

«Прокачать» тело

Начальная школа

Урок	Время	Способ	Тема урока (занятия)	Ресурс
28 декабря 2020 г.				
1	11.00 – 11.30	С помощью ЭОР	«Веселая зарядка»	Перейти по ссылке, выполнить упражнения https://www.youtube.com/watch?v=zsmODnF3dW4
29 декабря 2020 г.				
1	11.00 – 11.30	С помощью ЭОР	Информационный час «Я здоровье берегу – сам себе я помогу»	ZOOM конференция
30 декабря 2020 г.				
1	11.00 – 11.30	Он-лайн подключение	Информационный час «Интернет и мое здоровье»	ZOOM конференция
31 декабря 2020 г.				
1	11.00 – 12.30	С помощью ЭОР	Онлайн викторина «Знатоک спорта»	Пройдите по ссылке и ответьте на вопросы https://centreinstein.ru/konkurs/victorina/do/d13/
01 января 2021 г.				
1	10.00 - 10.30	С помощью ЭОР	«Здоровым быть здорово!»	Перейти по ссылке, выполнить упражнения https://www.youtube.com/watch?v=QuqQcy6DsGE
02 января 2021 г.				
1	10.00 - 10.30	С помощью ЭОР	Веселая зарядка «Начинаем новый день с улыбки»	Перейти по ссылке, выполнить упражнения https://www.youtube.com/watch?v=Hr1sABln6tk
03 января 2020 г.				
1	10.00 - 10.30	С помощью ЭОР	Онлайн викторина «О спорт, ты - мир»	Пройдите по ссылке ответьте на вопросы https://viquiz.ru/theme/sport/p1767/
04 января 2020 г.				
1	12.00 – 12.30	С помощью ЭОР	Венгерская головоломка про спорт	Пройти по ссылке и выполнить задание https://viquiz.ru/theme/fillwords/p235/
05 января 2021 г.				
1	11.00 – 11.30	Он-лайн подключение	Игра «Я за ЗОЖ»	ZOOM конференция

06 января 2021 г.

3	12.00 – 12.30	С помощью ЭОР	Гимнастика для начинающих	Пройти по ссылке и выполнить упражнения Гимнастика для начинающих
---	---------------	---------------	---------------------------	---

07 января 2021 г.

1	10.00 - 10.30	С помощью ЭОР	Мультимания «Спорт и здоровый образ жизни»	Пройдите по ссылке и посмотрите мультфильмы с семьей https://xn--80aqoche4j.xn--p1ai/serii
---	---------------	---------------	--	--

08 января 2021 г.

1	10.00 – 10.30	С помощью ЭОР	Спортивный урок детского фитнеса	Пройдите по ссылке и выполните упражнения https://vse-kursy.com/read/1075-detskii-fitness-video-dlya-samostoyatelnyh-trenirovok.html
---	---------------	---------------	----------------------------------	---

09 января 2021 г.

1	12.00 – 12.30	С помощью ЭОР	Видеолекторий «Здоровый образ жизни»	Пройдите по ссылке и посмотрите видео Здоровый образ жизни
---	---------------	---------------	--------------------------------------	--

10 января 2021 г.

1	10.00 - 10.30	С помощью ЭОР	Веселая мульт-зарядка	Пройдите по ссылке и выполните упражнения Веселая зарядка
---	---------------	---------------	-----------------------	---

Основная школа

Урок	Время	Способ	Тема урока (занятия)	Ресурс
28 декабря 2020 г.				
1	10.00 – 10.30	С помощью ЭОР	Танцевальная аэробика Латино	Пройдите по ссылке и повторите упражнения Танцевальная тренировка
29 декабря 2020 г.				
2	11.00 – 11.30	Он-лайн подключение	Игра-викторина «Новый год – новый старт»	ZOOM конференция
30 декабря 2020 г.				
1	11.00 – 11.30	С помощью ЭОР	Утренняя гимнастика «Начни день правильно»	Пройдите по ссылке и просмотрите видеоматериал Утренняя зарядка

31 декабря 2020 г.

