

Реализация дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (ДООП) с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий с 20.04.2020 – 27.04.2020

Наименование	Расписание (дата)	Тема по календарному планированию ДООП	Задание	Электронный ресурс (ссылка, видеоурок, онлайн-трансляция)
ДООП театральной студии «Фантазеры» для обучающихся 7-10 лет, руководитель Серебренникова О.В.	20.04.2020	Индивидуальные репетиции	Прочитать сценарий спектакля «Детство, опаленное войной» (см. ссылку). Выразительно читать по ролям сценки «Таня и сестренка», «Юрка, Котья и Колька», привлекая к чтению братьев и сестер, либо родителей. Обратить внимание на своевременное вступление в диалог. Следим за интонацией: произносим грустно, весело, испуганно, удивленно, задумчиво и т.д.	Ссылка на сайт
	22.04.2020	Подготовка к выступлению. Подбор костюмов, реквизита, музыкального оформления, декораций. Оформление сцены.	Нарисовать героев сценок, помня, что действие происходит в блокадном Ленинграде. Для этого посмотреть фото и рисунки военных лет на сайте (см. ссылку). Прослушать «Ленинградскую симфонию» Шостаковича (см.ссылку на видео)	Ссылка на сайт (фото) Ссылка на видео
ДООП театральной студии «Фантазеры» для обучающихся 11-15 лет,	21.04.	Индивидуальные репетиции	Прочитать сценарий спектакля «Детство, опаленное войной». Выразительно читать по ролям сценки «Ваня Солнцев и немка», «Малютка», привлекая к чтению братьев и сестер, либо родителей. Обратить внимание на своевременное вступление в диалог. Следим за интонацией: произносим грустно, весело, удивленно, испуганно, задумчиво и т.д.	Ссылка на сайт

руководитель Серебренник ова О.В.	23.04.	Подготовка к выступлению. Подбор костюмов, реквизита, музыкального оформления, декораций. Оформление сцены.	Нарисовать героев сценок. Для этого посмотреть фото и рисунки к повести В. Катаева «Сын полка» (Ваня Солнцев) на сайте (см. ссылку). Танк «Малютка» (см.ссылку). Прослушать песню «Сын полка» (см. ссылку) Посмотреть х/ф «Сын полка» (см. ссылку)	Ссылка на сайт (фото) Ссылка на сайт Ссылка на видео Ссылка на х/ф
ДООП по горнолыжном у спорту «Олимпиец», руководитель Суфиянова Е.В.	20.04.20 22.04.20	ОРУ. Эстафеты на лыжах. (изучение комплекса упр-й) ОРУ. Эстафеты на лыжах. (закрепление	Выполнять комплекс специальных упражнений,(которые можно выполнтб в домашних условиях) для спортсменов горнолыжного спорта и сноуборда необходимве для подготовки к горнолыжному сезону . Пять полезных упражнений 1. Приседания Лучший способ укрепить коленные суставы – правильно выполняемые приседания. Приседать следует три раза в день не менее 30 раз за каждый подход. Ни в коем случае не следует касаться тазом пяток. Сгибайте колени не более чем под углом 90°, следите за тем, чтобы колени находились строго над стопой. Не сутультесь. Приседания лучше выполнять в основной стойке катания: ноги на ширине плеч, слегка согнуты, корпус подан вперед. Классические приседания можно чередовать с легкими, пружинящими полуприседами. 2. Наклоны Пружинящие наклоны влево и вправо (для имитации движения тела при закантовке) выполняются строго в одной плоскости – без отклонения туловища вперед или назад. Не стоит забывать и о наклонах вперед: их можно выполнять, касаясь пальцами пола, также можно использовать утяжеление. В качестве груза возьмите гантель или бутылку с водой. Держите груз двумя руками на уровне груди. Максимальный вес – 2 кг. Спину важно держать прямо, колени – не сгибать. 3. Равновесие Вытяните одну ногу назад, сделав ласточку. Держите голову на одной линии с туловищем, смотрите вниз. Удерживайте равновесие одну минуту, наблюдая за тем, как в работу включаются коленный и голеностопный суставы. Повторите с другой ноги. 4. Отжимания Для укрепления мышц плечевого пояса пригодятся отжимания в упоре лежа. А можно отжиматься от скамьи: упритесь руками в ее край. Опуститесь вниз, медленно сгибая руки в локтях до угла 90°, затем поднимитесь, выпрямив руки. Повторите 10–15 раз.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8117353466085525103&text=упражнения%20для%20горнолыжников%20в%20домашних%20условиях&path=wizard&parent-reqid=1587109232889810-772835077184954446014790-production-app-host-vla-web-yp-38&redircnt=1587109264.1 https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8117353466085525103&text=упражнения%20для%20горнолыжников%20в%20домашних%20условиях&path=wizard&parent-reqid=1587109232889810-772835077184954446014790-production-app-host-vla-web-yp-38&redircnt=1587109264.1

