**Календарно-учебный график педагога д/о Логвиновского С.В.**

**на 2022-2023 уч. г.**

**Общение в Экстремальных Ситуациях**

**Группа 1.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Мес** | **Дата,**  **день нед.** | **Время проведения** | **Форма занятия** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Место проведения** | **Форма контроля** |
| **1** | **С**  **Е**  **Н**  **Т**  **Я**  **Б**  **Р**  **Ь** | 1.09.2022  четверг | 17.35 – 20.00 | Групповая тренировка | 3 | ОФП, СФП.  Работа по лапам .  Скоростно-силовые упражнения | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 4.09.2022  воскресенье | 17.35 – 20.00 | Групповая тренировка | 3 | ОФП, СФП.  Отработка ката Хейан Нидан.  Кихон 7 кю. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 8.09.2022  четверг | 17.35 – 20.00 | Групповая тренировка | 3 | Дзюи-Кумитэ.  Скоростно-силовые упражнения. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 11.09.2022  воскресенье | 17.35 – 20.00 | Групповая тренировка | 3 | Отработка кихон 7 кю.  Отработка ката Хейан Сандан, Хейан Нидан. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 15.09.2022  четверг | 17.35 – 20.00 | Групповая тренировка | 3 | Методики на Дзюи-кумитэ.  Работа по лапам. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 18.09.2022  воскресенье | 17.35 – 20.00 | Групповая тренировка | 3 | Отработка кихон 7-6 кю.  Отработка ката Хейан Сандан, Хейан Нидан. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 22.09.2022  четверг | 17.35 – 20.00 | Групповая тренировка | 3 | Дзюи-Кумитэ :  наработки Гери-Вадза.  ОФП. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 25.09.2022  воскресенье | 17.35 – 20.00 | Групповая тренировка | 3 | Отработка кихон 7 кю.  Отработка ката Хейан Сандан. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 29.09.2022  четверг | 17.35 – 20.00 | Групповая тренировка | 3 | Наработки на Дзюи-Кумитэ .ОФП. СФП. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| **2** | **О**  **К**  **Т**  **Я**  **Б**  **Р**  **Ь** | 3.10 2022  воскресенье | 17.35 – 20.00 | Групповая тренировка | 3 | Изучение ката Дзион.  Отработка Кихон 6 кю. |  |  |
| 6.10.2022  четверг | 17.35 – 20.00 | Групповая тренировка | 3 | ОФП, СФП.  Наработки на Дзюи Кумитэ | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 9.10 2022  воскресенье | 17.35 – 20.00 | Групповая тренировка | 3 | Наработки на Кумитэ: Уракен Учи.  Ката Дзион. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 13.10.2022  четверг | 17.35 – 20.00 | Групповая тренировка | 3 | ОФП, СФП.  Наработки на Дзюи Кумитэ | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 16.10 2022  воскресенье | 17.35 – 20.00 | Групповая тренировка | 3 | Отработка Кихон 5 кю.  Отраотка ката Хейан Йондан.  ОФП. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 20.10.2022  четверг | 17.35 – 20.00 | Групповая тренировка | 3 | ОРУ, СФП. Акробатика. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 23.10 2022  воскресенье | 17.35 – 20.00 | Групповая тренировка | 3 | Отработка Кихон 5 кю.  Отраотка ката Хейан Йондан.  ОФП. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 27.10.2022  четверг | 17.35 – 20.00 | Групповая тренировка | 3 | Отработка ката Джунро Сандан.  Отработка Кихон 5 кю. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 30.10.2022 воскресенье | 17.35 – 20.00 | Групповая тренировка | 3 | Отработка ката Джунро Сандан.  Отработка Кихон. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| **3** | **Н**  **О**  **Я**  **Б**  **Р**  **Ь** | 3.11.2022  четверг | 17.35 – 20.00 | Групповая тренировка | 3 | ОФП, СФП.  Отработка соревновательных дисциплин Ката и Кумитэ. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 6.11. 2022  воскресенье | 17.35 – 20.00 | Групповая тренировка | 3 | Изучение ката Дзион.  Отработка Кихон 6 кю.  Уракен-Учи. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 10.11.2022  четверг | 17.35 – 20.00 | Групповая тренировка | 3 | ОФП, СФП.  Наработки на Дзюи Кумитэ | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 13.11. 2022  воскресенье | 17.35 – 20.00 | Групповая тренировка | 3 | Отработка Кихон.  Ката Джунро Шодан. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 17.11.2022  четверг | 17.35 – 20.00 | Групповая тренировка | 3 | Скоростно-силовые упражнения.  ОФП | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 20.11. 2022  воскресенье | 17.35 – 20.00 | Групповая тренировка | 3 | ОФП, СФП.  Отработка Кихон. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 24.11.2022  четверг | 17.35 – 20.00 | Групповая тренировка | 3 | ОФП, СФП.  Наработки на Дзюи Кумитэ | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 27.11. 2022  воскресенье | 17.35 – 20.00 | Групповая тренировка | 3 | Отработка ката Джунро Сандан.  Отработка Кихон. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| **4** | **Д**  **Е**  **К**  **А**  **Б**  **Р**  **Ь** | 1.12.2022  четверг | 17.35 – 20.00 | Групповая тренировка | 3 | ОФП. СФП.  Дзюй-Кумитэ: Гери-Вадза (техника ударов ногами). Отработка задней подсечки. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 4.12. 2022  воскресенье | 17.35 – 20.00 | Групповая тренировка | 3 | ОФП. СФП.  Дзюи-Кумитэ.  Ката Эмпи, Хейан-Сандан. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 8.12.2022  четверг | 17.35 – 20.00 | Групповая тренировка | 3 | ОФП. СФП.  Дзюи-Кумитэ.  Ката Эмпи, Хейан-Сандан. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 11.12. 2022  воскресенье | 17.35 – 20.00 | Групповая тренировка | 3 | Скоростно-силовые упражнения.  СФП. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 15.12.2022  четверг | 17.35 – 20.00 | Групповая тренировка | 3 | Отработка Кихон.  Ката Джунро Шодан. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 18.12. 2022  воскресенье | 17.35 – 20.00 | Групповая тренировка | 3 | ОФП, СФП. Скоростно-силовые упражнения для Кумитэ.  Самооборона. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 22.12.2022  четверг | 17.35 – 20.00 | Групповая тренировка | 3 | Отработка Кихон.  Ката Джунро Нидан. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 25.12. 2022  воскресенье | 17.35 – 20.00 | Групповая тренировка | 3 | Итоговая Аттестация.  Сдача контрольных нормативов | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 29.12. 2022  четверг | 17.35 – 20.00 | Групповая тренировка | 3 | Самооборона : Рычаг на кисть (Ои-наге).  Кихон 6 кю. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| **5** | **Я**  **Н**  **В**  **А**  **Р**  **Ь** | 12.01.2023  четверг | 17.35 – 20.00 | Групповая тренировка | 3 | Скоростно-силовые упражнения.  Кихон 3 кю. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 15.01.2023  воскресенье | 17.35 – 20.00 | Групповая тренировка | 3 | ОФП, СФП.  