**План воспитательной работы**

**с учениками 5-9 классы ГБОУ ООШ с.Высокое на время зимних каникул #ПРОкачайЗиму**

**вторник 29.12**

|  |
| --- |
| **Мероприятие** |
| #ПРОкачай тело  **Тренировка со стулом**  [**https://www.youtube.com/watch?v=hL0Tkiq9Or0**](https://www.youtube.com/watch?v=hL0Tkiq9Or0) |
| #ПРОкачай себя  **Поделка “Шарик-бычок”**  <https://vk.com/uchebnyj?z=video-5608057_456248866%2Fd229bb5369234ed820%2Fpl_wall_-161288963> |
| #ПРОкачай мозг  **Новогодняя онлайн-викторина**  <https://kupidonia.ru/viktoriny/novogodnjaja-viktorina-dlja-detej> |
| #ПРОкачай своё окружение  Семь идей теплых семейных традиций  <https://yandex.ru/efir?stream_id=47cc17c8ff4c794e803da679d08bc8ef&from_block=partner_context_menu> |

**Среда 30.12**

|  |
| --- |
| **Мероприятие** |
| #ПРОкачай тело  **Прокачай гибкость**  [**https://www.youtube.com/watch?v=Hd-9RQB1b94**](https://www.youtube.com/watch?v=Hd-9RQB1b94) |
| #ПРОкачай себя  **Гирлянды из бумаги**  <https://www.youtube.com/watch?v=1sDXySC8R_c&feature=emb_logo>  <https://www.youtube.com/watch?v=B1FFJUjDjP8&feature=emb_logo>  <https://www.youtube.com/watch?v=mFTZ6apQ154&feature=emb_logo>  <https://www.youtube.com/watch?v=HYlu4JE3Zno&feature=emb_logo> |
| #ПРОкачай мозг  **В честь празднования 75-летия Великой Победы**  <https://kupidonia.ru/viktoriny/viktorina-k-dnju-pobedy> |
| #ПРОкачай своё окружение  25 идей для семейного хобби  <https://youtu.be/l_NT4RjhVOE>  <https://lifehacker.ru/25-hobbies/> |

**Четверг 31.12**

|  |
| --- |
| **Мероприятие** |
| #ПРОкачай тело  **Берпи**  [**https://www.youtube.com/watch?v=QB2Oa39KsJU**](https://www.youtube.com/watch?v=QB2Oa39KsJU) |
| #ПРОкачай себя  **Объемная открытка “Символ года”**  <https://vk.com/uchebnyj?z=video-161288963_456247385%2Fab8159c9c610c415aa%2Fpl_wall_-161288963> |
| #ПРОкачай мозг  Традиции празднования Нового года в России и в других странах  <https://youtu.be/lmmAUTAjWsI>  <https://youtu.be/yrc0xGEZaEo> |
| #ПРОкачай своё окружение  Квест в домашних условиях  <https://yandex.ru/efir?stream_id=vADmTvOI2nQM&from_block=player_context_menu_yavideo>  <https://yandex.ru/efir?stream_id=vcYevUXbst_s&from_block=player_context_menu_yavideo> |

**Пятница 1.01**

|  |
| --- |
| **Мероприятие** |
| #ПРОкачай тело  **ZUMBA**  <https://www.youtube.com/watch?v=GIXsqY62F5E> |
| #ПРОкачай себя  **Объемная открытка “Дед Мороз”**  <https://vk.com/uchebnyj?z=video-5608057_456248847%2Fpl_wall_-161288963> |
| #ПРОкачай мозг  **Виртуальная экскурсия в музей Эрмитаж**  <https://hermitagemuseum.org/wps/portal/hermitage/panorama/!ut/p/z1/04_Sj9CPykssy0xPLMnMz0vMAfIjo8zi_R0dzQyNnQ28LMJMzA0cLR09XLwCDUyd3Mz0w8EKDHAARwP9KGL041EQhd_4cP0oVCv8Pb2BJviHmHr4-4c5GzmbQBXgMaMgNzTCINNREQAJ272H/dz/d5/L2dBISEvZ0FBIS9nQSEh/?lng=ru> |
| #ПРОкачай своё окружение  Всероссийский виртуальный концертный зал  <https://ok.ru/video/1701879352051> |

**Суббота 2.01**

|  |
| --- |
| **Мероприятие** |
| #ПРОкачай тело  **Прокачай шпагат**  [**https://www.youtube.com/watch?v=479FXxs89mQ**](https://www.youtube.com/watch?v=479FXxs89mQ) |
| #ПРОкачай себя  **Поделка “Новогодняя открытка”**  <https://vk.com/uchebnyj?z=video-5608057_456248868%2F93543bb5030a832cdb%2Fpl_wall_-161288963>  <https://vk.com/uchebnyj?z=video-97000740_456239169%2F55d26522c34a1d5a32%2Fpl_wall_-161288963> |
| #ПРОкачай мозг  **Семейный просмотр сказки “Морозко”**  <https://yandex.ru/efir?stream_id=44455c655af3294ab91df10ec6ec4e36&from_block=player_context_menu_yavideo> |
| #ПРОкачай своё окружение  Таинственный город Самара  <https://youtu.be/Jasq_5yAYdk> |

