка заданий http://www.youtube.com/watch?v=Na5Bdmczllw видео	2	Просмотр видео, Практическое задание		WhatsApp
41.	24.01		Растяжка. Приемы в дзюдо ОФП.	В группе WhatsApp Рассылка заданий http://www.youtube.com/watch?v=Na5Bdmczllw видео	2	Просмотр видео, Практическое задание		WhatsApp
42.	26.01		Закрепление. Растяжка. Приемы в дзюдо ОФП.	В группе WhatsApp Рассылка заданий http://www.youtube.com/watch?v=Na5Bdmczllw видео	2	Просмотр видео, Практическое задание		WhatsApp

43.	31.01		СРУ.Передняя подножка с захватом руки двумя руками.	В группе WhatsApp Рассылка заданий http://www.youtube.com/watch?v=1jxjXt2h93c	2	Просмотр видео, Практическое задание СРУ		WhatsApp
44.	2.02		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
45.	7.02		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
46.	9.02		СРУ.	Рассылка в WhatsApp	2	Практическое задание		WhatsApp
47.	14.02		СРУ. Закрепление пройденной темы	Рассылка в WhatsApp	2	Практическое задание		WhatsApp
48.	16.02		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
49.	21.02		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
50.	28.02		Разучивание–комплекса из 50-ти лучших упражнений с собственным весом (берем с 1 по 17 упражнение).	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w	2	Практическое задание		WhatsApp

51.	2.03		Закрепление–комплекса из 50-ти лучших упражнений с собственным весом (берем с 1 по 17 упражнение)	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w	2	Практическое задание		WhatsApp
52.	7.03		Закрепление–комплекса из 50-ти лучших упражнений с собственным весом (берем с 1 по 17 упражнение).	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w	2	Практическое задание		WhatsApp
53.	9.03		Совершенствование–комплекса из 50-ти лучших упражнений с собственным весом (берем с 1 по 17 упражнение).	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w	2	Практическое задание		WhatsApp до 15.03
54.	14.03		Разучивание–комплекса из 50-ти лучших упражнений с собственным весом (берем с 18 по 34 упражнение).	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w	2	Практическое задание		WhatsApp
55.	16.03		Разучивание–комплекса из 50-ти лучших упражнений с собственным весом (берем с 18 по 34 упражнение).	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w	2	Практическое задание		WhatsApp
56.	21.03		Закрепление–комплекса из 50-ти лучших упражнений с собственным весом (берем с 18 по 34 упражнение).	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w	2	Практическое задание		WhatsApp
57.	23.03		Разучивание–комплекса из 50-ти лучших упражнений с собственным весом (берем с 35 по 50 упражнение).	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w	2	Практическое задание		WhatsApp

58.	28.03		Закрепление–комплекса из 50-ти лучших упражнений с собственным весом (берем с 35 по 50 упражнение).	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w	2	Практическое задание		WhatsApp
59.	30.03		Закрепление–комплекса из 50-ти лучших упражнений с собственным весом (берем с 35 по 50 упражнение).	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w	2	Практическое задание		WhatsApp
60.	4.04		Совершенствование–комплекса из 50-ти лучших упражнений с собственным весом (берем с 35 по 50 упражнение).	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w	2	Практическое задание		WhatsApp
61.	6.04		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
62.	11.03		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
63.	13.04		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
64.	18.04		Совершенствование – комплекса упражнений по общей физической подготовке (ОФП). Для выполнения в	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: https://www.youtube.com/watch?v=2KgeWTCuGts	2	Практическое задание		WhatsApp

