

«Согласовано»  
Протокол ПС  
МБУДО «ДЮЦ «Надежда»  
№ 5 от 06.04.2020 г.

«Утверждено»  
Приказ МБУДО «ДЮЦ «Надежда»  
№\_\_ от 06.04.2020 г.  
Директор В.В. Соколов \_\_\_\_\_

## ПЛАН

индивидуальных занятий учащихся по дооп «Детская оздоровительная аэробика»  
в период с 01.04.2020 по 30.04.2020 года  
педагог дополнительного образования – Гудкова Наталья Владимировна  
(связь с учащимися по Viber)

**Комплекс «Силовые упражнения в условиях дистанционного обучения с использованием домашнего инвентаря, для детей старшего школьного возраста»**

**Инвентарь:** книги, стул, маленький мяч.

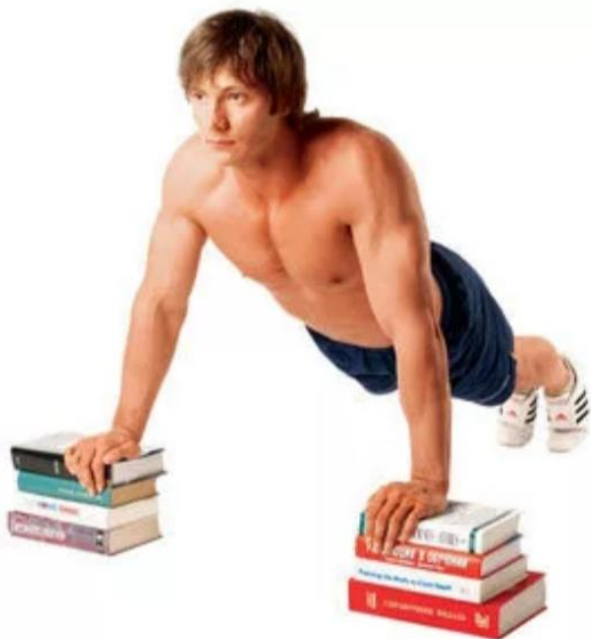
**Цель:** включить в повседневные упражнения разнообразный инвентарь, подручные средства.

**Задачи:**

- укрепить все группы мышц;
- разнообразить стандартные упражнения, выявить смекалку, творчество, фантазию;
- укрепить иммунитет;
- развить интерес к физическим упражнениям.

Иллюстративный материал





Внимание! Не стандартный инвентарь использовать для занятий только под наблюдением родителей.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ 30 МИНУТ.