

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК  
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ  
ПРОГРАММЕ «МАГИЯ ТАНЦА»**

**ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ**

**(ГРУППЫ 3.1)**

педагог дополнительного образования  
Миндубаева З.И.

2022 год

**Календарный учебный график (дистанционного обучения)  
\_\_1\_\_ год обучения (Антре «Магия танца»)**

№ группы \_\_ 3.1 \_\_

№ п/п	Дата занятия по плану	Дата занятия по факту	Тема и ресурс (учебник (страница, параграф, и т.п.), презентация, занятие на образовательной платформе и т.д.)	Форма проведения (рассылка заданий, видеоконференция и т.д.)	Кол-во часов	Задание для детей (написать конспект, ответить на вопросы и т.д.)	Сроки выполнения работы	Форма сдачи заданий (телефон, почта и т.д.)
1	2.09		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности в домашних условиях. беседа на тему: «что я знаю о себе». текущий контроль. исполнение 5-ти тестовых упражнений пройденного материала за 4 четверть прошлого учебного года.	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	ответить на вопросы		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
2	6.09		Обучение упражнениям ритмической разминки.	рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=50Z9Tqz7Y1U">https://www.youtube.com/watch?v=50Z9Tqz7Y1U</a>	2	Практические задания		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
3	9.09		Закрепление упражнений ритмической разминки.	рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=50Z9Tqz7Y1U">https://www.youtube.com/watch?v=50Z9Tqz7Y1U</a>	2	Практические задания		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
4	13.09		Совершенствование упражнений ритмической разминки.	рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=50Z9Tqz7Y1U">https://www.youtube.com/watch?v=50Z9Tqz7Y1U</a>	2	Практические задания		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>

5	16.09		Повторение упражнений ритмической разминки.	рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=50Z9Tqz7Y1U">https://www.youtube.com/watch?v=50Z9Tqz7Y1U</a>	2	Практические задания		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
6	20.09		Обучение упражнениям партерной пластики.	рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=gxT7km0Daew">https://www.youtube.com/watch?v=gxT7km0Daew</a>	2	Практические задания		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
7	23.09		Закрепление упражнений партерной пластики.	рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=gxT7km0Daew">https://www.youtube.com/watch?v=gxT7km0Daew</a>	2	Практические задания		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
8	27.09		Совершенствование упражнений партерной пластики.	рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=gxT7km0Daew">https://www.youtube.com/watch?v=gxT7km0Daew</a>	2	Практические задания		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
9	30.09		Повторение упражнений партерной пластики.	рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=gxT7km0Daew">https://www.youtube.com/watch?v=gxT7km0Daew</a>	2	Практические задания		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
10	4.10		Обучение простым элементам русского танца.	рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=oN6EPAO0AN8">https://www.youtube.com/watch?v=oN6EPAO0AN8</a>	2	Практические задания		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
11	7.10		Закрепление простых элементов русского танца.	рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=oN6EPAO0AN8">https://www.youtube.com/watch?v=oN6EPAO0AN8</a>	2	Практические задания		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a> до
12	11.10		Совершенствование простых элементов русского танца.	рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=oN6EPAO0AN8">https://www.youtube.com/watch?v=oN6EPAO0AN8</a>	2	Практические задания		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
13	14.10		Повторение простых	рассылка заданий по ссылке в яндексе:	2	Практические		WhatsApp, эл.почта

			элементов русского танца.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=oN6EPAO0AN8">https://www.youtube.com/watch?v=oN6EPAO0AN8</a>		задания		<a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
14	18.10		Обучение простым элементам татарского танца.	рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=pqdygRovFTQ">https://www.youtube.com/watch?v=pqdygRovFTQ</a>	2	Практические задания		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
15	21.10		Закрепление простых элементов татарского танца.	рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=pqdygRovFTQ">https://www.youtube.com/watch?v=pqdygRovFTQ</a>	2	Практические задания		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
16	25.10		Совершенствование простых элементов татарского танца.	рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=pqdygRovFTQ">https://www.youtube.com/watch?v=pqdygRovFTQ</a>	2	Практические задания		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
17	28.10		Повторение простых элементов татарского танца.	рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=pqdygRovFTQ">https://www.youtube.com/watch?v=pqdygRovFTQ</a>	2	Практические задания		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
18	1.11		Мы за зож! мультзарядка	рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=QuqQcy6DsGE">https://www.youtube.com/watch?v=QuqQcy6DsGE</a>	2	Повторить движения за героями мультзарядки		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
19	8.11		Закрепление комплекса упражнений базовых элементов современного танца «модерн». Упражнения для позвоночника	рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=aia_pdkcHLzg">https://www.youtube.com/watch?v=aia_pdkcHLzg</a>	2	Практическое выполнение		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
20	11.11		Совершенствование комплекса упражнений базовых элементов современного танца «модерн». Упражнения для	рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=aia_pdkcHLzg">https://www.youtube.com/watch?v=aia_pdkcHLzg</a>	2	Практические задания		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>