**Воскресенье 3.01**

|  |
| --- |
| **Мероприятие** |
| #ПРОкачай тело  **Прокачай питание**  [**https://www.youtube.com/watch?v=AuuQkiN4\_ag**](https://www.youtube.com/watch?v=AuuQkiN4_ag) |
| #ПРОкачай себя  **Поделка “Новогодняя открытка”**  <https://vk.com/uchebnyj?z=video-5608057_456248727%2F02d636978a70a6322f%2Fpl_wall_-161288963>  <https://vk.com/im?sel=19566277&z=video-78339331_456239559%2Fc27c42df8c34c7b586%2Fpl_post_-78339331_98006> |
| #ПРОкачай мозг  **Виртуальная экскурсия “Царское село”**  <https://tzar.ru/objects/ekaterininskypark> |
| #ПРОкачай своё окружение  Час общения: "Расскажи друзьям о правилах общения в интернете “  [https://www.youtube.com/watch?v](https://www.youtube.com/watch?v=TSQN-dMehFA)  [=TSQN-dMehFA](https://www.youtube.com/watch?v=TSQN-dMehFA)  <https://youtu.be/uj_aQZs20Og> |

**Понедельник 4.01**

|  |
| --- |
| **Мероприятие** |
| #ПРОкачай тело  **Зарядка с подушкой**  [**https://www.youtube.com/watch?v=u22FkGzamUI**](https://www.youtube.com/watch?v=u22FkGzamUI) |
| #ПРОкачай себя  **Урок рисования: “Новогодняя елка”**  <https://vk.com/uchebnyj?z=video-97000740_456239731%2Fbcebea6c728f984e07%2Fpl_wall_-161288963>  <https://vk.com/uchebnyj?z=video-97000740_456239420%2Faef2a629f4f2396aa2%2Fpl_wall_-161288963>  <https://vk.com/uchebnyj?z=video-97000740_456239724%2Fbdfda12ef4a4141222%2Fpl_wall_-161288963>  <https://vk.com/uchebnyj?z=video-97000740_456239423%2F6ca7d256838e4cf2bc%2Fpl_wall_-161288963>  <https://vk.com/uchebnyj?z=video-97000740_456239417%2F474043417ace1830d7%2Fpl_wall_-161288963> |
| #ПРОкачай мозг  **Семейный просмотр Новогодних мультфильмов**  <https://youtu.be/MNMIRSC8d24> |
| #ПРОкачай своё окружение  Мастер-класс: "Общение со сверстниками"  [https://www.youtube.com/watch?v](https://www.youtube.com/watch?v=zGs_uuJUYEo)  [=zGs\_uuJUYEo](https://www.youtube.com/watch?v=zGs_uuJUYEo)  <https://youtu.be/L5ty-7Lj1j0> |

**Вторник 5.01**

|  |
| --- |
| **Мероприятие** |
| #ПРОкачай тело  **Прокачай пресс**  [**https://www.youtube.com/watch?v=v2ruAhNGiUE**](https://www.youtube.com/watch?v=v2ruAhNGiUE) |
| #ПРОкачай себя  **Поделка “Волшебные домики”**  <https://www.youtube.com/watch?v=hx85BMNA2wk&feature=emb_logo>  <https://vk.com/im?sel=19566277&z=video-67001719_456241012%2F0670b46eb7ca7d082f%2Fpl_post_-86179596_151029> |
| #ПРОкачай мозг  **Онлайн- викторина “Новогодняя сказка”**  <https://ginger-cat.ru/meropriyatiya-proshlykh-let/2017-2018/vserossiyskaya-onlayn-viktorina-novogodnyaya-skazka> |
| #ПРОкачай своё окружение  Путешествия с друзьями онлайн “Самара и её достопримечательности”  <https://youtu.be/nHaFU5vRwqc> |

**Среда 6.11**

|  |
| --- |
| **Мероприятие** |
| #ПРОкачай тело  **Прокачай спину**  [**https://www.youtube.com/watch?v=uULz-RmZ4Ok**](https://www.youtube.com/watch?v=uULz-RmZ4Ok) |
| #ПРОкачай себя  **Поделка “Рождественская свеча”**  <https://vk.com/im?sel=19566277&z=video-35822250_456240902%2Fe9b43f6d954f50764b%2Fpl_post_-35822250_801909> |
| #ПРОкачай мозг  **Обычаи празднования Рождества в России**  [https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13090220190075622845&text=смотреть+видео+обычаи+празднования+рождества+в+россии&where=all](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13090220190075622845&text=%D1%81%D0%BC%D0%BE%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%82%D1%8C+%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE+%D0%BE%D0%B1%D1%8B%D1%87%D0%B0%D0%B8+%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B4%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F+%D1%80%D0%BE%D0%B6%D0%B4%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B0+%D0%B2+%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B8&where=all) |
| #ПРОкачай своё окружение  Квест игра для семьи “Найди рождественский подарок”  <https://youtu.be/jKPGX6Qc2sQ>  Домашние квесты  <https://yandex.ru/efir?stream_id=vK10KCLg5lKc&from_block=player_context_menu_yavideo> |