1	11.00 – 12.30	С помощью ЭОР	Мастер-класс “Школа танцев”	Пройдите по ссылке и танцуйте с нами https://www.youtube.com/watch?v=LqdxgltgCc8
01 января 2021 г.				
1	10.00 - 10.30	С помощью ЭОР	Танцевальная игра just dance	Пройдите по ссылке и повторяйте за нами Танцевальная игра
02 января 2021 г.				
1	12.00 – 12.30	С помощью ЭОР	Игра-викторина «Знатоки правильного питания»	Пройдите по ссылке и ответьте на вопросы https://konstruktortestov.ru/test-17662
03 января 2020 г.				
1	10.00 - 10.30	С помощью ЭОР	Фитнес. Развивающая гимнастика	Пройдите по ссылке и выполните упражнения https://www.youtube.com/watch?v=eC0R8vdmKSE
04 января 2020 г.				
1	12.00 – 12.30	С помощью ЭОР	Урок здорового питания	Пройдите по ссылке и посмотрите видео https://www.youtube.com/watch?v=yXIt_iiSgl4
05 января 2021 г.				
1	10.00 - 10.30	С помощью ЭОР	Онлайн “Утренняя зарядка”	Пройдите по ссылке и выполните упражнения https://www.youtube.com/watch?v=14si7b3hP3c
06 января 2021 г.				
1	10.00 - 10.30	С помощью ЭОР	Танцевальный марафон	Пройдите по ссылке и повторяйте за нами Танцевальный марафон
07 января 2021 г.				
1	12.00 - 12.30	С помощью ЭОР	Танцевальная игра	Пройдите по ссылке и повторяйте за нами Танцевальная игра
08 января 2021 г.				
1	12.00 – 12.30	С помощью ЭОР	Видеоурок по танцевальной аэробике	Пройдите по ссылке и занимайтесь с нами https://www.youtube.com/watch?v=4GyKfkSReLo
09 января 2021 г.				
1	12.00 – 12.30	С помощью ЭОР	Урок танцев по хип-хоп аэробике	Пройдите по ссылке и повторяйте с нами Хип-хоп аэробика
10 января 2021 г.				
1	10.00 - 10.30	С помощью ЭОР	Утро с зарядкой	Пройдите по ссылке и повторите упражнения Утренняя зарядка

Средняя школа

Урок	Время	Способ	Тема урока (занятия)	Ресурс
28 декабря 2020 г.				
1	11.00 – 11.30	Он-лайн подключение	Дискуссия «Вредные привычки и их преодоление»	ZOOM конференция
29 декабря 2020 г.				
1	10.00 - 10.30	С помощью ЭОР	Викторина «ЗОЖ – это мой выбор»	ZOOM конференция
30 декабря 2020 г.				
1	10.00 - 10.30	С помощью ЭОР	Фитнес урок для начинающих	Пройдите по ссылке и выполните упражнения Фитнес разминка
31 декабря 2020 г.				
1	10.00 – 10.30	С помощью ЭОР	Игра-викторина «Знатоки правильного питания»	Пройдите по ссылке и ответьте на вопросы https://konstruktortestov.ru/test-17662
01 января 2021 г.				
1	10.00 - 10.30	С помощью ЭОР	Спортивная зарядка	Посмотреть видео и выполнять зарядку https://youtu.be/LV4ZsIngC3w
02 января 2021 г.				
1	10.00 - 10.30	С помощью ЭОР	Универсальная зарядка для всей семьи	Посмотреть видео по ссылке, повторять движения https://youtu.be/j1BO1ze09A8
03 января 2020 г.				
1	11.00 – 11.30	С помощью ЭОР	Мастер-класс по изготовлению спортивного инвентаря	Пройдите по ссылке, посмотрите видео и изготовьте спортивный инвентарь в домашних условиях Спортивный инвентарь
04 января 2020 г.				
1	10.00 – 10.30	С помощью ЭОР	Танцевальная зарядка	Пройдите по ссылке и выполните упражнения Танцевальная зарядка
05 января 2021 г.				
1	10.00 – 10.30	С помощью ЭОР	Спортивная гимнастика	Пройдите по ссылке и выполните упражнения Спортивная гимнастика
06 января 2021 г.				
1	12.00 - 12.30	С помощью ЭОР	Арт челлендж «Мой любимый вид спорта»	Нарисовать свой любимый вид спорта и выложить в соц. сети с хэштегом #любимый вид спорта

07 января 2021 г.

1	11.00 – 11.30	С помощью ЭОР	Видео-урок «Играем в шахматы»	Посмотреть видео по ссылке и поиграть семьей https://youtu.be/F4Jt8f7p_x4
---	---------------	---------------	-------------------------------	---

08 января 2021 г.

1	10.00 - 10.30	С помощью ЭОР	Утренняя зарядка	Пройдите по ссылке и выполните упражнения Утренняя зарядка
---	---------------	---------------	------------------	--

09 января 2021 г.

1	10.00 - 10.30	С помощью ЭОР	Видеоурок по спортивной гимнастике	Пройдите по ссылке и выполните упражнения Спортивная гимнастика
---	---------------	---------------	------------------------------------	---

10 января 2021 г.

1	10.00 – 10.30	С помощью ЭОР	Танцевальная зарядка	Посмотреть видео по ссылке, повторять движения https://youtu.be/1oyHkL0k2O4
---	---------------	---------------	----------------------	---