

**План дистанционной работы
педагога дополнительного образования Бытовой Т.Н.
студии «Художественная гимнастика «Грация»**

Дистанционные образовательные технологии (ДОТ) реализуются в основном с применением информационных и телекоммуникационных технологий при опосредованном (на расстоянии) или частично опосредованном взаимодействии обучающегося и педагогического работника. ДОТ включают в себя методы, способы, алгоритмы и средства, обеспечивающие эффективное взаимодействие удаленных участников образовательного процесса через открытые каналы доступа к информации

Основа дистанционного обучения – использование современных электронных средств связи, хранение и использование информации, общение в тех условиях, когда непосредственный диалог педагога и обучающегося нецелесообразен или невозможен.

Цели: Расширение творческой среды обучающихся, по направлению Художественная гимнастика с применением ИКТ

Задачи:

- Познакомить обучающихся с течениями и направлениями в современном тренировочном процессе с помощью ИКТ.
- Познакомить детей с нетрадиционными технологиями тренировок
- Научить обучающихся использовать электронные ресурсы по спортивной направленности, применять полученные знания на практике

1 год обучения

Дата	Тема (повторение и закрепление пройденного материала)	Кол ичес тво часо в	тип занятия	контроль	Форма проведения
07.11	Сидя. Работа стопой. Сократить - оттянуть 16 раз, круговые по 16 в каждую сторону. Обезьянка - 16 (покажем видео)	2	Повторение и Закрепление	Видео отчет домашнего задания	Электронная форма, http://join.skype.com/invite/adPZtlexcdzF Платформа социальная сеть «В Контакте»
08.03	Сидя, упор на локти. Круговые прямой ногой , амплитуда максимальная. По 8 в каждую сторону и каждой ногой.	2	Повторение и Закрепление	Видео отчет домашнего задания	Электронная форма, http://join.skype.com/invite/adPZtlexcdzF Платформа социальная сеть «В Контакте»

2 год обучения

Дата	Тема (повторение и закрепление пройденного материала)	Кол ичес тво часо в	тип занятия	контроль	Форма проведения
03.11	Разгрузить спинку.	4	Повторение и Закрепление	Видео отчет домашнего задания	Электронная форма, http://join.skype.com/invite/adPZtlexcdzF Платформа социальная сеть «В Контакте»
04.11	Разминка- «рулетики»(лягушка) плечи отводить назад, головой стремиться к ягодичам . 16 раз.	4	Повторение и Закрепление	Видео отчет домашнего задания	Электронная форма, http://join.skype.com/invite/adPZtlexcdzF Платформа социальная сеть «В Контакте»
05.11	Махи в кольцо из Исходного Положения «Лодочка» 16 раз.	4	Повторение и Закрепление	Видео отчет домашнего задания	Электронная форма, http://join.skype.com/invite/adPZtlexcdzF Платформа социальная сеть «В Контакте»
07.11	Мосты 20 раз.	4	Повторение и Закрепление	Видео отчет домашнего задания	Электронная форма, http://join.skype.com/invite/adPZtlexcdzF Платформа социальная сеть «В Контакте»
08.11	Шпагат , задняя нога согнута (под одноимённую подмышку) 2 минуты!!! На каждую ногу!	4	Повторение и Закрепление	Видео отчет домашнего задания	Электронная форма, http://join.skype.com/invite/adPZtlexcdzF Платформа социальная сеть «В Контакте»

3 год обучения

Дата		Кол ичес тво часо в	тип занятия	контроль	Форма проведения
07.11	Пережат с моста на живот.	2	Повторение и Закрепление	Видео отчет домашнего задания	Электронная форма, http://join.skype.com/invite/adPZtlexcdzF Платформа социальная сеть «В Контакте»
08.11	Лодочка. Колени и стопы вместе. 16 высоких подъёмов. Плюс удержание на максимальной высоте - 16 счетов. Повторить серию 3 раза.	2	Повторение и Закрепление	Видео отчет домашнего задания	Электронная форма, http://join.skype.com/invite/adPZtlexcdzF Платформа социальная сеть «В Контакте»
	«Лодочка»- «колечко» (руки прямые вверх , стопы касаются головы) - «лодочка» - отдых. На 4 счета. 16 раз.	2	Повторение и Закрепление	Видео отчет домашнего задания	Электронная форма, http://join.skype.com/invite/adPZtlexcdzF Платформа социальная сеть «В Контакте»