

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

УТВЕРЖДАЮ



Директор МБУ ДО ДЮЦ «Пилигрим»

А.С. Поршин

Расписание занятий объединения «Детский фитнес»

на период организации образовательного процесса с использованием электронного обучения

и дистанционных образовательных технологий

11.10.2021-16.10.2021

ФИО педагога: Крестьянскова Анна Юрьевна

Направленность дополнительной общеразвивающей программы: Физкультурно-спортивная

Название программы: «Наше здоровое будущее»

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. № 2 1 год обучения	Понедельник	17.00-17.40 17.50-18.30	Детский фитнес: профилактика нарушения осанки	Электронный образовательный ресурс (17.00 – 17.20), самостоятельная работа (17.20 – 17.40), обратная	Я снова рада вас приветствовать на нашем домашнем занятии. Сегодня мы с вами займёмся комплексом упражнений по профилактике нарушения осанки. Упражнения и задания не сложные, но очень

				связь (17.50 – 18.30)	<p>полезные для здоровья. А для того, чтобы мы с вами получили удовольствие от занятия, прошу вас перейти на ссылку</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=p1TjO3Fjm1Y и повторять упражнения по несколько подходов. Это очень полезные упражнения для выправления осанки и сколиоза. Прошу вас ответить на мои вопросы, которые будут размещены в группе в Вайбере. Жду ваших ответов.</p> <p>До свидания! Увидимся на следующем занятии</p>
Гр. № 2 1 год обучения	Вторник	17.00-17.40 17.50-18.30	Детский фитнес: осанка и пресс	Электронный образовательный ресурс (17.00 – 17.20), самостоятельная работа (17.20 – 17.40), обратная связь (17.50 – 18.30)	<p>Здравствуйтесь, дорогие ребята.</p> <p>Мы снова встретились на нашем занятии и я вам предлагаю комплекс упражнений на осанку и пресс в домашних условиях. Подготовьте коврик, хорошее настроение и улыбку. И у вас всё получится. Для этого я предлагаю вашему вниманию ссылку</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=8G9S4WIFDIA</p> <p>для полноценного занятия на растяжку и закаливания пресса. Если у кого не совсем получается, вы не расстраивайтесь, всё получится со второго или с третьего раза.</p> <p>До скорой встречи на следующем занятии!</p>
Гр. № 1 1 год обучения	Среда	15.00-15.40 15.50-16.30	Как сесть на шпагат: эффективные упражнения для детей	Электронный образовательный ресурс (15.00 – 15.20), самостоятельная работа (15.20 – 15.40), обратная связь (15.50 -16.30)	<p>Добрый день!</p> <p>Сегодня мы с вами продолжаем занятие в домашних условиях. Я вам подготовила задание, где вы постепенно научитесь садиться на шпагат. Для этого необходимо выполнить упражнения, которые вы увидите по ссылке</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Q3bafxcTBLU</p> <p>Для того, чтобы упражнения прошли эффективно,</p>

					вам нужно будет повторить все упражнения 3 раза. Я надеюсь, что вам понравится наше занятие. Во время занятия я прошу вас сделать фото и выслать в группу по вайберу. Я посмотрю ваши результаты и озвучу их на следующем занятии. До новых встреч!
Гр. № 1 1 год обучения	Четверг	16.00-16.40 16.50-17.30	Как научиться делать элемент ПАУЧОК??	Электронный образовательный ресурс (16.00 – 16.20), самостоятельная работа (16.20 – 16.40), обратная связь (16.50 – 17.30)	Здравствуйтесь ребята, я рада вас приветствовать на нашем следующем занятии. Спасибо за проделанную работу, вы большие молодцы. Сегодня на занятии мы с вами будем учиться следующему элементу из гимнастических упражнений. Этот элемент называется паучок. Для того, чтобы у вас всё получилось перейдите по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=YAF5ywMq_UU и внимательно просмотрите этот видеоурок. Постарайтесь выполнить все упражнения по порядку, для того, чтобы у вас получился паучок. Если вы будете стараться, то у вас обязательно получится этот элемент. Он поможет вам стать гибким и элегантным. Пр продемонстрируйте свои старания и снимите на фото ваш получившийся паучок и вышлите в группу ВК. Я обязательно просмотрю ваши фото и увижу, кто добросовестно и старательно выполнял данное задание. Увидимся на следующем занятии, до свидания.
Гр. № 1 1 год обучения	Пятница	16.00-16.40 16.50-17.30	Урок гибкости. Как развить гибкость спины. Мостик стоя.	Электронный образовательный ресурс (16.00 – 16.20), самостоятельная работа (16.20 – 16.40), обратная связь (16.50 – 17.30)	Всем здравствуйтесь. На этой неделе у нас с вами последнее занятие. Для того, чтобы не потерять те наработанные навыки, которые мы с вами уже закрепили, сегодня я вам предлагаю научиться делать мостик стоя. Для этого я вам подготовила урок гибкости,

					<p>который вы можете увидеть по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=AGyEoa4PIVo</p> <p>Сначала, вы должны разогреть свои мышцы, немного растянуться, а потом приступить к выполнению следующих упражнений на гибкость спины. Делайте упражнения не торопясь, внимательно, тогда вы без труда встанете на мостик. Если у вас не получается мостик стоя, начните сначала делать мостик с положения лёжа. Я жду с нетерпением ваши отзывы о проделанной работе и фото ваших мостиков.</p> <p>Увидимся на следующей неделе, до свидания</p>
Гр № 2 1 год обучения	Суббота	13.30-14.10 14.20-15.00	Как сесть на шпагат: эффективные упражнения для детей	Электронный образовательный ресурс (13.30 – 13.50), самостоятельная работа (13.50 – 14.10), обратная связь (14.20 -15.00)	<p>Добрый день!</p> <p>Сегодня мы с вами продолжаем занятие в домашних условиях. Я вам подготовила задание, где вы постепенно научитесь садиться на шпагат. Для этого необходимо выполнить упражнения, которые вы увидите по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=Q3bafxcTBLU</p> <p>Для того, чтобы упражнения прошли эффективно, вам нужно будет повторить все упражнения 3 раза. Я надеюсь, что вам понравится наше занятие. Во время занятия я прошу вас сделать фото и выслать в группу по вайберу. Я посмотрю ваши результаты и озвучу их на следующем занятии. До новых встреч!</p>