

**Календарно-тематический план педагогов клуба «Гранд»
МБУДО «ЦДТ пос. Дербышки»
с 6 апреля 2020 г.**

| Номер занятия, дата | Тема и ресурс Сайт, урок на образовательной платформе, облако, соц. сеть, zoom, skype. и т.д) | Форма проведения (рассылка заданий, видеоконференция и т.д.). | Задания для детей (решить примеры, написать конспект, ответить на вопросы и выучить песню, выучить движения) | Сроки выполнения работы | Форма сдачи заданий (телефон, почта и т.д.) |
|---|---|---|--|--------------------------------|--|
| Календарно-тематический план педагога Азизовой О.А. Объединение «Занимательная информатика» с 6 апреля 2020 г. | | | | | |
| 1 группа | | | | | |
| 6.04.20 | Мини-проект «СУБД» Платформа для видеоконференций Zoom. | Видеоконференция | Выполнить практическую работу создания презентации «СУБД» | 8.04.2020 | Выполненную практическую работу отправить на электронную почту. Телефон 89179324543, эл. почта olga.azizova.65@mail.ru , WhatsApp (видео-связь, консультация). |
| 8.04.20 | Защита мини-проекта Платформа для видеоконференций Zoom. | Видеоконференция | Исправить допущенные ошибки в проекте | 8.04.2020 | Выполненную работу отправить на электронную почту. Телефон 89179324543, эл. почта olga.azizova.65@mail.ru , WhatsApp (видео-связь, консультация). |
| 13.04.20 | Алгоритм. Свойства алгоритмов http://lbz.ru/metodist/authors/informatika/3/eor8.php http://school-collection.edu.ru/catalog/res/ef6533fd-06d1-4b38-9498-ac58430f845e/?inter | Рассылка заданий | Выполнить он-лайн тест https://onlinetestpad.com/hpbitemev53jy | 15.04.2020 | Результаты тестирования отправить на эл. почту olga.azizova.65@mail.ru |
| 15.04.20 | Координаты. http://lbz.ru/metodist/authors/informatika/3 | Видеоконференция | Выполнить он-лайн тест https://online | 20.04.2020 | Результаты тестирования отправить на |

| | | | | | |
|-----------------|--|--|---|------------|---|
| | /eor8.php Платформа для видеоконференций Zoom. | | testpad.com/hpcklvdyqphdk | | эл. почту olga.azizova.65@mail.ru |
| 2 группа | | | | | |
| 7.04.20 | Вычисление суммы всех чисел Фибоначчи Платформа для видеоконференций Zoom. | Рассылка заданий по WhatsApp | Составить блок-схему и написать программу задание отправлено по whatsApp | 9.04.2020 | Выполненную практическую работу отправить на электронную почту olga.azizova.65@mail.ru Телефон 89179324543 WhatsApp (видео-связь, консультация). |
| 9.04.20 | Вычисление суммы всех чисел Фибоначчи. Платформа для видеоконференций Zoom. | Рассылка заданий WhatsApp | Выполнить он-лайн тест https://onlinetestpad.com/hmq6uzx3qtqqy | 10.04.2020 | Результаты тестирования отправить на эл. почту olga.azizova.65@mail.ru |
| 10.04.20 | Обнуление строк матрицы, содержащих отрицательные элементы. http://pinskiolimp.blogspot.com/p/51-52.html | Рассылка заданий WhatsApp | Составить блок-схему и написать программу задание отправлено по whatsApp | 14.04.2020 | Выполненную практическую работу отправить на электронную почту olga.azizova.65@mail.ru Телефон 89179324543 WhatsApp (видео-связь, консультация). |
| 14.04.20 | Интернет-сервисы. http://www.lbz.ru/metodist/authors/informatika/3/eor9.php | Рассылка заданий https://resh.edu.ru/subject/lesson/3051/train/#188223 | Ознакомиться с материалами содержащимися в презентации http://www.lbz.ru/metodist/authors/informatika/3/eor9.php , ответить на вопросы интерактивного теста http://www.lbz.ru/metodist/authors/infor | 16.04.2020 | Выполненную практическую работу отправить на электронную почту olga.azizova.65@mail.ru Телефон 89179324543 WhatsApp (видео-связь, консультация). |

| | | | | | |
|---|---|------------------|---|-----------------------|---|
| | | | matika/3/eor9.php Выполнить работу https://resh.edu.ru/subject/lesson/3051/control/1/#188231 | | |
| 16.04.20 | Сетевой этикет Платформа для видеоконференций Zoom. http://www.fio.vrn.ru/2005/6/7.htm | Видеоконференция | Конспект по статье http://www.fio.vrn.ru/2005/6/7.htm | 17.04.2020 | Отправить конспект на электронную почту olga.azizova.65@mail.ru Телефон 89179324543 WhatsApp (видео-связь, консультация). |
| 17.04.20 | Безопасность в Интернете Платформа для видеоконференций Zoom. | Видеоконференция | Подготовить сообщения, обсудить вопросы в ходе видеоконференции в приложении ZOOM. | 21.04.2020 | Ответить на вопросы в ходе видеоконференции в приложении ZOOM. |
| Календарно-тематический план школы развития «Буратино» Педагог Зайцева В.А. с 6 апреля 2020 г. | | | | | |
| 1, 2 группы | | | | | |
| 6.04.20 | Математика: числовой отрезок, измерение массы. Телефон, WhatsApp. | Рассылка заданий | Выполнить задание в рабочей тетради №15. | До следующего занятия | Телефон, WhatsApp |
| 8.04.20 | Развитие речи: Звук и буква Ц. | Рассылка заданий | Выполнить задание в рабочей тетради №46. | До следующего занятия | Телефон, WhatsApp |
| 8.04.20 | Математика: решение логических задач на сложение и вычитание. Телефон, WhatsApp. | Рассылка заданий | Выполнить задание в рабочей тетради №16. | До следующего занятия | Телефон, WhatsApp |
| 10,04 | Развитие речи: звуки и буквы Ц_С. Телефон, WhatsApp. | Рассылка заданий | Выполнить задание в рабочей тетради №47. | До следующего занятия | Телефон, WhatsApp |