		комплекса упр-й)	<p>5. Подъемы ноги В положении лежа на боку медленно поднимите ногу. Чтобы избежать спазма мышц, носок ноги тяните на себя. Более интенсивный вариант упражнения – с утяжелением: на ногу можно надеть горнолыжный ботинок. Достаточно трех подходов по 10–15 подъемов.</p> <p>Выполнять комплекс упражнений по видео для подготовки спортсменов к горнолыжному сезону</p>	
<p>ДООП «Юный пловец» для девочек, руководитель Суфиянова Е.В.</p>	<p>21.04.20</p>	<p>Водное поло. Свободное плавание. (изучение)</p>	<p>Выполнять комплекс упражнений сухого лавания (в домашних условиях) для подготовки спортсменов к занятиям в бассейне Сухое плавание, разминка, 8 упражнений ОФП пловца В статье вы узнаете 8 интересных и эффективных упражнений для тренировки сухого плавания, которые можно выполнять в зале и дома. Упражнения сухого плавания подойдут как неопытным спортсменам, так и профессиональным пловцам. Раскрутка Принцип – крутить двумя руками вперед и назад. Задача этого упражнения – как можно легче и спокойней их раскрутить. Это занятие развивает гибкость и подвижность плечевого сустава. Необходимо смотреть вперед вверх. Раскрутка (махи руками) – 20 раз вперед, 20 раз назад. Гребки в наклоне. Упражнение предназначено на разработку плечевого пояса и правильного плавания кролем на длинных руках. Необходимо наклониться, расслабить руки и попробовать поплавать 40 раз.. Лодочка. Упражнение предназначено для проработки мышц спины и для того, чтобы уверенно держать корпус прямым во время плавания. Положение – лежа на животе. Одновременно поднимать прямые руки и ноги, при этом необходимо тянуться руками как можно дальше вперед, а ногами как можно дальше назад. Постарайтесь в таком положении зафиксироваться на верху, медленно опускаясь вниз. 2 подхода по 8-10 повторений. Кроль в планке. Упражнение достаточно трудное, не переживайте, если у вас не получится с первого раза. Самое главное – не торопитесь! Необходимо опереться ногами и руками в пол, как будто вы стоите в планке. Ни в коем случае не поднимайте таз. И делайте поочередные гребки руками. 2 подхода по 30 сек. Кроль ногами сидя. Необходимо сесть на пол, вытянув ноги, руками можно держать опору или держать руки на корпусе. Ногами делать легкие махи, стараясь при этом тянуть носочки. 1 подход 1 минута или 2 подх Кроль ногами лежа на животе. Необходимо лечь на живот, руки вытянуть вперед, ноги прямые назад. Ногами делать легкие движения, будто вы плывете в воде. Старайтесь тянуть спиной, все что ниже колена должно быть расслаблено. 1 подход 1 минута или 2 подхода по 30 секунд. Приседания возле угла. Необходимо встать у угла, ноги параллельно углу. Задача – сделать 5 ровных приседаний, не касаясь грудью стены. Таз можно убрать назад, макушку тянуть все время вверх. 5 приседаний.</p>	<p>https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2978399296392373017&text=комплекс%20упражнений%20для%20пловцов%20на%20осуше%20для%20детей%20дома&path=wizard&parent-reqid=1587105526022248-1019971385759587497800126-production-app-host-man-web-yp-217&redircnt=1587105792.1</p> <p>https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2978399296392373017&text=комплекс%20упражнений%20для%20пловцов%20на%20осуше%20для%20детей%20дома&path=wizard&parent-reqid=1587105526022248-1019971385759587497800126-production-app-host-man-web-yp-217&redircnt=1587105792.1</p>
	<p>23.04.20</p>	<p>Водное поло. Свободное плавание. (закрепление)</p>		

