

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

ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ

(ГРУППА 3.2)

педагог дополнительного образования
Хабибуллин И.И.

2022 год

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ)

№ 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.	03.09		Проведение вводного, первичного инструктажа. ИОТ 001, 002, 004, 015	Видеоконференция через приложение Zoom	2 часа	Отразить основные тезисы в памятке		Отправка основных тезисов в группу WhatsApp
2.	06.09		Ознакомление с историей ТКД в мире, в России, в Татарстане. https://newsomsk.ru/class/news/78053-	Видеоконференция через приложение Zoom	2 часа	Просмотреть теоретический материал по теме на видео хостинге YouTube		Тестирование
3.	08.09		Выполнение стартовых нормативов https://newsomsk.ru/class/news/78053-	Рассылка заданий	2 часа	Выполнение заданий онлайн через приложение Zoom		Отправка видеоролика в группу WhatsApp
4.	10.09		Составление режима занятия ТКД. правила ухода за формой. Ознакомление с гигиеной тела, растяжкой https://newsomsk.ru/class/news/78053-	Видеоконференция через приложение Zoom	2 часа	Составить режим дня		Отправка основных тезисов в группу WhatsApp
5.	13.09		Выполнение техники стойки. Моа соги. Чариот соги. Нарани соги https://www.youtube.com/watch?v=WJsuIpyWUUC	Видеоконференция через приложение Zoom	2 часа	Просмотреть теоретический материал по теме на видео хостинге YouTube		Отправка основных тезисов видеоролика в группу WhatsApp
6.	15.09		Выполнение техники блока Наджио макги. https://www.youtube.com/watch?v=hOkHoFp0RRY	Видеоконференция через приложение Zoom	2 часа	Просмотреть теоретический материал по теме на видео хостинге YouTube		Отправка основных тезисов видеоролика в группу WhatsApp
7.	17.09		Выполнение техники удара Баро Цируги. https://www.youtube.com/watch?v=hOkHoFp0RRY	Видеоконференция через приложение Zoom	2 часа	Просмотреть теоретический материал по теме на видео хостинге YouTube		Отправка основных тезисов видеоролика в группу WhatsApp
8.	20.09		Выполнение техники стойки Гоннун соги. https://www.youtube.com/watch?v=hOkHoFp0RRY	Видеоконференция через приложение Zoom	2 часа	Просмотреть теоретический материал по теме на видео хостинге YouTube		Отправка основных тезисов видеоролика в группу WhatsApp

9.	22.09		Влияние занятия ТКД на умственное развитие. https://newsomsk.ru/class/news/78053-	Видеоконференция через приложение Zoom	2 часа	Пройти тестирование		Отправка скриншот результатов в группу WhatsApp
10.	24.09		Выполнение техники удара ногой Апчаолиги. https://www.youtube.com/watch?v=NhYU4w-WqI8	Видеоконференция через приложение Zoom	2 часа	Просмотреть теоретический материал по теме на видео хостинге YouTube		Отправка видеоролика в группу WhatsApp
11.	27.09		Совершенствование техники удара ногой Апчаолиги. https://www.youtube.com/watch?v=NhYU4w-WqI8	Видеоконференция через приложение Zoom	2 часа	Просмотреть теоретический материал по теме на видео хостинге YouTube		Отправка видеоролика в группу WhatsApp
12.	29.09		Закрепление техники удара ногой Апчаолиги. https://www.youtube.com/watch?v=WJsuIpyWUUC	Видеоконференция через приложение Zoom	2 часа	Просмотреть теоретический материал по теме на видео хостинге YouTube		Отправка видеоролика в группу WhatsApp
13.	01.10		Изучение техники выполнения стойки Анон соги. https://www.youtube.com/watch?v=jJEIzysXyR0	Видеоконференция через приложение Zoom	2 часа	Просмотреть теоретический материал по теме на видео хостинге YouTube		Отправка видеоролика в группу WhatsApp
14.	04.10		Закрепление техники выполнения удара ногой Апчаги. https://www.youtube.com/watch?v=hOkHoFp0RRY	Видеоконференция через приложение Zoom	2 часа	Просмотреть теоретический материал по теме на видео хостинге YouTube		Отправка видеоролика в группу WhatsApp
15.	06.10		Совершенствование техники удара Ап Чаги. https://www.youtube.com/watch?v=NhYU4w-WqI8	Видеоконференция через приложение Zoom	2 часа	Просмотреть теоретический материал по теме на видео хостинге YouTube		Отправка видеоролика в группу WhatsApp
16.	08.10		Ознакомление с особенностями подготовки кисти рук. https://newsomsk.ru/class/news/78053-	Видеоконференция через приложение Zoom	2 часа	Просмотреть видеоматериал по теме на видео хостинге YouTube		Отправка фото результатов в группу WhatsApp
17.	11.10		Ознакомление с принципами ТКД. https://newsomsk.ru/class/news/78053-	Видеоконференция через приложение Zoom	2 часа	Пройти тестирование		Отправка скриншот результатов в группу WhatsApp
18.	13.10		Изучение техники выполнения стойки Ниунза соги. https://www.youtube.com/watch?v=jJEIzysXyR0	Видеоконференция через приложение Zoom	2 часа	Просмотреть теоретический материал по теме на видео хостинге YouTube		Отправка основных тезисов видеоролика в группу WhatsApp