			позвоночника					
21	15.11		Повторение комплекса упражнений базовых элементов современного танца «модерн». Упражнения для позвоночника.	рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=aia_pdkcHLzg">https://www.youtube.com/watch?v=aia_pdkcHLzg</a>	2	Практические задания		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
22	18.11		Разучивание комплекса упражнений базовых элементов современного танца «модерн». Координация.	рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Ciw9tlRy8Kw">https://www.youtube.com/watch?v=Ciw9tlRy8Kw</a>	2	Практические задания		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
23	22.11		Закрепление комплекса упражнений базовых элементов современного танца «модерн». Координация.	рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Ciw9tlRy8Kw">https://www.youtube.com/watch?v=Ciw9tlRy8Kw</a>	2	Практические задания		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
24	25.11		Совершенствование базовых элементов современного танца «модерн». Координация	рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Ciw9tlRy8Kw">https://www.youtube.com/watch?v=Ciw9tlRy8Kw</a>	2	Практические задания		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
25	29.11		Повторение базовых элементов современного танца «модерн». Координация	рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Ciw9tlRy8Kw">https://www.youtube.com/watch?v=Ciw9tlRy8Kw</a>	2	Практические задания		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
26	2.12		Разучивание упражнений по общей физической подготовке (ОФП).	рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2KgeWTCuGts">https://www.youtube.com/watch?v=2KgeWTCuGts</a>	2	Практические задания		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
27	6.12		Закрепление упражнений для укрепления пресса	рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=TXY">https://www.youtube.com/watch?v=TXY</a>	2	Практическое выполнение		WhatsApp, эл.почта

				<a href="#">DE1e6g0Y</a>				<a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
28	9.12		Совершенствование упражнений для укрепления пресса	<p>рассылка заданий по ссылке в яндексе:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=TXYDE1e6g0Y">https://www.youtube.com/watch?v=TXYDE1e6g0Y</a></p>	2	Практическое выполнение		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
29	13.12		Повторение упражнений для укрепления пресса	<p>рассылка заданий по ссылке в яндексе:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=TXYDE1e6g0Y">https://www.youtube.com/watch?v=TXYDE1e6g0Y</a></p>	2	Практическое выполнение		WhatsApp, эл. почта а <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a> до 14.12.2021
30	16.12		Закрепление упражнений по общей физической подготовке (ОФП).	<p>рассылка заданий по ссылке в яндексе:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2KgeWTCuGts">https://www.youtube.com/watch?v=2KgeWTCuGts</a></p>	2	Практические задания		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
31	20.12		Текущий контроль. исполнение 10-ти тестовых упражнений пройденного материала за 1 и 2 четверть.	<p>рассылка заданий по ссылке в яндексе:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=NRGQsVUQfzg">https://www.youtube.com/watch?v=NRGQsVUQfzg</a></p>	2	Повторить каждое движение по 3 попытки		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
32	23.12		Повторение упражнений по общей физической подготовке (ОФП).	<p>рассылка заданий по ссылке в яндексе:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2KgeWTCuGts">https://www.youtube.com/watch?v=2KgeWTCuGts</a></p>	2	Практические задания		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
33	27.12		Растягивание продольного шпагата лёжа на спине	<p>рассылка заданий по ссылке в яндексе:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Q3bafxcTBLU">https://www.youtube.com/watch?v=Q3bafxcTBLU</a></p>	2	Практические задания		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
34	30.12		Я мишка гуми бер. Танец-повторялка.	<p>рассылка заданий по ссылке в яндексе:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=P5DDCesQpLg">https://www.youtube.com/watch?v=P5DDCesQpLg</a></p>	2	Задания-повторялки		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
35	10.01		Зеленый чел против гуми бера. Танец-повторялка	<p>рассылка заданий по ссылке в яндексе:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=CNPyiL111kE">https://www.youtube.com/watch?v=CNPyiL111kE</a></p>	2	Задания-повторялки		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>