| | | | | | |
|--------|--|------------------|--|-----------------------------|----------------------|
| 13.04 | Математика: пространственные фигуры: шар куб параллелепипед. Телефон, WhatsApp. | Рассылка заданий | Выполнить задание в рабочей тетради №17. | До следующего занятия | Телефон, WhatsApp |
| 15.04 | Развитие речи: звуки и буквы Ц_Ч. Телефон, WhatsApp. | Рассылка заданий | Выполнить задание в рабочей тетради №47. | До следующего занятия | Телефон, WhatsApp |
| 15,04 | Математика: решение логических задач. Телефон, WhatsApp. | Рассылка заданий | Выполнить задание в рабочей тетради №18. | До следующего занятия | Телефон, WhatsApp |
| 17.04 | Развитие речи: звук и буква Г. Телефон, WhatsApp. | Рассылка заданий | Выполнить задание в рабочей тетради №48. | До следующего занятия | Телефон, WhatsApp |
| 20.04 | Математика: решение логических задач, объем. Телефон, WhatsApp | Рассылка заданий | Выполнить задание в рабочей тетради №19. | До следующего занятия | Телефон, WhatsApp |
| 21.04 | Развитие речи: звук и буква Г. Телефон, WhatsApp | Рассылка заданий | Выполнить задание в рабочей тетради №48 и №49. | До следующего занятия | Телефон, WhatsApp |
| 22.04 | Математика: решение логических задач. Телефон, WhatsApp. | Рассылка заданий | Выполнить задание в рабочей тетради №20. | До следующего занятия | Телефон, WhatsApp |
| 24 .04 | Развитие речи: звуки Г-К. Телефон, WhatsApp. | Рассылка заданий | Выполнить задание в рабочей тетради №49. | До следующего занятия | Телефон, WhatsApp |
| 27.04 | Математика: решение логических задач, время Телефон, WhatsApp. | Рассылка заданий | Выполнить задание в рабочей тетради №21. | До следующего занятия | Телефон, WhatsApp |
| 29.04 | Развитие речи: звук и буква З. Телефон, WhatsApp. | Рассылка заданий | Выполнить задание в рабочей тетради №50. | До следующего занятия | Телефон, WhatsApp |
| 29.04 | Математика: соотношение предметов с цифрой, решение примеров. Телефон, WhatsApp. | Рассылка заданий | Выполнить задание в рабочей тетради №22. | До следующего занятия | Телефон, WhatsApp |
| | | | | | |

**Календарно-тематический план школы развития «Буратино»
Педагог Калинина Н.Н. «Акварельки».
С 6 апреля 2020 г.**

1, 2 группы

| | | | | | |
|----------|---|------------------|---------------------------|------------------------|-------------------|
| 06.04.20 | Детское кафе. Посуда. (Живопись) Ссылка на сайт https://nsportal.ru/kalinina-natalya-nikolaevna) | Рассылка заданий | Выполнить работу по теме. | До следующего занятия | Телефон, WhatsApp |
| 08.04.20 | Посуда. Аппликация. Ссылка на сайт https://nsportal.ru/kalinina-natalya-nikolaevna) | Рассылка заданий | Выполнить работу по теме. | До следующего занятия. | Телефон, WhatsApp |
| 10.04.20 | Мебель. (Пластилиновая живопись). Ссылка на сайт https://nsportal.ru/kalinina-natalya-nikolaevna) | Рассылка заданий | Выполнить работу по теме. | До следующего занятия | Телефон, WhatsApp |
| 13.04.20 | Мебель. (Аппликация). Ссылка на сайт https://nsportal.ru/kalinina-natalya-nikolaevna) | Рассылка заданий | Выполнить работу по теме | До следующего занятия. | Телефон, WhatsApp |
| 15.04.20 | А у нас на столе! (Живопись). Ссылка на сайт https://nsportal.ru/kalinina-natalya-nikolaevna | Рассылка заданий | Выполнить работу по теме | До следующего занятия | Телефон, WhatsApp |
| 17.04.20 | А у нас на столе! (Аппликация). Ссылка на сайт https://nsportal.ru/kalinina-natalya-nikolaevna | Рассылка заданий | Выполнить работу по теме | До следующего занятия | Телефон, WhatsApp |
| 20.04.20 | А у нас на столе! (Лепка). Ссылка на сайт https://nsportal.ru/kalinina-natalya-nikolaevna | Рассылка заданий | Выполнить работу по теме | До следующего занятия | Телефон, WhatsApp |
| 22.04.20 | Портрет. (Аппликация). Ссылка на сайт https://nsportal.ru/kalinina-natalya-nikolaevna | Рассылка заданий | Выполнить работу по теме | До следующего занятия | Телефон, WhatsApp |

| | | | | | |
|----------|--|------------------|--------------------------|------------------------|-------------------|
| | nikolaevna | | | | |
| 24.04.20 | Портрет. (Пластилиновая живопись.) Ссылка на сайт https://nsportal.ru/kalinina-natalya-nikolaevna | Рассылка заданий | Выполнить работу по теме | До следующего занятия | Телефон, WhatsApp |
| 27.04.20 | Автопортрет. (Графика). Ссылка на сайт https://nsportal.ru/kalinina-natalya-nikolaevna | Рассылка заданий | Выполнить работу по теме | До следующего занятия | Телефон, WhatsApp |
| 29.04.20 | Моя семья. Ссылка на сайт https://nsportal.ru/kalinina-natalya-nikolaevna | Рассылка заданий | Выполнить работу по теме | До следующего занятия. | Телефон, WhatsApp |

**Календарно-тематический план школы развития «Буратино»
Педагог Рыжкова А.В. «English for kids»
С 6 апреля 2020 г.**

1 группа

| | | | | | |
|----------|---|------------------|---------------------------------|-----------------------|-------------------|
| 6.04.20 | «Одеваемся по-летнему» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4210/ | Рассылка заданий | Выполнить проверочные задания | До следующего занятия | Телефон, WhatsApp |
| 8.04.20 | «Время обеда» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3515/ | Рассылка заданий | Изучить конспект | До следующего занятия | Телефон, WhatsApp |
| 10.04.20 | «Время обеда» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3515/ | Рассылка заданий | Выполнить тренировочные задания | До следующего занятия | Телефон, WhatsApp |
| 13.04.20 | «Время обеда» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3515/ | Рассылка заданий | Выполнить проверочные задания | До следующего занятия | Телефон, WhatsApp |
| 15.04.20 | «Время обеда» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3515/ | Рассылка заданий | Изучить презентацию | До следующего занятия | Телефон, WhatsApp |
| 17.04.20 | «Время обеда» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3515/ | Рассылка заданий | Выполнить тренировочные задания | До следующего занятия | Телефон, WhatsApp |

2 группа

| | | | | | |
|----------|--|------------------|---------------------------------|-----------------------|-------------------|
| 6.04.20 | «Время обеда» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3515/ | Рассылка заданий | Выполнить проверочные задания | До следующего занятия | Телефон, WhatsApp |
| 8.04.20 | «Время обеда» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3515/ | Рассылка заданий | Изучить конспект | До следующего занятия | Телефон, WhatsApp |
| 10.04.20 | «Время обеда» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3515/ | Рассылка заданий | Выполнить тренировочные задания | До следующего занятия | Телефон, WhatsApp |
| 13.04.20 | «Время обеда» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3515/ | Рассылка заданий | Выполнить проверочные задания | До следующего занятия | Телефон, WhatsApp |
| 15.04.20 | «Подводный мир» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4211/ | Рассылка заданий | Изучить презентацию | До следующего занятия | Телефон, WhatsApp |
| 17.04.20 | «Подводный мир» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4211/ | Рассылка заданий | Выполнить тренировочные задания | До следующего занятия | Телефон, WhatsApp |

Календарно-тематический план педагога Калининой Н.Н.