19.	15.10		Ознакомление с техникой выполнения туля Сазу циркуи против часовой стрелки. https://www.youtube.com/watch?v=WJsuIpyWUUC	Видеоконференция через приложение Zoom	2 часа	Просмотреть теоретический материал по теме на видео хостинге YouTube		Отправка основных тезисов видеоролика в группу WhatsApp
20.	18.10		Закрепление техники выполнения туля Сазу циркуи по часовой стрелке. https://www.youtube.com/watch?v=jJEIZysXyR0	Видеоконференция через приложение Zoom	2 часа	Просмотреть теоретический материал по теме на видео хостинге YouTube		Отправка основных тезисов видеоролика в группу WhatsApp
21.	20.10		Совершенствование техники выполнения туля Сазу циркуи (на один счёт – одно движение). https://www.youtube.com/watch?v=hOkHoFp0RRY	Видеоконференция через приложение Zoom	2 часа	Просмотреть теоретический материал по теме на видео хостинге YouTube		Отправка основных тезисов видеоролика в группу WhatsApp
22.	22.10		Изучение техники выполнения туля Сазу циркуи (на один счёт – два движения). https://www.youtube.com/watch?v=jJEIZysXyR0	Видеоконференция через приложение Zoom	2 часа	Просмотреть теоретический материал по теме на видео хостинге YouTube		Отправка основных тезисов видеоролика в группу WhatsApp
23.	25.10		Ознакомление с техникой выполнения туля в балансе с дыханием, координацией, концентрацией, волной. https://www.youtube.com/watch?v=WJsuIpyWUUC	Видеоконференция через приложение Zoom	2 часа	Выполнение туля		Отправка видеоролика в группу WhatsApp
24.	27.10		Ознакомление с проведением врачебного контроля. https://newsomsk.ru/class/news/78053-	Рассылка заданий	2 часа	Пройти тестирование		Отправка скриншот результатов в группу WhatsApp
25.	29.10		Влияние занятий ТКД на нравственное и эстетическое воспитание. https://www.youtube.com/watch?v=WJsuIpyWUUC	Видеоконференция через приложение Zoom	2 часа	Ответить на вопросы		Отправка скриншот результатов (ответы на вопрос) в группу WhatsApp
26.	01.11		Ознакомление с техникой выполнения техники удара ногой Доллийо чаги. https://www.youtube.com/watch?v=WJsuIpyWUUC	Видеоконференция через приложение Zoom	2 часа	Просмотреть теоретический материал по теме на видео хостинге YouTube		Отправка основных тезисов видеоролика в группу WhatsApp
27.	03.11		Совершенствование техники удара ногой Доллийо чаги. https://www.youtube.com/watch?v=hOkHoFp0RRY	Видеоконференция через приложение Zoom	2 часа	Просмотреть теоретический материал по теме на видео хостинге YouTube		Отправка основных тезисов видеоролика в группу WhatsApp

