**План дистанционной работы**

**Филиал ГБУ НАО «Спортивная школа «Труд» п. Красное**

**На период 13-18 апреля 2020г**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата  | Ответственный  | Тема  | Ссылка  | Примечание  |
| 13.04   | Сметанина О.А.  | Ряд упражнений от тренера  |  фитнес клуб «Your Power» г. Нарьян-Мар | Тренер Левчаков Алексей из п.Красное |
| Шьем маски сами | Поделилась Выучейская Ирина в ВК |  |
| Подборка выкладок Гимнастика для глаз | fit4brain.comyandex.ru/efir |  |
| Гимнастика для стоп  | ГИМНАСТИКА ДЛЯ СТОП [https://vk.com/video-138955064\_456239027?list=c8b2ae5103f1eee54a](https://mail.rambler.ru/m/redirect?url=https%3A//vk.com/video-138955064_456239027%3Flist%3Dc8b2ae5103f1eee54a&hash=d1f2d8c284c62a408f4c52734789d7da) |  |
| Подборка упражнений для стоп | <https://vk.com/doc391889024_543669157><https://vk.com/doc391889024_543669175><https://vk.com/doc391889024_543669464><https://vk.com/doc391889024_543669141> |  |
| 8 упражнений на растяжку | <https://vk.com/photo-138955064_457244177> |  |
| Белугин А.Н.Инструктор по спорту | Занятие 1.Набивание мяча на внутренней стороне ракетки. | Беседа в ВК .использует видео ролики для занятий по теннису [https://vk.com/video-127277730\_456239283](https://mail.rambler.ru/m/redirect?url=https%3A//vk.com/video-127277730_456239283&hash=924f48ea5cb08b78cd74873b2a634252) | Алексей Николаевич ведет диалог с детьми через беседу, созданную одним из ребят. 15 человек |
| Кушниренко Е.А. | Доклад на тему «Мой кумир в волейболе» | Беседа в ВК |  |
| 14.04 | Сметанина О.А. | Участие в Челленджере «Пойдём ходить дома» 14 -30 апреля | [www.go2walk.ru](http://www.go2walk.ru) |  |
| Запуск рубрики «Из архивных материалов СК» | <https://vk.com/video-138955064_456239028?list=587b59113aac360509><https://vk.com/video-138955064_456239029?list=4bab04a1017ba700fb><https://vk.com/video-138955064_456239030?list=e4b48441878605b773> |  |
| Выкладки ФитнесДома | <https://vk.com/fitnes_house> |  |
| 15.04 | Белугин А.Н. | Занятие 2 . Набивание мяча стоя у стены . Стена выполняет роль партнёра.  | Беседа в ВК |  |
| Кушниренко Е.А. | Просмотр игры в волейбол на ваш выбор с участием команд нашей страны. Найти в интернете самостоятельно. Почему именно эта игра, что впечатлило в действиях игроков, тренеров и т.д. | Беседа в ВК |  |
| Талеев В.Г. | Утренняя гимнастика |  Подборка слайдов  |  |
| Сметанина О.А. | Рубрика «Из архивных материалов СК» | <https://vk.com/video-138955064_456239031> |  |
| Онлайн-викторина «СПОРТ!СПОРТ!СПОРТ!» 7 вопросов | <https://vk.com/public138955064> | Приняли участие 54 человека |
| КОРОНАВИРУС«Какие маски не помогут от вируса» | видео ролик [https://youtu.be/X9lDuzmNn8w](https://mail.rambler.ru/m/redirect?url=https%3A//vk.com/away.php%3Fto%3Dhttps%253A%252F%252Fyoutu.be%252FX9lDuzmNn8w%26post%3D-138955064_943%26cc_key%3D&hash=a56bec22dc68e6d994827a6827da00e0) |  |
| 16.04 | Белугин А.Н. | Занятие 3.Набивание мяча :1 внутренней стороне 2 ребро ракетки 3 внешняя сторона. Идёт чередование. Максимально долго удерживать мяч в игре. | Беседа в ВК |  |
| Настольный теннис.Учимся чувствовать мяч. |  [https://vk.com/video-127277730\_456239283](https://mail.rambler.ru/m/redirect?url=https%3A//vk.com/video-127277730_456239283&hash=924f48ea5cb08b78cd74873b2a634252) |  |
| Талеев В.Г. | Вредное влияние курения на человека | Подбор фото слайдов для монтирования фильма. Фильм-зарисовка: [https://vk.com/video-138955064\_456239035](https://mail.rambler.ru/m/redirect?url=https%3A//vk.com/video-138955064_456239035&hash=7700738f1b9aa50b0316dd57ba5164fd) |  |
| Сметанина О.А. | Рубрика «Из архивных материалов СК» | <https://vk.com/video-138955064_456239033> |  |
| Круговая гимнастика. Упражнения для пресса и ног // СИДИМДОМА |  [https://vk.com/video-138955064\_456239034](https://mail.rambler.ru/m/redirect?url=https%3A//vk.com/video-138955064_456239034&hash=bc2a8f8fd123965f117fa69a928d31ab) |   |
| 17.04 | Сметанина О.А. |  Рубрика «Это интересно»Японский метод расслабления |     [https://vk.com/video-37791252\_456239271](https://mail.rambler.ru/m/redirect?url=https%3A//vk.com/video-37791252_456239271&hash=2323a4927f0c280ff7329a5d1fe5a2d9) |  |
| Гимнастика для глаз |  [https://youtu.be/VDWxPJCKZok](https://mail.rambler.ru/m/redirect?url=https%3A//youtu.be/VDWxPJCKZok&hash=19f43e55da2712558277ee4f3e59f9c4) |  |
| Степ-аэробика.//СИДИМДОМА | [https://youtu.be/KW7b9Ghd40g](https://mail.rambler.ru/m/redirect?url=https%3A//youtu.be/KW7b9Ghd40g&hash=dc97442406c15fda7887a6497956b244) |  |
| Талеев В.Г. | Утренняя зарядка. Слайды+видео |  [https://youtu.be/BUY8FM0o52c](https://mail.rambler.ru/m/redirect?url=https%3A//youtu.be/BUY8FM0o52c&hash=15fca24f132125c2adf00c87f7211ca0) |  |
| Кушниренко Е.А. | Как тренироваться не выходя из дома? (Тренировка по Волейболу) | [**http://www.youtube.com/watch?v=FBEBbqi5rB0**](http://www.youtube.com/watch?v=FBEBbqi5rB0) |  |
| 18.04 | Талеев В.Г. | Онлайн-викторина «СПОРТ!СПОРТ!СПОРТ!» 7 вопросов | в группе ФОКа в ВК |  |
| Сметанина О.А. |  Рубрика «Из архивных материалов СК» | В группе ФОКа в ВК |  |
| Выкладки ФитнесДома | <https://vk.com/fitnes_house> |  |