			<p>Гребки с резинкой. Для этого задания понадобится резинка, которую можно приобрести в спортивном магазине. Принцип работы упражнения на резине – это одни и те же повторяющиеся движения, для отработки мышечной памяти, которая вам поможет плавать кролем в бассейне. Самое главное не торопиться, следить за началом, за высоким локтем и за окончанием гребка. 2-3 подхода по 40 -50 повторений.</p>	
<p>ДООП «Юный пловец» для мальчиков, руководитель Суфиянова Е.В.</p>	<p>21.04.20</p>	<p>Водное поло. Свободное плавание. (изучение)</p>	<p>Выполнять комплекс упражнений сухого плавания (в домашних условиях) для подготовки спортсменов к занятиям в бассейне Сухое плавание, разминка, 8 упражнений ОФП пловца В статье вы узнаете 8 интересных и эффективных упражнений для тренировки сухого плавания, которые можно выполнять в зале и дома. Упражнения сухого плавания подойдут как неопытным спортсменам, так и профессиональным пловцам. Раскрутка Принцип – крутить двумя руками вперед и назад. Задача этого упражнения – как можно легче и спокойней их раскрутить. Это занятие развивает гибкость и подвижность плечевого сустава. Необходимо смотреть вперед вверх. Раскрутка (махи руками) – 20 раз вперед, 20 раз назад. Гребки в наклоне. Упражнение предназначено на разработку плечевого пояса и правильного плавания кролем на длинных руках. Необходимо наклониться, расслабить руки и попробовать поплавать 40 раз.. Лодочка. Упражнение предназначено для проработки мышц спины и для того, чтобы уверенно держать корпус прямым во время плавания. Положение – лежа на животе. Одновременно поднимать прямые руки и ноги, при этом необходимо тянуться руками как можно дальше вперед, а ногами как можно дальше назад. Постарайтесь в таком положении зафиксироваться наверху, медленно опускаясь вниз. 2 подхода по 8-10 повторений. Кроль в планке. Упражнение достаточно трудное, не переживайте, если у вас не получится с первого раза. Самое главное – не торопитесь! Необходимо опереться ногами и руками в пол, как будто вы стоите в планке. Ни в коем случае не поднимайте таз. И делайте поочередные гребки руками. 2 подхода по 30 сек. Кроль ногами сидя. Необходимо сесть на пол, вытянув ноги, руками можно держать опору или держать руки на корпусе. Ногами делать легкие махи, стараясь при этом тянуть носочки.</p>	<p>https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2978399296392373017&text=комплекс%20упражнений%20для%20пловцов%20на%20осуше%20для%20детей%20дома&path=wizard&parent-reqid=1587105526022248-1019971385759587497800126-production-app-host-man-web-yp-217&redircnt=1587105792.1</p> <p>https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2978399296392373017&text=комплекс%20упражнений%20для%20пловцов%20на%20осуше%20для%20детей%20дома&path=wizard&parent-reqid=1587105526022248-1019971385759587497800126-production-app-host-man-web-yp-217&redircnt=1587105792.1</p>
	<p>23.04.20</p>			