28.	08.11		Закрепление техники удара Доллийо чаги. https://www.youtube.com/watch?v=NhYU4w-WqI8	Видеоконференция через приложение Zoom	2 часа	Просмотреть теоретический материал по теме на видео хостинге YouTube		Отправка основных тезисов видеоролика в группу WhatsApp
29.	10.11		Изучение техники выполнения блока Сонкаль Наджимакки. https://www.youtube.com/watch?v=WJsuIpyWUUC	Видеоконференция через приложение Zoom	2 часа	Просмотреть теоретический материал по теме на видео хостинге YouTube		Отправка основных тезисов видеоролика в группу WhatsApp
30.	12.11		Ознакомление с техникой выполнения блока Каонди макги. https://www.youtube.com/watch?v=hOkHoFp0RRY	Видеоконференция через приложение Zoom	2 часа	Просмотреть теоретический материал по теме на видео хостинге YouTube		Отправка основных тезисов видеоролика в группу WhatsApp
31.	15.11		Ознакомление с техникой выполнения туля Сазу макги (против часовой стрелки). https://www.youtube.com/watch?v=hOkHoFp0RRY	Видеоконференция через приложение Zoom	2 часа	Просмотреть теоретический материал по теме на видео хостинге YouTube		Отправка основных тезисов видеоролика в группу WhatsApp
32.	17.11		Изучение методов и форм закаливания. https://www.youtube.com/watch?v=WJsuIpyWUUC	Видеоконференция через приложение Zoom	2 часа	Составить памятку		Отправка скриншот результатов (ответы на вопрос) в группу WhatsApp
33.	19.11		Ознакомление с техникой выполнения туля Сазу макги (по часовой стрелке). https://www.youtube.com/watch?v=hO24.12kHoFp0RRY	Видеоконференция через приложение Zoom	2 часа	Просмотреть теоретический материал по теме на видео хостинге YouTube		Отправка основных тезисов видеоролика в группу WhatsApp
34.	22.11		Ознакомление с техникой выполнения туля Сазу макги (по часовой стрелке). https://www.youtube.com/watch?v=hO24.12kHoFp0RRY	Видеоконференция через приложение Zoom	2 часа	Просмотреть теоретический материал по теме на видео хостинге YouTube		Отправка основных тезисов видеоролика в группу WhatsApp
35.	24.11		Проведение аттестации на пояс test chno v znaete o txekvondo/	Видеоконференция через приложение Zoom	2 часа	Просмотреть теоретический материал по теме на видео хостинге YouTube		Отправка основных тезисов видеоролика в группу WhatsApp
36.	26.11		Ознакомление с техникой выполнения туля Сазу макги в совокупности с дыханием, волной, концентрацией. https://www.youtube.com/watch?v=WJsuIpyWUUC	Форма проведения (рассылка заданий, видеоконференция и т.д.)	2 часа	Просмотреть теоретический материал по теме на видео хостинге YouTube		Отправка видеоролика в группу WhatsApp

