



Утверждаю:
Директор MAOU DO AP ДЮЦ
Г. Ю. Фролова
Приказ № 13 от 27.03.2020 г.

MAOU DO «Алтайский районный детско-юношеский центр»

Учебно-тематический план программы педагога дополнительного образования на период обучения с применением дистанционных технологий

Творческое объединение: школа раннего развития «Дошкольник»

Предмет: «Детский фитнес»

ФИО педагога ДО: Саркисова Екатерина Юрьевна

Возраст: 3 – 6 лет

Срок обучения: 01.04.20 - 31.05.20

Возраст 3 года

Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия (обучения)	Средства ИКТ	Ссылка на образов. ресурсы/ изучаемый материал	Форма аттестации
01.04.2020	Упражнения общеразвивающего воздействия	1	1.Практическое задание 2.Видеоролик	WhatsApp, ВКонтакте, Интернет-ресурсы	https://youtu.be/qFsmUFbyTDU - прыжок через маленький стульчик, кубик, пару подушек - «Лягушка»	Самостоятельная работа Фото, видео – отчёт
08.04.2020	Упражнения специального воздействия	1	1.Практическое задание 2.Видеоролик	WhatsApp, ВКонтакте, Интернет-ресурсы	https://www.youtube.com/watch?v=mFH7mRc5p-M	Самостоятельная работа Фото, видео – отчёт

15.04.2020	Подвижные игры и эстафеты	1	1.Практическое задание 2.Видеоролик	WhatsApp, ВКонтакте, Интернет-ресурсы	https://www.youtube.com/watch?v=kPHoMyNonw	Самостоятельная работа Фото, видео – отчёт
22.04.2020	Упражнения общеразвивающего воздействия	1	1.Практическое задание 2.Видеоролик	WhatsApp, ВКонтакте, Интернет-ресурсы	https://www.youtube.com/watch?v=ee0efuVM30w https://www.youtube.com/watch?v=wT3PtWQVSpk	Самостоятельная работа Фото, видео – отчёт
29.04.2020	Упражнения специального воздействия	1	1.Практическое задание 2.Видеоролик	WhatsApp, ВКонтакте, Интернет-ресурсы	- 5 приседаний - 5 прыжков - «Бабочка» https://www.youtube.com/watch?v=eMq_Vnb6Po4	Самостоятельная работа Фото, видео – отчёт
13.05.2020	Подвижные игры и эстафеты	2	1.Практическое задание 2.Видеоролик	WhatsApp, ВКонтакте, Интернет-ресурсы	https://www.youtube.com/watch?v=GOzNUM1StGk https://www.youtube.com/watch?v=MvifbPGUSYA https://www.youtube.com/watch?v=yAMv5eg_Ums	Самостоятельная работа Фото, видео – отчёт
20.05.2020	Подвижные игры и эстафеты	1	1.Практическое задание 2.Видеоролик	WhatsApp, ВКонтакте, Интернет-ресурсы	https://www.youtube.com/watch?v=1EV9MGei5m0	Самостоятельная работа Фото, видео – отчёт
27.05.2020	Практическое-итоговое занятие	1	1.Практическое задание 2.Видеоролик	WhatsApp, ВКонтакте, Интернет-ресурсы	Выполнение заданий: - 5 приседаний - 5 прыжков - «Бабочка» https://www.youtube.com/watch?v=1EV9MGei5m0 https://www.yout	Самостоятельная работа Фото, видео – отчёт

ube.com/watch?v=HzhF38A6Myk

Возраст 4 года

Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия (обучения)	Средства ИКТ	Ссылка на образов. ресурсы/ изучаемый материал	Форма аттестации
06.04.2020	Упражнения общеразвивающего воздействия	1	1.Практическое задание 2.Видеоролик	WhatsApp, ВКонтакте, Интернет-ресурсы	https://youtu.be/qFsmUFbyTDU - прыжок через маленький стульчик, кубик, пару подушек - «Лягушка» -«Лягушка» с наклоном вперёд	Самостоятельная работа Фото, видео – отчёт
13.04.2020	Упражнения специального воздействия	1	1.Практическое задание 2.Видеоролик	WhatsApp, ВКонтакте, Интернет-ресурсы	https://www.youtube.com/watch?v=mFH7mRc5p-M https://www.youtube.com/watch?v=HzhF38A6Myk	Самостоятельная работа Фото, видео – отчёт
20.04.2020	Подвижные игры и эстафеты	1	1.Практическое задание 2.Видеоролик	WhatsApp, ВКонтакте, Интернет-ресурсы	-«Мини-баскетбол» -подкидывание мячика вверх https://www.youtube.com/watch?v=kPHoMyNonw	Самостоятельная работа Фото, видео – отчёт
27.04.2020	Упражнения общеразвивающего воздействия	1	1.Практическое задание 2.Видеоролик	WhatsApp, ВКонтакте, Интернет-ресурсы	https://www.youtube.com/watch?v=ee0efuVM30w https://www.yout	Самостоятельная работа Фото, видео – отчёт