36	13.01		Совершенствование упражнений для укрепления мышц плечевого сустава	рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=W Ru3OUyF-AQ">https://www.youtube.com/watch?v=W Ru3OUyF-AQ</a>	2	Практические задания		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
37	17.01		Повторение упражнений для укрепления мышц плечевого сустава	рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=W Ru3OUyF-AQ">https://www.youtube.com/watch?v=W Ru3OUyF-AQ</a>	2	Практические задания		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
38	20.01		Разучивание упражнений для укрепления мышц рук	рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Iz gKlv17w3Y">https://www.youtube.com/watch?v=Iz gKlv17w3Y</a>	2	Практические задания		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
39	24.01		Закрепление упражнений для укрепления мышц рук	рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Iz gKlv17w3Y">https://www.youtube.com/watch?v=Iz gKlv17w3Y</a>	2	Практические задания		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
40	27.01		Совершенствование упражнений для укрепления мышц рук	рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Iz gKlv17w3Y">https://www.youtube.com/watch?v=Iz gKlv17w3Y</a>	2	Практические задания		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
41	31.01		Повторение упражнений для укрепления мышц рук	рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Iz gKlv17w3Y">https://www.youtube.com/watch?v=Iz gKlv17w3Y</a>	2	Практические задания		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
42	3.02		Разучивание серии прыжков через скакалку.	рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=qP bZU_drF-M">https://www.youtube.com/watch?v=qP bZU_drF-M</a>	2	Практические задания		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
43	7.02		Растягивание поперечного шпагата	рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=u DTC6BgV2Rg">https://www.youtube.com/watch?v=u DTC6BgV2Rg</a>	2	Практическое выполнение		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
44	10.02		Совершенствование серии прыжков через скакалку.	рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=qP">https://www.youtube.com/watch?v=qP</a>	2	Практическое выполнение		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>

				<a href="#">bZU_drF-M</a>				
45	14.02		Повторение серии прыжков через скакалку.	рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=qPbZU_drF-M">https://www.youtube.com/watch?v=qPbZU_drF-M</a>	2	Практическое выполнение		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
46	17.02		«Угол» в седе ноги врозь.	Рассылка видео урока в группе WhatsApp	2	Практическое выполнение		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
47	21.02		Разучивание упражнений для укрепления спины.	рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=JP2-LqQkw2I">https://www.youtube.com/watch?v=JP2-LqQkw2I</a>	2	Практические задания		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
48	24.02		Совершенствование упражнений по общей физической подготовке (ОФП).	рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2KgeWTCuGts">https://www.youtube.com/watch?v=2KgeWTCuGts</a>	2	Практические задания		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
49	28.02		Закрепление упражнений для укрепления спины.	рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=JP2-LqQkw2I">https://www.youtube.com/watch?v=JP2-LqQkw2I</a>	2	Практические задания		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
50	3.03		Совершенствование упражнений для укрепления спины.	рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=JP2-LqQkw2I">https://www.youtube.com/watch?v=JP2-LqQkw2I</a>	2	Практические задания		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
51	10.03		Разучивание упражнений для укрепления мышц плечевого сустава	рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=WRu3OUyF-AQ">https://www.youtube.com/watch?v=WRu3OUyF-AQ</a>	2	Практические задания		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
52	14.03		Закрепление упражнений для укрепления мышц плечевого сустава	рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=WRu3OUyF-AQ">https://www.youtube.com/watch?v=WRu3OUyF-AQ</a>	2	Практическое выполнение		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
53	17.03		Закрепление серии прыжков через скакалку.	рассылка заданий по ссылке в яндексе:	2	Практические		WhatsApp, эл.почта



