**Учебный план дистанционного обучения**

**по дополнительной общеразвивающей программе «Фитнес-данс»**

**в секции «Спортивная карусель»**

**1 год обучения, группы № 1**

**Возраст учащихся - 7-9 лет**

**Срок реализации – апрель-май 2020 г.**

**Педагог: Глушенко Елена Анатольевна**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема | Количество часов | | | Форма аттестации |
| Всего | Теория, знакомство с учебным материалом | Самостоятельная работа |
| 1. Правильное питание | 1 | 1 ч. Обучающий видеоматериал «Секреты здорового питания» |  | Вопросы по теме «Секреты здорового питания», отгадывание загадок. |
| 2. Развитие основных групп мышц. | 11 | 1,5 ч. | 9,5 ч. |  |
| 2.1.  Общеразвивающие упражнения для утренней зарядки и укрепления основных групп мышц. | 4 | 0,5 ч. Обучающий видеоматериал «Общеразвивающие упражнения для утренней зарядки и укрепления основных групп мышц» | 3,5 ч. Самостоятельное выполнение упражнений в домашних условиях, ведение дневника самоконтроля | Анализ дневника самоконтроля (достигнутые результаты) |
| 2.2.  Самостоятельное составление комплекса утренней зарядки из упражнений, которые знаешь. | 2 | 0,5 ч. Обучающий видеоматериал «Самостоятельное составление комплекса утренней зарядки из упражнений» | 1,5 ч. Самостоятельное составление комплекса утренней зарядки из упражнений, которые знает учащийся, ведение дневника самоконтроля | Анализ дневника самоконтроля (достигнутые результаты), просмотр видеозаписей с демонстрацией составленных комплексов утренней зарядки. |
| 2.3.  Комплекс  упражнений для укрепления мышц спины,  профилактика сколиоза. | 5 | 0,5 ч. Обучающий видеоматериал «Комплекс  упражнений для укрепления мышц спины, профилактика сколиоза» | 4,5 ч. Самостоятельное выполнение упражнений в домашних условиях, ведение дневника самоконтроля | Анализ дневника самоконтроля (достигнутые результаты) |
| 3. Детская зумба | 4 | 0,5 ч. Обучающий видеоматериал «Детская зумба» | 3,5 ч. Самостоятельное выполнение упражнений в домашних условиях, ведение дневника самоконтроля. | Анализ дневника самоконтроля (достигнутые результаты) |
| Итого | 16 | 3 | 13 |  |