			домашних условиях.	h?v=2KgeWTCuGts				
65.	20.04		Проведение промежуточной аттестации по ОФП. Составляем свой комплекс упражнений на силу – из 10 упражнений (2 упражнения для мышц спины; 2 – для «пресса»; 3 – для рук; 3 – для ног). Выбираем из предыдущего задания – «50 лучших упражнений с собственным весом».	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w	2	Практическое задание		WhatsApp
66.	25.04		Комплекс статических упражнений(тренировка для самых ленивых). Прокачиваем все мышцы.	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: https://www.youtube.com/watch?v=J3tH0Bk_BjE	2	Практическое задание		WhatsApp
67.	27.04		Совершенствование комплекса статических упражнений(тренировка для самых ленивых). Прокачиваем все мышцы.	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: https://www.youtube.com/watch?v=J3tH0Bk_BjE	2	Практическое задание		WhatsApp
68.	2.05		Совершенствование комплекса статических упражнений(тренировка для самых ленивых). Прокачиваем все мышцы.	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: https://www.youtube.com/watch?v=J3tH0Bk_BjE	2	Практическое задание		WhatsApp
69.	4.05		Разучивание – комплекса «Сила и гибкость».	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: https://www.youtube.com/watch?v=Dg5MVI0h0jI	2	Практическое задание		WhatsApp

70.	11.05		Закрепление – комплекса «Сила и гибкость».	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: https://www.youtube.com/watch?v=Dg5MVI0h0jI	2	Практическое задание		WhatsApp
71.	16.05		Закрепление – комплекса «Сила и гибкость».	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: https://www.youtube.com/watch?v=Dg5MVI0h0jI	2	Практическое задание		WhatsApp
72.	18.05		Итоговое занятие «Ура, каникулы»	Подведение итогов. Проведение ТБ перед каникулами	2	Платформа ZOOM		

№ группы 2.1

№ 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.	1.09		Вводное занятие. Текущей контроль. Инструктажа по ТБ	В группе WhatsApp , рассылка заданий https://www.youtube.com/watch?v=G1Nk6cVp0TY	2	Просмотр видео, ознакомление с инструктажем по ТБ		WhatsApp
2.	4.09		Исторические сведения. Физическая культура и спорт в России.	В группе WhatsApp Рассылка заданий по ссылке https://natural-sciences.ru/ru/article/view?id=33077	2	Ответить на вопросы		WhatsApp
3.	8.09		ОРУ. Правила поведения на татами. ТБ и профилактика	В группе WhatsApp Рассылка заданий по ссылке	2	Прочитать информацию		WhatsApp

			травматизма на занятиях	http://judoka.by/facts/etiquette Рассылка комплекса ОРУ				
4.	11.09		СРУ. Техника самостраховки при падениях (Укеми)	В группе WhatsApp Рассылка заданий по ссылке http://www.youtube.com/watch?v=H7LI1EegfkY	2	Посмотреть видео, опробовать		WhatsApp
5.	15.09		Комплекс ОРУ - повторение	Видео на WhatsApp	2	Практическое задание		WhatsApp
6.	18.09		Знакомство с основами техники и тактики борьбы (базовая техника)	В группе WhatsApp Рассылка заданий по ссылке http://www.youtube.com/watch?v=XJmMC-z9bLk	2	Просмотр видео, Практическое задание		WhatsApp
7.	22.09		Спец.СРУ. Закрепление основ техники и тактики борьбы.	http://www.youtube.com/watch?v=XJmMC-z9bLk	2	Практическое задание		WhatsApp
8.	25.09		СРУ. Способы самостраховки при падении на бок из положения сидя	В группе WhatsApp Рассылка заданий по ссылке СРУ http://www.youtube.com/watch?v=Hlg2Hw571Lg Самостраховка http://www.youtube.com/watch?v=Kk2rNYbLUs8	2	Просмотр видео, Практическое задание		WhatsApp
9.	29.09		СРУ.	В группе WhatsApp Рассылка заданий по ссылке СРУ http://www.youtube.com/watch?v=Hlg2Hw571Lg	2	Просмотр видео, Практическое задание		WhatsApp

