

**Расписание НОВОГОДНЕЙ ONLINE
смены «СПОРТИВНЫЕ каникулы!»**

Дата	Время	Активность	Задачи	Вам понадобится
28.12.2020	10.00-10.30	Физкульт разминка!!! <i>Со здоровьем все в порядке, если утро мы начнем с зарядки!</i> Присоединиться к ZOOM-конференции «Топ полезных упражнений!»	Начнем наш день с зарядки позитивом и энергией!	Хорошее настроение
	11.00-11.30	<i>Разберем для чего нужны эти упражнения и как правильно их выполнять</i> Присоединиться к ZOOM-конференции	Научиться составлять небольшие полезные комплексы для тела	Хорошее настроение и желание знаний
	12.00-12.30	«Секреты футболистов» <i>Offline урок</i> Присоединиться к ZOOM-конференции	<i>Любишь футбол? Тогда этот урок для тебя! Приобщайся и проверь себя и свои способности</i>	Желание рассекретить неизвестное
29.12.2020	10.00-10.30	Заряжайка!!!! <i>Продолжаем заряжаться! И зарядкой заниматься!</i> Присоединиться к ZOOM-конференции	<i>Позитивная зарядка на весь день!</i>	Хорошее настроение
	11.00-11.30	«Кубики!» <i>Offline урок секретов красивого пресса. Мастер-класс.</i> Присоединиться к ZOOM-конференции	<i>Узнай, как натренировать свой пресс</i>	Хорошее настроение
	12.00-12.30	«Гибкость нашего тела» <i>Offline урок посвященный растяжке</i> Присоединиться к ZOOM-конференции	<i>Присоединяйся к нашему уроку и становись гибким!</i>	Заряд отличного настроения!

Дата	Время	Активность	Задачи	Вам понадобится
30.12.2020	10.00-10.30	Заряжайка!!! <i>К нам скорей присоединяйся! И зарядкой занимайся!</i> Присоединиться к ZOOM-конференции	<i>Зарядиться бодростью и хорошим настроением</i>	Хороший Настрой
	11.00-11.30	«История гибкости» Занятие посвященное истории растяжке и ее пользе. Небольшое занятие с резиновой лентой. <i>Интернет-ресурс:</i>	<i>На этом уроке мы раскроем секреты гибкости и их истоки.</i>	Хорошее настроение, пояс или резиновая лента
	12.00-12.30	«Королева спорта!» Offline занятие посвященное легкой атлетике. СБУ-что это? Присоединиться к ZOOM-конференции	<i>Разберем что же такое СБУ и какая от них польза!</i>	Хорошее настроение
31.12.2020	11.00-11.10	Здравствуй новый год! Онлайн разминка с дедом МОРОЗОМ! <i>Интернет-ресурс:</i> https://yandex.ru/video/preview/?text=зарядка%20с%20дед%20морозом&path=wizard&parent-reqid=1608928956246744-1429281062317847580300153-production-app-host-man-web-yp-185&wiz_type=vital&filmId=9804829512833965027	<i>Зарядиться бодростью</i>	Хорошее настроение
	11.20-13.00	Просмотр фильма «Легенда № 17» <i>Интернет-ресурс:</i> https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17348303854022456043&from=tabbar&parent-reqid=1605474076903838-161538187865387898500275-production-app-host-sas-web-yp-166&text=фильмы+о+российских+спортсменах	<i>Присоединяйся! Зарядись хорошим настроением, передай его своим друзьям!</i>	Заряд позитива!
01.01.2021	11.00-11.30	Здравствуй новый год! Зимняя мульт-зарядка! <i>Интернет-ресурс:</i> https://yandex.ru/video/preview/?text=зарядка+с+дед+морозом&path=wizard&parent-reqid=1608928956246744-1429281062317847580300153-production-app-host-man-web-yp-185&wiz_type=vital&filmId=15224413745330801192&url=http%3A%2F%2Ffrontend.vh.yandex.ru%2Fplayer%2F3042051617945053029	<i>Зарядиться бодростью</i>	Хорошее Настроение
	12.00-13.00	Просмотр фильма «ЧЕМПИОНЫ!» <i>Интернет-ресурс:</i> https://yandex.ru/video/preview?text=фильмы%20о%20российских%20спортсменах&path=wizard&parent-reqid=1605474076903838-161538187865387898500275-production-app-host-sas-web-yp-166&wiz_type=vital&filmId=325198595000399284	<i>Присоединяйся! Зарядись хорошим настроением!</i>	Заряд позитива!

Дата	Время	Активность	Задачи	Вам понадобится
02.01.2021	11.00-11.30	Онлайн разминка Присоединиться к ZOOM-конференции	<i>Разогреться, размяться, подзарядиться!</i>	Хорошее настроение!
	11.40-12.00	«История ГТО!» <i>Offline занятие. Просмотр научно-исторического ролика</i> https://yandex.ru/video/preview/?text=документальный%20фильм%20про%20гто&path=wizard&parent-reqid=1608929733664594-1321858903934165561500099-production-app-host-man-web-yp-276&wiz_type=vital&filmId=15475236521928835565	<i>Вспомним исторические моменты!</i>	Хорошее настроение и желание знаний
03.01.2021	10.00-10.30	Зарядка! Активная, позитивная подзарядка на весь день!!! Присоединиться к ZOOM –конференции	<i>Зарядиться бодростью и хорошим настроением</i>	Хорошее настроение
	11.00-11.30	«Комплекс со скакалкой» Мастер-класс Присоединиться к ZOOM –конференции	<i>Узнай, какой ты быстрый и ловкий</i>	Хорошее настроение и скакалка!
	12.00-12.30	«Свободное дыхание!» Мастер-класс по дыхательной гимнастике Присоединиться к ZOOM-конференции	<i>Хорошо поработать над собой!</i>	Желание глубоко дышать

