

# Обучение в дистанционном формате: из опыта работы ГБОУ СОШ № 358 Московского района г.Санкт-Петербурга

Учитель ФК: О.Г. Орлова  
Учитель начальных классов: М.И. Ампилогова



# РЕФЕРАТЫ



Юрий Борзаковский - российский спортсмен-марафонец, а специализация - длинные дистанции. С 2001 года - заслуженный мастер спорта России, Олимпийский чемпион 2004 года в беге на 800 м, чемпион мира и Европы, один из 4 олимпийских чемпионов в мужской марафонской дисциплине от России, и в общей дисциплинарной - пока единственный.



Евгений Викторович Плющенко - российский фигурист, выступавший в одиночном катании. Заслуженный мастер спорта России, Олимпийский чемпион 2006 года в одиночном катании, 10-кратный чемпион мира (2002 и 2010 годы), трёхкратный чемпион Европы (2001, 2003, 2004), олимпийский чемпион Европы (2006, 2011, 2013, 2015, 2016, 2019, 2021), также неоднократно поднимал чемпионский трюм Гран-при по фигурному катанию (1999/2000, 2000/2001, 2002/2003, 2004/2005).

Евгений Плющенко родился в поселке Давыдовку в Новичихинском районе Ярославской области.

В возрасте 4 лет начал заниматься фигурным катанием, с которой его преподавала мать, бывшая фигуристка Татьяна Звездова. В 7-летнем возрасте родители стали вывозить мальчика в 1999 году тренироваться в Лужанский дворец спорта в Москве, с 1999 году Плющенко собрал все основные призовые.

## Евгения Канаева

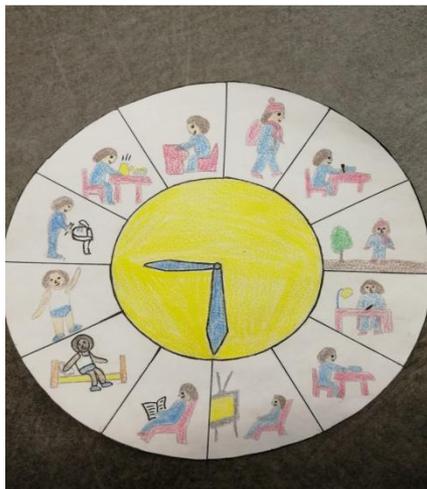
Российская гимнастка, двукратная олимпийская чемпионка по художественной гимнастике 2008 и 2012. Семикратная чемпионка мира, многократная чемпионка Европы.

В возрасте 6 лет бабушка привела Евгению в спорт. В 12 лет её пригласили на сборы в Москву в составе группы молодых гимнасток из Аиска. Она выиграла соревнования. Примерно в то же время её заметила главный тренер России по гимнастике Ирина Винер. Восхождение Канаевой на пьедестал среди взрослых был непостоян. Но упорство и трудолюбие дали свои результаты. На Азиатских играх в 2008 г. в Пекине с олимпийским отрядом она заняла первое место. В 2012 г. на Олимпийских играх в Лондоне Канаева стала первой двукратной олимпийской чемпионкой.

В 2012 г. Канаева объявила, что заканчивает спортивную карьеру. Сейчас тренер.