37.	29.11		Изучение техники выполнения удара ногой Нэryo чаги. https://www.youtube.com/watch?v=WJsuIpyWUUc	Видеоконференция через приложение Zoom	2 часа	Выполнение заданий онлайн через приложение Zoom		Отправка основных тезисов в группу WhatsApp
38	01.12		Знакомство правилами ведения дневника самоконтроля. https://www.youtube.com/watch?v=WJsuIpyWUUc	Видеоконференция через приложение Zoom	2 часа	Просмотреть теоретический материал по теме на видео хостинге YouTube		Отправка основных тезисов видеоролика в группу WhatsApp
39	03.12		Составление режима питания. https://www.youtube.com/watch?v=WJsuIpyWUUc	Видеоконференция через приложение Zoom	2 часа	Просмотреть теоретический материал по теме на видео хостинге YouTube		Отправка скриншот результатов в группу WhatsApp
40	06.12		Ознакомление с техникой выполнения туля Чон-3и (первая половина туля) https://www.youtube.com/watch?v=WJsuIpyWUUc	Видеоконференция через приложение Zoom	2 часа	Пройти тестирование		Отправка видеоролика в группу WhatsApp
41	08.12		Закрепление техники выполнения туля Чон-3и (вторая половина туля) https://www.youtube.com/watch?v=WJsuIpyWUUc	Видеоконференция через приложение Zoom	2 часа	Просмотреть теоретический материал по теме на видео хостинге YouTube		Отправка видеоролика в группу WhatsApp
42	10.12		Ознакомление с техникой выполнения туля Чон-3и (на один счёт одно движения) https://www.youtube.com/watch?v=WJsuIpyWUUc	Видеоконференция через приложение Zoom	2 часа	Просмотреть теоретический материал по теме на видео хостинге YouTube		Отправка видеоролика в группу WhatsApp
43	13.12		Ознакомление с техникой выполнения туля Чон-3и (на один счёт два движения) https://www.youtube.com/watch?v=WJsuIpyWUUc	Видеоконференция через приложение Zoom	2 часа	Просмотреть теоретический материал по теме на видео хостинге YouTube		Отправка видеоролика в группу WhatsApp
44	15.12		Ознакомление с техникой выполнения туля Чон-3и в совокупности с дыханием, концентрацией, волной. https://www.youtube.com/watch?v=WJsuIpyWUUc	Видеоконференция через приложение Zoom	2 часа	Просмотреть теоретический материал по теме на видео хостинге YouTube		Отправка видеоролика в группу WhatsApp
45	17.12		Ознакомление с техникой выполнения туля Сазу макги (по часовой стрелке). https://www.youtube.com/watch?v=hO24.12kHoFp0RRY	Видеоконференция через приложение Zoom	2 часа	Просмотреть теоретический материал по теме на видео хостинге YouTube		Отправка видеоролика в группу WhatsApp

46	20.12		Знакомство с расположением ударных точек. Режим дня. https://www.youtube.com/watch?v=WJsuIpyWUUC	Видеоконференция через приложение Zoom	2 часа	Просмотреть теоретический материал по теме на видео хостинге YouTube		Отправка видеоролика в группу WhatsApp
47	22.12		Ознакомление с техникой выполнения удара ногой Коро чаги. https://www.youtube.com/watch?v=WJsuIpyWUUC	Видеоконференция через приложение Zoom	2 часа	Просмотреть видеоматериал по теме на видео хостинге YouTube		Отправка основных тезисов в группу WhatsApp
48	24.12		Совершенствование удара ногой Коро чаги. https://www.youtube.com/watch?v=WJsuIpyWUUC	Видеоконференция через приложение Zoom	2 часа	Пройти тестирование		Отправка основных тезисов видеоролика в группу WhatsApp
49	27.12		Закрепление удара ногой Коро чаги. https://newsomsk.ru/class/news/78053-	Видеоконференция через приложение Zoom	2 часа	Просмотреть теоретический материал по теме на видео хостинге YouTube		Отправка основных тезисов видеоролика в группу WhatsApp
50	29.12		Ознакомление с техникой выполнения блока Сонкаль Пальмок Дэби макги. https://www.youtube.com/watch?v=hOkHoFp0RRY	Видеоконференция через приложение Zoom	2 часа	Просмотреть теоретический материал по теме на видео хостинге YouTube		Отправка основных тезисов видеоролика в группу WhatsApp
51	03.01		Закрепление техники выполнения блока Сонк Пальмок Дэби макги. https://newsomsk.ru/class/news/78053-	Видеоконференция через приложение Zoom	2 часа	Просмотреть теоретический материал по теме на видео хостинге YouTube		Отправка основных тезисов видеоролика в группу WhatsApp
52	05.01		Ознакомление с техникой выполнения блока Чуки макги. https://www.youtube.com/watch?v=WJsuIpyWUUC	Видеоконференция через приложение Zoom	2 часа	Просмотреть теоретический материал по теме на видео хостинге YouTube		Отправка скриншот результатов в группу WhatsApp
53	10.01		Ознакомление с техникой выполнения удара руки Сонкаль Териги. https://newsomsk.ru/class/news/78053-	Видеоконференция через приложение Zoom	2 часа	Просмотреть теоретический материал по теме на видео хостинге YouTube		Отправка видеоролика в группу WhatsApp
54	12.01		Предупреждение травм на занятиях.	Видеоконференция через приложение Zoom	2 часа	Выполнение туля		Отправка видеоролика в группу WhatsApp
55	14.01		Ознакомление с техникой выполнения тули Дан Гун (на один счёт одно движение) https://newsomsk.ru/class/news/78053-	Видеоконференция через приложение Zoom	2 часа	Пройти тестирование		Отправка видеоролика в группу WhatsApp
56	17.01		Ознакомление с техникой	Видеоконференция через	2 часа	Ответить на вопросы		Отправка видеоролика в группу