				<a href="https://www.youtube.com/watch?v=qPbZU_drF-M">https://www.youtube.com/watch?v=qPbZU_drF-M</a>		задания		<a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
54	21.03		Повторение упражнений для укрепления спины.	рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=JP2-LqQkw2I">https://www.youtube.com/watch?v=JP2-LqQkw2I</a>	2	Практические задания		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
55	24.03		Разучивание упражнений для укрепления пресса	рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=TXYDE1e6g0Y">https://www.youtube.com/watch?v=TXYDE1e6g0Y</a>	2	Практические задания		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
56	28.03		6 головоломок для начальной школы, которые не решат взрослые	рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=EJGwMbIGITg">https://www.youtube.com/watch?v=EJGwMbIGITg</a>	2	Ответить на вопросы		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
57	31.03		Эти загадки не решат большинство людей! 10 загадок на логику	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	Ответить на вопросы		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
58	4.04		Три кота - тест на внимательность. Тесты	рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=7uHN6SQvqDA">https://www.youtube.com/watch?v=7uHN6SQvqDA</a>	2	Ответить на вопросы		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
59	7.04		Разучивание упражнений для гибкости спины	рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=VSOCwWocqR0">https://www.youtube.com/watch?v=VSOCwWocqR0</a>	2	Практические задания		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
60	11.04		Закрепление упражнений для гибкости спины	рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=VSOCwWocqR0">https://www.youtube.com/watch?v=VSOCwWocqR0</a>	2	Практические задания		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
61	14.04		Совершенствование упражнений для гибкости спины	рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=VSOCwWocqR0">https://www.youtube.com/watch?v=VSOCwWocqR0</a>	2	Практические задания		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
62	18.04		Повторение упражнений	рассылка заданий по ссылке в	2	Практические		WhatsApp,

			для гибкости спины	яндекс: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=VSOCwWocqR0">https://www.youtube.com/watch?v=VSOCwWocqR0</a>		задания		эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
63	21.04		Разучивание упражнений для укрепления мышц живота	рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=CztF6sCELP0&amp;list=PLe3WYDk88vZnEq6fP6vqtWYboThapel7k">https://www.youtube.com/watch?v=CztF6sCELP0&amp;list=PLe3WYDk88vZnEq6fP6vqtWYboThapel7k</a>	2	Практические задания		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
64	25.04		Текущий контроль. исполнение 10-ти тестовых упражнений пройденного материала за 3 четверть.	Рассылка заданий по WhatsApp	2	Повторить каждое движение по 3 попытки		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
65	28.04		Совершенствование упражнений для укрепления мышц живота	рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=CztF6sCELP0&amp;list=PLe3WYDk88vZnEq6fP6vqtWYboThapel7k">https://www.youtube.com/watch?v=CztF6sCELP0&amp;list=PLe3WYDk88vZnEq6fP6vqtWYboThapel7k</a>	2	Практические задания		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
66	5.05		Тренировка по гимнастике дома. Разучивание.	рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=bbIOJm0Zjl0">https://www.youtube.com/watch?v=bbIOJm0Zjl0</a>	2	Практические задания		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
67	12.05		Тренировка по гимнастике дома. Закрепление.	рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=bbIOJm0Zjl0">https://www.youtube.com/watch?v=bbIOJm0Zjl0</a>	2	Практические задания		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
68	16.05		Тренировка по гимнастике дома. Совершенствование.	рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=bbIOJm0Zjl0">https://www.youtube.com/watch?v=bbIOJm0Zjl0</a>	2	Практические задания		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
69	19.05		Повторение упражнений для укрепления мышц живота	рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=CztF6sCELP0&amp;list=PLe3WYDk88vZnEq6fP6vqtWYboThapel7k">https://www.youtube.com/watch?v=CztF6sCELP0&amp;list=PLe3WYDk88vZnEq6fP6vqtWYboThapel7k</a>	2	Практические задания		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>

