

Активности 4 день ON-LINE смены 6 ноября

Педагог ДО	Тема занятия	Задачи	Форма контроля педагога	Обратная связь
Трейзе Анна Владимировна	1.Перевоплощение из подручных средств или актерская фантазия.	При помощи подручных средств, превратить себя в любого персонажа, так чтобы получилось достаточно похоже. (используем все, что найдем дома: платочки, бантики, мусорные мешки, краски, ремни, мишура и т.п.)	Фото или видео отчет	Форма обратной связи Viber WhatsApp По телефону 89277794065 e-mail: annatreize@yandex.ru соц.сеть Одноклассники группа :Объединения ЦВР Аист – Серпантин
Фатеева Марина Сергеевна	Тест-викторина «История парадов на красной площади»	Повторить и закрепить знания учащихся по истории нашей страны https://onlinetestpad.com/ru/test/438549-obrazovatelnyj-test-viktorina-istoriya-paradov-pobedy-na-krasnoj-ploshhadi	Ответить на вопросы он-лайн викторины, прислать скрин-шот результата.	Тел.: 89372178120 ВКонтакте: https://vk.com/feed Эл.почта: fateeva-1982@inbox.ru
Токарева Лидия Андреевна	«Волшебный мир цветов и красок» - конкурс рисунков.	https://ok.ru/prozhizn42/topic/151591618993503	Выполнить данное занятие и прислать фото или видео	Форма обратной связи Viber WhatsApp Индивидуальные консультации по номеру телефона 89021858703
Пухова Екатерина Владимировна	Мастер класс «Яркие краски»	Подключиться к конференции Zoom 15:00-15:30	Живопись акварелью	Почта dv0177@yandex.ru
Семенова Юлия Александровна	Красочное настроение. Исполнение эстрадных песен.	https://olhanskiy.ru/songs/vishe-neba.html	Слушание, разучивание и исполнение песни «Выше неба» сл. Е.Олейник, муз. А. Ольханский	Отчеты о выполнении в мессенджерах Viber по номеру 89278994909 по почте yuli-semyonova@yandex.ru
Гобузова Татьяна Ивановна	Фильм «Город - достопримечательность и оплот английских традиций. Лондон»	https://www.youtube.com/watch?v=1a5Xh_st8_Q	Ознакомится с материалом.	Отчеты о выполнении в мессенджерах Viber или WhatsApp по номеру 89376623828, по почте: gobusova@mail.ru
Сапова Ирина Викторовна	«День рассматривания старых фотографий - день воспоминаний» (подборки старинных фотографий исторических мест и	https://absolute-rating.mirtesen.ru/blog/43874378479/Top-45-glavnyih-istoricheskikh-mest-Rossii-Vse-vyistroeno-po-hron	Ознакомится с материалом. Изучить с родителями свой старый семейный	Отчеты о выполнении в мессенджерах Viber по номеру

	событий России)	https://pressa.tv/foto/73278-unikalnye-istoricheskie-fotografii-dorevolucionnoy-rossii-31-foto.html https://myrussia.life/9155-25-istoricheskikh-fotografij-sssr-i-rossii-kotorye-objazatel'no-nuzhno-uidety.html	альбом.	8-908-403-00-30
--	-----------------	--	---------	-----------------