Наработки на Дзюи-Иппон Кумитэ: Сэн-но-Сэн. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 19.01.2023  четверг | 17.35 – 20.00 | Групповая тренировка | 3 | Скоростно-силовые упражнения.  Кихон .  Ката Текки Нидан. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 22.01.2023  воскресенье | 17.35 – 20.00 | Групповая тренировка | 3 | ОФП, СФП.  Наработки на Дзюи-Кумитэ.  Ката Бассай-Дай. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 26.01.2023  четверг | 17.35 – 20.00 | Групповая тренировка | 3 | Скоростно-силовые упражнения.  Кихон 3 кю . | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 29.01.2023  воскресенье | 17.35 – 20.00 | Групповая тренировка | 3 | Отработка удара Йоко-Гери-Кекоми в движении.  ОФП.СФП. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| **6** | **Ф**  **Е**  **В**  **Р**  **А**  **Л**  **Ь** | 5.02.2023  воскресенье | 17.35 – 20.00 | Групповая тренировка | 3 | Изучение ката Дзион. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 2.02.2023  четверг | 17.35 – 20.00 | Групповая тренировка | 3 | ОФП, СФП.  Ката Хейан 1-3.  Кихон-Санбон Кумитэ. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 9.02.2023  воскресенье | 17.35 – 20.00 | Групповая тренировка | 3 | Работа по лапам : Маваши – гери, Йоко-Гери-Кеаге.  Кихон Иппон Кумитэ. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 12.02.2023  четверг | 17.35 – 20.00 | Групповая тренировка | 3 | ОФП, СФП.  Дзюи- Иппон Кумитэ | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 16.02.2023  воскресенье | 17.35 – 20.00 | Групповая тренировка | 3 | Подготовка к Соревнованиям.  Отработка Ката в соревновательном режиме. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 19.02.2023  четверг | 17.35 – 20.00 | Групповая тренировка | 3 | Подготовка к Соревнованиям.  Отработка Кихон-Иппон Кумитэ и Шобу- Иппон Кумитэ в соревновательном режиме. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 26.02.2023  четверг | 17.35 – 20.00 | Групповая тренировка | 3 | ОФП, СФП.  Наработки на Шобу-Иппон Кумитэ. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| **7** | **М**  **А**  **Р**  **Т** | 2.03.2023  четверг | 17.35 – 20.00 | Групповая тренировка | 3 | ОФП, СФП.  Ката Джунро-Шодан. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 5.03.2023  воскресенье | 17.35 – 20.00 | Групповая тренировка | 3 | ОФП, СФП.  Ката Джунро-Сандан. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 9.03.2023  воскресенье | 17.35 – 20.00 | Групповая тренировка | 3 | Отработка Уширо-Гери Кекоми в макивару.  Ката Хейан-Сандан. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 12.03.2023  четверг | 17.35 – 20.00 | Групповая тренировка | 3 | ОФП. СФП.  Отработка ката Хейан 1 – 5.  Дзюи-Кумитэ. Отработка Кидзами-Цуки. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 16.03.2023  воскресенье | 17.35 – 20.00 | Групповая тренировка | 3 | Работа по лапам . Отработка Кидзами-Цуки, Маваши-Гери. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 19.03.2023  четверг | 17.35 – 20.00 | Групповая тренировка | 3 | ОФП. СФП.  Наработки на Шобу-Иппон Кумитэ.  Ката Джунро 1-3. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 23.03.2023  воскресенье | 17.35 – 20.00 | Групповая тренировка | 3 | Повторение и отработка Кихон-иппон Кумитэ. Варианты. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 26.03.2023  четверг | 17.35 – 20.00 | Групповая тренировка | 3 | ОФП. СФП.  Наработки на Шобу-Иппон Кумитэ: Сэн-но-Сэн. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 30.03.2023  воскресенье | 17.35 – 20.00 | Групповая тренировка | 3 | ОФП. СФП.  Наработки на Шобу-Иппон Кумитэ.  Ката Джунро 1-3. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| **8** | **А**  **П**  **Р**  **Е**  **Л**  **Ь** | 2.04.2023 воскресенье | 17.35 – 20.00 | Групповая тренировка | 3 | ОФП, СФП.  Ката Хейан-Йондан, Хангетсу. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 6.04.2023  четверг | 17.35 – 20.00 | Групповая тренировка | 3 | Повторение и отработка Кихон-Санбон Кумитэ.  Дзюи-Кумитэ | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 9.04.2023 воскресенье | 17.35 – 20.00 | Групповая тренировка | 3 | Гери-Вадза: Уширо-Ура-Маваши.  Ката Джунро-Йондан. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 13.04.2023  четверг | 17.35 – 20.00 | Групповая тренировка | 3 | ОФП, СФП.  Дзюи – Иппон Кумитэ. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 16.04.2023 воскресенье | 17.35 – 20.00 | Групповая тренировка | 3 | Наработки на Шобу-Иппон Кумитэ.  Кихон Иппон Кумитэ. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 20.04.2023  четверг | 17.35 – 20.00 | Групповая тренировка | 3 | ОФП, СФП.  Дзюй-Иппон Кумитэ.  Отработка техник с броском. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 23.04.2023 воскресенье | 17.35 – 20.00 | Групповая тренировка | 3 | ОФП, СФП.  Скоростно-силовые упражнения на Дзюи-Кумитэ. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 27.04.2023  четверг | 17.35 – 20.00 | Групповая тренировка | 3 | ОФП. СФП.  Наработки на Шобу-Иппон Кумитэ. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 30.04.2023 воскресенье | 17.35 – 20.00 | Групповая тренировка | 3 | Наработки на Шобу-Иппон Кумитэ.  Кихон Иппон Кумитэ. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| **9** | **М**  **А**  **Й** | 4.05.2023  четверг | 17.35 – 20.00 | Групповая тренировка | 3 | ОФП. СФП.  Наработки на Шобу-Иппон Кумитэ. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 7.05.2023  воскресенье | 17.35 – 20.00 | Групповая тренировка | 3 | Кихон-Иппон Кумитэ и Ката в соревновательном режиме. | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 11.05.2023  четверг | 17.35 – 20.00 | Групповая тренировка | 3 | Подготоска к Итоговой аттестации.  Отработка Кихон. | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 14.05.2023  воскресенье | 17.35 – 20.00 | Групповая тренировка | 3 | ОФП. СФП.  Изучение ката Джунро-Годан.  Дзюи – кумитэ. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 18.05.2023  четверг | 17.35 – 20.00 | Групповая тренировка | 3 | Подготоска к Итоговой аттестации.  Отработка Кихон-Иппон Кумитэ. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 21.05.2023  воскресенье | 17.35 – 20.00 | Групповая тренировка | 3 | Кихон-Иппон Кумитэ, Дзюи-Иппон Кумитэ. | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 25.05.2023  четверг | 17.35 – 20.00 | Групповая тренировка | 3 | ОФП. СФП.  Наработки на Шобу-Иппон Кумитэ. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 28.05.2023  воскресенье | 17.35 – 20.00 | Групповая тренировка | 3 | Итоговая аттестация  (сдача контрольных нормативов) | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |

**Календарно-учебный график педагога д/о Логвиновского С.В.**

**на 2022-2023 уч. г.**

**Общение в Экстремальных Ситуациях**

**Группа 2.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Мес** | **Дата,**  **день нед.** | **Время проведения** | **Форма занятия** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Место проведения** | **Форма контроля** |
| **1** | **С**  **Е**  **Н**  **Т**  **Я**  **Б**  **Р**  **Ь** | 4.09.2022  воскресенье | 15.00 – 17.25 | Групповая тренировка | 3 | ОФП, СФП.  Отработка ката Хейан Нидан.  Кихон 7 кю. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 7.09.2022  среда | 17.00 – 19.25 | Групповая тренировка | 3 | Дзюи-Кумитэ.  Скоростно-силовые упражнения. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 11.09.2022  воскресенье | 15.00 – 17.25 | Групповая тренировка | 3 | Отработка кихон 7 кю.  Отработка ката Хейан Сандан, Хейан Нидан. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 14.09.2022  среда | 17.00 – 19.25 | Групповая тренировка | 3 | Методики на Дзюи-кумитэ.  Работа по лапам. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 18.09.2022  воскресенье | 15.00 – 17.25 | Групповая тренировка | 3 | Отработка кихон 7-6 кю.  Отработка ката Хейан Сандан, Хейан Нидан. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 21.09.2022  среда | 17.00 – 19.25 | Групповая тренировка | 3 | Дзюи-Кумитэ :  наработки Гери-Вадза.  ОФП. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 25.09.2022  воскресенье | 15.00 – 17.25 | Групповая тренировка | 3 | Отработка кихон 7 кю.  Отработка ката Хейан Сандан. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 28.09.2022  среда | 17.00 – 19.25 | Групповая тренировка | 3 | Наработки на Дзюи-Кумитэ .ОФП. СФП. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| **2** | **О**  **К**  **Т**  **Я**  **Б**  **Р**  **Ь** | 2.10 2022  воскресенье | 15.00 – 17.25 | Групповая тренировка | 3 | Изучение ката Дзион.  Отработка Кихон 6 кю. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 5.10.2022  среда | 17.00 – 19.25 | Групповая тренировка | 3 | ОФП, СФП.  Наработки на Дзюи Кумитэ | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 9.10 2022  воскресенье | 15.00 – 17.25 | Групповая тренировка | 3 | Наработки на Кумитэ: Уракен Учи.  Ката Дзион. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 12.10.2022  среда | 17.00 – 19.25 | Групповая тренировка | 3 | ОФП, СФП.  Наработки на Дзюи Кумитэ | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 16.10 2022  воскресенье | 15.00 – 17.25 | Групповая тренировка | 3 | Отработка Кихон 5 кю.  Отраотка ката Хейан Йондан.  ОФП. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 19.10.2022  среда | 17.00 – 19.25 | Групповая тренировка | 3 | ОРУ, СФП. Акробатика. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 23.10 2022  воскресенье | 15.00 – 17.25 | Групповая тренировка | 3 | Отработка Кихон 5 кю.  Отраотка ката Хейан Йондан.  ОФП. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 26.10.2022  среда | 17.00 – 19.25 | Групповая тренировка | 3 | Отработка ката Джунро Сандан.  Отработка Кихон 5 кю. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 30.10.2022 воскресенье | 15.00 – 17.25 | Групповая тренировка | 3 | Отработка ката Джунро Сандан.  Отработка Кихон. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| **3** | **Н**  **О**  **Я**  **Б**  **Р**  **Ь** | 2.11.2022  среда | 17.00 – 19.25 | Групповая тренировка | 3 | ОФП, СФП.  Отработка соревновательных дисциплин Ката и Кумитэ. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 6.11. 2022  воскресенье | 15.00 – 17.25 | Групповая тренировка | 3 | Изучение ката Дзион.  Отработка Кихон 6 кю.  Уракен-Учи. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 9.11.2022  среда | 17.00 – 19.25 | Групповая тренировка | 3 | ОФП, СФП.  Наработки на Дзюи Кумитэ | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 13.11. 2022  воскресенье | 15.00 – 17.25 | Групповая тренировка | 3 | Отработка Кихон.  Ката Джунро Шодан. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 16.11.2022  среда | 17.00 – 19.25 | Групповая тренировка | 3 | Скоростно-силовые упражнения.  ОФП | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 20.11. 2022  воскресенье | 15.00 – 17.25 | Групповая тренировка | 3 | ОФП, СФП.  Отработка Кихон. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 23.11.2022  среда | 17.00 – 19.25 | Групповая тренировка | 3 | ОФП, СФП.  Наработки на Дзюи Кумитэ | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 27.11. 2022  воскресенье | 15.00 – 17.25 | Групповая тренировка | 3 | Отработка ката Джунро Сандан.  Отработка Кихон. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 30.11.2022  среда | 17.00 – 19.25 | Групповая тренировка | 3 | ОФП. СФП.  Дзюй-Кумитэ: Гери-Вадза (техника ударов ногами). Отработка задней подсечки. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| **4** | **Д**  **Е**  **К**  **А**  **Б**  **Р**  **Ь** | 4.12. 2022  воскресенье | 15.00 – 17.25 | Групповая тренировка | 3 | ОФП. СФП.  Дзюи-Кумитэ.  Ката Эмпи, Хейан-Сандан. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 7.12.2022  среда | 17.00 – 19.25 | Групповая тренировка | 3 | ОФП. СФП.  Дзюи-Кумитэ.  Ката Эмпи, Хейан-Сандан. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 11.12. 2022  воскресенье | 15.00 – 17.25 | Групповая тренировка | 3 | Скоростно-силовые упражнения.  СФП. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 14.12.2022  среда | 17.00 – 19.25 | Групповая тренировка | 3 | Отработка Кихон.  Ката Джунро Шодан. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 18.12. 2022  воскресенье | 15.00 – 17.25 | Групповая тренировка | 3 | ОФП, СФП. Скоростно-силовые упражнения для Кумитэ.  Самооборона. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 21.12.2022  среда | 17.00 – 19.25 | Групповая тренировка | 3 | Отработка Кихон.  Ката Джунро Нидан. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 25.12. 2022  воскресенье | 15.00 – 17.25 | Групповая тренировка | 3 | Итоговая Аттестация.  Сдача контрольных нормативов | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 28.12. 2022  среда | 17.00 – 19.25 | Групповая тренировка | 3 | Самооборона : Рычаг на кисть (Ои-наге).  Кихон 6 кю. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| **5** | **Я**  **Н**  **В**  **А**  **Р**  **Ь** | 11.01.2023  среда | 17.00 – 19.25 | Групповая тренировка | 3 | Скоростно-силовые упражнения.  Кихон 3 кю. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 15.01.2023  воскресенье | 15.00 – 17.25 | Групповая тренировка | 3 | ОФП, СФП.  Наработки на Дзюи-Иппон Кумитэ: Сэн-но-Сэн. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 18.01.2023  среда | 17.00 – 19.25 | Групповая тренировка | 3 | Скоростно-силовые упражнения.  Кихон .  Ката Текки Нидан. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 22.01.2023  воскресенье | 15.00 – 17.25 | Групповая тренировка | 3 | ОФП, СФП.  Наработки на Дзюи-Кумитэ.  Ката Бассай-Дай. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 25.01.2023  среда | 17.00 – 19.25 | Групповая тренировка | 3 | Скоростно-силовые упражнения.  Кихон 3 кю . | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 29.01.2023  воскресенье | 15.00 – 17.25 | Групповая тренировка | 3 | Отработка удара Йоко-Гери-Кекоми в движении.  ОФП.СФП. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| **6** | **Ф**  **Е**  **В**  **Р**  **А**  **Л**  **Ь** | 1.02.2023  среда | 17.00 – 19.25 | Групповая тренировка | 3 | Скоростно-силовые упражнения.  Кихон 3 кю . | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 5.02.2023  воскресенье | 15.00 – 17.25 | Групповая тренировка | 3 | Изучение ката Дзион. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 8.02.2023  среда | 17.00 – 19.25 | Групповая тренировка | 3 | ОФП, СФП.  Ката Хейан 1-3.  Кихон-Санбон Кумитэ. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 12.02.2023  воскресенье | 15.00 – 17.25 | Групповая тренировка | 3 | Работа по лапам : Маваши – гери, Йоко-Гери-Кеаге.  Кихон Иппон Кумитэ. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 15.02.2023  среда | 17.00 – 19.25 | Групповая тренировка | 3 | ОФП, СФП.  Дзюи- Иппон Кумитэ | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 19.02.2023  воскресенье | 15.00 – 17.25 | Групповая тренировка | 3 | Подготовка к Соревнованиям.  Отработка Ката в соревновательном режиме. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 22.02.2023  среда | 17.00 – 19.25 | Групповая тренировка | 3 | Подготовка к Соревнованиям.  Отработка Кихон-Иппон Кумитэ и Шобу- Иппон Кумитэ в соревновательном режиме. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 26.02.2023  воскресенье | 15.00 – 17.25 | Групповая тренировка | 3 | ОФП, СФП.  Наработки на Шобу-Иппон Кумитэ. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| **7** | **М**  **А**  **Р**  **Т** | 1.03.2023  среда | 17.00 – 19.25 | Групповая тренировка | 3 | ОФП, СФП.  Ката Джунро-Шодан. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 5.03.2023  воскресенье | 15.00 – 17.25 | Групповая тренировка | 3 | ОФП, СФП.  Ката Джунро-Сандан. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 8.03.2023  среда | 17.00 – 19.25 | Групповая тренировка | 3 | Отработка Уширо-Гери Кекоми в макивару.  Ката Хейан-Сандан. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 12.03.2023  воскресенье | 15.00 – 17.25 | Групповая тренировка | 3 | ОФП. СФП.  Отработка ката Хейан 1 – 5.  Дзюи-Кумитэ. Отработка Кидзами-Цуки. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 15.03.2023  среда | 17.00 – 19.25 | Групповая тренировка | 3 | Работа по лапам . Отработка Кидзами-Цуки, Маваши-Гери. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 19.03.2023  воскресенье | 15.00 – 17.25 | Групповая тренировка | 3 | ОФП. СФП.  Наработки на Шобу-Иппон Кумитэ.  Ката Джунро 1-3. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 22.03.2023  среда | 17.00 – 19.25 | Групповая тренировка | 3 | Повторение и отработка Кихон-иппон Кумитэ. Варианты. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 26.03.2023  воскресенье | 15.00 – 17.25 | Групповая тренировка | 3 | ОФП. СФП.  Наработки на Шобу-Иппон Кумитэ: Сэн-но-Сэн. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 29.03.2023  среда | 17.00 – 19.25 | Групповая тренировка | 3 | ОФП. СФП.  Наработки на Шобу-Иппон Кумитэ.  Ката Джунро 1-3. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| **8** | **А**  **П**  **Р**  **Е**  **Л**  **Ь** | 2.04.2023 воскресенье | 15.00 – 17.25 | Групповая тренировка | 3 | ОФП, СФП.  Ката Хейан-Йондан, Хангетсу. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 5.04.2023  среда | 17.00 – 19.25 | Групповая тренировка | 3 | Повторение и отработка Кихон-Санбон Кумитэ.  Дзюи-Кумитэ | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 9.04.2023 воскресенье | 15.00 – 17.25 | Групповая тренировка | 3 | Гери-Вадза: Уширо-Ура-Маваши.  Ката Джунро-Йондан. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 12.04.2023  среда | 17.00 – 19.25 | Групповая тренировка | 3 | ОФП, СФП.  Дзюи – Иппон Кумитэ. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 16.04.2023 воскресенье | 15.00 – 17.25 | Групповая тренировка | 3 | Наработки на Шобу-Иппон Кумитэ.  Кихон Иппон Кумитэ. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 19.04.2023  среда | 17.00 – 19.25 | Групповая тренировка | 3 | ОФП, СФП.  Дзюй-Иппон Кумитэ.  Отработка техник с броском. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 23.04.2023 воскресенье | 15.00 – 17.25 | Групповая тренировка | 3 | ОФП, СФП.  Скоростно-силовые упражнения на Дзюи-Кумитэ. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 26.04.2023  среда | 17.00 – 19.25 | Групповая тренировка | 3 | ОФП. СФП.  Наработки на Шобу-Иппон Кумитэ. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 30.04.2023 воскресенье | 15.00 – 17.25 | Групповая тренировка | 3 | Наработки на Шобу-Иппон Кумитэ.  Кихон Иппон Кумитэ. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| **9** | **М**  **А**  **Й** | 3.05.2023  среда | 17.00 – 19.25 | Групповая тренировка | 3 | ОФП. СФП.  Наработки на Шобу-Иппон Кумитэ. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 7.05.2023  воскресенье | 15.00 – 17.25 | Групповая тренировка | 3 | Кихон-Иппон Кумитэ и Ката в соревновательном режиме. | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 14.05.2023  воскресенье | 15.00 – 17.25 | Групповая тренировка | 3 | ОФП. СФП.  Изучение ката Джунро-Годан.  Дзюи – кумитэ. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 18.05.2023  среда | 17.00 – 19.25 | Групповая тренировка | 3 | Подготоска к Итоговой аттестации.  Отработка Кихон-Иппон Кумитэ. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 21.05.2023  воскресенье | 15.00 – 17.25 | Групповая тренировка | 3 | Кихон-Иппон Кумитэ, Дзюи-Иппон Кумитэ. | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 25.05.2023  среда | 17.00 – 19.25 | Групповая тренировка | 3 | ОФП. СФП.  Наработки на Шобу-Иппон Кумитэ. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 28.05.2023  воскресенье | 15.00 – 17.25 | Групповая тренировка | 3 | Итоговая аттестация  (сдача контрольных нормативов) | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 31.05.2023  среда | 17.00 – 19.25 | Групповая тренировка | 3 | Подведение итогов сезона.  Подвижные игры. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |

**Календарно-учебный график педагога д/о Логвиновского С.В.**

**на 2022-2023 уч. г.**

**Общение в Экстремальных Ситуациях**

**Группа 3.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Мес** | **Дата,**  **день нед.** | **Время проведения** | **Форма занятия** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Место проведения** | **Форма контроля** |
| **1** | **С**  **Е**  **Н**  **Т**  **Я**  **Б**  **Р**  **Ь** | 18.09.2022  воскресенье | 13.15 – 14.50 | Групповая тренировка | 2 | Проведение инструктажей.  ОФП, СФП. Элементарная акробатика. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 20.09.2022  вторник | 17.00 – 18.35 | Групповая тренировка | 2 | Изучение и отработка удара Сэйкен Чоку-Цуки. ОФП. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 25.09.2022  воскресенье | 13.15 – 14.50 | Групповая тренировка | 2 | Изучение и отработка Мае-Гери из статического положения. ОФП. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 27.09.2022  вторник | 17.00 – 18.35 | Групповая тренировка | 2 | Изучение стойки Киба-Дачи. ОФП. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| **2** | **О**  **К**  **Т**  **Я**  **Б**  **Р**  **Ь** | 2.10.2022  воскресенье | 13.15 – 14.50 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП.  Отработка Сэйкен Чоку-Цуки.  Изучение блока Аге-Уке. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 4.10.2022  вторник | 17.00 – 18.35 | Групповая тренировка | 2 | Повторение ранее изученного материала. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 9.10.2022  воскресенье | 13.15 – 14.50 | Групповая тренировка | 2 | Изучение удара Ои-Цуки.  Изучение Зенкуцу-Дачи. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 11.10.2022 вторник | 17.00 – 18.35 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП.  Отработка перемещения мае-аши / уширо-аши в Зенкуцу-Дачи. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 16.10.2022 воскресенье | 13.15 – 14.50 | Групповая тренировка | 2 | Изучение и отработка блока Гедан Бараи-Уке. Отработка блока на месте. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 18.10.2022 вторник | 17.00 – 18.35 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП.  Отработка блока Гедан Бараи-Уке. Отработка блока в перемещении. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 23.10. 2022 воскресенье | 13.15 – 14.50 | Групповая тренировка | 2 | ОФП,СФП.  Кихон 8 кю. Ката Тайкиоку Шодан | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 25.10.2022 вторник | 17.00 – 18.35 | Групповая тренировка | 2 | Отработка пройденного материала.  ОФП. СФП. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 30.10.2022  воскресенье | 13.15 – 14.50 | Групповая тренировка | 2 | Ката Тайкиоку Шодан . | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| **3** | **Н**  **О**  **Я**  **Б**  **Р**  **Ь** | 1.11.2022  вторник | 17.00 – 18.35 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП.  Изучение ката Хейан Шодан.  Изучение блока Чудан Сото-Уке. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 6.11. 2022  воскресенье | 13.15 – 14.50 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП.  Отработка ката Хейан Шодан.  Изучение блока Чудан Учи-Уке. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 8.11.2022  вторник | 17.00 – 18.35 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП.  Изучение удара Маваши –Гери.  Ката Тайкиоку Шодан. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 13.11.2022 воскресенье | 13.15 – 14.50 | Групповая тренировка | 2 | Отработка ударов и блоков с перемещением в стойке Зенкуцу-Дачи (кихон 8 кю). ОФП. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 15.11.2022  вторник | 17.00 – 18.35 | Групповая тренировка | 2 | Отработка ударов руками и ногами по лапам.  Ката Тайкиоку Шодан, Хейан Шодан. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 20.11.2022  воскресенье | 13.15 – 14.50 | Групповая тренировка | 2 | Отработка кихон 9, 8 кю.  Ката Хейан-Шодан, Тайкиоку-Шодан  ОФП | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 22.11.2022  вторник | 17.00 – 18.35 | Групповая тренировка | 2 | Ката Хейан-Шодан, Тайкиоку-Шодан.  Изучение удара Йоко-Гери Кеаге. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 27.11.2022 воскресенье | 13.15 – 14.50 | Групповая тренировка | 2 | Отработка Кихон 8 кю.  Изучение удара Йоко-Гери Кекоми.  ОФП, СФП. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 29.11.2022  вторник | 17.00 – 18.35 | Групповая тренировка | 2 | Отработка ката Хейан-Шодан.  Отработка ударов Йоко-Гери Кеаге, Йоко-Гери Кекоми.  ОФП, СФП. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| **4** | **Д**  **Е**  **К**  **А**  **Б**  **Р**  **Ь** | 4.12.2022  воскресенье | 13.15 – 14.50 | Групповая тренировка | 2 | ОФП. СФП.  Работа по лапам .  Ката Хейан Шодан, Тайкиоку-Шодан. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 6.12.2022  вторник | 17.00 – 18.35 | Групповая тренировка | 2 | ОФП. СФП.  Кихон 8 кю.  Ката Хейан Шодан, Тайкиоку-Шодан. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 11.12.2022  воскресенье | 13.15 – 14.50 | Групповая тренировка | 2 | Изучение ударов Маваши-Цуки и Каги-Цуки.  ОФП. СФП. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 13.12.2022  вторник | 17.00 – 18.35 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП.  Работа по лапам ударов ногами. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 18.12.2021  воскресенье | 13.15 – 14.50 | Групповая тренировка | 2 | Повторение ранее пройденного материала. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 20.12.2022  вторник | 17.00 – 18.35 | Групповая тренировка | 2 | Отработка кихон Кихон 8 кю.  ОФП, СФП.  Ката Хейан-Шодан | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 25.12.2022  воскресенье | 13.15 – 14.50 | Групповая тренировка | 2 | Итоговая Аттестация первого полугодия  (сдача контрольных нормативов) | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 27.12.2022  вторник | 17.00 – 18.35 | Групповая тренировка | 2 | Работа по лапам.  Ката Хейан-Шодан.  Изучение Кихон-Гохон Кумитэ. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| **5** | **Я**  **Н**  **В**  **А**  **Р**  **Ь** | 10.01.2023  вторник | 17.00 – 18.35 | Групповая тренировка | 2 | Работа по лапам Ои-Цуки, Гьяку- цуки.  Повторение Кихон-Гохон Кумитэ. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 15.01.2023  воскресенье | 13.15 – 14.50 | Групповая тренировка | 2 | Отработка кихон 8 кю.  Изучение стойки Кокуцу-Дачи и блока Шуто-Уке.  ОФП, СФП. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 17.01.2023  вторник | 17.00 – 18.35 | Групповая тренировка | 2 | Отработка удара Мае-Гери и Маваши-Гери по лапам.  Отработка ката Хейан Шодан, Тайкиоку Шодан. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 22.01.2023  воскресенье | 13.15 – 14.50 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП.  Отработка Шуто-Уке в Кокуцу-Дачи с перемещением вперёд и назад. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 24.01.2023  вторник | 17.00 – 18.35 | Групповая тренировка | 2 | Отработка ударов Йоко-Гери Кекоми, Йоко-Гери Кеаге.  Ката Хейан-Шодан. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 29.01.2023  воскресенье | 13.15 – 14.50 | Групповая тренировка | 2 | ОФП.СФП.  Отработка Кихон-Гохон Кумитэ. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 31.01.2023  вторник | 17.00 – 18.35 | Групповая тренировка | 2 | Кихон 7 кю.  Методические упражнения Ханми-Шомэн. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| **6** | **Ф**  **Е**  **В**  **Р**  **А**  **Л**  **Ь** | 5.02.2023  воскресенье | 13.15 – 14.50 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП.  Кихон 7 кю. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 7.02.2023  вторник | 17.00 – 18.35 | Групповая тренировка | 2 | Работа по лапам : Маваши – гери, Йоко-Гери-Кеаге.  Кихон-Гохон Кумитэ. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 12.02.2023  воскресенье | 13.15 – 14.50 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП.  Изучение ката Хейан Нидан. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 14.02.2023  вторник | 17.00 – 18.35 | Групповая тренировка | 2 | Изучение ката Хейан Нидан.  Кихон 7 кю. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 19.02.2023  воскресенье | 13.15 – 14.50 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП.  Изучение ката Хейан Нидан. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 21.02.2023  вторник | 17.00 – 18.35 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП.  Кихон 7 кю. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 26.02.2023  воскресенье | 13.15 – 14.50 | Групповая тренировка | 2 | Изучение ката Хейан Нидан.  Кихон 7 кю. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 28.02.2023  вторник | 17.00 – 18.35 | Групповая тренировка | 2 | Отработка Йоко-Гери Кекоми в движении.  Кихон 7 кю. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| **7** | **М**  **А**  **Р**  **Т** | 5.03.2023  воскресенье | 13.15 – 14.50 | Групповая тренировка | 2 | Изучение Кихон-Иппон Кумитэ.  ОФП. СФП. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 7.03.2023  вторник | 17.00 – 18.35 | Групповая тренировка | 2 | ОФП. СФП.  Отработка ката Хейан 1 – 2. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 12.03.2023  воскресенье | 13.15 – 14.50 | Групповая тренировка | 2 | Работа по лапам блок + удар.  ОФП. СФП. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 14.03.2023  вторник | 17.00 – 18.35 | Групповая тренировка | 2 | ОФП. СФП.  Отработка ката Хейан 1 – 2. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 19.03.2023  воскресенье | 13.15 – 14.50 | Групповая тренировка | 2 | Изучение Кидзами-Цуки.  Работа по лапам Маваши-Гери. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 21.03.2023  вторник | 17.00 – 18.35 | Групповая тренировка | 2 | ОФП. СФП.  Наработки на Шобу-Иппон Кумитэ.  Ката Хейан 1-2. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 26.03.2023  воскресенье | 13.15 – 14.50 | Групповая тренировка | 2 | Повторение и отработка Кихон-иппон Кумитэ. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 28.03.2023  вторник | 17.00 – 18.35 | Групповая тренировка | 2 | ОФП. СФП.  Изуение ката Хейан-Сандан. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| **8** | **А**  **П**  **Р**  **Е**  **Л**  **Ь** | 2.04.2023  воскресенье | 13.15 – 14.50 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП.  Ката Хейан- Сандан. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 4.04.2023  вторник | 17.00 – 18.35 | Групповая тренировка | 2 | Гери-Вадза.  Кихон Иппон Кумитэ. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 9.04.2023  воскресенье | 13.15 – 14.50 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП.  Кихон 7 кю.  Ката Хейан 1 - 3. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 11.04.2023  вторник | 17.00 – 18.35 | Групповая тренировка | 2 | Наработки на Шобу-Иппон Кумитэ.  Кихон Иппон Кумитэ. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 16.04.2023  воскресенье | 13.15 – 14.50 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП.  Кихон 6 кю.  Ката Хейан – Сандан. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 18.04.2023  вторник | 17.00 – 18.35 | Групповая тренировка | 2 | Кихон-Иппон Кумитэ.  Гери-Вадза. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 23.04.2023  воскресенье | 13.15 – 14.50 | Групповая тренировка | 2 | ОФП. СФП.  Наработки на Шобу-Иппон Кумитэ. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 25.04.2023  вторник | 17.00 – 18.35 | Групповая тренировка | 2 | Работа по лапам: Кидзами цуки + Гьяку Цуки . | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 30.04.2023  воскресенье | 13.15 – 14.50 | Групповая тренировка | 2 | ОФП. СФП.  Наработки на Шобу-Иппон Кумитэ. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| **9** | **М**  **А**  **Й** | 2.05.2023  вторник | 17.00 – 18.35 | Групповая тренировка | 2 | ОФП. СФП.  Наработки на Шобу-Иппон Кумитэ. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 7.05.2023  воскресенье | 13.15 – 14.50 | Групповая тренировка | 2 | Кихон-Иппон Кумитэ в соревновательном режиме. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 14.05.2023  воскресенье | 13.15 – 14.50 | Групповая тренировка | 2 | Кихон-Иппон Кумитэ в соревновательном режиме.  Ката Хейан 1 -3. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 16.05.2023  вторник | 17.00 – 18.35 | Групповая тренировка | 2 | ОФП. СФП.  Наработки на Шобу-Иппон Кумитэ. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 21.05.2023  воскресенье | 13.15 – 14.50 | Групповая тренировка | 2 | Кихон 7 – 6 кю.  Ката Хейан 1-3. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 23.05.2023  вторник | 17.00 – 18.35 | Групповая тренировка | 2 | ОФП. СФП.  Изучение ката Хейан-Годан.  Дзюи – кумитэ. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 28.05.2023  воскресенье | 13.15 – 14.50 | Групповая тренировка | 2 | Итоговая Аттестация.  Сдача контроьных нормативов. | Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 30.05.2023  вторник | 17.00 – 18.35 | Групповая тренировка | 2 | Подведение итогов сезона.  Подвижные игры. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |

**Календарно-учебный график педагога д/о Логвиновского С.В.**

**на 2022-2023 уч. г.**

**Общение в Экстремальных Ситуациях**

**Группа 4.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Мес** | **Дата,**  **день нед.** | **Время проведения** | **Форма занятия** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Место проведения** | **Форма контроля** |
| **1** | **С**  **Е**  **Н**  **Т**  **Я**  **Б**  **Р**  **Ь** | 4.09.2022  воскресенье | 11.35 – 13.10 | Групповая тренировка | 2 | Проведение инструктажей.  ОФП, СФП. Элементарная акробатика. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контр. нормативов |
| 6.09.2022  вторник | 10.00 – 11.35 | Групповая тренировка | 2 | Изучение и отработка удара Сэйкен Чоку-Цуки. ОФП. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контр. нормативов |
| 8.09.2022  четверг | 10.00 – 11.35 | Групповая тренировка | 2 | Изучение и отработка Мае-Гери из статического положения. ОФП. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контр. нормативов |
| 11.09.2022  воскресенье | 11.35 – 13.10 | Групповая тренировка | 2 | Отработка удара Сэйкен Чоку-Цуки. ОФП. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контр. нормативов |
| 13.09.2022  вторник | 10.00 – 11.35 | Групповая тренировка | 2 | Изучение и отработка Мае-Гери из статического положения. ОФП. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контр. нормативов |
| 15.09.2022  четверг | 10.00 – 11.35 | Групповая тренировка | 2 | Изучение стойки Киба-Дачи. ОФП. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контр. нормативов |
| 18.09.2022  воскресенье | 11.35 – 13.10 | Групповая тренировка | 2 | Отработка Сэйкен Чоку-Цуки из стойки Киба-Дачи. ОФП. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контр. нормативов |
| 20.09.2022  вторник | 10.00 – 11.35 | Групповая тренировка | 2 | Изучение блока Аге-Уке.  ОФП. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контр. нормативов |
| 22.09.2022  четверг | 10.00 – 11.35 | Групповая тренировка | 2 | Отработка блока Аге-Уке в движении. ОФП. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контр. нормативов |
| 25.09.2022  воскресенье | 11.35 – 13.10 | Групповая тренировка | 2 | Методические упражнения.  Мае-Гери, Сэйкен чЧоку-Цуки. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контр. нормативов |
| 27.09.2022  вторник | 10.00 – 11.35 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП. Элементарная акробатика. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контр. нормативов |
| 29.09.2022  четверг | 10.00 – 11.35 | Групповая тренировка | 2 | Отработка Сэйкен Чоку-Цуки из стойки Киба-Дачи. ОФП. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контр. нормативов |
| **2** | **О**  **К**  **Т**  **Я**  **Б**  **Р**  **Ь** | 2.10.2022  воскресенье | 11.35 – 13.10 | Групповая тренировка | 2 | Отработка удара Мае-Гери в Зенкуцу-дачи. ОФП. Элементарная акробатика. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контр. нормативов |
| 4.10.2022  вторник | 10.00 – 11.35 | Групповая тренировка | 2 | Отработка Сэйкен Чоку-Цуки и Аге-Уке из стойки Киба-Дачи. ОФП. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контр. нормативов |
| 6.10.2022  четверг | 10.00 – 11.35 | Групповая тренировка | 2 | Отработка удара Мае-Гери по лапам. ОФП. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контр. нормативов |
| 9.10.2022  воскресенье | 11.35 – 13.10 | Групповая тренировка | 2 | Отработка Сэйкен Чоку-Цуки и Аге-Уке из стойки Киба-Дачи. ОФП. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контр. нормативов |
| 11.10.2022  вторник | 10.00 – 11.35 | Групповая тренировка | 2 | Отработка удара Мае-Гери. ОФП. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контр. нормативов |
| 13.10.2022  четверг | 10.00 – 11.35 | Групповая тренировка | 2 | Отработка удара Мае-Гери.  ОФП. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контр. нормативов |
| 16.10.2022  воскресенье | 11.35 – 13.10 | Групповая тренировка | 2 | Повторение пройденного материала. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контр. нормативов |
| 18.10.2022  вторник | 10.00 – 11.35 | Групповая тренировка | 2 | Отработка удара Мае-Гери.  ОФП. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контр. нормативов |
| 20.10.2022  четверг | 10.00 – 11.35 | Групповая тренировка | 2 | Отработка Сэйкен Чоку-Цуки и Аге-Уке из стойки Киба-Дачи. ОФП. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контр. нормативов |
| 23.10.2022  воскресенье | 11.35 – 13.10 | Групповая тренировка | 2 | Ознакомительная беседа.  Инструктаж по ТБ на занятиях. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контр. нормативов |
| 25.10.2022  вторник | 10.00 – 11.35 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП.  Элементарная акробатика.  Изучение Сэйкен Чоку-Цуки. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контр. нормативов |
| 27.10.2022  четверг | 10.00 – 11.35 | Групповая тренировка | 2 | ОФП.  Отработка Сэйкен Чоку-Цуки. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контр. нормативов |
| 30.10.2022  воскресенье | 11.35 – 13.10 | Групповая тренировка | 2 | ОРУ в движении.  Изучение Мае-Гери. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контр. нормативов |
| **3** | **Н**  **О**  **Я**  **Б**  **Р**  **Ь** | 1.11.2022  вторник | 10.00 – 11.35 | Групповая тренировка | 2 | Отработка Мае-Гери.  ОФП. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контр. нормативов |
| 3.11.2022  четверг | 10.00 – 11.35 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП. Элементарная акробатика. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контр. нормативов |
| 6.11.2022  воскресенье | 11.35 – 13.10 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП. Элементарная акробатика. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контр. нормативов |
| 8.11.2022  вторник | 10.00 – 11.35 | Групповая тренировка | 2 | Повторение пройденного материала.  ОФП. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контр. нормативов |
| 10.11.2022  четверг | 10.00 – 11.35 | Групповая тренировка | 2 | Отработка Сэйкен Чоку-Цуки из стойки Киба-Дачи. ОФП. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контр. нормативов |
| 13.11.2022  воскресенье | 11.35 – 13.10 | Групповая тренировка | 2 | Отработка удара Мае-Гери.  ОФП. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контр. нормативов |
| 15.11.2022  вторник | 10.00 – 11.35 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП.  Изучение блока Чудан Учи-Уке. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контр. нормативов |
| 17.11.2022  четверг | 10.00 – 11.35 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП.  Отработка блока Чудан Учи-Уке. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контр. нормативов |
| 20.11.2022  воскресенье | 11.35 – 13.10 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП.  Изучение блока Чудан Сото-Уке. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контр. нормативов |
| 22.11.2022  вторник | 10.00 – 11.35 | Групповая тренировка | 2 | Повторение пройденного материала.  ОФП. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контр. нормативов |
| 24.11.2022  четверг | 10.00 – 11.35 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП. Элементарная акробатика. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контр. нормативов |
| 27.11.2022  воскресенье | 11.35 – 13.10 | Групповая тренировка | 2 | Изучение Зенкуцу-Дачи.  Изучение Гьяку Цуки. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контр. нормативов |
| 29.11.2022  вторник | 10.00 – 11.35 | Групповая тренировка | 2 | Отработка удара Мае-Гери.  ОФП. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контр. нормативов |
| **4** | **Д**  **Е**  **К**  **А**  **Б**  **Р**  **Ь** | 1.12.2022  четверг | 10.00 – 11.35 | Групповая тренировка | 2 | ОФП. СФП.  Отработка кихон 9 кю. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контр. нормативов |
| 4.12.2022  воскресенье | 11.35 – 13.10 | Групповая тренировка | 2 | Изучение Зенкуцу-Дачи.  Изучение Гьяку Цуки. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контр. нормативов |
| 6.12.2022  вторник | 10.00 – 11.35 | Групповая тренировка | 2 | ОФП. СФП.  Отработка кихон 9 кю. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контр. нормативов |
| 8.12.2022  четверг | 10.00 – 11.35 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП.  Элементарная акробатика.  Отработка кихон 9 кю. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контр. нормативов |
| 11.12.2022  воскресенье | 11.35 – 13.10 | Групповая тренировка | 2 | Изучение Йоко-Гери Кеаге.  ОФП. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контр. нормативов |
| 13.12.2022  вторник | 10.00 – 11.35 | Групповая тренировка | 2 | ОФП. СФП.  Отработка кихон 9 кю. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контр. нормативов |
| 15.12.2022  четверг | 10.00 – 11.35 | Групповая тренировка | 2 | ОФП. СФП.  Отработка кихон 9 кю. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контр. нормативов |
| 18.12.2022  воскресенье | 11.35 – 13.10 | Групповая тренировка | 2 | Отработка блоков в парах. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контр. нормативов |
| 20.12.2022  вторник | 10.00 – 11.35 | Групповая тренировка | 2 | ОФП. СФП.  Отработка кихон 9 кю. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контр. нормативов |
| 22.12.2022  четверг | 10.00 – 11.35 | Групповая тренировка | 2 | ОФП. СФП.  Отработка кихон 9 кю. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контр. нормативов |
| 25.12.2022  воскресенье | 11.35 – 13.10 | Групповая тренировка | 2 | ОФП. СФП.  Отработка кихон 9 кю. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контр. нормативов |
| 27.12.2022  вторник | 10.00 – 11.35 | Групповая тренировка | 2 | ОФП. СФП.  Отработка кихон 9 кю. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контр. нормативов |
| 29.12.2022  четверг | 10.00 – 11.35 | Групповая тренировка | 2 | ОФП. СФП.  Отработка кихон 9 кю. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контр. нормативов |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **5** | **Я**  **Н**  **В**  **А**  **Р**  **Ь** | 10.01.2023  вторник | 10.00 – 11.35 | Групповая тренировка | 2 | Работа по лапам.  Отработка кихон 9 кю. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контр. нормативов |