70	23.05		Разучивание упражнений для укрепления спины	рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=JP2-LqQkw2I">https://www.youtube.com/watch?v=JP2-LqQkw2I</a>	2	Практические задания		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
71	26.05		Промежуточный контроль. исполнение 10-ти тестовых упражнений пройденного материала за 1-4 четверть	рассылка заданий по WhatsApp	2	Повторить каждое движение по 3 попытки		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a> до 27.05.2022
72	30.05		Итоговое занятие. познавательная программа "Смешарики и распорядок дня"	рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://youtu.be/ofkbNrPN2zs">https://youtu.be/ofkbNrPN2zs</a>	2	Ответить на вопросы		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
73	25.02		Повторение упражнений для укрепления спины	рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=JP2-LqQkw2I">https://www.youtube.com/watch?v=JP2-LqQkw2I</a>	2	Выполнить все движения по 10 подходов		WhatsApp, эл.почта а <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
74	1.03				2	Практическое выполнение		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
75	2.03		Комплекс ОФП	рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=WXpm430zZmA">https://www.youtube.com/watch?v=WXpm430zZmA</a>	2	Выполнить все движения по 10 подходов		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
76	4.03		Разучивание – силовая тренировка в домашних условиях (аэробика).	рассылка заданий по ссылке в яндексе <a href="https://www.youtube.com/watch?v=V8Bd2UK15to">https://www.youtube.com/watch?v=V8Bd2UK15to</a>	2	Выполнить все движения по 10 подходов		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
77	9.03		Упражнения на растягивание поясничного отдела	рассылка заданий по ссылке в яндексе <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HtH0jADZsHs">https://www.youtube.com/watch?v=HtH0jADZsHs</a>	2	Выполнить все движения по 10 подходов		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
78	11.03		Упражнения для укрепления мышц плечевого сустава	рассылка заданий по ссылке в яндексе <a href="https://www.youtube.com/watch?v=W">https://www.youtube.com/watch?v=W</a>	2	Повторить каждое движение по 5		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>

				<a href="#">Ru3OUyF-AQ</a>		подходов		
79	15.03		Серия партерных упражнений на гладкой поверхности пола	рассылка заданий по ссылке в яндексе <a href="https://vk.com/videos-68410898?z=video-68410898_456239396%2Fclub68410898%2Fpl_-68410898_-2">https://vk.com/videos-68410898?z=video-68410898_456239396%2Fclub68410898%2Fpl_-68410898_-2</a>	2	Повторить каждое движение по 5 подходов		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
80	16.03		Разучиваем комплекс упражнений на все группы мышц.	рассылка заданий по ссылке в яндексе <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5Hy7MCybwuU">https://www.youtube.com/watch?v=5Hy7MCybwuU</a>	2	Повторить каждое движение по 5 подходов		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
81	18.03		Закрепляем комплекс упражнений на все группы мышц.	рассылка заданий по ссылке в яндексе <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5Hy7MCybwuU">https://www.youtube.com/watch?v=5Hy7MCybwuU</a>	2	Повторить каждое движение по 5 подходов		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
82	22.03				2			WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
83	23.03		Мы за зож! команда познавала "Тайна едкого дыма"	рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://youtu.be/cyF0ZMTt0zc">https://youtu.be/cyF0ZMTt0zc</a>	2	Ответить на вопросы.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
84	25.03		Игровая программа "Зож - выбирает современная молодежь!"	рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://cloud.mail.ru/public/RV25/akn7kJcY4">https://cloud.mail.ru/public/RV25/akn7kJcY4</a>	2	Ответить на вопросы		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
85	29.03		Мы за зож! детская энциклопедия "Коронавирус"	рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://cloud.mail.ru/public/2Ve6/39oxsTpuU">https://cloud.mail.ru/public/2Ve6/39oxsTpuU</a>	2	Ответить на вопросы		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
86	30.03		Правила пожарной безопасности игровая программа «где логика»	рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://cloud.mail.ru/public/5ZQK/3c1CQMA5V">https://cloud.mail.ru/public/5ZQK/3c1CQMA5V</a>	2	Ответить на вопросы		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
87	1.04		Разучивание – силовая	рассылка заданий по ссылке в	2	Практическое		WhatsApp,

