

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК  
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ  
ПРОГРАММЕ «ЛИК АКРОБАТИКА»**

**ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ**

**(ГРУППА 1.1)**

педагог дополнительного образования  
Недогода А.А.

2022 год

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

№ п/п	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту	Тема и ресурс (учебник (страница, параграф, и т.п.), презентация, занятие на образовательной платформе и т.д.)	Форма проведения (рассылка заданий, видеоконференция и т.д.)	Кол-во часов	Задание для детей (написать конспект, ответить на вопросы и т.д.)	Сроки выполнения работы	Форма сдачи заданий (телефон, почта и т.д.)
1.	4.09		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности в домашних условиях. Беседа на тему: «Что я знаю о себе».	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=G1Nk6cVp0TY">https://www.youtube.com/watch?v=G1Nk6cVp0TY</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xxemZ5IQbWU">https://www.youtube.com/watch?v=xxemZ5IQbWU</a>	2 ч.	Ознакомление с инструктажем по технике безопасности.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a> 1
2.	11.09		Текущий контроль. Выполнение 10-ти тестовых упражнений по ОФП.	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w">https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
3.	18.09		Разучивание – 7-ми упражнений для всех групп мышц.	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=wrFJtP8PflQ">https://www.youtube.com/watch?v=wrFJtP8PflQ</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
4.	25.09		Закрепление – 7-ми упражнений для всех групп мышц.	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=wrFJtP8PflQ">https://www.youtube.com/watch?v=wrFJtP8PflQ</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
5.	2.10		Разучивание – комплекса статических упражнений(тренировку для самых ленивых). Прокачиваем все мышцы.	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=J3tH0Bk BJE">https://www.youtube.com/watch?v=J3tH0Bk BJE</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
7.	16.10		Закрепление–комплекса статических упражнений(тренировку для	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=J3tH0Bk BJE">https://www.youtube.com/watch?v=J3tH0Bk BJE</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>

			самых ленивых). Прокачиваем все мышцы.				<a href="mailto:mailto:mail.ru">mail.ru</a>
8.	23.10		Разучивание – вечерняя растяжка перед сном для всего тела.	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=iMiltHDIMdQ">https://www.youtube.com/watch?v=iMiltHDIMdQ</a>	2 ч.	Практические задания.	WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
9.	30.10		Закрепление – вечерняя растяжка перед сном для всего тела.	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=iMiltHDIMdQ">https://www.youtube.com/watch?v=iMiltHDIMdQ</a>	2 ч.	Практические задания.	WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
10.	13.11		Разучивание – комплекса упражнений по общей физической подготовке (ОФП). Для выполнения в домашних условиях.	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2KgeWTCuGts">https://www.youtube.com/watch?v=2KgeWTCuGts</a>	2 ч.	Практические задания.	WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
11.	20.11		Закрепление – комплекса упражнений по общей физической подготовке (ОФП). Для выполнения в домашних условиях.	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2KgeWTCuGts">https://www.youtube.com/watch?v=2KgeWTCuGts</a>	2 ч.	Практические задания.	WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
12.	27.11.		Разучивание – силовая тренировка в домашних условиях (аэробика).	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=V8Bd2UKI5to">https://www.youtube.com/watch?v=V8Bd2UKI5to</a>	2ч.	Практические задания.	WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
13.	4.12		Разучивание – силовая тренировка в домашних условиях (аэробика).	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=V8Bd2UKI5to">https://www.youtube.com/watch?v=V8Bd2UKI5to</a>	2 ч.	Практические задания.	WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
14.	11.12		Закрепление – силовая тренировка в домашних условиях (аэробика).	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=V8Bd2UKI5to">https://www.youtube.com/watch?v=V8Bd2UKI5to</a>	2 ч.	Практические задания.	WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
15.	18.12		Разучивание–комплекса из	Рассылка заданий по ссылке	2 ч.	Практические	WhatsApp,