# РЕЖИМ ДНЯ



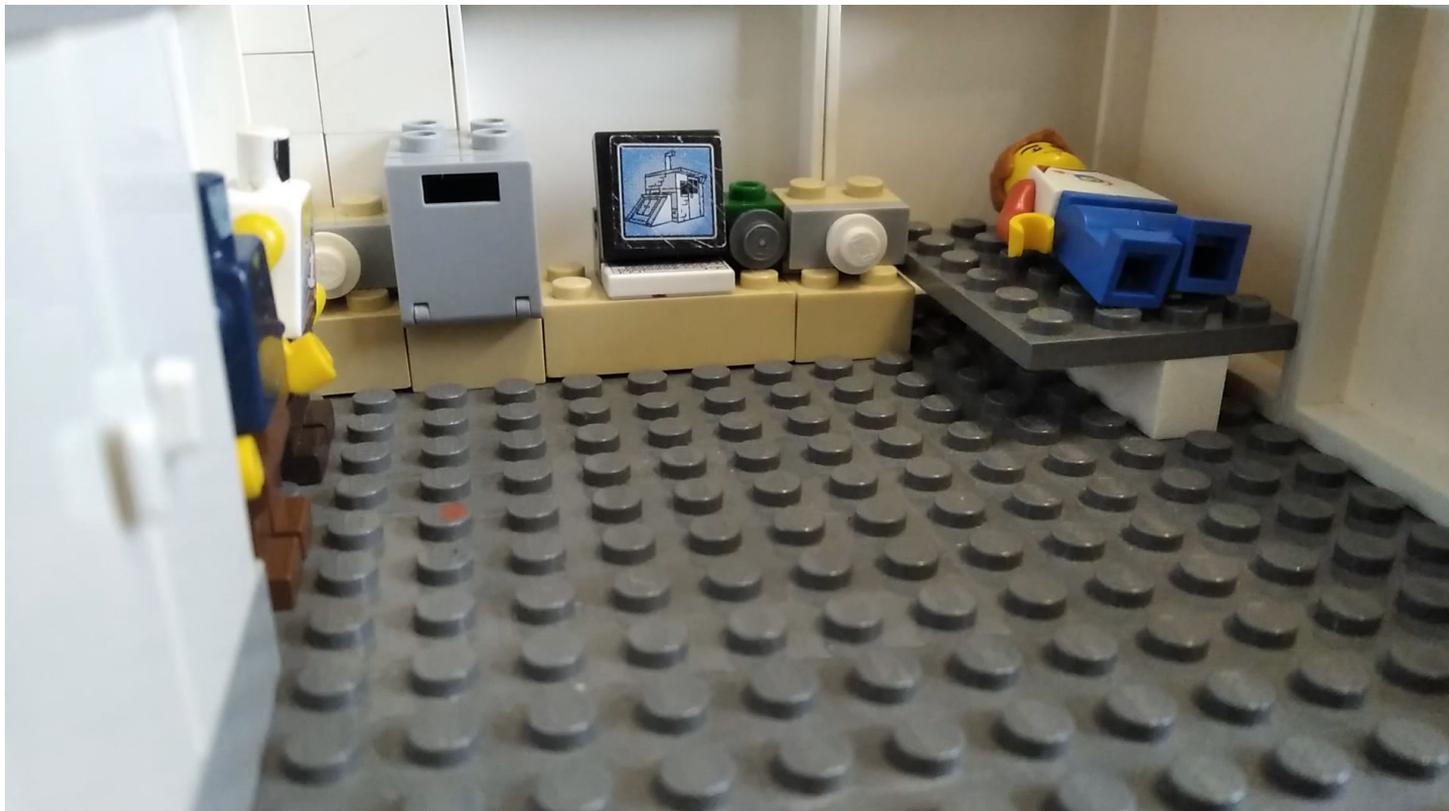
# ЗАРЯДКА



**ЛУЧШАЯ  
МОТИВАЦИЯ  
—  
ЗАНИМАТЬСЯ  
ВМЕСТЕ.**

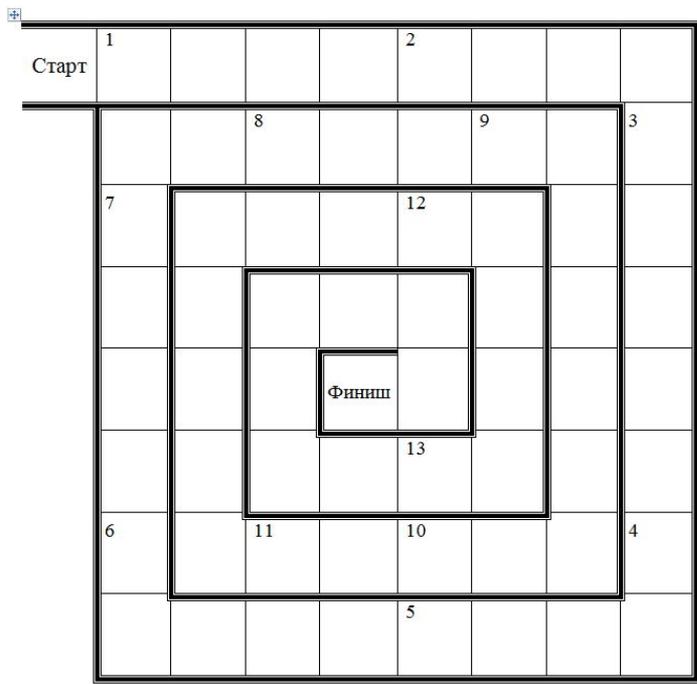


# ЛЕГО ЗАРЯДКА



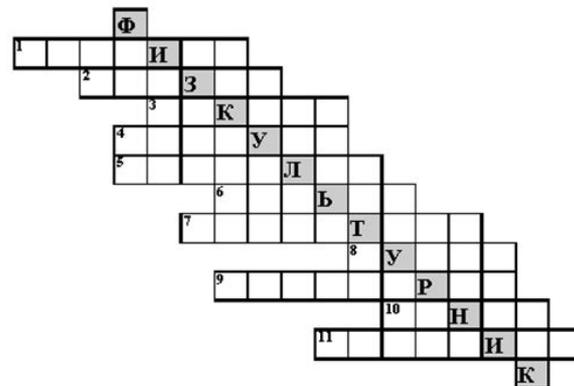
# КРОССВОРДЫ

«Спортивная дорожка»



10. Перетянул приятель – хват...  
Одной рукой в борьбе \_\_\_\_\_

11. Кушай морковь, салат, апельсины,  
Спортсмену для силы нужны \_\_\_\_\_



КРОССВОРД № 2

ПО ВЕРТИКАЛИ



# ТОЛЬКО ПРАКТИКА

Только **Практика** на 12-15 мая  
Задание выполнить в любой день

Перед выполнением задания обязательно сделать разминку.  
Фото (видео) отчет до 20 мая на почту [358orlova@mail.ru](mailto:358orlova@mail.ru),  
[358makarova@mail.ru](mailto:358makarova@mail.ru).

