ЗАДАНИЯ ДЛЯ РАБОТЫ В ДИСТАНЦИОННОМ РЕЖИМЕ
ОБУЧАЮЩИХСЯ КЛУБНЫХ ОБЪЕДИНЕНИЙ ЛГ МАОУ ДО «ЦСВППДМ»
на 13 мая 2020 года (среда)

№	Название клубного объединения, Ф.И.О. педагога, группа	Тема, задание	Примечание
1.	ВПК «Юнармеец» Бурков В.Н.	**Комплекс утренней гимнастики** Выполнить упражнения, ознакомившись с видеоуроками, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=xit7yDZguYY.	
2.	«ПК «Обелиск» Страхов К.М.	**Вооружённые силы России – защитники нашего Отечества. Символы воинской чести.** Зайти на сайт https://xn----7sbbfb7a7aej.xn--p1ai/obzh_kratkiy_kurs/kratkiy_kurs_obzh_08_05.html Ознакомится с символами воинской чести. Найти в Интернете примеры сохранения и спасения Боевых знамён и отправить на электронную почту педагога: v-trahova@mail.ru.	
3.	К/о «Росинка» Штилиха Л.А. 1- 2 гр. 1 г. о.	**Итоговое занятие** Выставка работ за учебный год	
	К/о «Росинка» Бурков В.Н. 1- 2 гр. 1 г. о.	**Комплекс утренней гимнастики** Выполнить посильные упражнения из комплекса утренней гимнастики, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=F66kEtFD5ZA .	
	К/о «Росинка» Яруллина Н.И. 1 гр. 3 г.о.	**Итоговая аттестация** Пройти тест, перейдя по ссылке: https://drive.google.com/open?id=1lKjrdrnHN_6C5khz8JW0oydIWVC12OxO	
	К/о «Росинка» Яруллина Н.И. 2 гр. 3 г.о.	**Итоговая аттестация** Пройти тест, перейдя по ссылке: https://drive.google.com/open?id=1lKjrdrnHN_6C5khz8JW0oydIWVC12OxO	
4.	К/о «Азбука журналистики» Яруллина Н.И. 1 гр. 1 г.о.	**Обобщение, закрепление полученных знаний** Ответить на вопросы, используя дидактический материал, перейдя по ссылке: https://learningapps.org/myapps.php?displayfolder=1863115	
	1 гр. 2 г.о.	**Творческая лаборатория «Мой макет газеты»** Разработать макет газеты (название газеты, рубрики).	
5.	К\о «Азбука журналистики» Уварова И.В.	**Конкурс «Мой макет газеты»** Созданные газеты отправить на электронную почту педагога grafinya682009@rambler.ru	
	Напоминаем, что дистанционные занятия проводятся без наблюдения педагога, поэтому отработки проводим до состояния минимальной усталости, СОБЛЮДАЯ ОСТОРОЖНОСТЬ И ОСМОТРИТЕЛЬНОСТЬ. Во избежание возможных травм выполнение заданий рекомендуется проводить под присмотром родителей!		
6.	К/о «Стрелок» Милюков В.В. 1 гр. 1 г.о.	**Контроль спортивной подготовленности, выполнение упражнения ВП 1 по условиям соревнований (сидя, лежа)** Отработать четкое представление в уме последовательности выполнения действий. Добиться автоматизма. Проанализировать, что у вас получается хорошо, хуже и совсем плохо.	

	3 гр. 3 г.о.	**Классификационные стрельбы (итоговая аттестация выполнения упражнения ВП 2-4)** Повторить материал на ресурсе http://www.shooting-ua.com/books/book_386.htm	
7.	К\о «Тайский бокс» Щекалев А.В. 1гр. 2-3 г. о.	**Комбинационная работа в тайском боксе** • Легкая произвольная разминка (вращение в суставах, бег на месте) • Ознакомиться с видеоуроками, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=ojL8W6zsNAQ&list=PLFG8KxzP_co8FIEOyBa2uK0B-ZY16ztPZ&index=21&t=0s • Закрепить информацию, проведя бой с тенью несколько раундов по самочувствию. • Отжимания, приседания, подъем на пресс по самочувствию	
	1 гр. 4-5 г.о.	**Комбинационная работа в тайском боксе** • Легкая произвольная разминка (вращение в суставах, бег на месте) • Ознакомиться с видеоуроками, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=ojL8W6zsNAQ&list=PLFG8KxzP_co8FIEOyBa2uK0B-ZY16ztPZ&index=21&t=0s • Закрепить информацию, проведя бой с тенью несколько раундов по самочувствию. • Отжимания, приседания, подъем на пресс по самочувствию	
8.	К/о «СКА» Бурков В.Н.	**Упражнения на пресс** Упражнения на пресс https://www.youtube.com/watch?v=ySh_nUatAwA	
9.	К/о «Рукопашный бой» Султанов М-А.Д. 1 гр. 2 г.о.	**Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения. Упражнения для развития силы (мышц ног, рук, туловища)** Отработать упражнения, ознакомившись с подробным описанием, пройдя по ссылке: http://xn--86-mlc6aplz.xn--p1ai/wordpress/wp-content/uploads/2020/05/Рукопашный-бой-2-год-.р	
10.	К/о «Туристёнок» Кислянская В.В. 1 гр. 3-4 г.о.	**Общефизическая подготовка** Выполнить упражнения: на пресс 3 подхода по 30 раз, приседания 3 подхода по 30 раз, отжимания от пола 3 подхода по 20 раз мальчикам, 3 подхода по 15 раз девочкам	
	1 гр. 5 г.о.	**Общефизическая подготовка** Выполнить упражнения: на пресс 3 подхода по 40 раз, приседания 3 подхода по 40 раз, отжимания от пола 3 подхода по 25 раз мальчикам, 3 подхода по 20 раз девочкам	
11.	К/о «Навигатор» Хайдарова Л.А. 1 гр. 2 г. о.	**Общефизическая подготовка** Выполнить разминку из любого предыдущего урока. После разминки сделать упражнения: приседания (3 подхода по 20 раз), выпады вперед (3 подхода по 20 раз), отжимание (мах) - количество отправить педагогу на вайбер.	
12.	К/о «ШИП» Хайдарова Л.А.	**Выполнение контрольных нормативов** Выполнить любую разминку с предыдущих уроков. После разминки сделать упражнения: отжимания максимальное количество, прыжки на скакалке за 1 минуту, пресс за 1 минуту. Информацию отправить по вайберу педагогу.	

13.	К/о «Одиссей» Зуй С.Б. 1гр. 2-3 г. о.	**Общефизическая подготовка** Упражнения для растяжки, наклоны, шпагаты. Сгибание, разгибания рук в упоре лёжа 3 подхода по 30 раз, приседания на одной ноге по 4 подхода на каждую ногу по 20 раз. Планка, стойки на пальцах. Упражнения с гантелями и кистевым эспандером. Дополнительные упражнения и комплексы, а так же правильность выполнения, можно посмотреть здесь: https://vk.com/fstis	
	1гр. 4-5 г. о.	**Общефизическая подготовка** Упражнения для растяжки, наклоны, шпагаты. Сгибание, разгибания рук в упоре лёжа 3 подхода по 30 раз, приседания на одной ноге по 4 подхода на каждую ногу по 20 раз. Планка, стойки на пальцах. Упражнения с гантелями и кистевым эспандером. Дополнительные упражнения и комплексы, а так же правильность выполнения, можно посмотреть здесь: https://vk.com/fstis	