| 12.01.2023  четверг | 10.00 – 11.35 | Групповая тренировка | 2 | Работа по лапам Мае-Гери.  ОФП, СФП. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контр. нормативов |
| 15.01.2023  воскресенье | 11.35 – 13.10 | Групповая тренировка | 2 | ОФП. СФП.  Отработка кихон 9 кю. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контр. нормативов |
| 17.01.2023  вторник | 10.00 – 11.35 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП.  Элементарная акробатика.  Сэйкен Чоку-Цуки | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контр. нормативов |
| 19.01.2023  четверг | 10.00 – 11.35 | Групповая тренировка | 2 | Работа по лапам Сэйкен Чоку-Цуки.  ОФП, СФП. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контр. нормативов |
| 22.01.2023  воскресенье | 11.35 – 13.10 | Групповая тренировка | 2 | Отработка кихон 9 кю.  ОФП. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контр. нормативов |
| 24.01.2023  вторник | 10.00 – 11.35 | Групповая тренировка | 2 | Отработка кихон 9 кю.  ОФП. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контр. нормативов |
| 26.01.2023  четверг | 10.00 – 11.35 | Групповая тренировка | 2 | Отработка кихон 9 кю.  ОФП. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контр. нормативов |
| 29.01.2023  воскресенье | 11.35 – 13.10 | Групповая тренировка | 2 | Отработка кихон 9 кю.  ОФП. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контр. нормативов |
| 31.01.2023  вторник | 10.00 – 11.35 | Групповая тренировка | 2 | ОФП.СФП. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контр. нормативов |
| **6** | **Ф**  **Е**  **В**  **Р**  **А**  **Л**  **Ь** | 2.02.2023  четверг | 10.00 – 11.35 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП.  Кихон 9 кю. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контр. нормативов |
| 4.02.2023  воскресенье | 11.35 – 13.10 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП.  Кихон 9 кю. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контр. нормативов |
| 7.02.2023  вторник | 10.00 – 11.35 | Групповая тренировка | 2 | Изучение Маваши – гери, Йоко-Гери-Кеаге. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контр. нормативов |
| 9.02.2023  четверг | 10.00 – 11.35 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП.  Изучение Ои-Цуки. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контр. нормативов |
| 12.02.2023  воскресенье | 11.35 – 13.10 | Групповая тренировка | 2 | Отработка Маваши – гери, Йоко-Гери-Кеаге. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контр. нормативов |
| 14.02.2023  вторник | 10.00 – 11.35 | Групповая тренировка | 2 | Ои-цуки в движении.  Кихон 9 кю. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контр. нормативов |
| 16.02.2022  четверг | 10.00 – 11.35 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП.  Кихон 8 кю. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контр. нормативов |
| 19.02.2023  воскресенье | 11.35 – 13.10 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП.  Кихон 8 кю. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контр. нормативов |
| 21.02.2023  вторник | 10.00 – 11.35 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП.  Кихон 8 кю. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги |  |
| 26.02.2023  воскресенье | 11.35 – 13.10 | Групповая тренировка | 2 | Изучение ката Тайкиоку Шодан.  Кихон 8 кю. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контр. нормативов |
| 28.02.2023  вторник | 10.00 – 11.35 | Групповая тренировка | 2 | ОФП. СФП.  Ката Тайкиоку Шодан. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги |  |
| **7** | **М**  **А**  **Р**  **Т** | 2.03.2023  четверг | 10.00 – 11.35 | Групповая тренировка | 2 | ОФП. СФП.  Элементарная акробатика. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контр. нормативов |
| 5.03.2023  воскресенье | 11.35 – 13.10 | Групповая тренировка | 2 | Работа по лапам блок + удар.  ОФП. СФП. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контр. нормативов |
| 7.03.2023  вторник | 10.00 – 11.35 | Групповая тренировка | 2 | ОФП. СФП.  Элементарная акробатика. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги |  |
| 9.03.2023  четверг | 10.00 – 11.35 | Групповая тренировка | 2 | ОФП. СФП.  Ката Тайкиоку Шодан. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги |  |
| 12.03.2023  воскресенье | 11.35 – 13.10 | Групповая тренировка | 2 | ОФП. СФП.  Отработка ката Тайкиоку Шодан. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контр. нормативов |
| 14.03.2023  вторник | 10.00 – 11.35 | Групповая тренировка | 2 | Изучение Кидзами-Цуки.  Работа по лапам Маваши-Гери. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контр. нормативов |
| 16.03.2023  четверг | 10.00 – 11.35 | Групповая тренировка | 2 | ОФП. СФП.  Ката Тайкиоку Шодан. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контр. нормативов |
| 19.03.2023  воскресенье | 11.35 – 13.10 | Групповая тренировка | 2 | Повторение и отработка Кихон 9 кю. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контр. нормативов |
| 21.03.2023  вторник | 10.00 – 11.35 | Групповая тренировка | 2 | Повторение и отработка Кихон 9 кю. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги |  |
| 23.03.2023  четверг | 10.00 – 11.35 | Групповая тренировка | 2 | Повторение и отработка Кихон 9 кю. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги |  |
| 26.03.2023  воскресенье | 11.35 – 13.10 | Групповая тренировка | 2 | ОФП. СФП.  Изучение ката Хейан-Шодан. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контр. нормативов |
| 28.03.2023  вторник | 10.00 – 11.35 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП.  Ката Хейан- Шодан. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги |  |
| 30.03.2023  четверг | 10.00 – 11.35 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП.  Ката Хейан- Шодан. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контр. нормативов |
| **8** | **А**  **П**  **Р**  **Е**  **Л**  **Ь** | 2.04.2023  воскресенье | 11.35 – 13.10 | Групповая тренировка | 2 | Отработка Кихон Гохон Кумитэ. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги |  |
| 4.04.2023  вторник | 10.00 – 11.35 | Групповая тренировка | 2 | Гери-Вадза.  Кихон 8 кю. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контр. нормативов |
| 6.04.2022  четверг | 10.00 – 11.35 | Групповая тренировка | 2 | Кихон Гохон Кумитэ.  Гери-Вадза по лапам. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги |  |
| 9.04.2023  воскресенье | 11.35 – 13.10 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП.  Изучение упражнения Кихон Гохон Кумитэ. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контр. нормативов |
| 11.04.2023  вторник | 10.00 – 11.35 | Групповая тренировка | 2 | Отработка Кихон Гохон Кумитэ. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контр. нормативов |
| 13.04.2022  четверг | 10.00 – 11.35 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП.  Ката Хейан – Шодан. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контр. нормативов |
| 16.04.2023  воскресенье | 11.35 – 13.10 | Групповая тренировка | 2 | Кихон Гохон Кумитэ.  Гери-Вадза по лапам. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контр. нормативов |
| 18.04.2023  вторник | 10.00 – 11.35 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП. Элементарная акробатика. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контр. нормативов |
| 20.04.2022  четверг | 10.00 – 11.35 | Групповая тренировка | 2 | Изучение связки Кидзами цуки + Гьяку Цуки . | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контр. нормативов |
| 23.04.2023  воскресенье | 11.35 – 13.10 | Групповая тренировка | 2 | Изучение Кихон-Иппон Кумитэ. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контр. нормативов |
| 25.04.2023  вторник | 10.00 – 11.35 | Групповая тренировка | 2 | Отработка связки Кидзами цуки + Гьяку Цуки по лапам. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги |  |
| 27.04.2023  четверг | 10.00 – 11.35 | Групповая тренировка | 2 | Кихон 8 кю.  Ката Хейан 1-3. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги |  |
| 30.04.2023  воскресенье | 11.35 – 13.10 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП.  Ката Хейан – Шодан. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги |  |
| **9** | **М**  **А**  **Й** | 2.05.2023  вторник | 10.00 – 11.35 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП.  Кихон 8 кю.  Ката Хейан – Шодан. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги |  |
| 4.05.2023  четверг | 10.00 – 11.35 | Групповая тренировка | 2 | Отработка Кихон-Иппон Кумитэ .  ОФП. СФП. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контр. нормативов |
| 7.05.2023  воскресенье | 11.35 – 13.10 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП.  Кихон 8 кю. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контр. нормативов |
| 11.05.2023  четверг | 10.00 – 11.35 | Групповая тренировка | 2 | ОФП. СФП.  Элементарная акробатика. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контр. нормативов |
| 14.05.2023  воскресенье | 11.35 – 13.10 | Групповая тренировка | 2 | Кихон 8 кю.  Ката Хейан 1-3. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контр. нормативов |
| 16.05.2023  вторник | 10.00 – 11.35 | Групповая тренировка | 2 | ОФП. СФП.  Изучение ката Хейан Нидан. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контр. нормативов |
| 18.05.2023  четверг | 10.00 – 11.35 | Групповая тренировка | 2 | Кихон-Иппон Кумитэ . | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контр. нормативов |
| 21.05.2023  воскресенье | 11.35 – 13.10 | Групповая тренировка | 2 | Отработка Кихон-Иппон Кумитэ .  ОФП. СФП. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контр. нормативов |
| 23.05.2023  вторник | 10.00 – 11.35 | Групповая тренировка | 2 | ОФП. СФП.  Отработка ката Хейан Нидан. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги |  |
| 25.05.2023  четверг | 10.00 – 11.35 | Групповая тренировка | 2 | Кихон-Иппон Кумитэ . | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги |  |
| 28.05.2023  воскресенье | 11.35 – 13.10 | Групповая тренировка | 2 | ОФП. СФП.  Отработка ката Хейан Нидан. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги |  |
| 30.05.2023  вторник | 10.00 – 11.35 | Групповая тренировка | 2 | Подведение итогов сезона.  Подвижные игры. | Хор. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги |  |

