

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](mailto:piligrim-samara@mail.ru)

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО ДЮЦ «Пилигрим»

  
А.С. Поршин



### Расписание занятий объединения «Планета здоровья»

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:** «Оздоровительная гимнастика»

**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	Вторник	12.40-13.20 13.30-14.10	Разминка. Гимнастика для подготовки мышц к занятиям	Электронный образовательный ресурс (12.40 – 13.00), самостоятельная работа (13.00-13.20), 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 (13.30-14.10)	<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><a href="https://www.youtube.com/watch?v=ReGLjRpef6M">https://www.youtube.com/watch?v=ReGLjRpef6M</a></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	12.40-13.20 13.30-14.10	Игровая гимнастика для детей	Электронный образовательный ресурс (12.40 – 13.00), самостоятельная работа (13.00-13.20), обратная связь (13.30-14.10)	<p>Добрый день, дорогие ребята!</p> <p>Сегодня мы с вами займёмся игровой гимнастикой, которая вам очень понравится. Эти упражнения поднимут вам настроение и вы с удовольствием проделаете их по 5 повторений. Я предлагаю вам ссылку</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=OIfyyuX8RDk">https://www.youtube.com/watch?v=OIfyyuX8RDk</a></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. № 2 1 год обучения	Четверг	18.30-19.10 19.20-20.00	Игровая гимнастика для детей	Электронный образовательный ресурс (18.30 – 18.50), самостоятельная работа (18.50 – 19.10), обратная связь (19.20-20.00)	<p>Добрый день, дорогие ребята!</p> <p>Сегодня мы с вами займёмся игровой гимнастикой, которая вам очень понравится. Эти упражнения поднимут вам настроение и вы с удовольствием проделаете их по 5 повторений. Я предлагаю вам ссылку</p>

					<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=OIfyyuX8RDk">https://www.youtube.com/watch?v=OIfyyuX8RDk</a></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. № 2 1 год обучения	Пятница	18.30-19.10 19.20-20.00	<p>Как развить гибкость спины. Упражнения для гибкой спины. Как сделать спину гибкой.</p>	<p>Электронный образовательный ресурс (18.30 – 18.50), самостоятельная работа (18.50 – 19.10), обратная связь (19.20-20.00)</p>	<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 гибкости спины, которые вы увидите по ссылке <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5nPKxDMpqNA">https://www.youtube.com/watch?v=5nPKxDMpqNA</a></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>