**Организация занятий внеурочной деятельности в дистанционном режиме**

**с 6 апреля по 30 апреля2020г.в МБОУ гимназии №44 г. Пензы.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  Название объединения | Ф.И.О. руководителя |  Задания, ссылки на эл. ресурсы . |
| Скиппинг | Алиева Н.Н. | Будем тренироваться индивидуально дома1. Круговая тренировка. Силовые упражнения с набивными мячами. Прыжки через длинную скакалку.2. Связка прыжков на 16 счётов через короткую скакалку3. Комбинированные прыжки по одному.4. Прыжки через двойную скакалку.Не забывайте сначала надо размяться, а в конце тренировки--потянуться[http://rope-skippingrussia.ru/](https://vk.com/away.php?to=http%3A%2F%2Frope-skippingrussia.ru%2F&cc_key=) |
| Волейбол | Мизинова Т.В. | Будем тренироваться индивидуально дома1.отжимания2 пресс3 спина4 выпады5 приседанияВсё делаем по 3 сериикаждую неделю прибавляем количество повторов в серии.Не забывайте сначала надо размяться, а в конце тренировки--потянуться.InShot\_20200407\_173416209.mp4video-cd977c5a076ac77586e553c9c37e38fa-V.mp4 |
| Туризм | Талалаева – Бутина Е.В. | <https://www.youtube.com/playlist?list=PL-7bWOwIK0XTKjwjtGzElKekF_YoyCH7d> |
| Легкая атлетика | Беляев С.Н. | Комплексы упражненийКруговая тренировка № 11. Выбрасывание набивного мяча вверх с выпрыгиванием из полуприседа.2. Из положения лежа на спине — «складной нож».3. Из положения лежа на животе — проживание в пояснице.4. Бег в упоре с высоким подниманием коленей.5. Выпрыгивание вверх с подниманием коленей.6. Выпрыгивание вверх на одной ноге с наклоном туловища.7. Прыжки «разножка» со штангой на плечах (30 — 80 кг).8. Выпрыгивание вверх из полуприседа.9. Толкание набивного мяча от груди вверх.10. Повторить упражнение 2.Круговая тренировка № 21. Из положения лежа на спине — «складной нож».2. Попеременные прыжки с ящика на ящик правой и левой ногой.3. Толкание набивного мяча двумя руками и от груди в стенку.4. Поднимание туловища из положения лежа на животе — руки вытянуты в сторону, выполняют махи вправо и влево через лежащий набивной мяч.5. Повторение упражнения 3.6. Выпады вперед попеременно правой и левой ногой со штангой на плечах (30 — 80 кг).7. Косой «складной нож» — попеременное поднимание верхней части туловища (руки за головой) с касанием левого колена правым локтем и наоборот.8. Прыжки со скакалкой.9. Упражнения для мышц спины: лежа на животе (руки вдоль туловища) поднимание ног попеременно вверх-назад-в стороны, касаясь их руками.10. Толкание попеременно правой и левой руками набивного мяча в стенку. Продолжительность выполнения каждого упражнения комплексов круговой тренировки — 30 сек., интервал отдыха — 15 — 30 сек.Упражнения специального бегового характера1. Бег с высоким подниманием коленей в спокойном темпе и в наклоне.2. Бег с высоким подниманием коленей в темпе.3. Бег с захлестыванием голени попеременно правой и левой ногой на каждый шаг (или на третий).4. Бег «колесо».5. Прыжки вперед — перекат — с пятки на носок.6. Прыжки вперед за счет работы мышц стопы.7. Бег прыжками.8. Скачки на одной и двух ногах.9. Имитация движений руками на месте, как в беге.10. Семенящий бег.Упражнения с отягощениями для развития общей и специальной силы и силовойвыносливости1. Толчки штанги вверх со сменой ног в быстром темпе.2. Рывки штанги с коленей.3. Темповые полуприседания со штангой на плечах.4. Прыжки вверх со штангой на плечах в «разножке».5. Толчки штанги.6. Из положения лежа на спине — толчки штанги ногами.7. Выпрыгивание вверх с гирей.Упражнения на тренажере1. Упражнения для мышц стопы.2. Упражнения для мышц-разгибателей передней поверхности бедра.3. Упражнения для мышц живота.4. Упражнения для мышц задней поверхности бедра.5. Упражнение для мышц рук: отжимание.6. Упражнения для мышц-сгибателей таза: попеременная тяга правой и левой ногой вперед-вверх, стоя в упоре.7. Упражнение для мышц спины: прогибание в поясницеПосле овладения основами техники бега спортсмен должен систематически работать над уточнением деталей техники и закреплением правильных навыков. При разрешении данной задачи необходимо творчески применять специальные упражнения, которые во многом способствуют совершенствованию техники бега.