					ube.com/watch?v=wT3PtWQVSpk	
18.05.2020	Упражнения специального воздействия Подвижные игры и эстафеты	2	1.Практическое задание 2.Видеоролик	WhatsApp, ВКонтакте, Интернет-ресурсы	- 10 приседаний - 10 прыжков - «Бабочка» https://www.youtube.com/watch?v=eMq_Vnb6Po4 https://www.youtube.com/watch?v=yAMv5eg_Ums https://www.youtube.com/watch?v=kPHoMy_Nonw	Самостоятельная работа Фото, видео – отчёт
25.05.2020	Подвижные игры и эстафеты Практическое-итоговое занятие	2	1.Практическое задание 2.Видеоролик	WhatsApp, ВКонтакте, Интернет-ресурсы	https://www.youtube.com/watch?v=WJHnX71u_qU https://www.youtube.com/watch?v=GOzNUM1StGk https://www.youtube.com/watch?v=MvifbPGUSYA Выполнение заданий: - 10 приседаний - 10 прыжков - «Бабочка» - прыжок через маленький стульчик, кубик, пару подушек - «Лягушка» -«Лягушка» с наклоном вперёд https://www.youtube.com/watch?v=1EV9MGei5m0	Самостоятельная работа Фото, видео – отчёт

<https://www.youtube.com/watch?v=HzhF38A6Myk>

Возраст 5 лет

Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия (обучения)	Средства ИКТ	Ссылка на образов. ресурсы/ изучаемый материал	Форма аттестации
01.04.2020	Упражнения специального воздействия	1	1.Практическое задание 2.Видеоролик	WhatsApp, ВКонтакте, Интернет-ресурсы	https://www.youtube.com/watch?v=ee0efuVM30w https://www.youtube.com/watch?v=1EV9MGei5m0	Самостоятельная работа Фото, видео – отчёт
08.04.2020	Подвижные игры и эстафеты	1	1.Практическое задание 2.Видеоролик	WhatsApp, ВКонтакте, Интернет-ресурсы	https://www.youtube.com/watch?v=Tu0-gtc-LtY	Самостоятельная работа Фото, видео – отчёт
15.04.2020	Гимнастические упражнения	1	1.Практическое задание 2.Видеоролик	WhatsApp, ВКонтакте, Интернет-ресурсы	https://www.youtube.com/watch?v=Sro9DLCdbAQ	Самостоятельная работа Фото, видео – отчёт
22.04.2020	Упражнения общеразвивающего воздействия	1	1.Практическое задание 2.Видеоролик	WhatsApp, ВКонтакте, Интернет-ресурсы	- бег на месте 1 минуту - 10 приседаний - 10 прыжков - «Бабочка» - «Бабочка» с наклоном рук вперёд https://youtu.be/oe2ad6Va9BY	Самостоятельная работа Фото, видео – отчёт
29.04.2020	Упражнения специального воздействия	1	1.Практическое задание 2.Видеоролик	WhatsApp, ВКонтакте, Интернет-ресурсы	https://yandex.ua/video/preview/?filmId=15579052677841408357&p=1&te	Самостоятельная работа Фото, видео –

					xt=растяжка+детей+6-9+лет - «Бабочка» - «Бабочка» с наклоном рук вперёд - прыжок через маленький стульчик, кубик, пару подушек - «Лягушка» -«Лягушка» с наклоном вперёд	отчёт
06.05.2020	Подвижные игры и эстафеты	1	1.Практическое задание 2.Видеоролик	WhatsApp, ВКонтакте, Интернет-ресурсы	https://yandex.ua/video/preview/?filmId=7428338493953874838&p=1&parent-reqid=1585900330591683-963709058773961297900149-vla1-0279&path=wizard&text=мастер+класс+по+растяжке+детей https://www.youtube.com/watch?v=-uMNCE3upnY	Самостоятельная работа Фото, видео – отчёт
13.05.2020	Упражнения общеразвивающего воздействия	1	1.Практическое задание 2.Видеоролик	WhatsApp, ВКонтакте, Интернет-ресурсы	https://www.youtube.com/watch?v=Sro9DLCdbAQ	Самостоятельная работа Фото, видео – отчёт
20.05.2020	Подвижные игры и эстафеты	1	1.Практическое задание 2.Видеоролик	WhatsApp, ВКонтакте, Интернет-ресурсы	https://www.youtube.com/watch?v=Tu0-gtc-LtY	Самостоятельная работа Фото, видео – отчёт

