

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

ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ

(ГРУППА 1.1)

педагог дополнительного образования
Галашина В.В.

2022 год

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

№ группы 1.1								
№ п/п	Дата занятия по плану	Дата занятия по факту	Тема и ресурс (учебник (страница, параграф, и т.п.), презентация, занятие на образовательной платформе и т.д.)	Форма проведения (рассылка заданий, видеоконференция и т.д.)	Кол-во часов	Задание для детей (написать конспект, ответить на вопросы и т.д.)	Сроки выполнения работы	Форма сдачи заданий (телефон, почта и т.д.)
1	7.09 .		Знакомство и выполнение упражнений ритмической гимнастики для головы, рук и плеч (видео) Выполнение танцевальной разминки (видео.)	рассылка заданий	2	Отправка видео и фото		почта : venera0564@mail.ru
2	9.09.		Выполнение учебно-тренировочного комплекса в партере.	рассылка заданий	2	Отправка фото		почта : venera0564@mail.ru
3	14.09.		Изучение упражнений ритмической гимнастики для плеч. Видео: https://youtu.be/hYEQiuvMeiQ . Закрепление упражнений для головы, рук и танцевальной разминки.	рассылка заданий	2	Отправка видео		почта : venera0564@mail.ru
4	16.09		Повтор и отработка материала татарского танца по ссылке: https://vk.com/video79399089_456239020	рассылка заданий	2	Отправка видео		почта : venera0564@mail.ru
5	21.09 .		Повтор и отработка материала русского танца по ссылке: https://youtu.be/AP3BEoLdRc4	рассылка заданий	2	Отправка видео и фото		почта : venera0564@mail.ru
6	23.09.		Повтор и отработка материала русского танца по ссылке: https://youtu.be/AP3BEoLdRc4	рассылка заданий	2	Отправка видео		почта : venera0564@mail.ru
7	28.09 .		Выполнение учебно-тренировочного комплекса в партере.	рассылка заданий	2	Отправка фото		почта : venera0564@mail.ru
8	30.09.		Повтор и отработка материала татарского танца по ссылке: https://vk.com/video79399089_456239020	рассылка заданий	2	Отправка видео и фото		почта : venera0564@mail.ru
9	5.10.		Знакомство и выполнение упражнения партерной гимнастики для развития и гибкости плечевого и поясничного суставов. (фото). Закрепление упражнений ритмической	рассылка заданий	2	Отправка фото		почта : venera0564@mail.ru

			гимнастики для головы, рук, плеч.					
10	7.10.		Выполнение учебно-тренировочного комплекса в партере.	рассылка заданий	2	Отправка видео		почта : venera0564@mail.ru
11	12.10.		Изучение упражнения на исправление осанки. (видео) Знакомство и выполнение упражнения партерной гимнастики на укрепление мышц брюшного пресса. (видео)	рассылка заданий	2	Отправка видео и фото		почта : venera0564@mail.ru
12	14.10.		Повтор и отработка материала русского танца по ссылке: https://youtu.be/AP3BEoLdRc4	рассылка заданий	2	Отправка видео и фото		почта : venera0564@mail.ru
13	19.10.		Изучение упражнения партерной гимнастики для развития и гибкости плечевого и поясничного суставов (видео). Закрепление упражнения «Складочка».	рассылка заданий	2	Отправка видео и фото		почта : venera0564@mail.ru
14	21.10.		Выполнение танцевальной разминки. (видео). Закрепление упражнения «Наклон вперед, назад» и упражнения на укрепление мышц брюшного пресса (видео).	рассылка заданий	2	Отправка видео и фото		почта : venera0564@mail.ru
15	26.10.		Знакомство и выполнение упражнения партерной гимнастики на развитие гибкости коленных суставов, мышц голени и стопы «Шаги». (видео). Закрепление танца «Танец с хлопками»	рассылка заданий	2	Отправка видео и фото		почта : venera0564@mail.ru
16	28.10.		Выполнение танцевальной разминки. Закрепление упражнений для головы, рук, плеч и осанки.	рассылка заданий	2	Отправка видео		почта : venera0564@mail.ru
17	2.11.		Повтор и отработка материала русского танца по ссылке: https://youtu.be/AP3BEoLdRc4	рассылка заданий	2	Отправка видео		почта : venera0564@mail.ru
18	9.11.		Изучение упражнения партерной гимнастики на развитие гибкости коленных суставов, мышц голени и стопы «Шаги». Закрепление танцевального бега «Бегунок» и шага на полупальцах.	рассылка заданий	2	Отправка видео и фото		почта : venera0564@mail.ru
19	11.11.		Повтор и отработка материала татарского танца по ссылке: https://vk.com/video79399089_456239020	рассылка заданий	2	Отправка видео и фото		почта : venera0564@mail.ru