Изостудия «Радуга»

С 6 апреля 2020 г.

1 группа

| | | | | | |
|----------|--|------------------|---------------------------|-----------------------|-------------------|
| 06.04.20 | «Ночной город» (ссылка на сайт https://nsportal.ru/kalinina-natalya-nikolaevna) | Рассылка заданий | Выполнить работу по теме. | До следующего занятия | Телефон WhatsApp |
| 08.04.20 | Контраст света и тени. «Под водой». (ссылка на сайт https://nsportal.ru/kalinina-natalya-nikolaevna) | Рассылка заданий | Выполнить работу по теме. | Два урока | Телефон, WhatsApp |
| 09.04.20 | Контраст света и тени. «Под водой». (Продолжение темы) (ссылка на сайт https://nsportal.ru/kalinina-natalya-nikolaevna) | Рассылка заданий | Выполнить работу по теме. | До следующего занятия | Телефон, WhatsApp |
| 13.04.20 | Черное и белое. 3D изображения. (ссылка на сайт https://nsportal.ru/kalinina-natalya-nikolaevna) | Рассылка заданий | Выполнить работу по теме | Два урока. | Телефон, WhatsApp |

| | | | | | |
|----------|---|------------------|--------------------------|-----------------------|-------------------|
| 15.04.20 | Черное и белое. 3D изображения. (Продолжение работы) Ссылка на сайт https://nsportal.ru/kalinina-natalya-nikolaevna | Рассылка заданий | Выполнить работу по теме | До следующего занятия | Телефон, WhatsApp |
| 16.04.20 | «Кот». Графическая работа. Ссылка на сайт https://nsportal.ru/kalinina-natalya-nikolaevna | Рассылка заданий | Выполнить работу по теме | До следующего занятия | Телефон, WhatsApp |
| 20.04.20 | «Кот». Графическая работа. (Продолжение темы) Ссылка на сайт https://nsportal.ru/kalinina-natalya-nikolaevna | Рассылка заданий | Выполнить работу по теме | До следующего занятия | Телефон, WhatsApp |
| 22.04.20 | Ритм и движение. Композиция как ритм пятен. Ссылка на сайт https://nsportal.ru/kalinina-natalya-nikolaevna | Рассылка заданий | Выполнить работу по теме | До следующего занятия | Телефон, WhatsApp |
| 23.04.20 | Варианты ритмических пятен для передачи движения в композиции. Ссылка на сайт https://nsportal.ru/kalinina-natalya-nikolaevna | Рассылка заданий | Выполнить работу по теме | До следующего занятия | Телефон, WhatsApp |
| 27.04.20 | «Бег по кругу» Ссылка на сайт https://nsportal.ru/kalinina-natalya-nikolaevna | Рассылка заданий | Выполнить работу по теме | До следующего занятия | Телефон, WhatsApp |
| 29.04.20 | «Птицы прилетели» Ссылка на сайт https://nsportal.ru/kalinina-natalya-nikolaevna | Рассылка заданий | Выполнить работу по теме | Два урока | Телефон, WhatsApp |

| | | | | | |
|-----------------|---|------------------|---------------------------|-----------------------|-------------------|
| 30.04.20 | «Птицы прилетели» Ссылка на сайт https://nsportal.ru/kalinina-natalya-nikolaevna | Рассылка заданий | Выполнить работу по теме | До следующего занятия | Телефон, WhatsApp |
| 2 группа | | | | | |
| 06.04.20 | «Ночной город» (ссылка на сайт https://nsportal.ru/kalinina-natalya-nikolaevna) | Рассылка заданий | Выполнить работу по теме. | До следующего занятия | Телефон WhatsApp |
| 08.04.20 | Контраст света и тени. «Под водой». (ссылка на сайт https://nsportal.ru/kalinina-natalya-nikolaevna) | Рассылка заданий | Выполнить работу по теме. | Два урока | Телефон, WhatsApp |
| 09.04.20 | Контраст света и тени. «Под водой». (Продолжение темы) (ссылка на сайт https://nsportal.ru/kalinina-natalya-nikolaevna) | Рассылка заданий | Выполнить работу по теме. | До следующего занятия | Телефон, WhatsApp |
| 13.04.20 | Черное и белое. 3D изображения. (ссылка на сайт https://nsportal.ru/kalinina-natalya-nikolaevna) | Рассылка заданий | Выполнить работу по теме | Два урока. | Телефон, WhatsApp |
| 15.04.20 | Черное и белое. 3D изображения. (Продолжение работы) Ссылка на сайт https://nsportal.ru/kalinina-natalya-nikolaevna | Рассылка заданий | Выполнить работу по теме | До следующего занятия | Телефон, WhatsApp |
| 16.04.20 | «Кот». Графическая работа. Ссылка на сайт https://nsportal.ru/kalinina-natalya-nikolaevna | Рассылка заданий | Выполнить работу по теме | До следующего занятия | Телефон, WhatsApp |
| 20.04.20 | «Кот». Графическая работа. | Рассылка заданий | Выполнить работу по теме | До следующего занятия | Телефон, WhatsApp |

| | | | | | |
|----------------|---|------------------|--------------------------|-----------------------|-------------------|
| | (Продолжение темы) Ссылка на сайт https://nsportal.ru/kalinina-natalya-nikolaevna | | | | |
| 22.04.20 | Ритм и движение. Композиция как ритм пятен. Ссылка на сайт https://nsportal.ru/kalinina-natalya-nikolaevna | Рассылка заданий | Выполнить работу по теме | До следующего занятия | Телефон, WhatsApp |
| 23.04.20 | Варианты ритмических пятен для передачи движения в композиции. Ссылка на сайт https://nsportal.ru/kalinina-natalya-nikolaevna | Рассылка заданий | Выполнить работу по теме | До следующего занятия | Телефон, WhatsApp |
| 27.04.20 20 | «Бег по кругу» Ссылка на сайт https://nsportal.ru/kalinina-natalya-nikolaevna | Рассылка заданий | Выполнить работу по теме | До следующего занятия | Телефон, WhatsApp |
| 29.04.20 | «Птицы прилетели» Ссылка на сайт https://nsportal.ru/kalinina-natalya-nikolaevna | Рассылка заданий | Выполнить работу по теме | Два урока | Телефон, WhatsApp |
| 30.04.20 | «Птицы прилетели» Ссылка на сайт https://nsportal.ru/kalinina-natalya-nikolaevna | Рассылка заданий | Выполнить работу по теме | До следующего занятия | Телефон, WhatsApp |

