**Учебный план дистанционного обучения**

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

**в секции «Спортивная карусель»**

**2 год обучения, группы № 2**

**Возраст учащихся - 9-12 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. «Все про витамины» | 1 | 1 ч. Обучающий видеоматериал; правильное питание - «Все про витамины». | Составить самостоятельно витаминный кроссворд, лучший станет победителем. | Вопросы по теме «Все про витамины».  |
| 2. Развитие основных групп мышц. | 24 | 1,5 ч. | 22,5 ч. |  |
| 2.1. Общеразвивающие упражнения для укрепления основных групп мышц. | 8 | 0,5 ч. Обучающий видеоматериал «Общеразвивающие упражнения для укрепления основных групп мышц» | 7,5 ч. Самостоятельное выполнение упражнений в домашних условиях, ведение дневника самоконтроля | Анализ дневника самоконтроля (достигнутые результаты)  |
| 2.2. Комплексупражнений для укрепления мышц спины,профилактика сколиоза. | 8 | 0,5 ч. Обучающий видеоматериал «Комплексупражнений для укрепления мышц спины, профилактика сколиоза» | 7,5 ч. Самостоятельное выполнение упражнений в домашних условиях, ведение дневника самоконтроля. | Анализ дневника самоконтроля (достигнутые результаты) |
| 2.4 Комплекс упражнений для укрепления мышц живота, качаем пресс. | 8 | 0,5 ч. Обучающий видеоматериал«Комплекс упражнений для укрепления мышц живота, качаем пресс.» | 7,5 ч. Самостоятельное выполнение упражнений в домашних условиях, ведение дневника самоконтроля | Анализ дневника самоконтроля (достигнутые результаты) |
| Круговая тренировка | 7 | 0,5 ч. Обучающий видеоматериал «Круговая тренировка» | 6,5 ч. Самостоятельное выполнение упражнений в домашних условиях, ведение дневника самоконтроля. | Анализ дневника самоконтроля (достигнутые результаты) |
| Итого | 32 | 3 | 29 |  |