20	16.11.		Выполнение танцевальной разминки в свободной форме. Изучение движения «Наклоны в сторону». (видео). Закрепление упражнения партерной гимнастики на развитие гибкости коленных суставов, мышц голени и стопы «Шаги».	рассылка заданий	2	Отправка видео и фото		почта : venera0564@mail.ru
21	18.11.		Повтор и отработка материала русского танца по ссылке: https://youtu.be/AP3BEoLdRc4	рассылка заданий	2	Отправка видео и фото		почта : venera0564@mail.ru
22	23.11.		Выполнение упражнения партерной гимнастики на развитие гибкости стопы «Носочки» (видео). Закрепление движения «Наклоны в сторону».	рассылка заданий	2	Отправка видео и фото		почта : venera0564@mail.ru
23	25.11.		Закрепление упражнения «Наклоны вперед, назад, влево, вправо». Изучение упражнения партерной гимнастики на развитие гибкости стопы «Носочки». Выполнение гимнастического дирижирования на музыкальный размер 3\4.(видео)	рассылка заданий	2	Отправка видео и фото		почта : venera0564@mail.ru
24	30.11.		Текущий контроль по ритмической и партерной гимнастике. Индивидуальные задания по карточкам.	рассылка заданий	2	Отправка видео и фото		почта : venera0564@mail.ru
25	2.12.		Изучение упражнения партерной гимнастики на укрепление мышц брюшного пресса (видео). Закрепление танцевального бега «Бегунок» и шага на полупальцах.	рассылка заданий	2	Отправка видео		почта : venera0564@mail.ru
26	7.12.		Знакомство и выполнение упражнения партерной гимнастики для подвижности суставов позвоночника. «Змейка» (видео) Совершенствование упражнений ритмической гимнастики для гибкости шеи и плечевого пояса.	рассылка заданий	2	Отправка фото		почта : venera0564@mail.ru
27	9.12.		Выполнение танцевальной разминки. (видео). Изучение упражнения партерной гимнастики для гибкости суставов позвоночника. «Змейка».	рассылка заданий	2	Отправка видео и фото		почта : venera0564@mail.ru
28	14.12.		Выполнение учебно-тренировочного комплекса в партере.	рассылка заданий	2	Отправка видео и фото		почта : venera0564@mail.ru
29	16.12.		Выполнение учебно-тренировочного комплекса в партере.	рассылка заданий	2	Отправка видео и фото		почта : venera0564@mail.ru

30	21.12.		Выполнение упражнения партерной гимнастики для развития гибкости плечевого и поясничного суставов «Корзиночка».(видео) Совершенствование упражнения для исправления осанки.	рассылка заданий	2	Отправка фото		почта : venera0564@mail.ru
31	23.12.		Знакомство и выполнение трамплинных прыжков (видео).Закрепление танцевального шага «Подскоки».	рассылка заданий	2	Отправка видео		почта : venera0564@mail.ru
32	28.12		Изучение упражнения партерной гимнастики для развития гибкости плечевого и поясничного суставов «Корзиночка» (видео). Закрепление упражнения партерной гимнастики на развитие гибкости коленных суставов, мышц голени и стопы «Шаги», «Носочки».	рассылка заданий	2	Отправка видео и фото		почта : venera0564@mail.ru
33	30.12.		Закрепление упражнения партерной гимнастики для подвижности суставов позвоночника. «Змейка». Изучение трамплинных прыжков (видео)		2	Отправка видео и фото		почта : venera0564@mail.ru
34	11.01.		Повтор и отработка материала татарского танца по ссылке: https://vk.com/video79399089_456239020	рассылка заданий	2	Отправка видео и фото		почта : venera0564@mail.ru
35	13.01.		Выполнение зарядки с Фиксиками https://youtu.be/lrSyOiae2u8	рассылка заданий	2	Отправка видео		почта : venera0564@mail.ru
36	18.01.		Выполнение и изучение движения партерной гимнастики «Складочка». Закрепление танцевального шага «Подскоки».	рассылка заданий	2	Отправка фото упражнения «Складочка»		почта : venera0564@mail.ru
37	20.01.		Закрепление упражнения партерной гимнастики на укрепление мышц брюшного пресса. Изучение связки № 1 танца-разминки «Крейзи фрог».	рассылка заданий	2	Отправка видео и фото		почта : venera0564@mail.ru
38	25.01 .		Изучение упражнения партерной гимнастики для развития гибкости плечевого и поясничного суставов «Корзиночка». Закрепление упражнения партерной гимнастики для развития гибкости позвоночника. «Змейка».	рассылка заданий	2	Отправка видео и фото		почта : venera0564@mail.ru
39	27.01.		Знакомство и выполнение упражнений ритмической гимнастики «Медленная растяжка	рассылка заданий	2	Отправка видео		почта : venera0564@mail.ru