**Календарно-тематический план педагога Рыжковой А.В.
«Excellent!» (английский язык)
С 6 апреля 2020 г.**

1 группа

| | | | | | |
|---------|--|------------------|---------------------------------|-----------------------|-------------------|
| 6.04.20 | Животные в зоопарке. Вопросы: Is it a/an...? https://resh.edu.ru/subject/lesson/655/ | Рассылка заданий | Изучить видео | До следующего занятия | Телефон, WhatsApp |
| 7.04.20 | Животные в зоопарке. Вопросы: Is it a/an...? https://resh.edu.ru/su | Рассылка заданий | Выполнить тренировочные задания | До следующего занятия | Телефон, WhatsApp |

| | | | | | |
|----------|---|------------------|---------------------------------|-----------------------|-------------------|
| | bject/lesson/655/ | | | | |
| 8.04.20 | Животные в зоопарке. Вопросы: Is it a/an...? https://resh.edu.ru/subject/lesson/655/ | Рассылка заданий | Выполнить проверочные задания | До следующего занятия | Телефон, WhatsApp |
| 9.04.20 | Животные в зоопарке. Алфавит. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4170/start/ | Рассылка заданий | Изучить конспект | До следующего занятия | Телефон, WhatsApp |
| 13.04.20 | Животные в зоопарке. Алфавит. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4170/start/ | Рассылка заданий | Выполнить тренировочные задания | До следующего занятия | Телефон, WhatsApp |
| 14.04.20 | Test Time Прощание с героями учебника. Прощания. Выражение радости и печали. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4092/start/ | Рассылка заданий | Изучить презентацию | До следующего занятия | Телефон, WhatsApp |
| 15.04.20 | Test Time Прощание с героями учебника. Прощания. Выражение радости и печали. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4092/start/ | Рассылка заданий | Выполнить тренировочные задания | До следующего занятия | Телефон, WhatsApp |
| 16.04.20 | Прощание с героями учебника. Приключения. Игры. Глагол «to be» 1 лица ед.ч.: I'm (happy). Повторение. Названия цветов. https://resh.edu.ru/subject/lesson/521/ | Рассылка заданий | Выполнить проверочные задания | До следующего занятия | Телефон, WhatsApp |

**Календарно-тематический план педагога Абаскиной Влады Глебовны
Студии Современных Спортивных и Эстрадных танцев «АССОРТИ». Основы гимнастики.
С 6 апреля 2020 г.**

2,4,6 группы

| | | | | | |
|----------|--|------------------|--|--------|---|
| 6.04.20 | Одиночные связки. ОФП. Стретчинг. Телефон, WhatsApp и в VK https://vk.com/danceshowassorti | Рассылка заданий | Выполнить упражнения для растяжки и упражнения по ОФП. Соединить 3 элемента стретчинга в одну связку. | 1 день | Телефон, WhatsApp и в VK https://vk.com/danceshowassorti |
| 8.04.20 | ОФП. Элементы легкой атлетики. СФП. Прыжки в группировках. Телефон, WhatsApp. | Рассылка заданий | Выполнить упражнения для растяжки и упражнения по ОФП. Выполнить бег на месте 5 мин и прыжки под себя 20 раз по 3 подхода. | 1 день | Телефон, WhatsApp |
| 9.04.20 | СФП. Силовая подготовка. Телефон, WhatsApp и в VK https://vk.com/danceshowassorti | Рассылка заданий | Выполнить упражнения для растяжки и упражнений по ОФП. Выполнить силовой комплекс 1. | 1 день | Телефон, WhatsApp и в VK https://vk.com/danceshowassorti |
| 11.04.20 | СФП. Развитие гибкости. Телефон, WhatsApp. | Рассылка заданий | Выполнить упражнения для растяжки и упражнения по ОФП. Выполнить различные виды наклонов и мостов. | 1 день | Телефон, WhatsApp |
| 12.04.20 | СФП. Передвижение в мостах. Телефон, WhatsApp и в VK https://vk.com/danceshowassorti | Рассылка заданий | Выполнить упражнения для растяжки и упражнения по ОФП. Выполнить мосты и передвижения по 2 шага в 4 стороны. | 1 день | Телефон, WhatsApp и в VK https://vk.com/danceshowassorti |
| 13.04.20 | СФП. Силовая подготовка. Телефон, WhatsApp. | Рассылка заданий | Выполнить упражнения для растяжки и упражнения | 1 день | Телефон, WhatsApp |

| | | | | | |
|----------|---|------------------|--|--------|---|
| | | | по ОФП. Выполнить силовой комплекс 2. | | |
| 15.04.20 | СФП. Развитие статических усилий. Телефон, WhatsApp и в VK https://vk.com/danceshowassorti | Рассылка заданий | Выполнить упражнения для растяжки и упражнения по ОФП. Выполнить упражнения на удержание. | 1 день | Телефон, WhatsApp и в VK https://vk.com/danceshowassorti |
| 16.04.20 | СФП. Вестибулярная устойчивость. Подготовка. Телефон, WhatsApp. | Рассылка заданий | Выполнить упражнения для растяжки и упражнения по ОФП. Выполнить стойки у стены. | 1 день | Телефон, WhatsApp |
| 18.04.20 | Одиночные связки. ОФП. Стретчинг. Телефон, WhatsApp. | Рассылка заданий | Выполнить упражнения для растяжки и упражнения по ОФП. Соединить 4 элемента гимнастики в этюд. | 1 день | Телефон, WhatsApp |
| 19.04.20 | Разминка. Стретчинг. Равновесие. Телефон, WhatsApp | Рассылка заданий | Выполнить упражнения для растяжки и упражнения по ОФП. Выполнить вертикальные шпагаты | 1 день | Телефон, WhatsApp |

**Календарно-тематический план педагога Цветковой Юлии Анатольевны.
Студия Современных Спортивных и Эстрадных танцев «АССОРТИ»
с 5 апреля 2020 г.**

1 группа

| | | | | | |
|---------|--|------------------|--|-----------------------|-------------------|
| 6.04.20 | ОЭТ, упражнения на ритмичность и скорость. Базовые элементы Техно. Танцевальные композиции. Телефон, WhatsApp. | Рассылка заданий | Выполнить упражнения для растяжки и упражнения ОФП. Выполнить базовые шаги техно в сочетании со скобками рук | До следующего занятия | Телефон, WhatsApp |
| 9.04.20 | ОЭТ, упражнения на внимание. Работа рук | Рассылка заданий | Выполнить упражнения | До следующего | Телефон, WhatsApp |

| | | | | | |
|----------|--|------------------|---|-----------------------|-------------------|
| | и ног в Техно. Танцевальные композиции. Телефон, WhatsApp. | | для растяжки и упражнения ОФП Выполнить шаг крест одновременно с вращением рук в логтях | занятия | |
| 13.04.20 | ОЭТ, упражнения на гибкость в Хаусе, волны. Танцевальные композиции. Телефон, WhatsApp. | Рассылка заданий | Выполнить упражнения для растяжки и упражнения ОФП Выполнить волны корпуса в стороны и впереди назад | До следующего занятия | Телефон, WhatsApp |
| 16.04.20 | ОЭТ, упражнения на ритмичность в Хип-Хопе. Базовые движения ногами. Танцевальные композиции. Телефон, WhatsApp. | Рассылка заданий | Выполнить упражнения для растяжки и упражнения ОФП Выполнить базовые шаги в хопе и прыжки «в сторону вместе» | До следующего занятия | Телефон, WhatsApp |

