

# On-line курс "Делай как я! Делай вместе со мной!"

Работу выполнили: студенты 2 курса

Группы ПОДб 2703-68-00

Холстинина Татьяна

Скопкарева Надежда

Слободин Данил

Алыпов Даниил

Билитюк Олеся

Козлова Дарья

Учитель физической культуры

МБОУ СОШ с УИОП №47

Половникова Алеся Александровна



# Проблема:

Нехватка качественных, открытых и доступных образовательных ресурсов для обеспечения учебного процесса по предмету физическая культура в условиях дистанционного обучения.

# Цель:

 [Каталог](#) [Мои курсы](#) [Преподавание](#)  Русский ▾ ХТ <sup>13</sup>

## Делай как я! Делай вместе со мной!

Он-лайн курс "Делай как я! Делай вместе со мной!" - это курс, наполненный видео-комплексами и вопросами об общеразвивающих упражнениях. Он может применяться в процессе обучения по предмету физическая культура как альтернативная или дополнительная форма работы участников образовательного процесса.

★★★★★ 5 1 отзыв  
30 учащихся

### О курсе

Данный курс позволит улучшить и разнообразить подачу учебного материала в период дистанционного обучения педагогами.

Данный курс интересен, доступен, понятен и прост в восприятии.

ОРУ (общеразвивающие упражнения) – называются доступные занимающимся, несложные в техническом отношении движения телом и его частями, выполняемые с целью оздоровления, воспитания физических качеств, а также спортивной разминки. Ценность ОРУ объясняется тем, что они легко дозируются, позволяют направленно и избирательно воздействовать на определённые

### Бесплатно

Поступить на курс

Учиться можно сразу

В курс входят



stepik Каталог Мои курсы Преподавание Поиск... Русский - XT

1 ОРУ на гимнастическом коврике Всего баллов: 2

Дополнительное описание

Начало модуля

PRO Расширенные настройки

1.1 КОМПЛЕКС №1 Холстинина Татьяна Редактировать 2/2

Введите название нового урока и нажмите Enter. + Создать урок Холстинина Татьяна

Редактировать Администрировать Сохранить Вернуться

+ Добавить шаг

- Текст
- Видео
- Тест
- Программирование
- Численная задача
- Текстовая задача
- Задача на сопоставление
- Математическая задача

Stepik: лучшие онлайн курсы  
Stepik  
Есть платный контент

4,8 ★ 40 тыс. отзывов | 9,4 МБ | 3+ | Более 1 млн Количество скачив

Установить

Становись умнее каждый день

Учись где угодно

Описание →  
Получайте полезные знания от профессионалов вместе с тысячами других студентов.

Образование

## 1. ОРУ на гимнастическом коврике

2/2



1.1 КОМПЛЕКС №1 ©

2/2



## 2. ОРУ с баскетбольным мячом

2/2



2.1 КОМПЛЕКС №1 ©

2/2



## 3. ОРУ с гимнастической палкой

2/2



3.1 КОМПЛЕКС №1 ©

2/2



## 4. ОРУ на уроках лёгкой атлетики

1/1



4.1 КОМПЛЕКС №1 ©

1/1



## 5. ОРУ на координационной лестнице



5.1 КОМПЛЕКС №1 ©



## 6. ОРУ с набивным мячом

1/1



6.1 КОМПЛЕКС №1 ©

1/1



# Инструкция для пользователей курсом: «Делай как я! Делай вместе со мной!»

1.

Stepik — Бесплатные онлайн-курсы.  
welcome.stepik.org

Учитесь бесплатно, получайте сертификаты, общайтесь с единомышленниками, русскоговорящих студентов и лидируйте в глобальном рейтинге Stepik. Читать ещё >

О нас  
Stepik — образовательная платформа и конструктор онлайн-курсов.

Вакансии  
Stepik — крупнейшая российская образовательная платформа, где...

Контакты  
Опишите проблему (видео не воспроизводится, не отправляется...

Команда  
Команда Stepik — профессионалы, подходящие к делу с энтузиазмом.

Платные курсы — Stepik  
Монетизируйте свои знания на Stepik

Условия использования  
Используя веб-сайт Stepik.org ("Сервис"), или любые сервисы...

Прессе  
Stepik.org — бесплатная платформа для создания и размещения массовых...

Условия конфиденциальности  
Мы собираем и сохраняем данные о тех e-mail адресах, которые...

Каталог — Stepik  
stepik.org

Stepik рекомендует 🏆 Программирование для начинающих. ... Stepik Academy — это программы с поддержкой преподавателя, группы и куратора от команды Stepik с дедлайнами и проверкой заданий. Обучение платное, но оно того... Читать ещё >

Python: основы и применение - Введение в базы данных

Stepik  
welcome.stepik.org

Anything you've even dreamed about is possible to realise just at the moment when you decided to win.