			позвоночника» (видео) Изучение связки № 1 танца-разминки «Крейзи фрог».					
40	1.02.		Совершенствование упражнений ритмической гимнастики для гибкости шеи и плечевого пояса. Выполнение трамплинных прыжков	рассылка заданий	2	Отправка фото		почта : venera0564@mail.ru
41	3.02.		Закрепление упражнения партерной гимнастики на укрепление мышц брюшного пресса. Закрепление танцевального шага «Подскоки».	рассылка заданий	2	Отправка видео		почта : venera0564@mail.ru
42	8.02.		Изучение упражнения ритмической гимнастики «Медленная растяжка позвоночника» (видео) Закрепление упражнения партерной гимнастики для подвижности суставов позвоночника. «Змейка».	рассылка заданий	2	Отправка видео и фото		почта : venera0564@mail.ru
43	10.02.		Закрепление танцевальных шагов «Бегунок», Подскоки», ход на полупальцах.	рассылка заданий	2	Отправка видео		почта : venera0564@mail.ru
44	15.02.		Знакомство и выполнение упражнения партерной гимнастики «Бабочка» (видео) . Закрепление связки № 1 танца-разминки «Крейзи фрог».	рассылка заданий	2	Отправка видео		почта : venera0564@mail.ru
45	17.02.		Закрепление упражнения партерной гимнастики на развитие гибкости коленных суставов, мышц голени и стопы «Шаги», «Носочки».	рассылка заданий	2	Отправка фото		почта : venera0564@mail.ru
46	22.02.		Выполнение упражнения партерной гимнастики на развитие гибкости стопы (видео). Изучение связки № 2 танца-разминки «Крейзи фрог».	рассылка заданий	2	Отправка видео и фото		почта : venera0564@mail.ru
47	24.02.		Выполнение танцевального бега «Галоп». Закрепление упражнения ритмической гимнастики «Медленная растяжка позвоночника»	рассылка заданий	2	Отправка видео		почта : venera0564@mail.ru
48	1.03.		Выполнение танцевальной разминки. Изучение упражнения партерной гимнастики «Бабочка».	рассылка заданий	2	Отправка фото и рисунка упражнения «Бабочка»		почта : venera0564@mail.ru
49	3.03.		Выполнение упражнений для исправления осанки. Изучение танцевального шага «Галоп».	рассылка заданий	2	Отправка видео		почта : venera0564@mail.ru
50	10.03.		Выполнение упражнения для улучшения гибкости коленных суставов «Кружочки».(видео) Изучение связки № 2 танца-разминки «Крейзи фрог».	рассылка заданий	2	Отправка видео и фото		почта : venera0564@mail.ru