			выполнения тули Дан Гун (на один счёт два движение) https://www.youtube.com/watch?v=hOkHoFp0RRY	приложение Zoom				WhatsApp
57	19.01		Изучение выполнения тули Дан Гун в совокупности с равновесием, расслаблением, напряжением, концентрацией, дыханием и «волной» https://newsomsk.ru/class/news/78053-	Рассылка заданий	2 часа	Просмотреть теоретический материал по теме на видео хостинге YouTube		Отправка видеоролика в группу WhatsApp
58	21.01		Ознакомление с техникой выполнения удара ногой Ёпча цируги. https://www.youtube.com/watch?v=hOkHoFp0RRY Целевой инструктаж	Видеоконференция через приложение Zoom	2 часа	Просмотреть теоретический материал по теме на видео хостинге YouTube		Отправка видеоролика в группу WhatsApp
59	24.01		Совершенствование техники удара ногой Ёпча цируги. https://newsomsk.ru/class/news/78053-	Видеоконференция через приложение Zoom	2 часа	Просмотреть теоретический материал по теме на видео хостинге YouTube		Отправка фото результатов в группу WhatsApp
60	26.01		Закрепление техники удара ногой Ёпча цируги. https://www.youtube.com/watch?v=jJEIzysXyR0	Видеоконференция через приложение Zoom	2 часа	Просмотреть теоретический материал по теме на видео хостинге YouTube		Отправка скриншот результатов в группу WhatsApp
61	28.01		Ознакомление с техникой Мао соги. Три повторных атаки – Ганан Со Ап Чумок Каонди цируги. Три повторных защиты Ганан Ап Пальмок макги. Ответная атака – Ганон Соап Чумок Банда Каонди цируги. https://www.youtube.com/watch?v=hOkHoFp0RRY	Видеоконференция через приложение Zoom	2 часа	Просмотреть теоретический материал по теме на видео хостинге YouTube		Отправка основных тезисов видеоролика в группу WhatsApp
62	31.01		Оказание первой медицинской помощи.	Видеоконференция через приложение Zoom	2 часа	Просмотреть теоретический материал по теме на видео хостинге YouTube		Отправка основных тезисов видеоролика в группу WhatsApp
63	02.02		Проведение беседы о Философии и Хартии ТКД. Повторный инструктаж	Видеоконференция через приложение Zoom	2 часа	Составить памятку		Отправка основных тезисов видеоролика в группу WhatsApp
64	04.02		Ознакомление с техникой Спарринга. Стойка – перемещение. Основная стойка,	Видеоконференция через приложение Zoom	2 часа	Просмотреть теоретический материал по теме на видео хостинге		Отправка основных тезисов видеоролика в группу WhatsApp