**Четверг 7.01**

|  |
| --- |
| **Мероприятие** |
| #ПРОкачай тело  **Прокачай ноги**  [**https://www.youtube.com/watch?v=H21pTB9nJ7I**](https://www.youtube.com/watch?v=H21pTB9nJ7I) |
| #ПРОкачай себя  **Урок рисования: “Новогодний венок”.**  <https://vk.com/uchebnyj?z=video-88790008_456245550%2F6f763ee5d03c6b88c3%2Fpl_wall_-161288963>  <https://www.youtube.com/watch?v=N5lmK-teVUE&feature=emb_logo> |
| #ПРОкачай мозг  **Семейный просмотр мультфильма**  <https://ok.ru/video/21728004695> |
| #ПРОкачай своё окружение  Виртуальные путешествия с друзьями по Самарской области  <https://yandex.ru/efir?stream_id=vIqIo7utoi0c&from_block=player_share_button_yavideo>  Сырейкинский водопад, Самарская область  <https://yandex.ru/efir?stream_id=vImeKDvXiorQ&from_block=player_share_button_yavideo> |

**Пятница 8.01**

|  |
| --- |
| **Мероприятие** |
| #ПРОкачай тело  **Прокачай осанку**  [**https://www.youtube.com/watch?v=c4pFF9pxzZg**](https://www.youtube.com/watch?v=c4pFF9pxzZg) |
| #ПРОкачай себя  **Урок рисования: рисунки на новогоднюю тематику.**  <https://vk.com/uchebnyj?z=video-194235455_456239325%2F0cd490a8e4272da8cc%2Fpl_wall_-161288963>  <https://vk.com/uchebnyj?z=video-194235455_456239025%2Fe38e31b6d1fd26e2ea%2Fpl_wall_-161288963>  <https://vk.com/uchebnyj?z=video-194235455_456239024%2Fb6680fbe53f3700c68%2Fpl_wall_-161288963>  <https://vk.com/uchebnyj?z=video-194235455_456239281%2F0cc2b90f76ed296945%2Fpl_wall_-161288963> |
| #ПРОкачай мозг  **Виртуальная экскурсия**  <https://victorymuseum.ru/newvtour/GLAV.html> |
| #ПРОкачай своё окружение  Виртуальная прогулка с друзьями по достопримечательностям Пестравского района  <https://vk.com/video-9283954_456239106>  <https://yandex.ru/efir?stream_id=vEHymDosqLb0&from_block=player_share_button_yavideo>  <https://vk.com/video-116930_456240131> |

Суббота 9.01

|  |
| --- |
| **Мероприятие** |
| #ПРОкачай тело  **Прокачай грудь**  [**https://www.youtube.com/watch?v=p6nzMoRz7yw**](https://www.youtube.com/watch?v=p6nzMoRz7yw) |
| #ПРОкачай себя  **Поделка «Луна».**  <https://vk.com/im?sel=19566277&z=video-35822250_456240713%2Fd20c65b6e1dcbe25ef%2Fpl_post_-35822250_796732> |
| #ПРОкачай мозг  **Онлайн викторина про Рождество**  <https://kupidonia.ru/viktoriny/viktorina-pro-rozhdestvo> |
| #ПРОкачай своё окружение  Акция по здоровому образу жизни “Здоровью - зелёный свет!”  <https://youtu.be/fBxPIvbMkNE>  <https://vk.com/video559306800_456239039> |

Воскресенье 10.01

|  |
| --- |
| **Мероприятие** |
| #ПРОкачай тело  **Прокачай руки**  [**https://www.youtube.com/watch?v=XbDbyMJYQc0**](https://www.youtube.com/watch?v=XbDbyMJYQc0) |
| #ПРОкачай себя  **Урок рисования: зимний пейзаж.**  <https://vk.com/uchebnyj?z=video-161288963_456247191%2Fd4636f9818afa7f16f%2Fpl_wall_-161288963>  <https://vk.com/uchebnyj?z=video-161288963_456247193%2Fpl_wall_-161288963>  <https://vk.com/uchebnyj?z=video-161288963_456247194%2F93ce88719a4d429774%2Fpl_wall_-161288963>  <https://vk.com/uchebnyj?z=video-161288963_456247195%2F6734523d401c177ce7%2Fpl_wall_-161288963>  <https://vk.com/uchebnyj?z=video-161288963_456247196%2Fdc66f9ddb084c2c675%2Fpl_wall_-161288963>  <https://vk.com/uchebnyj?z=video-161288963_456247197%2F37ba106dd5a980712f%2Fpl_wall_-161288963> |
| #ПРОкачай мозг  Семейный просмотр мультфильма  <https://youtu.be/BORoTJMEeQA?list=PLOGdS3_h34I_yZJe7wfD_rJt7airiCBia> |
| #ПРОкачай своё окружение  Викторина по истории Самарской губернии  <https://youtu.be/y23peSHdIhg>  <https://youtu.be/aewUa65aKiM> |