51	15.03.		Текущий контроль по ритмической гимнастике. Выполнение упражнений для головы, рук, плеч ; «наклоны вперед, назад, влево, вправо», «медленная растяжка позвоночника»	рассылка заданий	2	Отправка видео упражнений		почта : venera0564@mail.ru
52	17.03.		Выполнение упражнений для исправления осанки. Изучение танцевального шага «Галоп».	рассылка заданий	2	Отправка фото упражнений для исправления осанки		почта : venera0564@mail.ru
53	22.03.		Соединение связок № 1 и 2 танца-разминки «Крейзи фрог».	рассылка заданий	2	Отправка видео		почта : venera0564@mail.ru
54	24.03.		Выполнение упражнений партерной гимнастики: « Корзиночка», «Змейка», «Носочки». Изучение упражнения для улучшения гибкости коленных суставов «Кружочки».(видео)	рассылка заданий	2	Отправка видео и фото		почта : venera0564@mail.ru
55	29.03.		Выполнение упражнений партерной гимнастики на укрепление мышц брюшного пресса. Закрепление танцевального шага «Галоп».	рассылка заданий	2	Отправка видео танцевального шага «Галоп»		почта : venera0564@mail.ru
56	31.03.		Выполнение танцевальной разминки. Закрепление танцевального бега «Бегунок», « Подскоки», « Галоп», ход на полупальцах.	рассылка заданий	2	Отправка видео		почта : venera0564@mail.ru
57	05.04.		Просмотр мультфильма «Балерина» https://youtu.be/kORXAIQyqUA	рассылка заданий	2	Отправка рисунка		почта : venera0564@mail.ru
58	07.04.		Повтор и отработка материала русского танца по ссылке: https://youtu.be/AP3BEoLdRc4	рассылка заданий	2	Отправка видео и фото		почта : venera0564@mail.ru
59	12.04.		Знакомство и выполнение упражнения партерной гимнастики на укрепление мышц брюшного пресса.	рассылка заданий	2	Отправка видео или фото		почта : venera0564@mail.ru
60	14.04.		Выполнение упражнения ритмической гимнастики для подвижности суставов позвоночника.	рассылка заданий	2	Отправка видео или фото		почта : venera0564@mail.ru
61	19.04		Выполнение упражнений ритмической гимнастики на развитие гибкости коленных суставов, мышц голени и стопы. Изучение упражнения ритмической гимнастики для исправления осанки.	рассылка заданий	2	Отправка фото упражнения для исправления осанки		почта : venera0564@mail.ru

62	21.04		Повтор и отработка материала русского танца по ссылке: https://youtu.be/AP3BEoLdRc4	рассылка заданий	2	Отправка видео танцевального шага.		почта : venera0564@mail.ru
63	26.04		Закрепление упражнения партерной гимнастики на укрепление мышц брюшного пресса.	рассылка заданий	2	Отправка видео или фото		почта : venera0564@mail.ru
64	28.04		Закрепление упражнения ритмической гимнастики для исправления осанки.	рассылка заданий	2	Отправка фото		почта : venera0564@mail.ru
65	03.05		Выполнение и закрепление упражнения ритмической гимнастики для исправления осанки.	рассылка заданий	2	Отправка видео или фото		почта : venera0564@mail.ru
66	15.05		Закрепление техники выполнения танцевальных шагов.	рассылка заданий	2	Отправка видео		почта : venera0564@mail.ru
67	12.05		Выполнение танца «Танец с хлопками». Закрепление упражнения ритмической гимнастики для подвижности суставов позвоночника.	рассылка заданий	2	Отправка видео или фото		почта : venera0564@mail.ru
68	17.05		Промежуточная аттестация по партерной и ритмической гимнастике «Угадайка»	рассылка заданий	2	Отправка видео или фото		почта : venera0564@mail.ru
69	19.05		Выполнение и закрепление упражнений ритмической гимнастики на развитие гибкости коленных суставов, мышц голени и стопы	рассылка заданий	2	Отправка фото		почта : venera0564@mail.ru
70	24.05		Закрепление и совершенствование выполнения упражнения ритмической гимнастики для исправления осанки.	рассылка заданий	2	Отправка видео или фото		почта : venera0564@mail.ru
71	26.05		Повтор и отработка материала русского танца по ссылке: https://youtu.be/AP3BEoLdRc4	рассылка заданий	2	Отправка видео и фото		почта : venera0564@mail.ru
72	31.05		Промежуточная аттестация	рассылка заданий	2	Отправка видео самостоятельно исполненного номера с использованием изученного материала		почта : venera0564@mail.ru