**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**по реализации общеобразовательных общеразвивающих программ дополнительного образования**

**с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий**

**О МКУ ДО ДДТ ДЮСШ**

**Фитнес - аэробика**

**Спортивно - оздоровительная группа первого года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Тема | Кол-во часов | | | Форма  занятия | Ресурс | Форма контроля | Сроки исполнения |
| всего | теория | практика |
| 20.04. | Правильное питание занимающихся фитнесом | 20 | 5 | 15 | Информация на сайте  https://domashniy.ru/zdorovie/pravila\_pi | WhatsApp, Вконтакте | Создание комплекcа  упражнений |  |
| 22.04. | Техника правильного выполнения приседания и выпадов | 20 | 5 | 15 | Видео-урок на сайте https://yandex.ru/video/touch/preview?filmld=1819674420983020281text | WhatsApp, Вконтакте | Создание комплекcа  упражнений |  |
| 24.04. | Бег - как основа фитнес тренировок.  Рекомендации | 20 | 5 | 15 | Видео-урок, подготовленный тренером - преподавателем | WhatsApp,  Вконтакте | Создание комплекcа  упражнений |  |
| 27.04. | Танцевальная аэробика | 20 | 5 | 15 | Видео-урок на сайте https:// https://yandex.ru/video/touch/preview?filmld=1819674420983020281text | WhatsApp,  Вконтакте | Создание комплекcа  упражнений |  |
| 29.04. | Степ-аэробика | 20 | 5 | 15 | Видео-урок на сайте https:// https://yandex.ru/video/touch/preview?filmld=1819674420983020281text | WhatsApp,  Вконтакте | Создание комплекcа  упражнений |  |