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

**Педагог: Ескина Елена Александровна**

**Раздел № 3 Специальные физические упражнения**

**7.12.2020**

Тем 3.3 **Акробатические упражнения**: кувырки, колесо, перевороты.

Цель: Формирование у обучающихся навыков выполнения акробатических упражнений.

Задачи:

1. Совершенствовать технику выполнения акробатических упражнений.
2. Развитие внимание, мышление, память.
3. Умение согласовывать движения с музыкой.

Теория: техника выполнения

Практика: перекат на спину. Из седа согнув ноги, руками взяться за голени ног, колени подтянуть к груди, голову наклонить вперед (положение группировки). Перекат назад и перекатом вперед возвратиться в исходное положение. После освоения группировки и переката выполняется перекат из положения упора присев, седа согнувшись, упора присев на одной ноге. Далее рекомендуется совершенствовать перекаты без группировки из тех же исходных положений: седа, упора присев на одной, на двух ногах. При выполнении перекатов на зад без группировки необходимо округлить спину, прижать подбородок к груди. Ноги при этом можно не сгибать. Перекат прогнувшись: перекат прогнувшись из упора лежа на бедрах. Перекат прогнувшись из упора лежа согнув руки, ногу назад. Оттолкнувшись одной ногой, выйти в упор на руках и груди, соединить ноги, прогнуться, выполнить перекат с груди на живот и бедра в упор лежа прогнувшись Перекаты на бок, перекат лежа на боку. Лежа на боку, наклониться в сторону и выполнить перекат.

Задания выкладываются в чате вайтсап, в виде видео уроков.

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

**9.12.2020**

Тема 3.3.1 Повторение акробатических элементов.

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: группировка, перекат, перекат на спину, перекат прогнувшись, перекаты на бок, вставание, перекаты в сторону, кувырок, кувырок вперед, кувырок назад, кувырок через плечо, стойка, стойка на лопатках, стойка на руках, мост, переворот вперед на одну ногу, переворот назад, связки и соединения:

Задания выкладываются в чате вайтсап, в виде видео уроков.

Форма контроля: наблюдение онлайн за выполнением упражнений.