2 группа

| | | | | | |
|----------|---|------------------|---|-----------------------|-------------------|
| 6.04.20 | ФР, Хип-Хоп: основные слайд, шаги, ОФП. Телефон, WhatsApp. | Рассылка заданий | Выполнить упражнения для растяжки и упражнения ОФП Выполнить основные слайды и шаги в хопе | До следующего занятия | Телефон, WhatsApp |
| 9.04.20 | ФР, Паппинг: фиксация, гимнастика. Телефон, WhatsApp. | Рассылка заданий | Выполнить упражнения для растяжки и упражнения ОФП Выполнить фиксацию рук и корпуса и головы | До следующего занятия | Телефон, WhatsApp |
| 11.04.20 | ФР, шаги в Техно и соединение мини связок, стретчинг. | Рассылка заданий | Выполнить упражнения для растяжки | До следующего занятия | Телефон, WhatsApp |

| | | | | | |
|-----------------|---|------------------|---|-----------------------|-------------------------------|
| | Телефон, WhatsApp. | | и упражнения ОФП Выполнить мини техно связки на 2 восьмёрки | | |
| 13.04.20 | ФР, Диско: виды поворотов на одной ноге, силовой урок, стретчинг. Телефон, WhatsApp. | Рассылка заданий | Выполнить упражнения для растяжки и упражнения ОФП Выполнить повороты на одной ноге вперед и назад, связка 2 | До следующего занятия | Телефон, WhatsApp |
| 16.04.20 | ФР, Хип-Хоп: элементы брейкинга, ОФП. Телефон, WhatsApp. | Рассылка заданий | Выполнить упражнения для растяжки и упражнения ОФП Выполнить элементы брейка беби фриз, 6 степ | До следующего занятия | Телефон, WhatsApp |
| 18.04.20 | ФР, разнообразие движений, калланетика. Телефон, WhatsApp. | Рассылка заданий | Выполнить упражнения для растяжки и упражнения ОФП Протанцевать 1 мин импровиз из заданных движений | До следующего занятия | Телефон, WhatsApp |
| Ежедневно | Практика современных танцевальных направлений. В инстаграмм @dansshowassorti | Рассылка заданий | Попробовать выполнить задание за презентёром | 1 день | В инстаграмм @dansshowassorti |
| 3 группа | | | | | |
| 6.04.20 | ФР, скольжения, шафл, калланетика. Телефон, WhatsApp. | Рассылка заданий | Выполнить упражнения для растяжки и упражнения ОФП Выполнить скольжения, шафл, | До следующего занятия | Телефон, WhatsApp. |
| 9.04.20 | ФР, Хип-Хоп: база слайд, степ. Телефон, WhatsApp. | Рассылка заданий | Выполнить упражнения для растяжки | До следующего занятия | Телефон, WhatsApp. |

| | | | | | |
|-----------------|--|------------------|---|-----------------------|---|
| | | | и упражнения ОФП Выполнить базовые слайды, степы. | | |
| 13.04.20 | ФР, Паппинг: базафиксаций, гимнастика. Телефон, WhatsApp. | Рассылка заданий | Выполнить упражнения для растяжки и упражнения ОФП Выполнить: фиксации, связка робот | До следующего занятия | Телефон, WhatsApp. |
| 16.04.20 | ФР, Хип-Хоп: ОФП, работа корпуса и рук. Телефон, WhatsApp. | Рассылка заданий | Выполнить упражнения для растяжки и упражнения ОФП Выполнить кач корпуса в 4 х проекциях и положения рук при каче. | До следующего занятия | Телефон, WhatsApp. |
| Ежедневно | Практика современных танцевальных направлений. В инстаграмм @dansshowassorti | Рассылка заданий | Попробовать выполнить задание за презентёром. | 1 день | В инстаграмм @dansshowassorti |
| 4 группа | | | | | |
| 5.04.20 | ФР, Хип-Хоп: повтор связок. Повтор танцевальных композиций. Телефон, WhatsApp и в VK https://vk.com/danceshowassorti | Рассылка заданий | Выполнить упражнения для растяжки и упражнения ОФП Выполнить Повторить танец хаус | 1 день | Телефон, WhatsApp и в VK https://vk.com/danceshowassorti |
| 6.04.20 | ФР, Хаус: повтор и соединение связок. Телефон, WhatsApp. | Рассылка заданий | Выполнить упражнения для растяжки и упражнения ОФП Повторить связки в стиле хаус и соединить | 1 день | Телефон, WhatsApp |
| 9.04.20 | ФР, слайд, степ, брейк, вальс в Хип-Хопе. Телефон, WhatsApp. | Рассылка заданий | Выполнить упражнения для растяжки и упражнения | 1 день | Телефон, WhatsApp |

| | | | | | |
|-----------------|--|------------------|--|--------|---|
| | | | ОФП Выполнить слайды, степы, брейквальс | | |
| 12.04.20 | ФР, Паппинг: фиксация, ритм. Повтор танцевальных композиций. Телефон, WhatsApp и в VK https://vk.com/danceshowassorti | Рассылка заданий | Выполнить упражнения для растяжки и упражнения ОФП Выполнить фиксации в ритм. Повторить танец хоп1 | 1 день | Телефон, WhatsApp и в VK https://vk.com/danceshowassorti |
| 13.04.20 | ФР, шаги Техно, соединение мини связок , стретчинг. Телефон, WhatsApp. | Рассылка заданий | Выполнить упражнения для растяжки и упражнения ОФП Соединить мини техно связки 3 в 1 | 1 день | Телефон, WhatsApp |
| 16.04.20 | ФР, силовой урок на выносливость, стретчинг повтор связок в стиле Хип- Хоп. Телефон, WhatsApp. | Рассылка заданий | Выполнить упражнения для растяжки и упражнения ОФП Выполнить связки хип- хоп композиций | 1 день | Телефон, WhatsApp |
| 19.04.20 | ФР, фризы, элементы брейкинга в Хип- Хопе. Повтор танцевальных композиций. Телефон, WhatsApp и в VK https://vk.com/danceshowassorti | Рассылка заданий | Выполнить упражнения для растяжки и упражнения ОФП Выполнить фризы, элементы брейкинга Повторить танец хоп нов 1 | 1 день | Телефон, WhatsApp и в VK https://vk.com/danceshowassorti |
| Ежеднев но | Практика современных танцевальных направлений ведущих танцевальных школ России. В инстаграмм @dansshowassorti | Рассылка заданий | Попробовать выполнить задание за презентёром. | 1 день | в инстаграмм @dansshowassorti |
| 5 группа | | | | | |