Дата	Время	Активность	Задачи	Вам понадобится
04.01.2021	10.00-10.30	<p>Зарядка!</p> <p>Здоровье в порядке-спасибо зарядке!!!</p> <p>Присоединиться к ZOOM –конференции</p>	Зарядиться бодростью и хорошим настроением	Хорошее настроение
	11.00-11.30	<p>«Вкусно и полезно!»</p> <p>Беседа о том, как правильно питаться</p> <p>Присоединиться к ZOOM –конференции</p>	Познаем что с чем правильнее есть!	Желание узнать о правильном питании
	12.00-12.30	<p>Табата</p> <p>Тренируем все тело!</p> <p>Интернет-ресурс: https://yandex.ru/efir?stream_id=vlrDhTGLXE0Y&from_block=player_context_menu_yavideo</p>	Развиваем физическая качества	Хорошее настроение
05.01.2021	10.00-10.30	<p>Семейная зарядка-разрядка с мячом!!!</p> <p>Интернет-ресурс: https://yandex.ru/video/preview/?filmId=70071682636637360&text=семейная+зарядка+зарядка</p>	Зарядиться бодростью и хорошим настроением	Хорошее настроение и мяч!
	11.00-11.30	<p>Документальный сюжет «Секреты зимних видов спорта»</p> <p>Интернет-ресурс: https://yandex.ru/video/preview/?filmId=15549821501338684808&parent-reqid=1608934312843668-1660530729669799671100098-production-app-host-man-web-yp-112&path=wizard&text=документальный+фильм+про+зимние+виды+спорта&viz_type=vital</p>	Зарядиться бодростью и хорошим настроением	Хорошее настроение
	12.00-12.30	<p>Лыжная тренировка</p> <p>Беседа про лыжный спорт</p> <p>Присоединиться к ZOOM –конференции</p>	Узнать про лыжный спорт и технику катания на лыжах	Желание узнать новое

Дата	Время	Активность	Задачи	Вам понадобится
06.01.2021	10.00-10.30	Разминка! Присоединиться к ZOOM –конференции	<i>Зарядиться бодростью и хорошим настроением</i>	Хорошее настроение
	11.00-11.30	Документальный фильм про спорт «Искусство полета» https://yandex.ru/video/preview/?text=документальный%20фильм%20про%20зимние%20виды%20спорта&path=wizard&parent-reqid=1608934312843668-1660530729669799671100098-production-app-host-man-web-yp-112&wiz_type=vital&filmId=933003697677581627	<i>Познаем новое и интересное!</i>	Желание знаний
	12.00-12.30	В движении по кругу! Круговая тренировка Присоединиться к ZOOM –конференции	<i>Развиваем физическая качества</i>	Хорошее настроение
07.01.2021	10.00-10.30	Зарядка для ума! Проверь себя! Викторина: Что я знаю о спорте? <i>Интернет ресурс</i> https://kupidonia.ru/viktoriny/sportivnaja-viktorina-cto-ja-znaju-o-sporte	<i>Проверить как много ты запомнил из того, что мы рассказывали</i>	Хорошее настроение
	11.00-12.30	Просмотр мультфильма <i>Интернет-ресурс</i> https://yandex.ru/video/preview/?text=мультфильм%20про%20спорт%20для%20детей&path=wizard&parent-reqid=1608934832597978-149497171951651047900098-production-app-host-man-web-yp-156&wiz_type=vital&filmId=9550981260927031912	<i>Поднять настроение</i>	Позитивный Настрой

Дата	Время	Активность	Задачи	Вам понадобится
08.01.2021	10.00-10.30	Разминка! Присоединиться к ZOOM –конференции	Зарядиться бодростью и хорошим настроением	Хорошее настроение
	11.00-12.30	Просмотр фильма про спорт «Движение вверх» https://yandex.ru/search/?text=движение%20вверх%20фильм%2020217&lr=11136&clid=2372572&win=261&ento=0oCgpydXc2NzQ2MzI1EkNsc3Quc2xtQ2lvS0JIUmxISFFTSW5OZlIXSnZkWFEE2MFIUXY5QyswWURSZ2IbBuppQnpYMmRsYm5KbE9tWnBiRzA9GAJCctGE0LjQu9GM0LzRiyDOv9GA0L4g0YHQv9C-0YDRgiDRgdC80L7RgtGA0LXRgtGMINC-0L3Qu9Cw0LnQvSDQsdC10YHQv9C70LDRgtC90L4g0LIg0YXQvtGA0L7RiNC10Lwg0LrQsNGH0LXRgdGC0LLQtaHQyCc&noreask=1	Познаем новое и интересное!	Желание знаний
09.01.2021	10.00-10.30	Утренний позитивчик!! Нам не стоит расслабляться-продолжаем заниматься! Присоединиться к ZOOM –конференции	Заряд бодрости на весь день	Хорошее настроение
	11.00-12.30	Просмотр фильма «ТРЕНЕР» Интернет-ресурс: https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14669584433395207432&from=tabbar&text=фильмы+о+российских+спортсменах	Поднять настроение	Позитивный Настрой
10.01.2021	10.00-10.30	Просмотр мультфильмов https://www.youtube.com/playlist?list=PL914141588C75E761	Поднять настроение	Хорошее настроение
	11.00-11.30	Тренировка с футболом! Присоединиться к ZOOM –конференции	Учимся балансировать на мяче	Веселый настрой
	12.00-12.30	Беседа на спортивную тему Присоединиться к ZOOM –конференции	Вспомним, о чем говорили раньше	Хороший настрой и желание общаться!