Это все самое главное, что касается темы: методика обучения бега на короткие дистанции. Кроме этого Вы также можете посмотреть методику обучения бега на длинные и средние дистанции<https://vk.com/video-16824_456245577><https://vk.com/video-16824_456245579><https://vk.com/video-16824_456245571><https://vk.com/video-16824_456242688?list=5a36c771616aea9166><https://vk.com/video-16824_456245004?list=e56c5784bdcd724dc5><https://vk.com/video-16824_456245565>на растяжку:<https://vk.com/video-16824_456245570><https://vk.com/video-16824_456245574>  |
| Футбол | Кадомцев В.А. | Упражнения для занятий футболом дома.1) «Горячая картошка».а) Ребенок касается мяча подошвой правой и левой ноги.б) Ребенок касается мяча подошвой правой и левой ноги с подскоком.в) Ребенок касается мяча подошвой правой и левой ноги в движении с подскоком вперед, назад2) Перебор мяча.а) Перебор мяча от одной ноги к другой, на месте, внутренней стороной стопы.б) Перебор мяча от одной ноги к другой, внутренней стороной стопы, в движении.<https://www.youtube.com/results?search_query=%23futsal> [**youtube.com**](https://www.youtube.com/)›[playlist?list=…](https://www.youtube.com/playlist?list=PLjzlKwvmRcuxmXOtdx37hvzJEdbTL6Scq)[**thclips.com**](https://thclips.com/)›[rev/мини футбол тренировки видео/](https://thclips.com/rev/%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%B8%2B%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%2B%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B8%2B%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE/) |
| Аэробика | Парамонова М.А. | Будем тренироваться дома.1.Повторение базовых шагов аэробики.2.Комплекс силовой аэробики.3.Упражнения для развития брюшного пресса. Спины, ног.4.Стретчинг.Упражнения на гибкость. растяжку.5.Комплекс упражнений на осанку.<http://fitness-dlyavseh.ru> <https://www.fitnessera.ru> |
| ОФП | Птицина М.А. | **Занимаемся дома**Упражнения для развития координации движенийСтолб с веревкамиТакое упражнение способствует расслаблению рук, плечевого отдела и снятию напряжения в области шеи.Необходимо встать ровно и расставить ноги на уровне плеч. Можно вообразить туловище столбом, а руки веревками, которые привязаны к нему. При выполнении упражнения руки должны быть полностью расслаблены. Нужно поворачиваться вокруг оси и полностью переносить вес тела, постепенно увеличивая скорость.Цапля При выполнении этого упражнения необходимо опираться на одну ногу. Оно практикуется веками в восточной медицине и оказывает положительное влияние на иммунитет, так как на стопах находятся каналы шести важных внутренних органов. Кроме того, оно предотвращает развитие варикоза. Выполнять его необходимо без обуви.Опираться необходимо на одну ногу, а вторую приподнять так, чтобы бедро было параллельно полу (при возможности можно и выше). Если возможности поднять ногу высоко нет, остановитесь на предельно возможной высоте.Вытягивайте руку одноименную приподнятой ноге перед собой, полностью не разгибая. Другую руку держите в опущенном положении. Как только примете необходимую позу, постарайтесь удерживать равновесие с закрытыми глазами.РоликЭто упражнение оказывает положительное влияние не только на систему координации, но и на весь организм. Оно способствует укреплению позвоночных мышц и улучшает циркуляцию крови. Для выполнения этого упражнения необходима плоская поверхность. Изначально упражнение может вызывать дискомфорт, в этом случае можно использовать коврик.