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

**Педагог: Ескина Елена Александровна**

**Раздел № 3 Специальные физические упражнения**

**14.12.2020**

Тема 3.3.2 Развитие гибкости. Шпагаты, махи, выпады, мостики, прогибы.

Цель: Формирование у обучающихся навыков выполнения акробатических упражнений.

Задачи:

1. Совершенствовать технику выполнения акробатических упражнений (шпагатов, махов, мостиков, прогибов).
2. Развитие внимание, мышление, память.
3. Формирование о обучающихся правильной осанки, гибкости.

Теория: техника выполнения

Практика: выполнение упражнений на развитие гибкости (различные наклоны). Мост (подготовительные упражнения: наклоны назад, стоя спиной к стеке до касания руками). Стоя на коленях, руки вверх – наклон назад (стремиться достать руками пол). Махи ногой вперед, назад, в сторону. Выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой, с резиновым бинтом, со скакалкой. Шпагат прямой, на правую, на левую ногу на полу (ковре), с возвышенности (гимнастическая скамейка, горка матов) и т.д.

Задания выкладываются в чате вайтсап, в виде видео уроков.

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

**16.12.2020**

Тема 3.3.3 Разучивание пируэтов, двойных пируэтов.

Цель: Формирование у обучающихся навыков выполнения, пируэтов, двойных пируэтов

Задачи:

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

Теория: техника выполнения.

Практика: выполнения упражнений необходимых для пируэтов (позиции ног, рук, головы),

* Упражнение «точка».
* Fouette
* Pirouette
* Tour
* Упражнение «осанка»
* Упражнение «наши ноги»
* Выполнение самих пируэтов
* Выполнение двойных пируэтов

Задания выкладываются в чате вайтсап, в виде видео уроков.

Форма контроля: наблюдение онлайн за выполнением упражнений.