			50-ти лучших упражнений с собственным весом (берем с 1 по 17 упражнение).	видеоксе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w">https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w</a>		задания.		эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
16.	25.12		Закрепление–комплекса из 50-ти лучших упражнений с собственным весом (берем с 1 по 17 упражнение).	Рассылка заданий по ссылке видеоксе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w">https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
17.	8.01.		Разучивание–комплекса из 50-ти лучших упражнений с собственным весом (берем с 18 по 34 упражнение).	Рассылка заданий по ссылке видеоксе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w">https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
18.	15.01		Закрепление–комплекса из 50-ти лучших упражнений с собственным весом (берем с 18 по 34 упражнение).	Рассылка заданий по ссылке видеоксе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w">https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
19.	22.01				2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
20.	29.01		Разучивание–комплекса из 50-ти лучших упражнений с собственным весом (берем с 18 по 34 упражнение).	Рассылка заданий по ссылке видеоксе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w">https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
21.	5.02		Разучивание–комплекса из 50-ти лучших упражнений с собственным весом (берем с 35 по 50 упражнение).	Рассылка заданий по ссылке видеоксе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w">https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
22.	12.02		Закрепление–комплекса из 50-ти лучших упражнений с собственным весом (берем с 35 по 50 упражнение).	Рассылка заданий по ссылке видеоксе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w">https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>

								<a href="mailto:mail.ru">mail.ru</a>
23.	19.02		Совершенствование– комплекса из 50-ти лучших упражнений с собственным весом (берем с 35 по 50 упражнение).	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w">https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
24.	26.02				2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
25.	5.03		Закрепление–комплекса из 50-ти лучших упражнений с собственным весом (берем с 35 по 50 упражнение).	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w">https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
26.	12.03		Закрепление – комплекса упражнений по общей физической подготовке (ОФП). Для выполнения в домашних условиях.	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2KgeWTCuGts">https://www.youtube.com/watch?v=2KgeWTCuGts</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
27.	19.03		Совершенствование – комплекса упражнений по общей физической подготовке (ОФП). Для выполнения в домашних условиях.	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2KgeWTCuGts">https://www.youtube.com/watch?v=2KgeWTCuGts</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
28.	26.03		Закрепление – силовая тренировка в домашних условиях (аэробика).	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=V8Bd2UKI5to">https://www.youtube.com/watch?v=V8Bd2UKI5to</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
29.	2.04		Закрепление – силовая тренировка в домашних условиях (аэробика).	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=V8Bd2UKI5to">https://www.youtube.com/watch?v=V8Bd2UKI5to</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта

				<a href="https://www.youtube.com/watch?v=V8Bd2UKI5to">tch?v=V8Bd2UKI5to</a>				<a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
30.	9.04		Разучивание – силовой тренировки (для мышц пресса и спины).	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=gqla5hJkKQ">https://www.youtube.com/watch?v=gqla5hJkKQ</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
31.	16.04		Закрепление – силовой тренировки (для мышц пресса и спины).	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=gqla5hJkKQ">https://www.youtube.com/watch?v=gqla5hJkKQ</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
32.	23.04		Закрепление – силовой тренировки (для мышц пресса и спины).	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=gqla5hJkKQ">https://www.youtube.com/watch?v=gqla5hJkKQ</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
33.	30.04		Совершенствование – силовая тренировка в домашних условиях (аэробика).	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=V8Bd2UKI5to">https://www.youtube.com/watch?v=V8Bd2UKI5to</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
34.	7.05		Разучивание – комплекса «Адекватная йога».	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=lfBXmfO_cIE">https://www.youtube.com/watch?v=lfBXmfO_cIE</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
35.	14.05		Закрепление – комплекса «Адекватная йога».	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=lfBXmfO_cIE">https://www.youtube.com/watch?v=lfBXmfO_cIE</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
36.	21.05		Итоговое занятие. Эти загадки не решат большинство людей (10 загадок на логику). Целевой инструктаж перед каникулами	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Hej-7rTx9Iw">https://www.youtube.com/watch?v=Hej-7rTx9Iw</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>