		<p>Водное поло. Свободное плавание. (закрепление)</p>	<p>1 подход 1 минута или 2 подх Кроль ногами лежа на животе. Необходимо лечь на живот, руки вытянуть вперед, ноги прямые назад. Ногами делать легкие движения, будто вы плывете в воде. Старайтесь тянуть спиной, все что нижеода по 30 секунд. колен должно быть расслаблено.1 подход 1 минута или 2 подхода по 30 секунд. Приседания возле угла. Необходимо встать у угла, ноги параллельно углу. Задача – сделать 5 ровных приседаний, не касаясь грудью стены. Таз можно убрать назад, макушку тянуть все время вверх.5 приседаний. Гребки с резинкой. Для этого задания понадобится резинка, которую можно приобрести в спортивном магазине. Принцип работы упражнения на резине – это одни и те же повторяющиеся движения, для отработки мышечной памяти, которая вам поможет плавать кролем в бассейне. Самое главное не торопиться, следить за началом, за высоким локтем и за окончанием гребка. 2-3 подхода по 40 -50 повторений.</p>	<p>Осуше%20для%20детей%20дома&path=wizard&parent-reqid=158710552602248-1019971385759587497800126-production-app-host-man-web-yp-217&redircnt=1587105792.1</p>
<p>ДООП «Творческая мастерская», руководитель Самкова Е.Н.</p>	<p>23.04 24.04</p>	<p>Кожепластика</p>	<p>История кожевенного мастерства. Материалы и инструменты для работы с кожей. Основные приемы работы с кожей. Техника безопасности при работе с материалами и инструментами. Практическая работа: Выполнение композиции в стиле кожепластика.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=QKoFsC4VURI</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=qg-rbVttP-k</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=L2C1qgFgCfQ</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=i3q-Ccd6b14</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=</p>

				vNikmLUtRIQ
ДООП «Мастерская искусства», руководитель Самкова Е.Н.	23.04.2020 24.04.2020	Процесс работы над тематической картиной. Выбор темы.	Задание: подготовить акварель, цветные карандаши, гуашь, мелки, лист формата А3. Изобразить пейзаж по образцу из видео.	https://www.youtube.com/watch?v=BjOPNQX4AsQ https://www.youtube.com/watch?v=VtUW00Q2S2A https://www.youtube.com/watch?v=4DRc5UITyMM https://www.youtube.com/watch?v=Xp-LTaqRriY
ДООП «В духе уральской старины», руководитель Самкова Е.Н.	22.04.2020 24.04.2020	Творчество А. Денисова-Уральского.	Краткая биография. Денисов-Уральский – великолепный камнерезчик. Художник-пейзажист. Роль Урала в его живописи. А.К.Денисов-Уральский – иконописец. Практическая работа: используя разные техники изображения нарисовать лесной пейзаж. Раскрасить, добавить детали, учесть разнообразие цвета.	https://www.youtube.com/watch?v=ITOKgsGvEew https://www.youtube.com/watch?v=kFZpnuXmJdk https://resh.edu.ru/subject/lesson/5/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3746/start/
ДООП танцевальной студии «Настроение»	22.04.2020	Движения в соответствии с характером музыки	Просмотр видео и обсуждение Хороводный шаг: <ul style="list-style-type: none"> • Переменный шаг Просмотр и обсуждение танца «Берёзка», запоминать движения.	https://youtu.be/LLYrFk8s2jg https://youtu.be/Pbk9-TakDsQ

руководитель Лузина К.И.	23.04.2020	Танец «Берёзка»	Повторение и разучивание движений танца «Берёзка»	https://youtu.be/Pbk9-TakDsQ
-----------------------------	------------	--------------------	---	---