В положении сидя, притяните ноги к туловищу, обхватив их руками. Необходимо округлить спину, насколько это представляется возможным. Быстрым движением нужно откинуться назад, перевернуться на спину и принять изначальное положение.МолотокУпражнение молоток также оказывает благотворное влияние на позвоночник, точнее на его верхнюю часть. Оно довольно простое, но важно знать меру. При его выполнении могут раздаваться хрусты, беспокоиться по этому поводу не стоит.Необходимо лечь и обхватить руками плечи, затем немного приподнять верхнюю часть тела и начать легко «постукивать» спиной о пол.Сфинкс и КобраЭто упражнение позволяет развить хорошую реакцию и оказывает положительное влияние на позвоночник.Необходимо лечь на живот и приподнять верхнюю часть тела, предплечья в этом случае выступают в качестве опоры, они должны находиться параллельно друг другу. Опустите плечи, вытяните носки, смотрите перед собой. Это упражнение называется Сфинкс.Теперь перейдем к Кобре. Остаемся в том же положении, что и при выполнении упражнения Сфинкс. Постепенно приподнимайтесь на руках, позвоночник при этом должен выгибаться сильнее. Для достижения наилучшего результата, необходимо выполнять эти упражнения вместе.ЗародышЭто упражнение максимально округляет спину после сильных прогибов позвоночника назад. Оно оказывает благотворное влияние на органы пищеварения и борется с солевыми отложениями.Необходимо занять позицию сидя, ноги пождать под себя, чтобы колени находились рядом. Опускайтесь вперед и старайтесь как можно сильнее округлить спину. Руки должны обхватывать колени и быть вытянуты вперед.СкручиванияУпражнение известно тем, кто занимается йогой. Оно полезно для спины и позвоночной области, его практикуют для профилактики ревматоидных болей. Постоянное выполнение способствует увеличению гибкости и подвижности позвоночника, укреплению нервной системы и даже способно уменьшить обхват живота.Нужно лечь на спину, руки при этом должны располагаться под углом 90° по отношению к корпусу, колени согнуты. На выдохе нужно произвести скручивания вправо и влево. Плечи при этом, должны оставаться на полу. В позе скручивания можно находиться некоторое время, зависит от возможностей организма.НаклоныУпражнение способствует укреплению поясничного отдела позвоночника, а также растягиванию сухожилий.В положении стоя, максимально разведите ноги в стороны и вытяните руки. Сохраняя это положение, наклоняйтесь влево. Фиксируйте позицию и делайте 3 цикла вдоха-выдоха, после чего возвращайтесь в исходное положение. То же самое проделайте, наклоняясь вправо.Теперь переходите к наклонам вниз, дотрагиваясь руками до щиколоток на противоположной ноге. При этом другую руку нужно держать вытянутой вверх и смотреть на нее.Необходимо совершить 3 цикла, после чего перейти к д ругой ноге. После завершения упражнения рекомендуется прогнуться назад. |
| Вокал | Голыбдина Н.Г. | Занимаемся вокалом в домашних условиях:<https://artvocal.ru/urokivocalavideo.php> <https://easyvoice5.ru/category/uroki-vokala>Распевки и вокальные упражнения для развития голоса:[https://x-minus.me/artist/распевки](https://x-minus.me/artist/%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BF%D0%B5%D0%B2%D0%BA%D0%B8)<https://hotplayer.ru/?s=вокальные%20упражнения><https://www.youtube.com/watch?v=__Ft6rtmllE>Работа над чистотой интонации в поступенном и скачкообразном движении мелодии.Песенный репертуар: «Танцуй», «Верный друг». |
