**Объединение: Танцевальная группа поддержки «STAIL»**

**Педагог: Ескина Елена Александровна**

**Раздел № 3 Специальные физические упражнения**

**30.11.2020**

Тем 3.2 **Развитие основных положений в черлидинге**

Разучивание основных положений рук и кистей, используемые в черлидинге.

Цель: Формирование у обучающихся навыков выполнения базовых элементов в черлидинге.

Задачи:

1. Совершенствовать технику выполнения базовых элементов в черлидинге.
2. Развитие внимание, мышление, память.
3. Умение согласовывать движения с музыкой.

Теория: Техника выполнения

Практика: Положения кистей: кулак, клинок, клэп (хлопок). Положения рук: руки строго вниз, прижаты к туловищу; руки строго вниз, прижаты к туловищу; руки или кулаки на бедрах.

 

Задания выкладываются в чате вайтсап, в виде видео уроков.

Форма контроля: обучающиеся присылают видео и фото с выполнение заданий.

**2.12.2020**

Тема 3.2.1 Разучивание основных положений ног, используемые в черлидинге.

Цель: Формирование у обучающихся навыков выполнения базовых элементов в черлидинге.

Задачи:

1. Совершенствовать технику выполнения базовых элементов в черлидинге.
2. Развитие выносливости, силы.
3. Умение согласовывать движения с музыкой.

Теория: техника выполнения

Практика: положения ног: положения стоя (ноги вместе или врозь); положения сидя (комбинация положения стоя с коротким выпадом вперед, ноги врозь, колено согнуто, одно бедро слегка повернуто наружу, вес тела перенесен на бедро); выбросы (махи) ног, как средство выделения слов чира, чанта или для того, чтобы поставить ногу в другое место; выпады (стоя вправо, вперед, назад); стойка на колене (стойка на коленях, передняя стойка на колене); положения сидя (ноги прямые, вытянуты вперед, согнуты в индийском стиле, согнуты вниз, шпагат); положения лежа (ничком, навзничь); танцевальные движения.



Задания выкладываются в чате вайтсап, в виде видео уроков.

Форма контроля: наблюдение онлайн за выполнением упражнений.