10.	2.10		СРУ.	В группе WhatsApp Рассылка заданий по ссылке СРУ http://www.youtube.com/watch?v=Hlg2Hw571Lg	2	Просмотр видео, Практическое задание		WhatsApp
11.	6.10		Комплекс ОРУ - закрепление	В группе WhatsApp Рассылка заданий по ссылке http://www.youtube.com/watch?v=m_oHBvS-3g	2	Просмотр видео, Практическое задание		WhatsApp
12.	9.10		ОРУ. - закрепление	В группе WhatsApp Рассылка заданий по ссылке http://www.youtube.com/watch?v=m_oHBvS-3g	2	Просмотр видео, Практическое задание		WhatsApp
13.	13.10		ОРУ. Стойки.	В группе WhatsApp Рассылка заданий по ссылке http://www.youtube.com/watch?v=-3xnWF7EZJo	2	Просмотр видео, Практическое задание		WhatsApp
14.	16.10		ОРУ. Падения на бок Захваты: разноименный, за отворот и рукав кимоно.	В группе WhatsApp Рассылка заданий по ссылке http://www.youtube.com/watch?v=J65Dt9QKV0 видео	2	Просмотр видео, Практическое задание		WhatsApp
15.	20.10		ОРУ. Одежда дзюдоиста.	В группе WhatsApp Рассылка заданий по ссылке http://www.youtube.com/watch?v=PcPeKWvZwyU видео	2	Просмотр видео, Практическое задание		WhatsApp
16.	27.10		СРУ.	В группе WhatsApp Рассылка заданий по ссылке СРУ http://www.youtube.com/watch?v=Hlg2Hw571Lg	2	Просмотр видео, Практическое задание		WhatsApp

17.	30.10		СРУ – развитие силовых качеств	В группе WhatsApp Рассылка заданий по ссылке СРУ http://www.youtube.com/watch?v=Hlg2Hw571Lg	2	Просмотр видео, Практическое задание		WhatsApp
18.	3.11		СРУ – развитие силы ног	Прыжки на скакалке	2	Практическое задание		WhatsApp
19.	6.11		СРУ. Захваты. Передвижение.	В группе WhatsApp Рассылка заданий по ссылке https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17837151996650467405&from=tabbar&text=Захваты.+Передвижение.+дзюдо	2	Просмотр видео, Практическое задание		WhatsApp
20.	10.11		ОРУ с гантелями	В группе WhatsApp Рассылка заданий по ссылке http://www.youtube.com/watch?v=Hn9B6WJRIDM	2	Просмотр видео, Практическое задание		WhatsApp
21.	13.11		Закрепление комплекса ОРУ с гантелями	В группе WhatsApp Рассылка заданий по ссылке http://www.youtube.com/watch?v=Hn9B6WJRIDM	2	Просмотр видео,		WhatsApp
22.	20.11		СРУ.	В группе WhatsApp Рассылка заданий по ссылке СРУ http://www.youtube.com/watch?v=Hlg2Hw571Lg	2	Практическое задание		WhatsApp
23.	24.11		СРУ на растяжку. Техника борьбы лежа. Не-ваза.	В группе WhatsApp Рассылка заданий по ссылке http://www.youtube.com/watch?v=xkZehBnSI8 растяжка http://www.youtube.com/watch?v=Y5EcbzrStAg техника	2	Просмотр видео, Практическое задание		WhatsApp