| Литературная гостиная | Бакунина С.А. | **Занимаемся дома**Упражнения на развитие воображения и фантазииВойдите в роль. Прочитать предложенный текст шепотом; громко; с пулеметной скоростью; со скоростью улитки; как будто вы очень замерзли; как будто во рту у вас горячая картошка; как трехлетний ребенок; как инопланетянин.Вынес достаточно русский народ,Вынес и эту дорогу железную –Вынесет все, что господь ни пошлет!Вынесет все – и широкую, яснуюГрудью дорогу проложит себе.Гладим животное. Должны работать руки, ладони. Предлагается «погладить» следующих животных:· хомячка (изобразите, как он выскальзывает у вас из рук, бегает по плечу и т. д.);· кошку; · змею (она опутывается вокруг вашей шеи);· слона;· жирафа.Инсценировка пословиц. «Учи дитя, пока поперек лавки лежит, трудно будет, когда побежит», «Семь раз отмерь, один отрежь», «У семи нянек дитя без глазу», «Каков строитель, такова и обитель» и др.Ощущения. Посидеть на стуле так, как сидит царь на троне; пчела на цветке; побитая собака; наказанный ребенок; бабочка, которая сейчас взлетит; наездник на лошади; космонавт в скафандре.– Пройтись, как ходит младенец, который только что начал ходить; старый человек; гордец; артист балета.– Улыбнуться, как улыбается очень вежливый японец, Жан Поль Бельмондо, собака своему хозяину, кот на солнышке, мать младенцу, ребенок матери.– Нахмуриться, как хмурится ребенок, у которого отняли игрушку; как человек, желающий скрыть смех.Перевоплощение в амёб, в насекомых, в рыб, в животных, …Несуществующее животное. Если существование рыбы-молот или рыбы-иглы научно доказано, то существование рыбы-наперстка не исключено. Нужно пофантазировать:" Как выглядит рыба-кастрюля? Чем питается рыба-ножницы и как можно использовать рыбу-магнит |
| Наши руки не для скуки | Иванова О.С. | <https://m.youtube.com/watch?v=y4yLVabaUeI&list=PLCiNVpL6fj44_fCG8zSXl71YZg4sbvvB9&index=1> |
| Краеведение | Гусева Ю.Ю. | Добро пожаловать в Пензенскую областьФИЛЬМ 1 Телепроект "Добро пожаловать в Пензенскую область" создан совместно с региональным министерством культуры, пензенским отделением Российского военно-исторического общества, при поддержке правительства Пензенской области. Премьера первого фильма состоялась на телеканале «Россия 1. Пенза» 2 сентября 2017 г.https://youtu.be/AzzjQoDVQF0ФИЛЬМ 2 В самом сердце Европейской России, там, где могучие леса встречаются с бескрайними полями, там, где тысячи ручьев журчат на разные лады, раскинулся край, сохранивший свою первозданную красоту. Уникальный уголок большой страны, где сама природа приглашает в гости и готова поведать каждому свои вековые тайны. Названием второму фильму о регионе послужили строки известного поэта Ларисы Яшиной «В середине страны, возле самого сердца России»https://youtu.be/U3Tia4O4orsФИЛЬМ 3 Путешественники разных лет, описывая впечатления от пензенского края, говорили — «Дворянская Пенза». С начала XVIII века здесь получали земли самые знаменитые аристократические династии. А еще Пензенскую губернию не случайно называют литературной империй. По количеству знаменитых имен поэтов и писателей ей нет равных.https://youtu.be/FOTNSzRRZmMФИЛЬМ 4 "По Лермонтовским и Купринским местам" - это особое пензенское приключение, которое входит в федеральный проект "Русские усадьбы" и рекомендовано Ассоциацией туроператоров России. Живописные холмы и пестрые поля. Как утверждают бывалые туристы, пензенские пейзажи ничуть не хуже тосканских.https://youtu.be/vhSbOaS\_jg0ФИЛЬМ 5 Более 3,5 веков между степью и лесом, на высоком холме, у слияния рек стоит город. В нем тайными узелками сплелись свет и тьма, голоса прошлого и послания из будущего. В его древних легендах горы исполняют желания, а реки обретают крылья. Когда на старый город опускается пряный вечер, приглушая звуки суетного дня и наполняя пространство мерцающим светом фонарей, самое время собраться в дружной компании и начать истории, которые будоражат воображение тайнами и мистическими знаками. "Легенды и предания земли Пензенской"https://youtu.be/sRRAZSJk\_7cФИЛЬМ 6 Где в Пензенской области добывают «поющую» глину? Что в нашем краю искали невесты со всей страны для своего приданного? И в каком оскароносном фильме можно увидеть творение сурских мастериц? Ответы на эти и многие другие «народные загадки» в новой серии документального цикла «Добро пожаловать в Пензенскую область». Фильм готовит увлекательное, душевное путешествие. Сказочным маршрутом вы отправитесь за лечебными валенками и танцующими куклами, загляните в гости к кузнецам-колдунам и потомственным стеклодувам, услышите забавные байки пензенских старожилов и, конечно, узнаете секреты старинных ремесел.«Народные промыслы и ремесла Пензенского края»https://youtu.be/YrjqTumlW8kПензенской области исполнилось 80 лет80 лет исполнилось Пензенской области в понедельник, 4 февраля. В этот день 1939 года на карте СССР появился новый регион.https://youtu.be/ZBHaYChuThw"А мы из Пензы!" к 75-летию Великой Победыhttps://youtu.be/dNoyCYIv\_Vk |