			боевая стойка, шаг вперёд, шаг назад, основные передвижения https://www.youtube.com/watch?v=jJEIzysXyR0			YouTube		
65	07.02		Совершенствование спарринговой техники: имитация ударов руками; отдельно ногами; имитация ударов руками и ногами. https://www.youtube.com/watch?v=jJEIzysXyR0	Видеоконференция через приложение Zoom	2 часа	Просмотреть теоретический материал по теме на видео хостинге YouTube		Отправка основных тезисов видеоролика в группу WhatsApp
66	09.02		Закрепление спарринговой техники – стратегия: с места на стоящего противника, с места на сближающего противника, отшагивая назад. https://newsomsk.ru/class/news/78053-	Видеоконференция через приложение Zoom	2 часа	Просмотреть теоретический материал по теме на видео хостинге YouTube		Отправка видеоролика в группу WhatsApp
67	11.02		Закрепление техники удара ногой Ёпча цируги. https://www.youtube.com/watch?v=jJEIzysXyR0	Видеоконференция через приложение Zoom	2 часа	Анализ, обсуждение, практическая работа Отправка основных тезисов видеоролика в группу WhatsApp		Отправка скриншот результатов в группу WhatsApp
68	14.02		Ознакомление с техникой выполнения удара ногой Ёпча цируги. https://www.youtube.com/watch?v=hOkHoFp0RRY Целевой инструктаж	Видеоконференция через приложение Zoom	2 часа	Просмотреть теоретический материал по теме на видео хостинге YouTube		Отправка скриншот результатов (ответы на вопрос) в группу WhatsApp
69	16.02		Проведение промежуточной аттестация test chto v znaete o tsekvondo/	Форма проведения (рассылка заданий, видеоконференция и т.д.)	2 часа	Выполнение заданий онлайн через приложение Zoom		
70	18.02		Закрепление техники удара ногой Ёпча цируги. https://www.youtube.com/watch?v=jJEIzysXyR0	Видеоконференция через приложение Zoom	2 часа	Просмотреть теоретический материал по теме на видео хостинге YouTube		Отправка скриншот результатов в группу WhatsApp
71	21.02		Итоговые контрольные нормативы. Зачёт. https://www.youtube.com/watch?v=jJEIzysXyR0 Целевой инструктаж	Видеоконференция через приложение Zoom	2 часа	Выполнение заданий онлайн через приложение Zoom		Отправка скриншот результатов (ответы на вопрос) в группу WhatsApp
72	25.02		Виртуальная экскурсия «Спорт и здоровье в весенние каникулы»	Видеоконференция через приложение Zoom				

73	28.02		Ознакомление с техникой выполнения туля Сазу макги (по часовой стрелке). https://www.youtube.com/watch?v=hO24.12kHoFp0RRY	Видеоконференция через приложение Zoom	2 часа	Просмотреть теоретический материал по теме на видео хостинге YouTube		Отправка видеоролика в группу WhatsApp
74	02.03		Знакомство с расположением ударных точек. Режим дня. https://www.youtube.com/watch?v=WJsuIpyWUUC	Видеоконференция через приложение Zoom	2 часа	Просмотреть теоретический материал по теме на видео хостинге YouTube		Отправка видеоролика в группу WhatsApp
75	04.03		Ознакомление с техникой выполнения удара ногой Коро чаги. https://www.youtube.com/watch?v=WJsuIpyWUUC	Видеоконференция через приложение Zoom	2 часа	Просмотреть видеоматериал по теме на видео хостинге YouTube		Отправка основных тезисов в группу WhatsApp
76	11.03		Совершенствование удара ногой Коро чаги. https://www.youtube.com/watch?v=WJsuIpyWUUC	Видеоконференция через приложение Zoom	2 часа	Пройти тестирование		Отправка основных тезисов видеоролика в группу WhatsApp
77	14.03		Закрепление удара ногой Коро чаги. https://newsomsk.ru/class/news/78053-	Видеоконференция через приложение Zoom	2 часа	Просмотреть теоретический материал по теме на видео хостинге YouTube		Отправка основных тезисов видеоролика в группу WhatsApp
78	16.03		Ознакомление с техникой выполнения блока Сонкаль Пальмок Дэби макги. https://www.youtube.com/watch?v=hOkHoFp0RRY	Видеоконференция через приложение Zoom	2 часа	Просмотреть теоретический материал по теме на видео хостинге YouTube		Отправка основных тезисов видеоролика в группу WhatsApp
79	18.03		Закрепление техники выполнения блока Сонк Пальмок Дэби макги. https://newsomsk.ru/class/news/78053-	Видеоконференция через приложение Zoom	2 часа	Просмотреть теоретический материал по теме на видео хостинге YouTube		Отправка основных тезисов видеоролика в группу WhatsApp
80	23.03		Ознакомление с техникой выполнения блока Чуки макги. https://www.youtube.com/watch?v=WJsuIpyWUUC	Видеоконференция через приложение Zoom	2 часа	Просмотреть теоретический материал по теме на видео хостинге YouTube		Отправка скриншот результатов в группу WhatsApp
81	25.03		Ознакомление с техникой выполнения удара руки Сонкаль Териги. https://newsomsk.ru/class/news/78053-	Видеоконференция через приложение Zoom	2 часа	Просмотреть теоретический материал по теме на видео хостинге YouTube		Отправка видеоролика в группу WhatsApp
82	28.03		Предупреждение травм на занятиях.	Видеоконференция через приложение Zoom	2 часа	Выполнение туля		Отправка видеоролика в группу WhatsApp