| | | | | | |
|----------|---|------------------|---|--------|---|
| 5.04.20 | ФР, двойные повороты в Хаусе, стретчинг. Повтор танцевальных композиций. Телефон, WhatsApp и в VK https://vk.com/danceshowassorti | Рассылка заданий | Выполнить упражнения для растяжки и упражнения ОФП Выполнить двойные повороты в Хаусе Повторить танец «Руки ноги» | 1 день | Телефон, WhatsApp и в VK https://vk.com/danceshowassorti |
| 7.04.20 | ФР, скольжение, повороты в шафле. Телефон, WhatsApp. | Рассылка заданий | Выполнить упражнения для растяжки и упражнения ОФП Выполнить скольжение, повороты в шафле | 1 день | Телефон, WhatsApp |
| 10.04.20 | ФР, слайд, степ, брейк, вальс в Хип-Хопе. Телефон, WhatsApp. | Рассылка заданий | Выполнить упражнения для растяжки и упражнения ОФП Выполнить слайды, степы хопа, брейквальс в Хип-Хопе. | 1 день | Телефон, WhatsApp |
| 12.04.20 | ФР, Паппинг: фиксация, ритм. Повтор танцевальных композиций. Телефон, WhatsApp и в VK https://vk.com/danceshowassorti | Рассылка заданий | Выполнить упражнения для растяжки и упражнения ОФП Выполнить фиксации паппинга в ритм. Повторить танец «Аэробическая» | 1 день | Телефон, WhatsApp и в VK https://vk.com/danceshowassorti |
| 14.04.20 | ФР, степы в Техно увеличиваем скорость и соединяем мини связки, стретчинг. Телефон, WhatsApp | Рассылка заданий | Выполнить упражнения для растяжки и упражнения ОФП Выполнить соединение мини техно связок и увеличить скорость их исполнения | 1 день | Телефон, WhatsApp |

| | | | | | |
|-----------------|--|------------------|---|--------|---|
| 17.04.20 | ФР, Диско: работа над поворотами на месте. Телефон, WhatsApp. | Рассылка заданий | Выполнить упражнения для растяжки и упражнения ОФП Выполнить повороты на месте в различных видах. | 1 день | Телефон, WhatsApp |
| 19.04.20 | ФР, фризы, парте, элементы брейкинга в Хип-Хопе. Повтор танцевальных композиций. Телефон, WhatsApp и в VK https://vk.com/danceshowassorti | Рассылка заданий | Выполнить упражнения для растяжки и упражнения ОФП Выполнить фризы, партер, элементы брейкинга Повторить танец «ХОП». | 1 день | Телефон, WhatsApp и в VK https://vk.com/danceshowassorti |
| Ежедневно | Практика современных танцевальных направлений ведущих танцевальных школ Мира. В инстаграмм @dansshowassorti | Рассылка заданий | Попробовать выполнить задание за презентёром | 1 день | в инстаграмм @dansshowassorti |
| 6 группа | | | | | |
| 5.04.20 | ФР, двойные повороты на месте в Хаусе, стретчинг. Повтор танцевальных композиций. Телефон, WhatsApp и в VK https://vk.com/danceshowassorti | Рассылка заданий | Выполнить упражнения для растяжки и упражнения ОФП. Выполнить двойные повороты на месте. Повторить танец «Аэробическая» | 1 день | Телефон, WhatsApp и в VK https://vk.com/danceshowassorti |
| 7.04.20 | ФР, скольжение, повороты в шафле. Телефон, WhatsApp. | Рассылка заданий | Выполнить упражнения для растяжки и упражнения ОФП Выполнить скольжение, повороты в стиле шафл | 1 день | Телефон, WhatsApp |

| | | | | | |
|----------|---|------------------|---|--------|---|
| 10.04.20 | ФР, слайд, степ, брейк, вальс в Хип-Хопе. Телефон, WhatsApp. | Рассылка заданий | Выполнить упражнения для растяжки и упражнения ОФП Выполнить слайды, степы, брейк, вальс. | 1 день | Телефон, WhatsApp |
| 12.04.20 | ФР, Паппинг: фиксация, ритм. Повтор танцевальных композиций. Телефон, WhatsApp и в VK https://vk.com/danceshowassorti | Рассылка заданий | Выполнить упражнения для растяжки и упражнения ОФП Выполнить фиксацию паппинга в ритм. Повтор танца «Попрыгушки» | 1 день | Телефон, WhatsApp и в VK https://vk.com/danceshowassorti |
| 14.04.20 | ФР, шаги и увеличение скорости в Техно, стретчинг. Телефон, WhatsApp. | Рассылка заданий | Выполнить упражнения для растяжки и упражнения ОФП Выполнить виды шагов и увеличить скорость в Техно, | 1 день | Телефон, WhatsApp |
| 17.04.20 | ФР, Диско: работа над поворотами на одной ноге. Телефон, WhatsApp. | Рассылка заданий | Выполнить упражнения для растяжки и упражнения ОФП Выполнить повороты на одной ноге в различных видах | 1 день | Телефон, WhatsApp |
| 19.04.20 | ФР, фризы, парте, элементы брейкинга в Хип-Хопе. Повтор танца. Повтор танцевальных композиций. Телефон, WhatsApp и в VK https://vk.com/danceshowassorti | Рассылка заданий | Выполнить упражнения для растяжки и упражнения ОФП Выполнить фризы, партер, элементы брейкинга (партер)в Хип-Хопе. Повторить танец | 1 день | Телефон, WhatsApp и в VK https://vk.com/danceshowassorti |

| | | | | | |
|-----------------|---|------------------|--|--------|--|
| | | | «Скорость» | | |
| Ежедневно | Практика современных танцевальных направлений ведущих танцевальных школ России. В инстаграмм @dansshowassorti | Рассылка заданий | Попробовать выполнить задание за презентёром. | 1 день | в инстаграмм @dansshowassorti |
| 7 группа | | | | | |
| 5.04.20 | Повтор и отработка танцевальных композиций. Телефон, WhatsApp и в VK https://vk.com/dancehowassorti | Рассылка заданий | Выполнение упражнений для растяжки и упражнений ОФП Повторить новые связки хаус и танец «Аэробическая». | 1 день | Телефон, whatsapp и в VK https://vk.com/danceshowassorti |
| 7.04.20 | ФР, скольжение, повороты в шафле. Телефон, WhatsApp. | | Выполнение упражнений для растяжки и упражнений ОФП Выполнение упражнений скольжения, повороты в шафле. | 1 день | Телефон, WhatsApp |
| 10.04.20 | Повтор и отработка танцевальных композиций. Телефон, WhatsApp и в VK https://vk.com/danceshowassorti | Рассылка заданий | Выполнение упражнений для растяжки и упражнений ОФП Повторить новые связки хаус и танец «Найди его» | 1 день | Телефон, WhatsApp и в VK https://vk.com/danceshowassorti |
| 12.04.20 | ФР, слайд, степ, брейк, вальс в Хип-Хопе. Телефон, WhatsApp. | Рассылка заданий | Выполнение упражнений для растяжки и упражнений ОФП Выполнение слайдов,, степов, брейквальса в хопе | 1 день | Телефон, WhatsApp |