| Кружок автомоделистов | Смайкин О.В. | Автомодельный спорт.<https://modelist-konstruktor.com/v-mire-modelej/avtomodelnyj-sport-chto-eto-takoe>Запуск кордовой модели.<https://www.youtube.com/watch?v=WgxkOSsCncE><https://www.youtube.com/watch?v=QsqcVIjAwAs>Радиоуправляемые модели.<https://www.youtube.com/watch?v=i6qKnrA61Qk><https://www.youtube.com/watch?v=NTA9KfhqpNE> |
| Робототехника | Смайкин О.В. | Как создать робота своими руками.<https://www.youtube.com/watch?v=zRy9R3REjh4>Типы роботов для проекта.<https://www.youtube.com/watch?v=qajBHFw0qxY>Датчики цвета и касания EV3.<https://www.youtube.com/watch?v=pmq7ydRHT3E><https://www.youtube.com/watch?v=VJXSohp3Cvk>Средний мотор EV3.<https://www.youtube.com/watch?v=R44a2PU8qO0><https://www.youtube.com/watch?v=CmhWsZ7cmgs> |
| Филологическая студия «Научное творчество» | Левина И.С. | 1.Задание по участию в конкурсах творческих работ, посвященных теме "75-лет Победе".2. Онлайн-подготовка к участию в Областной НПК « Старт в науку»"Старт в науку"3. Онлан-занятияРешение олимпиадных заданий (ЛОМОНОСОВСКИЕ ОЛИМПИАДЫ)       4. Подготовка к Олимпиде по литературе.Отработка алгоритма анализа поэтического текста. (Есенин "Песнь о собаке")          |
| Клуб интеллектуалов | Филина Л.А. | Готовимся к конкурсу дома.Вопрос 1: В Китае в последний день старого года на праздничный стол по традиции ставят в невысоких вазонах ветки сосны или бамбука символ долголетия; ветки вишни или сливы — символ начала весны; маленькие чашечки с зернами пшеницы — символ урожая. А что символизируют блюда с квадратным печеньем?Вопрос 2: Все знают, кого заносят в "Красную книгу". А вот то, что в 1952 году ВВС США разработали проект "Синяя книга", знают не все. Кто же имел шансы на попадание в нее?Вопрос 3: Однажды во время игры в оловянных солдатиков будущий царь Николай I подрался со своим пажом. Кем через десяток лет стал паж? Вопрос 4: Во время полёта при передвижении по кораблю космонавты почти не опираются на ступни. Увидев, какое изменение произошло с ним из-за этого, Сергей Рязанский сравнил себя с одним из литературных героев. Кто придумал этих героев? Вопрос 5: Надпись на одной дизайнерской кружке расшифровывает известную формулу так: молоко умноженное на очень крепкий кофе дает… Что? Вопрос 6: В Ливерпуле есть памятник знаменитым уроженцам, которые покинули город. Памятник состоит из множества чемоданов и трех чехлов. Чехлов для чего? Вопрос 7: Средневековый летописец отмечал, что ОНА во многих местах вернула первозданную тишину. Назовите ЕЁ словом, которое, согласно распространённой версии, пришло с востока. Вопрос 8: Роман Мануэ́ля Ри́васа рассказывает о наивном человеке, отважно борющемся за справедливость. С чем в романе сравниваются расходящиеся в разные стороны лучи маяка? Вопрос 9: Один плакат конца девятнадцатого века был разделен на три части, которые были подписаны «ПРОПУСК для сна», «ПРОПУСК для работы», «ПРОПУСК для того, что мы захотим». Заполните пропуск двумя словами или шестью символами. Вопрос 10: В неудачном переводе сказки Андерсена Снежная королева обещает Каю пару лошадок. Что королева обещает в оригинальной сказке? |
| CUBORO | Колова М.И. | FullSizeRender-09-04-20-08-14.jpgFullSizeRender-09-04-20-08-14-1.jpg<https://www.youtube.com/watch?time_continue=7&v=4cSfpMRZB2Y&feature=emb_logo>  |