83	01.04		Ознакомление с техникой выполнения тули Дан Гун (на один счёт одно движение) https://newsomsk.ru/class/news/78053-	Видеоконференция через приложение Zoom	2 часа	Пройти тестирование		Отправка видеоролика в группу WhatsApp
84	04.04		Ознакомление с техникой выполнения тули Дан Гун (на один счёт два движение) https://www.youtube.com/watch?v=hOkHoFp0RRY	Видеоконференция через приложение Zoom	2 часа	Ответить на вопросы		Отправка видеоролика в группу WhatsApp
85	06.04		Изучение выполнения тули Дан Гун в совокупности с равновесием, расслаблением, напряжением, концентрацией, дыханием и «волной» https://newsomsk.ru/class/news/78053-	Рассылка заданий	2 часа	Просмотреть теоретический материал по теме на видео хостинге YouTube		Отправка видеоролика в группу WhatsApp
86	11.04		Ознакомление с техникой выполнения удара ногой Ёпча цируги. https://www.youtube.com/watch?v=hOkHoFp0RRY Целевой инструктаж	Видеоконференция через приложение Zoom	2 часа	Просмотреть теоретический материал по теме на видео хостинге YouTube		Отправка видеоролика в группу WhatsApp
87	13.04		Совершенствование техники удара ногой Ёпча цируги. https://newsomsk.ru/class/news/78053-	Видеоконференция через приложение Zoom	2 часа	Просмотреть теоретический материал по теме на видео хостинге YouTube		Отправка фото результатов в группу WhatsApp
88	15.04		Закрепление техники удара ногой Ёпча цируги. https://www.youtube.com/watch?v=jJEIzysXyR0	Видеоконференция через приложение Zoom	2 часа	Просмотреть теоретический материал по теме на видео хостинге YouTube		Отправка скриншот результатов в группу WhatsApp
89	18.04		Ознакомление с техникой Мао соги. Три повторных атаки – Ганан Со Ап Чумок Каонди цируги. Три повторных защиты Ганан Ап Пальмок макги. Ответная атака – Ганон Соап Чумок Банда Каонди цируги. https://www.youtube.com/watch?v=hOkHoFp0RRY	Видеоконференция через приложение Zoom	2 часа	Просмотреть теоретический материал по теме на видео хостинге YouTube		Отправка основных тезисов видеоролика в группу WhatsApp
90	20.04		Оказание первой медицинской помощи.	Видеоконференция через приложение Zoom	2 часа	Просмотреть теоретический материал по теме на видео хостинге		Отправка основных тезисов видеоролика в группу WhatsApp