2.

stepik Каталог Мои курсы Преподавание

Делай как я! Делай вместе со мной!

Основа программирования  
Тимур Губев, Школа BEEGEEK, Иосиф Девранов, факультет МИТ OBU

Введение в Data Science и машинное обучение  
Bioinformatics Institute

Веб-разработка для начинающих: HTML и CSS  
ITC (vk.com/itc.digital)

Делай как я! Делай вместе со мной!  
Холстина Татьяна, Даниил Алыпов

Введение в Linux  
Bioinformatics Institute

Развитие малых территорий #Незавалинка  
Altourism, Катя Загуливетер

3.

stepik Каталог Преподавание

Делай как я! Делай вместе со мной!

Он-лайн курс "Делай как я! Делай вместе со мной!" - это курс, наполненный видео-комплексами и вопросами об общеобразовательных упражнениях. Он может применяться в процессе обучения по предмету физическая культура как альтернативная или дополнительная форма работы участников образовательного процесса.

★★★★★ 5  
30 учащихся

1 отзыв

О курсе

Данный курс позволит улучшить и разнообразить подачу учебного материала в период дистанционного обучения педагогами.

Данный курс интересен, доступен, понятен и прост в восприятии.

ОРУ (общеобразовательные упражнения) – называются доступные занимающимся, несложные в техническом отношении движения телом и его частями, выполняемые с целью оздоровления, воспитания физических качеств, а также спортивной разминки. Ценность ОРУ объясняется тем, что они легко дозируются, позволяют направленно и избирательно воздействовать на определённые группы мышц. Систематическое выполнение правильно подобранных упражнений значительно способствует повышению уровня здоровья занимающимся, улучшению обмена веществ, работе органов кровообращения,

Бесплатно

Поступить на курс

Учиться можно сразу

В курс входят

- 10 уроков
- 11 тестов

Войти Регистрация

Имя и фамилия

E-mail

Пароль

Регистрация

[Правила и Конфиденциальность](#)

# 4.

stepik Каталог Мои курсы Преподавание Поиск по курсу... Русский пи

ВИДЕО-КОМПЛЕКСЫ ОРУ

Делай как я! Делай вместе со мной! 0/11 Продолжить

Информация Отзывы **Содержание** Комментарии

- 1. ОРУ на гимнастическом коврике 0/2
  - 1.1 КОМПЛЕКС №1 0/2
- 2. ОРУ с баскетбольным мячом 0/2
  - 2.1 КОМПЛЕКС №1 0/2
- 3. ОРУ с гимнастической палкой 0/2
  - 3.1 КОМПЛЕКС №1 0/2

stepik 3.1 КОМПЛЕКС №1 1 из 3 шагов пройден 0 из 2 баллов получено

Делай как я! Делай вместе со мной! Прогресс по курсу: 0/11

- 1 ОРУ на гимнастическом ...
- 1.1 КОМПЛЕКС №1
- 2 ОРУ с баскетбольным м...
- 2.1 КОМПЛЕКС №1
- 3 ОРУ с гимнастической п...
- 3.1 КОМПЛЕКС №1**
- 4 ОРУ на уроках лёгкой ат...
- 4.1 КОМПЛЕКС №1
- 5 ОРУ на координационно...
- 5.1 КОМПЛЕКС №1
- 6 ОРУ с набивным мячом
- 6.1 КОМПЛЕКС №1

ОРУ с гимнастической палкой

Начать просмотр

Шаг 1 Следующий шаг >

# Преимущества нашего продукта:

- Понятен и прост в использовании;
- Размещён на бесплатной образовательной платформе;
- Позволит проводить онлайн уроки в период дистанционного обучения;
- Разнообразит учебную деятельность на уроках физической культуры;
- Упражнения в комплексах даются с четкой дозировкой, с учетом безопасной техники выполнения. Они динамичны и смотрибельны.
- Может быть использован любым человеком для укрепления здоровья.

# Перспективы и ожидаемый результат:

В перспективу развития курса может входить:

- Дополнение разнообразными комплексами СФП, ЛФК, функциональными тренировками;
- Продвижение On-line курс в сети;
- Расширение возможности пользователей.

Мы планируем, что курс будет применяться в процессе обучения предмету физическая культура как альтернативная или дополнительная форма работы участников образовательного процесса. Позволит улучшить и разнообразить подачу учебного материала в период дистанционного обучения педагогами; будет интересен, доступен, понятен и прост в восприятии учащимися.

"А ты уже  
подписался на наш  
курс?!"

