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

**Педагог: Ескина Елена Александровна**

**Раздел № 3 Специальные физические упражнения**

**21.12.2020**

Тема 3.3.4 Упражнения, направленные на подтягивание мышц живота, ягодичной области.

Цель: Способствовать развитию у обучающихся мышц живота, мышц ягодичной области.

Задачи:

1. Формирования навыков выполнение упражнений, направленных на подтягивание мышц живота и мышц ягодичной области.
2. Развитие физических способностей: гибкости, выносливости.
3. Умение выполнять базовые упражнения на подтягивание мышц.

Теория: техника выполнения

Практика: упражнения, направленные на подтягивание мышц живота, ягодичные области, Скручивание с подъемом колен

1. Скрестные касания прямых ног
2. Велосипед на предплечьях
3. Складка с подтягиванием ног
4. Шаги из планки в четвереньки
5. Перекаты на полу
6. Косые скручивание ладонь – стопа
7. Вертикальные ножницы с руками
8. Велосипед с поднятым корпусом
9. Повороты корпуса в планке на локтях

Задания выкладываются в чате вайтсап. (<https://goodlooker/ru/uprazheniya>-na-press.html)

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

**23.12.2020**

Тема 3.3.5 Упражнения, направленные на растяжку мышц ног.

Цель: Способствовать растяжке мышц ног у обучающихся.

Задачи:

1. Формирования навыков выполнение упражнений, направленных на растяжку мышц ног.
2. Развитие физических способностей: гибкости, выносливости.
3. Умение выполнять продольные и поперечные шпагаты.

Теория: техника выполнения

Практика: упражнения, направленные на растяжку мышц ног (сгибание колена, растягивание мышц прямой ноги, растягивание бедер сидя на спине, растягивание мышц бедер стоя, сгибание и растягивание стопы, растяжка голеностопа, сгибание тазобедренного сустава, притягивание прямой ноги лежа на спине, отделение ноги в сторону лежа на спине).Упражнение «бабочка», упражнение «разножка», упражнение в парах на разножку, упражнение «лягушка».

Стихи к упражнениям:

1. Полетели, полетели,

На дорожку сели.

Сели, посидели и опять полетели.

1. Подражаем мы лягушке,

тянем ножки прямо к ушкам.

Мы потянем – перестанем,

И несколько не устанем.

Задания выкладываются в чате вайтсап, в виде видео уроков. (<https://yandex.ru/eflr?stream_id=44513f07094ce5a9937a531dd604500&from_blosk=player_share_button_yavideo>)

Форма контроля: выполнение упражнений на время. Обучающиеся присылают видео с выполнением упражнений на время.