						YouTube		
91	22.04		Проведение беседы о Философии и Хартии ТКД. Повторный инструктаж	Видеоконференция через приложение Zoom	2 часа	Составить памятку		Отправка основных тезисов видеоролика в группу WhatsApp
92	25.04		Ознакомление с техникой Спарринга. Стойка – перемещение. Основная стойка, боевая стойка, шаг вперёд, шаг назад, основные передвижения https://www.youtube.com/watch?v=jJEIzysXyR0	Видеоконференция через приложение Zoom	2 часа	Просмотреть теоретический материал по теме на видео хостинге YouTube		Отправка основных тезисов видеоролика в группу WhatsApp
93	27.04		Совершенствование спарринговой техники: иммитация ударов руками; отдельно ногами; имитация ударов руками и ногами. https://www.youtube.com/watch?v=jJEIzysXyR0	Видеоконференция через приложение Zoom	2 часа	Просмотреть теоретический материал по теме на видео хостинге YouTube		Отправка основных тезисов видеоролика в группу WhatsApp
94	29.04		Закрепление спарринговой техники – стратегия: с места на стоящего противника, с места на сближающего противника, отшагивая назад. https://newsomsk.ru/class/news/78053-	Видеоконференция через приложение Zoom	2 часа	Просмотреть теоретический материал по теме на видео хостинге YouTube		Отправка видеоролика в группу WhatsApp
95	04.05		Закрепление техники удара ногой Ёпча цируги. https://www.youtube.com/watch?v=jJEIzysXyR0	Видеоконференция через приложение Zoom	2 часа	Анализ, обсуждение, практическая работа Отправка основных тезисов видеоролика в группу WhatsApp		Отправка скриншот результатов в группу WhatsApp
96	06.05		Ознакомление с техникой выполнения удара ногой Ёпча цируги. https://www.youtube.com/watch?v=hOkHoFp0RRY Целевой инструктаж	Видеоконференция через приложение Zoom	2 часа	Просмотреть теоретический материал по теме на видео хостинге YouTube		Отправка скриншот результатов (ответы на вопрос) в группу WhatsApp
97	11.05		Проведение промежуточной аттестация test_chno_v_znaete_o_txekvondo/	Форма проведения (рассылка заданий, видеоконференция и т.д.)	2 часа	Выполнение заданий онлайн через приложение Zoom		
98	16.05		Закрепление техники удара ногой Ёпча цируги. https://www.youtube.com/watch?v=jJEIzysXyR0	Видеоконференция через приложение Zoom	2 часа	Просмотреть теоретический материал по теме на видео хостинге		Отправка скриншот результатов в группу WhatsApp

			JEIzysXyR0			YouTube		
99	20.05		Итоговые контрольные нормативы. Зачёт. https://www.youtube.com/watch?v=jJEIzysXyR0 Целевой инструктаж	Видеоконференция через приложение Zoom	2 часа	Выполнение заданий онлайн через приложение Zoom		Отправка скриншот результатов (ответы на вопрос) в группу WhatsApp
100	23.05		Виртуальная экскурсия «Спорт и здоровье в летние каникулы»	Видеоконференция через приложение Zoom	2 часа	Выполнение заданий онлайн через приложение Zoom		Отправка скриншот результатов (ответы на вопрос) в группу WhatsApp
101	25.05		Ознакомление с техникой выполнения туля Сазу макги (по часовой стрелке). https://www.youtube.com/watch?v=hO24.12kHoFp0RRY	Видеоконференция через приложение Zoom	2 часа	Просмотреть теоретический материал по теме на видео хостинге YouTube		Отправка видеоролика в группу WhatsApp
102	27.05		Аттестация по завершении освоения программы. https://www.youtube.com/watch?v=WJsuIpyWUUC	Видеоконференция через приложение Zoom	2 часа	Просмотреть теоретический материал по теме на видео хостинге YouTube		Отправка видеоролика в группу WhatsApp
	Итого				216 ч			