			тренировка в домашних условиях (аэробика).	яндекс <a href="https://www.youtube.com/watch?v=V8Bd2UK15to">https://www.youtube.com/watch?v=V8Bd2UK15to</a>		выполнение		эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
88	5.04		Тренировка по гимнастике дома. Повторение	рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=bbЮJm0Zjl0">https://www.youtube.com/watch?v=bbЮJm0Zjl0</a>	2	Практическое выполнение		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
89	6.04		Комплекс упражнений на стопы, колени и плечевой пояс. Разучивание.	рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=kCZU4OvgPsg">https://www.youtube.com/watch?v=kCZU4OvgPsg</a>	2	Практическое выполнение		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
90	8.04		Комплекс упражнений на стопы, колени и плечевой пояс. Закрепление.	рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=kCZU4OvgPsg">https://www.youtube.com/watch?v=kCZU4OvgPsg</a>	2	Практическое выполнение		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
91	12.04		Комплекс упражнений на стопы, колени и плечевой пояс. Совершенствование.	рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=kCZU4OvgPsg">https://www.youtube.com/watch?v=kCZU4OvgPsg</a>	2	Выполнить все движения по 20 подходов		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
92	13.04		Комплекс упражнений на стопы, колени и плечевой пояс. Повторение.	рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=kCZU4OvgPsg">https://www.youtube.com/watch?v=kCZU4OvgPsg</a>	2	Выполнить все движения по 20 подходов		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
93	15.04		ОФП для маленьких гимнасток в домашних условиях. Разучивание.	рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5-ebsOrMRZA">https://www.youtube.com/watch?v=5-ebsOrMRZA</a>	2	Выполнить все движения по 20 подходов		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
94	19.04		ОФП для маленьких гимнасток в домашних условиях. Закрепление.	рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5-ebsOrMRZA">https://www.youtube.com/watch?v=5-ebsOrMRZA</a>	2	Выполнить все движения по 20 подходов		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
95	20.04		ОФП для маленьких гимнасток в домашних условиях.	рассылка заданий по ссылке в яндексе:	2	Каждое упражнение		WhatsApp, эл.почта

			условиях. Совершенствование.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=5-ebsOrMRZA">https://www.youtube.com/watch?v=5-ebsOrMRZA</a>		выполнить по 15 раз		<a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
96	22.04		ОФП для маленьких гимнасток в домашних условиях. Повторение.	рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5-ebsOrMRZA">https://www.youtube.com/watch?v=5-ebsOrMRZA</a>	2	Каждое упражнение выполнить по 15 раз		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
97	26.04		Развиваем гибкость в домашних условиях. Разучивание.	рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=nd32g-CEw3E">https://www.youtube.com/watch?v=nd32g-CEw3E</a>	2	Каждое упражнение выполнить по 15 раз.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
98	27.04				2			WhatsApp, эл. почта а <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
99	29.04		Развиваем гибкость в домашних условиях. Закрепление.	рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=nd32g-CEw3E">https://www.youtube.com/watch?v=nd32g-CEw3E</a>	2	Каждое упражнение выполнить по 15 раз		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
100	4.05		Развиваем гибкость в домашних условиях. Совершенствование.	рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=nd32g-CEw3E">https://www.youtube.com/watch?v=nd32g-CEw3E</a>	2	Повторить комплекс движений 2 раза		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
101	6.05		Развиваем гибкость в домашних условиях. Повторение	рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=nd32g-CEw3E">https://www.youtube.com/watch?v=nd32g-CEw3E</a>	2	Повторить комплекс движений 2 раза		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
102	11.05		Как правильно встать в мостик. Нюансы и самые частые ошибки. разучивание.	рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=RqXk6TYevXw">https://www.youtube.com/watch?v=RqXk6TYevXw</a>	2	Выполнять упражнения в специальном тёплом поясе		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
103	17.05		Как правильно встать в мостик. Нюансы и самые частые ошибки. Закрепление.	рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=RqXk6TYevXw">https://www.youtube.com/watch?v=RqXk6TYevXw</a>	2	Выполнять упражнения в специальном тёплом поясе.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>

104	18.05		Как правильно встать в мостик. Нюансы и самые частые ошибки. Совершенствование.	рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=RqXk6TYevXw">https://www.youtube.com/watch?v=RqXk6TYevXw</a>	2	Выполнять упражнения в специальном тёплом поясе.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
105	20.05		Как правильно встать в мостик. Нюансы и самые частые ошибки. Повторение.	рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=RqXk6TYevXw">https://www.youtube.com/watch?v=RqXk6TYevXw</a>	2	Выполнять упражнения в специальном тёплом поясе.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
106	24.05		Планки, лодочка, ласточка - статические упражнения	рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=M7UAb2iQyhQ">https://www.youtube.com/watch?v=M7UAb2iQyhQ</a>	2	Повторить комплекс движений 2 раза		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
107	25.05				2			WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>
108	27.05				2			WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:zm43@mail.ru">zm43@mail.ru</a>