

СОГЛАСОВАНО  
зам. директора по УР  
Валишева Т.А.



### План дистанционных занятий

педагога дополнительного образования Казакбаевой Олеси Нурисламовны  
педагогическая нагрузка – 20 ч  
творческое объединение ОДК «Радуга»

| День<br>неделя/дата          | Группа  | Тема                                     | Задание   | Предполагаемое<br>количество<br>часов | Мессенджер/среда | Результат                            |
|------------------------------|---|--|---|---------------------------------------|------------------|--------------------------------------|
| Понедельник<br>18.05.2020 г. | ОДК «Радуга»<br>(1 группа 7 года<br>обучения) | Разучивание дробной<br>комбинации        | Просмотреть видео с<br>заданием,<br>самостоятельно<br>разобрать<br>комбинации | 4                                     | Вконтакте        | Видеоотчет<br>выполненных<br>заданий |
| Понедельник<br>18.05.2020 г. | ОДК «Радуга»<br>(2 группа 7 года<br>обучения) | Разучивание дробной<br>комбинации        | Просмотреть видео с<br>заданием,<br>самостоятельно<br>разобрать<br>комбинации | 4                                     | Вконтакте        | Видеоотчет<br>выполненных<br>заданий |
| Вторник<br>19.05.2020 г.     | ОДК «Радуга»<br>(3 год обучения)              | Развитие координационных<br>способностей | Просмотреть видео с<br>заданием,<br>самостоятельно<br>разобрать               | 4                                     | WhatsApp         | Видеоотчет<br>выполненных<br>заданий |
| Вторник<br>19.05.2020 г.     | ОДК «Радуга»<br>(4 год обучения)              | Разучивание VI port de bras              | Просмотреть видео с<br>заданием,<br>самостоятельно<br>разобрать               | 4                                     | WhatsApp         | Видеоотчет<br>выполненных<br>заданий |

|                          |  |  |  |   |                  |                                |
|--------------------------|--|--|--|---|------------------|--------------------------------|
| Среда<br>20.05.2020 г    | ОДК «Радуга»<br>(2 год обучения)           | Развитие координационных способностей  | Просмотреть видео с заданием, самостоятельно разобрать в медленном темпе, затем темп увеличить | 2 | WhatsApp         | Видеоотчет выполненных заданий |
| Среда<br>20.05.2020 г    | ОДК «Радуга»<br>(1 группа 7 года обучения) | Развитие физических данных. Стрейчинг. | Выполнить упражнения на развитие и укрепление гибкости, выворотности, растяжка.                | 2 | <u>Вконтакте</u> | Фотоотчет выполненных заданий  |
| Четверг<br>21.05.2020 г. | ОДК «Радуга»<br>(3 год обучения)           | Развитие физических данных. Стрейчинг. | Выполнить упражнения на развитие и укрепление гибкости, выворотности, растяжка.                | 2 | WhatsApp         | Фотоотчет выполненных заданий  |
| Четверг<br>21.05.2020 г. | ОДК «Радуга»<br>(4 год обучения)           | Развитие физических данных. Стрейчинг. | Выполнить упражнения на развитие и укрепление гибкости, выворотности, растяжка.                | 2 | WhatsApp         | Фотоотчет выполненных заданий  |
| Пятница<br>22.05.2020 г. | ОДК «Радуга»<br>(2 год обучения)           | Развитие физических данных. Стрейчинг. | Выполнить упражнения на развитие и укрепление гибкости, выворотности, растяжка.                | 2 | WhatsApp         | Фотоотчет выполненных заданий  |

|                          |   |   |  |   |           |                                     |
|--------------------------|---|---|--|---|-----------|-------------------------------------|
| Пятница<br>22.05.2020 г. | ОДК «Радуга»<br>(2 группа 7 года<br>обучения) | Развитие физических<br>данных .Стрейчинг. | Выполнить<br>упражнения на<br>развитие и<br>укрепление гибкости,<br>выворотности,<br>растяжка. | 2 | Вконтакте | Фотоотчет<br>выполненных<br>заданий |
|--------------------------|---|---|--|---|-----------|-------------------------------------|