Это задание по желанию!!!!

**Дорогие друзья! В этом году наша страна отмечает  
75-ю годовщину Победы в Великой Отечественной войне.**

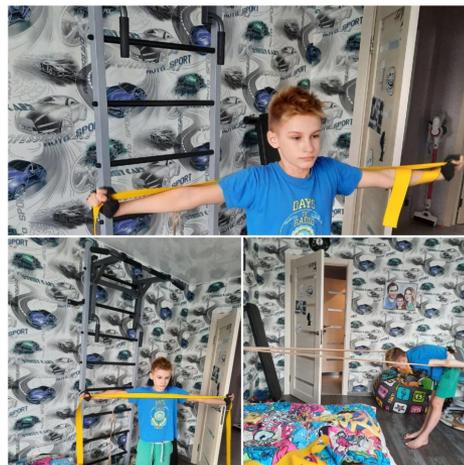
Ваше задание на этой неделе - выполнить 5 по 15 раз (всего 75) различных упражнений. Без отдыха.

**Пример** - 15 движений руками (махи или круговые движения) + 15 наклонов (вперед или вниз) + 15 приседаний (на полной стопе или отрывая пятки от пола) + 15 отжиманий (можно и на кулаках) + 15 прыжков (на двух ногах или выпрыгивания вверх, или упор присев-упор лёжа)

Могут быть другие комбинации и упражнения (поднимание туловища (пресс), планка, «мельница», отжимания с коленок, приседания, круговые вращения туловищем, махи ногами, выпады и др. - главное подряд пять различных упражнения по 15 раз каждое)

Можно прислать в форме видео (ускоренный вариант видеосъемки, если владеете техникой), фотографий или бумажный фотоотчет (на примере дневника самоконтроля)

**Спасибо!**



# ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ

**ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ**

<b>20.04</b> 1 упр. - 8р. 2 упр. - 5р. 3 упр. - 4р. 4 упр. - 7р. 5 упр. - 9р. 6 упр. - 6р. 7 упр. - 13сек. 8 упр. - 5р.	<b>21.04</b> 1у - 9р. 2у - 7р. 3у - 5р. 4у - 8р. 5у - 10р. 6у - 7р. 7у - 15сек. 8у - 7р.	<b>22.04</b> 1у - 10р. 2у - 8р. 3у - 6р. 4у - 8р. 5у - 12р. 6у - 8р. 7у - 20сек. 8у - 8р.	<b>23.04</b> 1у - 11р. 2у - 9р. 3у - 7р. 4у - 8р. 5у - 13р. 6у - 9р. 7у - 20сек. 8у - 9р.
<b>24.04</b> 1у - 10р. 2у - 10р. 3у - 7р. 4у - 8р. 5у - 14р. 6у - 10р. 7у - 20сек. 8у - 10р.	<b>25.04</b> 1у - 15р. 2у - 12р. 3у - 9р. 4у - 10р. 5у - 15р. 6у - 12р. 7у - 24сек. 8у - 12р.	<b>26.04</b> 1у - 15р. 2у - 13р. 3у - 10р. 4у - 12р. 5у - 17р. 6у - 14р. 7у - 28сек. 8у - 15р.	<b>27.04</b> 1у - 15р. 2у - 14р. 3у - 14р. 4у - 14р. 5у - 20р. 6у - 15р. 7у - 48сек. 8у - 17р.
<b>28.04</b> 1у - 15р. 2у - 15р. 3у - 15р. 4у - 17р. 5у - 20р. 6у - 15р. 7у - 55сек. 8у - 17р.			

ПРОДОЛЖЕНИЕ СЛЕДУЕТ...

**ВКОНТАКТЕ** Поиск

**Физическая культура**  
20 апр 2020

✓ Описание и видео-упражнения с дозировкой для классов ✓

Упражнение 1  
Упражнение для формирования правильной осанки  
И.П. - встать к стене, касаясь её затылком, лопатками, ягодицами, пятками и локтями.  
Показать полностью...

Видео 27

Видео Медведева 4в  
Почекунина Ксения 3б

Файлы 6

- 4В Физическая кул.. 12 КБ, 15 мая 2020
- 3В Физическая кул.. 12 КБ, 15 мая 2020
- 3Г Физическая кул.. 12 КБ, 15 мая 2020

Контакты 2  
Ульяна Макарова



# ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

## Гимнастика для глаз



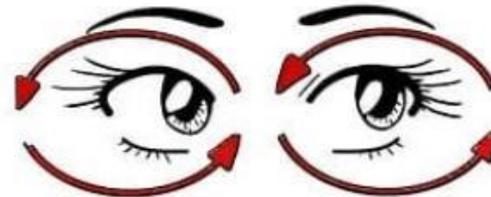
1. Крепко зажмурились пару секунд.



2. Быстро моргаем минутку.



3. Смотрим вверх, вниз, вправо, влево 2 раза.



4. Вращаем по кругу туда и обратно.



5. Закроем глаза. Темнота 3 секунды.



6. Откроем глаза, начнём заниматься.



# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