**Календарно-учебный график педагога д/о Логвиновского С.В.**

**на 2022-2023 уч. г.**

**Общение в Экстремальных Ситуациях**

**Группа 5.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Мес** | **Дата,**  **день нед.** | **Время проведения** | **Форма занятия** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Место проведения** | **Форма контроля** |
| **1** | **С**  **Е**  **Н**  **Т**  **Я**  **Б**  **Р**  **Ь** | 16.09.2022  пятница | 17.00-18.30 | Групповая тренировка | 2 | Проведение инструктажей.  ОФП, СФП. Элементарная акробатика. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 19.09.2022  понедельник | 17.00-18.30 | Групповая тренировка | 2 | Изучение и отработка удара Сэйкен Чоку-Цуки. ОФП. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 23.09.2022  пятница | 17.00-18.30 | Групповая тренировка | 2 | Изучение и отработка Мае-Гери из статического положения. ОФП. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 26.09.2022  понедельник | 17.00-18.30 | Групповая тренировка | 2 | Отработка удара Сэйкен Чоку-Цуки. ОФП. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 30.09.2022  пятница | 17.00-18.30 | Групповая тренировка | 2 | Изучение и отработка Мае-Гери из статического положения. ОФП. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| **2** | **О**  **К**  **Т**  **Я**  **Б**  **Р**  **Ь** | 3.10.2022  понедельник | 17.00-18.30 | Групповая тренировка | 2 | Изучение стойки Киба-Дачи. ОФП. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 7.10.2022  пятница | 17.00-18.30 | Групповая тренировка | 2 | Отработка Сэйкен Чоку-Цуки из стойки Киба-Дачи. ОФП. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 10.10.2022  понедельник | 17.00-18.30 | Групповая тренировка | 2 | Изучение блока Аге-Уке.  ОФП. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 14.10.2022  пятница | 17.00-18.30 | Групповая тренировка | 2 | Отработка блока Аге-Уке в движении. ОФП. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 17.10.2022  понедельник | 17.00-18.30 | Групповая тренировка | 2 | Методические упражнения.  Мае-Гери, Сэйкен чЧоку-Цуки. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 21.10.2022  пятница | 17.00-18.30 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП. Элементарная акробатика. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 24.10.2022  понедельник | 17.00-18.30 | Групповая тренировка | 2 | Отработка Сэйкен Чоку-Цуки из стойки Киба-Дачи. ОФП. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 28.10.2022  пятница | 17.00-18.30 | Групповая тренировка | 2 | Отработка удара Мае-Гери в Зенкуцу-дачи. ОФП. Элементарная акробатика. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 31.10.2022  понедельник | 17.00-18.30 | Групповая тренировка | 2 | ОРУ в движении.  Отработка Маваши-Гери по лапам. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| **3** | **Н**  **О**  **Я**  **Б**  **Р**  **Ь** | 7.11.2022  понедельник | 17.00-18.30 | Групповая тренировка | 2 | Отработка Сэйкен Чоку-Цуки и Аге-Уке из стойки Киба-Дачи. ОФП. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 11.11. 2022  пятница | 17.00-18.30 | Групповая тренировка | 2 | Отработка удара Мае-Гери по лапам. ОФП. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 14.11.2022  понедельник | 17.00-18.30 | Групповая тренировка | 2 | Отработка Сэйкен Чоку-Цуки и Аге-Уке из стойки Киба-Дачи. ОФП. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 18.11. 2022  пятница | 17.00-18.30 | Групповая тренировка | 2 | Отработка удара Мае-Гери. ОФП. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 21.11.2022  понедельник | 17.00-18.30 | Групповая тренировка | 2 | Отработка удара Мае-Гери.  ОФП. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 25.11. 2022  пятница | 17.00-18.30 | Групповая тренировка | 2 | Повторение пройденного материала. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 28.11.2022  понедельник | 17.00-18.30 | Групповая тренировка | 2 | Отработка удара Мае-Гери.  ОФП. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** | **Д**  **Е**  **К**  **А**  **Б**  **Р**  **Ь** | 2.12. 2022  пятница | 17.00-18.30 | Групповая тренировка | 2 | Отработка Сэйкен Чоку-Цуки и Аге-Уке из стойки Киба-Дачи. ОФП. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги |  |
| 5.12.2022  понедельник | 17.00-18.30 | Групповая тренировка | 2 | ОФП. СФП.  Отработка кихон 9 кю. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 9.12. 2022  пятница | 17.00-18.30 | Групповая тренировка | 2 | Изучение Зенкуцу-Дачи.  Изучение Гьяку Цуки. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 12.12.2022  понедельник | 17.00-18.30 | Групповая тренировка | 2 | ОФП. СФП.  Отработка кихон 9 кю. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 16.12. 2022  пятница | 17.00-18.30 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП.  Элементарная акробатика.  Отработка кихон 9 кю. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 19.12.2022  понедельник | 17.00-18.30 | Групповая тренировка | 2 | Изучение Йоко-Гери Кеаге.  ОФП. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 23.12. 2022  пятница | 17.00-18.30 | Групповая тренировка | 2 | ОФП. СФП.  Отработка кихон 9 кю. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 26.12.2022  понедельник | 17.00-18.30 | Групповая тренировка | 2 | ОФП. СФП.  Отработка кихон 9 кю. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 30.12. 2022  пятница | 17.00-18.30 | Групповая тренировка | 2 | Итоговая аттестация.  Сдача контрольных нормативов. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| **5** | **Я**  **Н**  **В**  **А**  **Р**  **Ь** | 9.01.2023  понедельник | 17.00-18.30 | Групповая тренировка | 2 | Работа по лапам.  Отработка кихон 9 кю. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 13.01.2023  пятница | 17.00-18.30 | Групповая тренировка | 2 | Работа по лапам Мае-Гери.  ОФП, СФП. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 16.01.2023  понедельник | 17.00-18.30 | Групповая тренировка | 2 | ОФП. СФП.  Отработка кихон 9 кю. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 20.01.2023  пятница | 17.00-18.30 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП.  Элементарная акробатика.  Сэйкен Чоку-Цуки | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 23.01.2023  понедельник | 17.00-18.30 | Групповая тренировка | 2 | Работа по лапам Сэйкен Чоку-Цуки.  ОФП, СФП. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 27.01.2023  пятница | 17.00-18.30 | Групповая тренировка | 2 | Изучение Маваши – гери, Йоко-Гери-Кеаге. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 30.01.2023  понедельник | 17.00-18.30 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП.  Изучение Ои-Цуки. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| **6** | **Ф**  **Е**  **В**  **Р**  **А**  **Л**  **Ь** | 3.02.2023  пятница | 17.00-18.30 | Групповая тренировка | 2 | Отработка Маваши – гери, Йоко-Гери-Кеаге. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 6.02.2023  понедельник | 17.00-18.30 | Групповая тренировка | 2 | Ои-цуки в движении.  Кихон 9 кю. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 10.02.2023  пятница | 17.00-18.30 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП.  Кихон 8 кю. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 13.02.2023  понедельник | 17.00-18.30 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП.  Кихон 8 кю. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 17.02.2023  пятница | 17.00-18.30 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП.  Кихон 8 кю. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 20.02.2023  понедельник | 17.00-18.30 | Групповая тренировка | 2 | Изучение ката Тайкиоку Шодан.  Кихон 8 кю. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 27.02.2023  понедельник | 17.00-18.30 | Групповая тренировка | 2 | ОФП. СФП.  Ката Тайкиоку Шодан. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| **7** | **М**  **А**  **Р**  **Т** | 3.03.2023 пятница | 17.00-18.30 | Групповая тренировка | 2 | ОФП. СФП.  Элементарная акробатика. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 6.03.2023  понедельник | 17.00-18.30 | Групповая тренировка | 2 | Работа по лапам блок + удар.  ОФП. СФП. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 10.03.2023 пятница | 17.00-18.30 | Групповая тренировка | 2 | ОФП. СФП.  Элементарная акробатика. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 13.03.2023  понедельник | 17.00-18.30 | Групповая тренировка | 2 | ОФП. СФП.  Ката Тайкиоку Шодан. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 17.03.2023 пятница | 17.00-18.30 | Групповая тренировка | 2 | ОФП. СФП.  Отработка ката Тайкиоку Шодан. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 20.03.2023  понедельник | 17.00-18.30 | Групповая тренировка | 2 | Изучение Кидзами-Цуки.  Работа по лапам Маваши-Гери. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 24.03.2023 пятница | 17.00-18.30 | Групповая тренировка | 2 | ОФП. СФП.  Ката Тайкиоку Шодан. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 27.03.2023  понедельник | 17.00-18.30 | Групповая тренировка | 2 | Повторение и отработка Кихон 9 кю. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 31.03.2023 пятница | 17.00-18.30 | Групповая тренировка | 2 | Повторение и отработка Кихон 9 кю. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| **8** | **А**  **П**  **Р**  **Е**  **Л**  **Ь** | 3.04.2023  понедельник | 17.00-18.30 | Групповая тренировка | 2 | Повторение и отработка Кихон 9 кю. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 7.04.2023 пятница | 17.00-18.30 | Групповая тренировка | 2 | ОФП. СФП.  Изучение ката Хейан-Шодан. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 10.04.2023  понедельник | 17.00-18.30 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП.  Ката Хейан- Шодан. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 14.04.2023 пятница | 17.00-18.30 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП.  Ката Хейан- Шодан. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 17.04.2023  понедельник | 17.00-18.30 | Групповая тренировка | 2 | Отработка Кихон-Иппон Кумитэ .  ОФП. СФП. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 21.04.2023 пятница | 17.00-18.30 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП.  Кихон 8 кю. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 24.04.2023  понедельник | 17.00-18.30 | Групповая тренировка | 2 | ОФП. СФП.  Элементарная акробатика. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 28.04.2023 пятница | 17.00-18.30 | Групповая тренировка | 2 | Кихон 8 кю.  Ката Хейан 1-3. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| **9** | **М**  **А**  **Й** | 5.05.2023  пятница | 17.00-18.30 | Групповая тренировка | 2 | ОФП. СФП.  Изучение ката Хейан Нидан. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 12.05.2023  пятница | 17.00-18.30 | Групповая тренировка | 2 | Кихон-Иппон Кумитэ . | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 15.05.2023  понедельник | 17.00-18.30 | Групповая тренировка | 2 | Отработка Кихон-Иппон Кумитэ .  ОФП. СФП. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 19.05.2023  пятница | 17.00-18.30 | Групповая тренировка | 2 | ОФП. СФП.  Отработка ката Хейан Нидан. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 22.05.2023  понедельник | 17.00-18.30 | Групповая тренировка | 2 | Кихон-Иппон Кумитэ . | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 26.05.2023  пятница | 17.00-18.30 | Групповая тренировка | 2 | ОФП. СФП.  Отработка ката Хейан Нидан. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 29.05.2023  понедельник | 17.00-18.30 | Групповая тренировка | 2 | Подведение итогов сезона.  Подвижные игры. | Малый спортзал СДЮСШОР № 1  г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |

**Календарно-учебный график педагога д/о Логвиновского С.В.**

**на 2022-2023 уч. г.**

**Общение в Экстремальных Ситуациях**

**Группа 6.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Мес** | **Дата,**  **день нед.** | **Время проведения** | **Форма занятия** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Место проведения** | **Форма контроля** |
| **1** | **С**  **Е**  **Н**  **Т**  **Я**  **Б**  **Р**  **Ь** | 15.09.2022  четверг | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | Проведение инструктажей.  ОФП, СФП. Элементарная акробатика. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 20.09.2022  вторник | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП. Элементарная акробатика. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 22.09.2022  четверг | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | Изучение и отработка удара Сэйкен Чоку-Цуки. ОФП. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 27.09.2022  вторник | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | Изучение и отработка Мае-Гери из статического положения. ОФП. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 29.09.2022  четверг | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП. Элементарная акробатика. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| **2** | **О**  **К**  **Т**  **Я**  **Б**  **Р**  **Ь** | 4.10.2022  вторник | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | Методические упражнения.  Мае-Гери, Сэйкен Чоку-Цуки. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 6.10.2022  четверг | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | Отработка удара Мае-Гери. ОФП. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 11.10.2022  вторник | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП. Элементарная акробатика. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 13.10.2022  четверг | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | Отработка удара Сэйкен Чоку-Цуки.  ОФП. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 18.10.2022  вторник | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП. Элементарная акробатика. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 20.10.2022  четверг | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП. Элементарная акробатика. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 25.10.2022  вторник | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | Отработка Сэйкен Чоку-Цуки . | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 27.10.2022  четверг | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | Отработка удара Мае-Гери. ОФП. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| **3** | **Н**  **О**  **Я**  **Б**  **Р**  **Ь** | 1.10.2022  вторник | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП. Элементарная акробатика. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 3.11.2022  четверг | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | Изучение блока Аге-Уке.  ОФП. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 8.10.2022  вторник | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | Повторение пройденного материала. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 10.11.2022  четверг | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | Изучение блока Гедан-Бараи-Уке.  ОФП. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 15.10.2022  вторник | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП. Элементарная акробатика. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 17.11.2022  четверг | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП. Элементарная акробатика. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 22.10.2022  вторник | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | Повторение пройденного материала.  ОФП. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 24.11.2022  четверг | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | Отработка Сэйкен Чоку-Цуки.  ОФП. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 29.10.2022  вторник | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП. Элементарная акробатика. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| **4** | **Д**  **Е**  **К**  **А**  **Б**  **Р**  **Ь** | 1.12.2022  четверг | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | Отработка удара Мае-Гери.  ОФП. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 6.12. 2022  вторник | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП.  Изучение блока Чудан Учи-Уке. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 8.12.2022  четверг | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП. Элементарная акробатика. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 13.12. 2022  вторник | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | ОФП. СФП.  Отработка кихон 9 кю. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 15.12.2022  четверг | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | ОФП. СФП.  Отработка кихон 9 кю. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 20.12. 2022  вторник | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП. Элементарная акробатика. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 22.12.2022  четверг | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | Отработка блоков в парах. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 27.12. 2022  вторник | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | ОФП. СФП.  Отработка кихон 9 кю. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 29.12.2022  четверг | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | Итоговая аттестация.  Сдача контрольных нормативов. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| **5** | **Я**  **Н**  **В**  **А**  **Р**  **Ь** | 10.01.2023  вторник | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | ОФП. СФП.  Отработка кихон 9 кю. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 12.01.2023  четверг | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП. Элементарная акробатика. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 17.01.2023  вторник | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | ОФП. СФП.  Отработка кихон 9 кю. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 19.01.2022  четверг | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП. Элементарная акробатика. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 24.01.2022  вторник | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | ОФП. СФП.  Отработка кихон 9 кю. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 26.01.2022  четверг | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП. Элементарная акробатика. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 31.01.2022  вторник | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | ОФП. СФП.  Отработка кихон 9 кю. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| **6** | **Ф**  **Е**  **В**  **Р**  **А**  **Л**  **Ь** | 2.02.2022  четверг | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП. Элементарная акробатика. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 7.02.2022  вторник | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | ОФП. СФП.  Отработка кихон 9 кю. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 9.02.2022  четверг | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП. Элементарная акробатика. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 14.02.2022  вторник | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | ОФП. СФП.  Отработка кихон 9 кю. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 16.02.2022  четверг | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП. Элементарная акробатика. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 21.02.2022  вторник | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | ОФП. СФП.  Отработка кихон 9 кю. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 28.02.2022  вторник | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП. Элементарная акробатика. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| **7** | **М**  **А**  **Р**  **Т** | 2.03.2022  четверг | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | ОФП. СФП.  Отработка кихон 9 кю. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 7.03.2022  вторник | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП. Элементарная акробатика. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 9.03.2022 четверг | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | ОФП. СФП.  Отработка кихон 9 кю. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 14.03.2022  вторник | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП. Элементарная акробатика. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 16.03.2022 четверг | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | ОФП. СФП.  Отработка кихон 9 кю. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 21.03.2022  вторник | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП. Элементарная акробатика. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 23.03.2022 четверг | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | ОФП. СФП.  Отработка кихон 9 кю. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 28.03.2022  вторник | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП. Элементарная акробатика. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 30.03.2022 четверг | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | ОФП. СФП.  Отработка кихон 9 кю. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| **8** | **А**  **П**  **Р**  **Е**  **Л**  **Ь** | 4.04.2022 вторник | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП. Элементарная акробатика. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 6.04.2022  четверг | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | ОФП. СФП.  Отработка кихон 9 кю. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 11.04.2022 вторник | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП. Элементарная акробатика. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 13.04.2022  четверг | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | ОФП. СФП.  Отработка кихон 9 кю. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 18.04.2022 вторник | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП. Элементарная акробатика. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 20.04.2022  четверг | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | ОФП. СФП.  Отработка кихон 9 кю. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 25.04.2022 вторник | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП. Элементарная акробатика. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 27.04.2022  четверг | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | ОФП. СФП.  Отработка кихон 9 кю. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| **9** | **М**  **А**  **Й** | 4.05.2022  четверг | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП. Элементарная акробатика. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 11.05.2022  четверг | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | ОФП. СФП.  Отработка кихон 9 кю. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 16.05.2022  вторник | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП. Элементарная акробатика. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 18.05.2022  четверг | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | ОФП. СФП.  Отработка кихон 9 кю. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 23.05.2022  вторник | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП. Элементарная акробатика. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 25.05.2022  четверг | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | ОФП. СФП.  Отработка кихон 9 кю. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 30.05.2022  вторник | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | Итоговая аттестация.  Сдача контрольных нормативов. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |

**Календарно-учебный график педагога д/о Логвиновского С.В.**

**на 2022-2023 уч. г.**

**Общение в Экстремальных Ситуациях**

**Группа 7.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Мес** | **Дата,**  **день нед.** | **Время проведения** | **Форма занятия** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Место проведения** | **Форма контроля** |
| **1** | **С**  **Е**  **Н**  **Т**  **Я**  **Б**  **Р**  **Ь** | 16.09.2022  пятница | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | Проведение инструктажей.  ОФП, СФП. Элементарная акробатика. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 19.09.2022  понедельник | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП. Элементарная акробатика. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 23.09.2022  пятница | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | Изучение и отработка удара Сэйкен Чоку-Цуки. ОФП. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 26.09.2022  понедельник | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | Изучение и отработка Мае-Гери из статического положения. ОФП. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 30.09.2022  пятница | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП. Элементарная акробатика. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| **2** | **О**  **К**  **Т**  **Я**  **Б**  **Р**  **Ь** | 3.10.2022  понедельник | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | Методические упражнения.  Мае-Гери, Сэйкен чЧоку-Цуки. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 7.10.2022  пятница | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | Отработка удара Мае-Гери. ОФП. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 10.10.2022  понедельник | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП. Элементарная акробатика. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 14.10.2022  пятница | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | Отработка удара Сэйкен Чоку-Цуки.  ОФП. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 17.10.2022  понедельник | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП. Элементарная акробатика. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 21.10.2022  пятница | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП. Элементарная акробатика. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 24.10.2022  понедельник | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | Отработка Сэйкен Чоку-Цуки . | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 28.10.2022  пятница | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | Отработка удара Мае-Гери. ОФП. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 31.10.2022  понедельник | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП. Элементарная акробатика. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| **3** | **Н**  **О**  **Я**  **Б**  **Р**  **Ь** | 4.11. 2022  пятница | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | Изучение блока Аге-Уке.  ОФП. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 7.11.2022  понедельник | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | Повторение пройденного материала. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 11.11.2022  пятница | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП. Элементарная акробатика. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 14.11.2022  понедельник | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | Отработка удара Мае-Гери.  ОФП. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 18.11.2022  пятница | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | Отработка Сэйкен Чоку-Цуки и Аге-Уке.  ОФП. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 21.11.2022  понедельник | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП. Элементарная акробатика. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 25.11.2022  пятница | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | Изучение блока Гедан-Бараи-Уке.  ОФП. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 28.11.2022  понедельник | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП. Элементарная акробатика. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| **4** | **Д**  **Е**  **К**  **А**  **Б**  **Р**  **Ь** | 2.12.2022  пятница | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП. Элементарная акробатика. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 5.12.2022  понедельник | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | Повторение пройденного материала.  ОФП. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 9.12.2022  пятница | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | Отработка Сэйкен Чоку-Цуки.  ОФП. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 12.12.2022  понедельник | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП. Элементарная акробатика. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 16.12.2022  пятница | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | Отработка удара Мае-Гери.  ОФП. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 19.12.2022  понедельник | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП.  Изучение блока Чудан Учи-Уке. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 23.12.2022  пятница | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП. Элементарная акробатика. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 26.12.2022  понедельник | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП.  Отработка блока Чудан Учи-Уке. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 30.12.2022  пятница | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | Итоговвая аттестация.  Сдача контрольных нормативов. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| **5** | **Я**  **Н**  **В**  **А**  **Р**  **Ь** | 9.01.2023  понедельник | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | ОФП. СФП.  Изучение стойки Киба-Дачи. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 13.01.2023  пятница | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП. Элементарная акробатика. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 16.01.2023  понедельник | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | Отработка блоков и Сэйкен Чоку-Цуки из стойки Киба-Дачи. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 20.01.2023  пятница | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП. Элементарная акробатика. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 23.01.2023  понедельник | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП. Элементарная акробатика. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 27.01.2023  пятница | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП.  Отработка кихон 9 кю. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 30.01.2023  понедельник | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | Изучение Йоко-Гери Кеаге.  ОФП. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| **6** | **Ф**  **Е**  **В**  **Р**  **А**  **Л**  **Ь** | 3.02.2023  пятница | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | Работа по лапам.  Отработка кихон 9 кю. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 6.02.2023  понедельник | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | Работа по лапам Мае-Гери.  ОФП, СФП. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 10.02.2023  пятница | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП.  Отработка кихон 9 кю. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 13.02.2023  понедельник | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП.  Элементарная акробатика.  Сэйкен Чоку-Цуки | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 17.02.2023  пятница | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | Работа по лапам Сэйкен Чоку-Цуки.  ОФП, СФП. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 20.02.2023  понедельник | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП.  Отработка кихон 9 кю. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 27.02.2023  понедельник | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | Отработка кихон 9 кю.  ОФП. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| **7** | **М**  **А**  **Р**  **Т** | 3.03.2023  пятница | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | Отработка блоков и Сэйкен Чоку-Цуки из стойки Киба-Дачи. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 6.03.2023  понедельник | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП. Элементарная акробатика. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 10.03.2023  пятница | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП. Элементарная акробатика. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 13.03.2023  понедельник | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | Отработка блоков и Сэйкен Чоку-Цуки из стойки Киба-Дачи. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 17.03.2023  пятница | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП. Элементарная акробатика. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 20.03.2023  понедельник | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП. Элементарная акробатика. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 24.03.2023  пятница | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | Работа по лапам.  Отработка кихон 9 кю. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 27.03.2023  понедельник | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | Работа по лапам Мае-Гери.  ОФП, СФП. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 31.03.2023  пятница | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП.  Отработка кихон 9 кю. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| **8** | **А**  **П**  **Р**  **Е**  **Л**  **Ь** | 3.04.2023  понедельник | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | Работа по лапам Мае-Гери.  ОФП, СФП. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 7.04.2023  пятница | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | Гери-Вадза.  Кихон 9 кю. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 10.04.2023  понедельник | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | Отработка блоков и Сэйкен Чоку-Цуки из стойки Киба-Дачи. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 14.04.2023  пятница | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП.  Элементарная акробатика.  Сэйкен Чоку-Цуки | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 17.04.2023  понедельник | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | Работа по лапам Сэйкен Чоку-Цуки.  ОФП, СФП. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 21.04.2023  пятница | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП.  Отработка кихон 9 кю. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 24.04.2023  понедельник | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | Работа по лапам Мае-Гери.  ОФП, СФП. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 28.04.2023  пятница | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП.  Элементарная акробатика.  Сэйкен Чоку-Цуки | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| **9** | **М**  **А**  **Й** | 5.05.2023  пятница | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | Работа по лапам Сэйкен Чоку-Цуки.  ОФП, СФП. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 12.05.2023  пятница | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП.  Отработка кихон 9 кю. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 15.05.2023  понедельник | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП.  Сэйкен Чоку-Цуки | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 19.05.2023  пятница | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | Работа по лапам Сэйкен Чоку-Цуки.  ОФП, СФП. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 22.05.2023  понедельник | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | ОФП, СФП.  Элементарная акробатика.  Сэйкен Чоку-Цуки | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 26.05.2023  пятница | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | ОФП. СФП.  Элементарная акробатика. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 29.05.2023  понедельник | 14.55-16.05 | Групповая тренировка | 2 | Итоговвая аттестация.  Сдача контрольных нормативов. | Спортзал МБОУ ДОУ № 29 | Сдача контрольных нормативов |