				борьбы лежа				
24.	27.11		ОРУ. Знакомство с техникой удержаний (Осаекоми-ваза).	Просмотр видео, Практическое задание	2	Просмотр видео, Практическое задание		WhatsApp
25.	4.12		СРУ. Удержание сбоку: захватом руки и головы.	Просмотр видео, Практическое задание	2	Просмотр видео, Практическое задание		WhatsApp
26.	8.12		СРУ. Знакомство с техникой удержания сбоку захватом туловища, захватом головы с ближней рукой	http://www.youtube.com/watch?v=nQQuG7Ygdzs – техника посмотреть	2	Просмотр видео, Практическое задание		WhatsApp
27.	11.12		СРУ.	В группе WhatsApp Рассылка заданий по ссылке http://www.youtube.com/watch?v=1NMcCy7v0J0 видео СРУ	2	Просмотр видео, Практическое задание		WhatsApp
28.	15.12		СРУ. Учебная борьба в партере – просмотр видео	В группе WhatsApp Рассылка заданий по ссылке http://www.youtube.com/watch?v=1NMcCy7v0J0 видео СРУ http://www.youtube.com/watch?v=bbZn0ynXCTg видео	2	Просмотр видео, Практическое задание		WhatsApp
29.	18.12		ОРУ. Удержание со стороны головы захватом одной руки и туловища.	В группе WhatsApp Рассылка заданий по ссылке http://www.youtube.com/watch?v=xX9h8EO87Wc видео	2	Просмотр видео, Практическое задание		WhatsApp
30.	22.12		СРУ. Растяжка активная.	В группе WhatsApp Рассылка заданий по ссылке http://www.youtube.com/watch?v=xkZehBnSI8 Растяжка	2	Просмотр видео, Практическое задание		WhatsApp

31.	25.12		СРУ. Растяжка пассивная.	В группе WhatsApp Рассылка заданий по ссылке http://www.youtube.com/watch?v=a10WheMpnzo видео	2	Просмотр видео, Практическое задание		WhatsApp
32.	29.12		СРУ. Растяжка пассивная. Закрепление	В группе WhatsApp Рассылка заданий по ссылке http://www.youtube.com/watch?v=a10WheMpnzo видео	2	Просмотр видео, Практическое задание		WhatsApp
33.	5.01.20 22		СРУ. Растяжки. Броски в стойке.	В группе WhatsApp Рассылка заданий по ссылке http://www.youtube.com/watch?v=a10WheMpnzo видео	2	Практическое задание		WhatsApp
34.	8.01		Катание на лыжах		2	Лыжный пробег 2 км		WhatsApp
35.	12.01		Катание на лыжах		2	Лыжный пробег 2 км		WhatsApp
36.	15.01		Катание на коньках		2	Катание на коньках		WhatsApp
37.	19.01		Игра в хоккей		2	Игра в хоккей		WhatsApp
38.	22.01		СРУ. Развитие силовых качеств	В группе WhatsApp Рассылка заданий по ссылке http://www.youtube.com/watch?v=as6M2jICoCc видео	2	Практическое задание		WhatsApp
39.	26.01		ОРУ. Растяжка. Развитие силовых качеств	В группе WhatsApp Рассылка заданий по ссылке http://www.youtube.com/watch?v=as6M2jICoCc видео	2	Практическое задание		WhatsApp
40.	29.01		Растяжка. Приемы в дзюдо ОФП.	В группе WhatsApp Рассылка заданий по ссылке http://www.youtube.com/watch?v=Na5Bdmczllw видео	2	Просмотр видео, Практическое задание		WhatsApp

41.	2.02		Растяжка. Приемы в дзюдо ОФП.	В группе WhatsApp Рассылка заданий по ссылке http://www.youtube.com/watch?v=Na5Bdmczllw видео	2	Просмотр видео, Практическое задание		WhatsApp
42.	5.02		Закрепление. Растяжка. Приемы в дзюдо ОФП.	В группе WhatsApp Рассылка заданий по ссылке http://www.youtube.com/watch?v=Na5Bdmczllw видео	2	Просмотр видео, Практическое задание		WhatsApp
43.	9.02		СРУ. Передняя подножка с захватом руки двумя руками.	В группе WhatsApp Рассылка заданий по ссылке http://www.youtube.com/watch?v=1jxjXt2h93c	2	Просмотр видео, Практическое задание		WhatsApp
44.	12.02		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
45.	16.02		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
46.	19.02		СРУ.		2	Практическое задание		WhatsApp
47.	26.02		СРУ. Закрепление пройденной темы		2	Практическое задание		WhatsApp
48.	2.03		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