Спортивное направление

Тренер	Время	Тема занятия	Перейти	Форма контроля	Обратная связь
Дормидонтов Вячеслав Александрович	16.00-16.45 16.55-17.40	Развитие выносливости	Платформа Zoom	Выполнять в соответствии с материалом. При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Прыжки со скакалкой – 2 мин в среднем темпе по 2 серии	Отчеты о выполнении в мессенджерах Viber или WhatsApp по номеру 89874389757
Березин Сергей Евгеньевич	15.00-15.45 16.00-16.45	Упражнения на пресс	https://www.youtube.com/watch?v=Ua nU6-LNPac	Выполнять в соответствии с материалом При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Выпады с подъемом бедра – по 30 сек. каждой ногой. Боковая планка с приведением руки и ноги – 30 сек на каждую сторону	Отчеты о выполнении в мессенджерах Viber или WhatsApp по номеру 89397084539
Пономаренко Анжела Валерьевна	16.40-18.10 18.20-19.50	Упражнения на пресс	https://www.youtube.com/watch?v=Ua nU6-LNPac	Выполнять в соответствии с материалом При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Выпады с подъемом бедра – по 30 сек. каждой ногой. Боковая планка с приведением руки и ноги – 30 сек на каждую сторону	Отчеты о выполнении в мессенджерах Viber или WhatsApp по номеру 89879718369
Лукьянов Сергей Пантелеевич	14.30-15.15 15.25-16.10	Комплекс упражнений для укрепления мышц рук и плечевого пояса	https://www.youtube.com/watch?time_continue=26&v=jVqirIAyNLI&feature=emb_logo	Выполнять в соответствии с видеоматериалом. При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Поднимание рук с гантелями (любой утяжелитель) -10-15 раз Поднимание рук с гантелями в стороны -10-15 раз	Отчеты о выполнении в мессенджерах Viber или WhatsApp по номеру 89376633808

Файзуллин Фарид Рифхатович	16.20- 17.50 18.00- 19.30	Комплекс упражнений для растяжки	https://www.youtube.com/watch?time_continue=672&v=3u2PGFt0evo&feature=emb_logo	Выполнять в соответствии с видеоматериалом. С теннисным мячом по возможности. При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Разминка: прыжки с хлопками ладонями вверх – 1 мин. с высоким подниманием бедра – 1 мин. Выпрыгивание из положения сидя со сменой ног – 1 мин. Основная часть: отжимания 4 подхода по 15 раз «Лодочка» - 4 подхода по 15 раз Боковые выпады – 4 подхода по 20 раз приседы – 4 подхода по 20 раз Пресс – 4 подхода по 20 раз.	Отчеты о выполнении в мессенджерах Viber или WhatsApp по номеру 89376633325
Спиридонова Светлана Ивановна	16.00- 17.30 17.40- 19.10	ОФП для бегунов	Платформа Zoom	Выполнять в соответствии с материалом первые 6 упражнений в 3 подхода При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Приседания – 15-15 раз Выпады вперед (можно с утяжелением) – 10-15 раз Равновесие (нога согнута в колене, 90 гр с лодыжкой) – 30-60 сек. на каждую ногу. Выпады назад- 10-15 раз «Мостик» на одной ноге – 10-15 раз на каждую ногу Сплит-приседания – 10-15 раз на каждую ногу. Выполнять комплекс по 3 подхода	Отчеты о выполнении в мессенджерах Viber или WhatsApp по номеру 89270213692
Ракитянская Ольга Владимировна	17.00-17.45 18.00- 18.45	Комплекс упражнений для растяжки	https://www.youtube.com/watch?time_continue=672&v=3u2PGFt0evo&feature=emb_logo	Выполнять в соответствии с видеоматериалом. С теннисным мячом по возможности. При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Разминка: прыжки с хлопками ладонями вверх – 1 мин. с высоким подниманием бедра – 1 мин. Выпрыгивание из положения сидя со сменой ног – 1 мин. Основная часть: отжимания 4 подхода по 15 раз «Лодочка» - 4 подхода по 15 раз Боковые выпады – 4 подхода по 20 раз	Отчеты о выполнении в мессенджерах Viber или WhatsApp по номеру 89372317898
Щербань Сергей Александрович	15.00- 16.30 16.40- 18.10	Комплекс упражнений для укрепления мышц рук и плечевого пояса	Платформа Zoom	Выполнять в соответствии с видеоматериалом. При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Поднимание рук с гантелями (любой утяжелитель) -10-15 раз Поднимание рук с гантелями в стороны -10-15 раз Поднимание рук с гантелями к плечам -10-15 раз Выпрямление рук с гантелями из- за спины – 10-15 раз Отжимание от скамейки – 10-15 раз	Отчеты о выполнении в мессенджерах Viber или WhatsApp по номеру 89967467899

