

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
**«ДЕТСКО – ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ПИЛИГРИМ»**  
имени 37 гвардейского Свирского Краснознаменного  
воздушно-десантного корпуса» городского округа Самара  
443105, г. Самара, пр. Юных Пионеров , 142, тел. 931 – 77 – 09, е – mail: [piligrim-samara@mail.ru](mailto:piligrim-samara@mail.ru)

УТВЕРЖДАЮ



Директор МБУ ДО ДЮЦ «Пилигрим»

А.С. Поршин

### Расписание занятий объединения «Здоровое поколение»

на период организации образовательного процесса с использованием электронного обучения

и дистанционных образовательных технологий

25.10.2021-03.11.2021

**ФИО педагога:** Борисова Ольга Николаевна

**Направленность дополнительной общеразвивающей программы:** Физкультурно-спортивная

**Название программы:** «Основы физической культуры»

**Модель организации учебного процесса при реализации программы с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий:** Организация дистанционного обучения на основе интернет – ресурса.

Группа, год обучения	День недели	Время занятия	Тема занятия	Вид деятельности	Обращение педагога к обучающимся
Гр. № 1 1 год обучения	Понедельник	16.40-17.20 17.30-18.10	Тренировка на гибкость	Электронный образовательный ресурс (16.40 – 17.00), самостоятельная работа (17.00 – 17.20), обратная	Добрый день ребята! Сегодня наша тренировка направлена на развитие гибкости. На видео представлены специальные упражнения, смотрим и выполняем! <a href="https://www.youtube.com/watch?v=TbHqQGIpkiw">https://www.youtube.com/watch?v=TbHqQGIpkiw</a>

				связь (17.30 – 18.10)	До встречи!
Гр. № 3 1 год обучения	Вторник	14.30-15.10 15.20-16.00	Тренировка на гибкость	Электронный образовательный ресурс (14.30 – 14.50), самостоятельная работа (14.50 – 15.10), обратная связь (15.20 – 16.00)	Добрый день ребята! Сегодня наша тренировка направлена на развитие гибкости. На видео представлены специальные упражнения, смотрим и выполняем! <a href="https://www.youtube.com/watch?v=TbHqQGIpkiw">https://www.youtube.com/watch?v=TbHqQGIpkiw</a> До встречи!
Гр. № 1 1 год обучения	Вторник	16.10-16.50 17.00-17.40	Техника ведения мяча	Электронный образовательный ресурс (16.10 – 16.30), самостоятельная работа (16.30 – 16.50), обратная связь (17.00 – 17.40)	Добрый день! Сегодня мы с вами работаем над техникой ведения мяча. На видео представлены специальные упражнения, их можно выполнять дома, рекомендую проработать эти упражнения 3-5 раз. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=yRSRttu8Gp8">https://www.youtube.com/watch?v=yRSRttu8Gp8</a> Жду от вас фото отчёт, до встречи!
Гр. № 2 1 год обучения	Четверг	14.30-15.10 15.20-16.00	Тренировка на гибкость	Электронный образовательный ресурс (14.30 – 14.50), самостоятельная работа (14.50 – 15.10), обратная связь (15.20 – 16.00)	Добрый день ребята! Сегодня наша тренировка направлена на развитие гибкости. На видео представлены специальные упражнения, смотрим и выполняем! <a href="https://www.youtube.com/watch?v=TbHqQGIpkiw">https://www.youtube.com/watch?v=TbHqQGIpkiw</a> До встречи!
Гр. № 3 1 год обучения	Пятница	14.30-15.10 15.20-16.00	Техника ведения мяча	Электронный образовательный ресурс (14.30 – 14.50), самостоятельная работа (14.50 – 15.10), обратная связь (15.20 – 16.00)	Добрый день! Сегодня мы с вами работаем над техникой ведения мяча. На видео представлены специальные упражнения, их можно выполнять дома, рекомендую проработать эти упражнения 3-5 раз. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=yRSRttu8Gp8">https://www.youtube.com/watch?v=yRSRttu8Gp8</a> Жду от вас фото отчёт, до встречи!
Гр. № 2 1 год обучения	Суббота	13.20-14.00 14.10-14.50	Техника ведения мяча	Электронный образовательный ресурс (13.20 – 13.40), самостоятельная работа	Добрый день! Сегодня мы с вами работаем над техникой ведения мяча. На видео представлены специальные упражнения, их можно выполнять

				(13.40 – 14.00), обратная связь (14.10 – 14.50)	дома, рекомендую проработать эти упражнения 3-5 раз. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=yRSRttu8Gp8">https://www.youtube.com/watch?v=yRSRttu8Gp8</a> Жду от вас фото отчёт, до встречи!
Гр. № 1 1 год обучения	Понедельник	16.40-17.20 17.30-18.10	Тактическая подготовка	Электронный образовательный ресурс (16.40 – 17.00), самостоятельная работа (17.00 – 17.20), обратная связь (17.30 – 18.10)	Добрый день ребята! Сегодня мы разберём тактику игры в защите. Если вы будите грамотно играть в защите, то ни один нападающий не пройдет к воротам! Смотрим видео <a href="https://www.youtube.com/watch?v=DijgvEgP28c">https://www.youtube.com/watch?v=DijgvEgP28c</a> Ответы на тест, который я прислала в нашу группу жду в личные сообщения! До встречи!
Гр. № 3 1 год обучения	Вторник	14.30-15.10 15.20-16.00	Тактическая подготовка	Электронный образовательный ресурс (14.30 – 14.50), самостоятельная работа (14.50 – 15.10), обратная связь (15.20 – 16.00)	Добрый день ребята! Сегодня мы разберём тактику игры в защите. Если вы будите грамотно играть в защите, то ни один нападающий не пройдет к воротам! Смотрим видео <a href="https://www.youtube.com/watch?v=DijgvEgP28c">https://www.youtube.com/watch?v=DijgvEgP28c</a> Ответы на тест, который я прислала в нашу группу жду в личные сообщения! До встречи!
Гр. № 1 1 год обучения	Вторник	16.10-16.50 17.00-17.40	Тренировка для укрепления мышц рук	Электронный образовательный ресурс (16.10 – 16.30), самостоятельная работа (16.30 – 16.50), обратная связь (17.00 – 17.40)	Добрый день ребята! Сегодня наша тренировка направлена на укрепление рук. На видео тренировка с гантелями, если их нет, то вы можете использовать 2 маленькие бутылки с водой. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Hn9B6WJRIDM">https://www.youtube.com/watch?v=Hn9B6WJRIDM</a> Выполняем упражнения, до встречи!