27.05.2020	Практическое-итоговое занятие	1	1.Практическое задание 2.Видеоролик	WhatsApp, ВКонтакте, Интернет-ресурсы	Выполнение заданий: - бег на месте 1 минуту - 10 приседаний - 10 прыжков - «Бабочка» - «Бабочка» с наклоном рук вперёд - прыжок через маленький стульчик, кубик, пару подушек - «Лягушка» -«Лягушка» с наклоном вперёд https://www.youtube.com/watch?v=C84BaGhn3Q4	Самостоятельная работа Фото, видео – отчёт
------------	-------------------------------	---	--	---------------------------------------	---	---

Возраст 6 лет

Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия (обучения)	Средства ИКТ	Ссылка на образов. ресурсы/ изучаемый материал	Форма аттестации
07.04.2020	Подвижные игры и эстафеты	1	1.Практическое задание 2.Видеоролик	WhatsApp, ВКонтакте, Интернет-ресурсы	https://www.youtube.com/watch?v=C84BaGhn3Q4 https://www.youtube.com/watch?v=mFH7mRc5p-M	Самостоятельная работа Фото, видео – отчёт
14.04.2020	Гимнастические упражнения	1	1.Практическое задание 2.Видеоролик	WhatsApp, ВКонтакте, Интернет-ресурсы	https://youtu.be/fhi8o2xRZV0 https://www.youtube.com/watch?v=xYPPCd956FI	Самостоятельная работа Фото, видео – отчёт
21.04.2020	Упражнения общеразвивающего воздействия	1	1.Практическое задание 2.Видеоролик	WhatsApp, ВКонтакте, Интернет-ресурсы	https://www.youtube.com/watch?v=iKeatJK181Q https://www.youtube.com/watch?v=4QMiYdOp5Ik	Самостоятельная работа Фото, видео – отчёт
28.04.2020	Подвижные игры и эстафеты	1	1.Практическое задание 2.Видеоролик	WhatsApp, ВКонтакте, Интернет-ресурсы	-бег на месте 2 минуты https://www.youtube.com/watch?v=ymG6IGvt1A https://www.youtube.com/watch?v=HzhF38A6Myk	Самостоятельная работа Фото, видео – отчёт

12.05.2020	Подвижные игры и эстафеты Упражнения общеразвивающего воздействия	2	1.Практическое задание 2.Видеоролик	WhatsApp, ВКонтакте, Интернет-ресурсы	- 15 приседаний - 15 прыжков - «Бабочка» - «Бабочка» с наклоном рук вперёд https://www.youtube.com/watch?v=9hHPZKIa_QY - прыжок через маленький стульчик, кубик, пару подушек - «Лягушка» -«Лягушка» с наклоном вперёд https://www.youtube.com/watch?v=K1bg-8SjaO4	Самостоятельная работа Фото, видео – отчёт
19.05.2020	Подвижные игры и эстафеты	1	1.Практическое задание 2.Видеоролик	WhatsApp, ВКонтакте, Интернет-ресурсы	https://www.youtube.com/watch?v=kPHoMyNonw https://yandex.ua/video/preview/?filmId=3400788226167749301&p=2&text=растяжка+детей+6-9+лет https://www.youtube.com/watch?v=-uMNCE3upnY	Самостоятельная работа Фото, видео – отчёт
26.05.2020	Практическое-итоговое занятие	1	1.Практическое задание 2.Видеоролик	WhatsApp, ВКонтакте, Интернет-ресурсы	Выполнение заданий: - 15 приседаний - 15 прыжков - «Бабочка»	Самостоятельная работа Фото, видео – отчёт

					<p>- «Бабочка» с наклоном рук вперёд</p>	
--	--	--	--	--	--	--

- прыжок через маленький стульчик, кубик, пару подушек
- «Лягушка»
-«Лягушка» с наклоном вперёд
-бег на месте
2 минуты

<https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w>

<https://www.youtube.com/watch?v=Tu0-gtc-LtY>