

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, e – 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

18.10.2021-23.10.2021

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. № 1 1 год обучения	Среда	15:00-15:40 15:50-16:30	Разминка. Гимнастика для подготовки мышц к занятиям	Электронный образовательный ресурс (15:00 – 15:40), самостоятельная работа (15:50-16:00), обратная	И снова здравствуйте. Я рада, что вы с нетерпением ждёте мои занятия и мы с вами с удовольствием продолжим заниматься гимнастикой. Сегодня мы с вами будем выполнять упражнения для подготовки

				связь (16:00-16:30)	<p>мышц. Эти упражнения необходимо запомнить и перед каждым занятием их выполнять. А чтобы вам легче было усвоить и запомнить упражнения переходим на ссылку</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=ReGLjRpef6M</p> <p>и начинаем повторять. Жду от вас фотографии или видеозапись на Вайбер или в группу ВКонтакте, и я с удовольствием оценю ваши старания. Вы большие молодцы, поэтому у вас всё получится.</p> <p>До свидания, скоро снова увидимся</p>
Гр. № 1 1 год обучения	Четверг	16:00-16:40 16:50-17:30	Общая физическая подготовка для детей	Электронный образовательный ресурс (16:00 – 16:40), самостоятельная работа (16:50-17:10), обратная связь (17:10-17:30)	<p>Добрый день, дорогие ребята!</p> <p>Сегодня мы с вами займёмся общей физической подготовкой, которая вам очень понравится. Эти упражнения поднимут вам настроение и вы с удовольствием проделаете их по 5 повторений. Я предлагаю вам ссылку</p> <p>https://youtu.be/YJ072v7SP9k</p> <p>по которой вы будете выполнять данный комплекс. Если у вас есть свои предложения или свои видеоуроки, то я с удовольствием их рассмотрю и мы будем их использовать на наших занятиях. Жду информацию на адрес электронной почты. До новых встреч, дорогие ребята</p>
Гр. № 1 1 год обучения	Пятница	16:00-16:40 16:50-17:30	Как развить гибкость спины. Упражнения для гибкой спины. Как сделать спину гибкой.	Электронный образовательный ресурс (16:00 – 16:40), самостоятельная работа (16:50– 17:10), обратная связь (17:20-17.30)	<p>Я рада приветствовать вас на нашем занятии.</p> <p>Сегодня я предлагаю вам приступить к упражнениям на гибкость спины. Мостик вы уже научились делать только с положения лёжа. А гибкость спины – это основной элемент для того, чтобы у вас получился мостик стоя. Я подготовила ряд упражнений для развития</p>

					<p>гибкости спины, которые вы увидите по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=5nPKxDMpqNA</p> <p>Если у вас не получается сделать некоторые упражнения самостоятельно, то попросите маму или папу, а может вам поможет и старшие братья или сёстры. Удачного вам занятия. Жду от вас сканы ваших выполненных упражнений или фотоотчёт. До новых встреч.</p>
--	--	--	--	--	---