

Онлайн-физкультура и секции единоборств

опыт «Новой школы» и Ассоциации детских клубов

Паровинчак Юрий Михайлович

Зарядки и распорядок дня

- зарядка — часть рекомендуемого к соблюдению режима дня на самоизоляции
- 8:00, с понедельника по пятницу. субб 10:00
- легкая музыка: часто регги, <https://ru-drivemusic.net/reggae/order/title/>
- программа делится — каждый день новая зарядка с акцентом на одну группу мышц (свой вес, гантели, жгут, бутылки с водой)
- обязательный душ после зарядки!
- помогает “не терять” детей и родителей
- помогает формировать сообщество и быть готовым к возобновлению работы в привычном режиме



Рекомендуемый распорядок дня

7:30 подъем

8:00 зарядка

8:30 завтрак

9:00 начало уроков

11:10 разминка

11:30 продолжение уроков

13:30 обед

14:00 сиеста (без гаджетов)

15:00 самостоятельная учеба (уроки и пр)

17:00 тренировка

18:30 душ, отдых

19:00 ужин

19:30 свободное время

20:30 отключение гаджетов

22:00 отбой

Онлайн-разминки



- общая пауза в расписании школы 11:10-11:40, с пн. по пт.
- две конференции — 1-2 и 3-4 класс, в каждой до 80 человек
- кураторы, учителя и психологи приходят на занятия, наблюдают за детьми, видят их в движении
- кураторы дают обратную связь от детей, напоминают детям о начале занятий, наблюдают в ходе урока
- 1-2 танцевальный марафон с подготовкой (костюмы, образы)
- 3-4 класс разминка под музыку, встали, подвигались, предложили свои упражнения. Записываются в очередь на проведение. Будут готовить набор упражнений на конкретные группы мышц

Секции единоборств и зачеты



- открыта новая коммерч.группа доп.обр 12:00 вт-чт 5-6 лет
- открыта новая группа для взрослых вт-чт 18:00 - FREE
- продолжают занятия у двух групп
6-8 лет вт-чт 16:30 (добавились школьники с зарядки - FREE)
9-14 лет пн-ср-пт 18:00
- проводятся совместные тренировки с другими командами как по будням, так и по выходным
- проведены зачеты по ОФП в прямом эфире совместно с командой из школы №1500 - три упражнения (кто больше за 1 мин.) участникам вручены сертификаты с результатами, отчеты в соцсети

онлайн-Соревнования



- оценили идею и подхватили инициативу клубы в Томске и Калининграде, провели региональные отборочные турниры
- проведены три международных турнира
 - 2 мая - RUS-FIN-LAT
 - 9 мая - RUS-CZE
 - 14 мая - RUS-DEU

составлена рейтинговая таблица с результатами, собирается материал для видеоролика с интервью о впечатлениях участников и родителей

- формируется турнирная таблица и календарь онлайн-лиги, большой турнир 23 мая



14.05.2020 18:00