49.	5.03		Закрепление – вечерняя растяжка перед сном для всего тела.	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: https://www.youtube.com/watch?v=imiItHDlMdQ	2	Практическое задание		WhatsApp
50.	9.03		Разучивание–комплекса из 50-ти лучших упражнений с собственным весом (берем с 1 по 17 упражнение).	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w	2	Практическое задание		WhatsApp
51.	12.03		Закрепление–комплекса из 50-ти лучших упражнений с собственным весом (берем с 1 по 17 упражнение).	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w	2	Практическое задание		WhatsApp
52.	16.03		Закрепление–комплекса из 50-ти лучших упражнений с собственным весом (берем с 1 по 17 упражнение).	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w	2	Практическое задание		WhatsApp
53.	19.03		Совершенствование–комплекса из 50-ти лучших упражнений с собственным весом (берем с 1 по 17 упражнение).	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w	2	Практическое задание		WhatsApp
54.	23.03		Разучивание–комплекса из 50-ти лучших упражнений с собственным весом (берем с 18 по 34 упражнение).	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w	2	Практическое задание		WhatsApp
55.	26.03		Разучивание–комплекса из 50-ти лучших упражнений с собственным весом (берем с 18 по 34 упражнение).	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w	2	Практическое задание		WhatsApp

56.	30.03		Закрепление–комплекса из 50-ти лучших упражнений с собственным весом (берем с 18 по 34 упражнение).	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w	2	Практическое задание		WhatsApp
57.	2.04		Разучивание–комплекса из 50-ти лучших упражнений с собственным весом (берем с 35 по 50 упражнение).	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w	2	Практическое задание		WhatsApp
58.	6.04		Закрепление–комплекса из 50-ти лучших упражнений с собственным весом (берем с 35 по 50 упражнение).	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w	2	Практическое задание		WhatsApp
59.	9.04		Закрепление–комплекса из 50-ти лучших упражнений с собственным весом (берем с 35 по 50 упражнение).	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w	2	Практическое задание		WhatsApp
60.	13.04		Совершенствование–комплекса из 50-ти лучших упражнений с собственным весом (берем с 35 по 50 упражнение).	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w	2	Практическое задание		WhatsApp
61.	16.04		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
62.	20.04		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

63.	23.04		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
64.	27.04		Совершенствование – 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
65.	30.04		Проведение промежуточной аттестации по ОФП. Составляем свой комплекс упражнений на силу – из 10 упражнений (2 упражнения для мышц спины; 2 – для «пресса»; 3 – для рук; 3 – для ног). Выбираем из предыдущего задания – «50 лучших упражнений с собственным весом».	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w	2	Практическое задание		WhatsApp
66.	4.05		Комплекс статических упражнений(тренировка для самых ленивых). Прокачиваем все мышцы.	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: https://www.youtube.com/watch?v=J3tH0Bk_BjE	2	Практическое задание		WhatsApp
67.	4.05		Совершенствование комплекса статических упражнений(тренировка для самых ленивых). Прокачиваем все мышцы.	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: https://www.youtube.com/watch?v=J3tH0Bk_BjE	2	Практическое задание		WhatsApp

68.	7.05		Совершенствование комплекса статических упражнений(тренировка для самых ленивых). Прокачиваем все мышцы.	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: https://www.youtube.com/watch?v=J3tHOBk_BjE	2	Практическое задание		WhatsApp
69.	11.05		Разучивание – комплекса «Сила и гибкость».	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: https://www.youtube.com/watch?v=Dg5MVI0h0jI	2	Практическое задание		WhatsApp
70.	14.05		Закрепление – комплекса «Сила и гибкость».	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: https://www.youtube.com/watch?v=Dg5MVI0h0jI	2	Практическое задание		WhatsApp
71.	18.05		Закрепление – комплекса «Сила и гибкость».	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: https://www.youtube.com/watch?v=Dg5MVI0h0jI	2	Практическое задание		WhatsApp
72.	21.05		Итоговое занятие «Ура, каникулы»	Подведение итогов. Проведение ТБ перед каникулами	2	Платформа ZOOM		