

Муниципальное казённое учреждение  
дополнительного образования «Дом детства и юношества»

ПРИНЯТА

методическим советом  
от «16» 03 2020 г.  
Протокол № 4



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ДДО  
В.Ю. Лагойда  
16.03.2020 г.

**План индивидуальной работы**  
с обучающимися объединения «Фитнес»  
в связи с усилением санитарно-противоэпидемических мероприятий  
на основании приказа № 15 от «16» 03 2020  
МКУДО «Дом детства и юношества»

**Педагог:** Буранова Ирина Игоревна

Дата занятия	Тема занятия	Задание
19.03	Аэробика	Изучить в Интернет источниках историю возникновения аэробики
23.03	Аэробика	Упражнения на равновесие (Стояние на одной ноге, не согнутой в колене, неподвижно, наклонив тело к полу)
26.03	Аэробика	Упражнения на ноги, прыжки, ходьба, бег
30.03	Аэробика	Упражнения на руки
02.04	Аэробика	Отжимание в упоре на коленях
06.04	Стэп аэробка	История возникновения Стэп-аэробики
09.04	Стэп аэробика	Базовые шаги стэп-аэробики