| | | | | | |
|-----------|---|------------------|---|--------|---|
| 14.04.20 | ФР, Паппинг: фиксация, ритм. Повтор танцевальных композиций. Телефон, WhatsApp и в VK https://vk.com/danceshowassorti | Рассылка заданий | Выполнение упражнений для растяжки и упражнений ОФП Выполнение упражнений фиксации в паппинге ,фиксация в ритм музыки Повторить танец «Помним и гордимся» | 1 день | Телефон, WhatsApp и в VK https://vk.com/danceshowassorti |
| 17.04.20 | ФР, силовые элементы и стойки в Хаусе и Хип-Хопе. Телефон, WhatsApp. | Рассылка заданий | Выполнение упражнений для растяжки и упражнений ОФП Выполнение упражнений стоек и фиксации в Хаусе и Хип-Хопе. | 1 день | Телефон, WhatsApp |
| 19.04.20 | ФР, шаги в Техно, увеличение скорости в связках соединение элементов, стретчинг. Повтор танцевальных композиций. Телефон, WhatsApp и в VK https://vk.com/danceshowassorti | Рассылка заданий | Выполнение упражнений для растяжки и упражнений ОФП Выполнение упражнений шаги в техно, соединить самим в связки Повторить танец «Кабатла» | 1 день | Телефон, WhatsApp и в VK https://vk.com/danceshowassorti |
| Ежедневно | Практика современных танцевальных направлений ведущих танцевальных школ Мира. В инстаграмм @dansshowassorti | Рассылка заданий | Попробовать выполнить задание за презентёром | 1 день | В инстаграмм @dansshowassorti |

Календарно-тематический план педагога Хакимовой Р.Р.

«Грамотей»

с 6 по 18 апреля 2020 г.

1 группа

| | | | | | |
|---------|--|------------------|------------------------------------|------------|-------------------|
| 6.04.20 | Что? Где? Когда? Все об объяснении. Телефон, WhatsApp. | Рассылка заданий | Найти синонимы к слову объяснение, | До 7.04.20 | Телефон, WhatsApp |
|---------|--|------------------|------------------------------------|------------|-------------------|

| | | | | | |
|----------|--|------------------|--|-------------|-------------------|
| | | | просмотр передачи «Устами младенца» | | |
| 7.04.20 | Что такое рассказ? Как строить рассказ? Телефон, WhatsApp. | Рассылка заданий | Написать рассказ о весеннем дне | До 13.04.20 | Телефон, WhatsApp |
| 13.04.20 | Спорить или ссориться? Вспомним об этикете. Телефон, WhatsApp. | Рассылка заданий | Вспомнить случаи споров и ссор из школьной жизни | До 14.04.20 | Телефон, WhatsApp |
| 14.04.20 | Сочиняем сказку. Примени фантазию. Телефон, WhatsApp. | Рассылка заданий | Придумать сказку с иллюстрацией | До 20.04.20 | Телефон, WhatsApp |

2 группа

| | | | | | |
|----------|--|------------------|--|-------------|-------------------|
| 08.04.20 | Вспомним об этикете. «Давайте говорить друг другу комплименты...». Телефон, WhatsApp. | Рассылка заданий | послушать песню Б. Окуджавы «Пожелание»; просмотр м/ф «Влюбчивая ворона», «Зеркальце» | До 09.04.20 | Телефон, WhatsApp |
| 09.04.20 | Что? Где? Когда? Все об объяснении. Телефон, WhatsApp. | Рассылка заданий | Найти синонимы к слову объяснение, просмотр передачи «Устами младенца» | До 15.04.20 | Телефон, WhatsApp |
| 15.04.20 | Что такое рассказ? Как строить рассказ? Телефон, WhatsApp. | Рассылка заданий | Написать рассказ о весеннем дне | До 16.04.20 | Телефон, WhatsApp |
| 16.04.20 | Спорить или ссориться? Вспомним об этикете. Телефон, WhatsApp. | Рассылка заданий | Вспомнить случаи споров и ссор из школьной жизни | До 22.04.20 | Телефон, WhatsApp |

Календарно-тематический план педагога Шаронова А.А.

«Рукопашный бой»

с 6 апреля 2020 г.

Группа 1

| | | | | | |
|-----------------|---|------------------|--|-----------------------|-------------------|
| 6.04.20 | Техника выполнения прямых ударов руками с добавлением защиты от него (соц. сеть https://vk.com/mele_e_grand) | Рассылка заданий | Выучить прямые удары руками и защиту от них. | До следующего занятия | Телефон, WhatsApp |
| 10.04.20 | Техника выполнения ударов ногами с добавлением защиты от них (соц. сеть https://vk.com/mele_e_grand) | Рассылка заданий | Выучить удары ногами и защиту от них. | До следующего занятия | Телефон, whatsApp |
| 13.04.20 | Техника выполнения ударов руками в движении (соц. сеть https://vk.com/mele_e_grand) | Рассылка заданий | Отработка ударов в движении. | До 17.04.2020 | Телефон, whatsApp |
| 17.04.20 | Техника выполнения ударов ногами в движении (соц. сеть https://vk.com/mele_e_grand) | Рассылка заданий | Отработка ударов в движении. | До следующего занятия | Телефон, whatsApp |
| 2 группа | | | | | |
| 7.04.20 | Техника выполнения прямых ударов руками с добавлением защиты от него (соц. сеть https://vk.com/mele_e_grand) | Рассылка заданий | Выучить прямые удары руками и защиту от них. | До следующего занятия | Телефон, whatsApp |
| 8.04.20 | Общая физическая подготовка с упором на укрепление мышц верхнего пояса (соц. сеть https://vk.com/mele_e_grand) | Рассылка заданий | Выполнение упражнений на укрепление рук. | До следующего занятия | Телефон, whatsApp |
| 09.04.20 | Техника выполнения ударов руками в движении (соц. сеть https://vk.com/mele_e_grand) | Рассылка заданий | Отработка ударов в движении. | До 14.04.2020 | Телефон, whatsApp |

| | | | | | |
|-----------------|---|------------------|---|-----------------------|-------------------|
| | https://vk.com/mele_e_grand | | | | |
| 14.04.20 | Общая физическая подготовка с упором на укрепление мышц ног и пресса (соц. сеть https://vk.com/mele_e_grand) | Рассылка заданий | Выполнение упражнений на укрепление ног и пресса. | До следующего занятия | Телефон, whatsApp |
| 15.04.20 | Техника выполнения ударов ногами в движении (соц. сеть https://vk.com/mele_e_grand) | Рассылка заданий | Отработка ударов в движении. | До следующего занятия | Телефон, whatsApp |
| 16.04.20 | Техника выполнения ударов ногами с добавлением защиты от них (соц. сеть https://vk.com/mele_e_grand) | Рассылка заданий | Выучить удары ногами и защиту от них. | До следующего занятия | Телефон, whatsApp |
| 3 группа | | | | | |
| 7.04.20 | Техника выполнения уклонов от ударов руками (соц. сеть https://vk.com/mele_e_grand) | Рассылка заданий | Выполнить уклоны от ударов. | До следующего занятия | Телефон, whatsApp |
| 10.04.20 | Общая физическая подготовка с упором на укрепление мышц верхнего пояса (соц. сеть https://vk.com/mele_e_grand) | Рассылка заданий | Выполнение упражнений на укрепление рук. | До следующего занятия | Телефон, whatsApp |
| 11.04.20 | Выполнение защитной техники от ударов ногами (соц. сеть https://vk.com/mele_e_grand) | Рассылка заданий | Отработка защитной техники от ударов ногами. | До 14.04.2020 | Телефон, whatsApp |
| 14.04.20 | Общая физическая подготовка с упором на укрепление мышц ног и пресса (соц. сеть https://vk.com/mele_e_grand) | Рассылка заданий | Выполнение упражнений на укрепление ног и пресса. | До следующего занятия | Телефон, whatsApp |

| | | | | | |
|-----------------|---|------------------|---|-----------------------|-------------------|
| | e_grand) | | | | |
| 17.04.20 | Техника выполнения удара Lou- Kick в движении (соц. сеть https://vk.com/mele_e_grand) | Рассылка заданий | Отработка удара Lou-Kick в движении. | До следующего занятия | Телефон, whatsApp |
| 18.04.20 | Общая физическая подготовка с упором на укрепление мышц туловища (соц. сеть https://vk.com/mele_e_grand) | Рассылка заданий | Выполнение упражнений подтягивания, планка, прыжок с места. | До следующего занятия | Телефон, whatsApp |
| 4 группа | | | | | |
| 7.04.20 | Техника выполнения удара Lou-Kick (соц. сеть https://vk.com/mele_e_grand) | Рассылка заданий | Отработать удар Lou-Kick. | До следующего занятия | Телефон, whatsApp |
| 10.04.20 | Общая физическая подготовка с упором на укрепление мышц верхнего пояса (соц. сеть https://vk.com/mele_e_grand) | Рассылка заданий | Выполнение упражнений на укрепление рук. | До следующего занятия | Телефон, whatsApp |
| 12.04.20 | Выполнение связки: 2 прямых удара руками и удар ногой в голову (соц. сеть https://vk.com/mele_e_grand) | Рассылка заданий | Отработка связки. | До 14.04.2020 | Телефон, whatsApp |
| 14.04.20 | Общая физическая подготовка с упором на укрепление мышц ног и пресса (соц. сеть https://vk.com/mele_e_grand) | Рассылка заданий | Выполнение упражнений на укрепление ног и пресса. | До следующего занятия | Телефон, whatsApp |
| 17.04.20 | Техника выполнения удара рукой с разворота Backfeest со стойки | Рассылка заданий | Отработка удара рукой с разворота Backfeest со стойки. | До следующего занятия | Телефон, whatsApp |

| | | | | | |
|----------|---|------------------|---|-----------------------|-------------------|
| | (соц. сеть https://vk.com/melee_grand) | | | | |
| 19.04.20 | Общая физическая подготовка с упором на укрепление мышц туловища (соц. сеть https://vk.com/melee_grand) | Рассылка заданий | Выполнение упражнений подтягивания, планка, прыжок с места. | До следующего занятия | Телефон, whatsApp |

5 группа

| | | | | | |
|----------|---|------------------|---|-----------------------|-------------------|
| 8.04.20 | Техника выполнения удара Lou-Kick и 2 удара в голову (соц. сеть https://vk.com/melee_grand) | Рассылка заданий | Отработать удар Lou-Kick и 2 удара в голову. | До следующего занятия | Телефон, whatsApp |
| 11.04.20 | Общая физическая подготовка с упором на укрепление мышц верхнего пояса (соц. сеть https://vk.com/melee_grand) | Рассылка заданий | Выполнение упражнений на укрепление рук. | До следующего занятия | Телефон, whatsApp |
| 12.04.20 | Выполнение связки: удар ногой в корпус и удар рукой с разворота (соц. сеть https://vk.com/melee_grand) | Рассылка заданий | Отработка связки. | До 15.04.2020 | Телефон, whatsApp |
| 15.04.20 | Общая физическая подготовка с упором на укрепление мышц ног и пресса (соц. сеть https://vk.com/melee_grand) | Рассылка заданий | Выполнение упражнений на укрепление ног и пресса. | До следующего занятия | Телефон, whatsApp |
| 18.04.20 | Техника выполнения удара ногой с разворота Ушири-гири со стойки (соц. сеть https://vk.com/melee_grand) | Рассылка заданий | Отработка удара ногой с разворота Ушири-гири со стойки. | До следующего занятия | Телефон, whatsApp |
| 19.04.20 | Общая физическая подготовка с упором на укрепление мышц туловища (соц. сеть https://vk.com/melee_grand) | Рассылка заданий | Выполнение упражнений подтягивания, планка, прыжок с места. | До следующего занятия | Телефон, whatsApp |

6 группа

| | | | | | |
|----------|---|------------------|---|-----------------------|-------------------|
| 9.04.20 | Выполнение связки: прямые удары с уклоном (соц. сеть https://vk.com/mele_e_grand) | Рассылка заданий | Отработать связку. | До следующего занятия | Телефон, whatsApp |
| 11.04.20 | Общая физическая подготовка с упором на укрепление мышц верхнего пояса (соц. сеть https://vk.com/mele_e_grand) | Рассылка заданий | Выполнение упражнений на укрепление рук. | До следующего занятия | Телефон, whatsApp |
| 12.04.20 | Техника выполнения удара ногой с разворота Ушири-гири со стойки (соц. сеть https://vk.com/mele_e_grand) | Рассылка заданий | Отработка удара ногой с разворота Ушири-гири со стойки. | До 16.04.2020 | Телефон, whatsApp |
| 16.04.20 | Общая физическая подготовка с упором на укрепление мышц ног и пресса (соц. сеть https://vk.com/mele_e_grand) | Рассылка заданий | Выполнение упражнений на укрепление ног и пресса. | До следующего занятия | Телефон, whatsApp |
| 18.04.20 | Выполнение связки: удар ногой в корпус и удар рукой с разворота (соц. сеть https://vk.com/mele_e_grand) | Рассылка заданий | Отработка связки. | До следующего занятия | Телефон, whatsApp |
| 19.04.20 | Общая физическая подготовка с упором на укрепление мышц туловища (соц. сеть https://vk.com/mele_e_grand) | Рассылка заданий | Выполнение упражнений подтягивания, планка, прыжок с места. | До следующего занятия | Телефон, whatsApp |

