

План занятий объединения «Спортивная аэробика» руководитель Блинова
Галина Леонидовна

8.04.2020

Тема: Совершенствование спортивной программы

Для 2 и 3 года обучения.

Здравствуйте уважаемые родители и юные спортсменки.

Сегодня на занятии:

1. Просмотр и анализ выступления команды Талисман по степ-аэробике:
<https://www.youtube.com/watch?v=1xe7F23-dco&featu..>

Какие ошибки заметили, или все идеально, попробуйте оценить исполнение по 10-бальной системе

2. Ответьте на вопросы теста <https://multiurok.ru/tests/44803/>

3. Разминка: Выполните комплекс упражнений

https://vk.com/club193482171?w=wall-193482171_62%2Fall

и занесите результаты в дневник самоконтроля

https://vk.com/doc-193482171_544708954?dl=ec1e6775a506432754

4. Вспомните и повторите изученные ранее танцевальные восьмерки.

Проверьте все 4 условия А⁺:

- 4 базовых шага;
- Сложные движения руками минимум на каждый счет;
- Связка выполняется с продвижением;
- В связке есть вращение.

5. Обязательно к выполнению: угол (удержание не менее 2 секунд), отжимание (отжимание в упоре венсон), прыжки (группировка, казак, страдл, если позволяет место в комнате, по учимся выполнять эти прыжки с поворотом на 360⁰), вертикальный шпагат (если позволяет место, то либела и геликоптер).

Жду ваши фото и видео отчеты в группах в контакте, в вайбере или на почту galagalina.76@mail.ru

9.04.2020

Тема: Основы акробатики. Статическая сила. Элементы группы В

Для детей 5-7 лет

Здравствуйте уважаемые родители, сегодня на занятии:

1. Начнем наше занятие с теста, проверим как дети помнят названия упражнений: <https://multiurok.ru/tests/95768/>

2. Разминка: Выполните комплекс упражнений

https://vk.com/club193482171?w=wall-193482171_62%2Fall

и занесите результаты в дневник самоконтроля

https://vk.com/doc-193482171_544708954?dl=ec1e6775a506432754

3. посмотрите обучающие видео как правильно тянуться на шпагат
<https://www.instagram.com/p/B-r9eFfAgQq/?igshid=oynvg..>

“Один из вариантов вертикальной складки. Увеличиваем натяжение с помощью простых движений ”

https://www.instagram.com/p/B-roc_CguBN/?igshid=1agv5..

“Разогрев для тазобедренного сустава перед поперечным шпагатом 😊👉♀”

<https://www.instagram.com/p/B-DFAbLgOS-/?igshid=1pc96..>

“Чтобы сесть в ПОПЕРЕЧНЫЙ ШПАГАТ важно растянуть внутреннюю поверхность бедра. В широкой складке многим тянет спину, из-за...”

4. Выполните

1. мост из положения лежа



подводящие упражнения:



Рисунок 1 корзиночка



Рисунок 2 Мост на коленях

если мост получился, пробуем поднять ногу:



Рисунок 3 Мост на 1 ноге

2. Стойка на лопатках:



5. Обязательно к выполнению: угол (удержание не менее 2 секунд), отжимание (отжимание в упоре венсон), прыжки (группировка, казак, страдл) вертикальный шпагат, шпагаты на правую, левую ногу и поперечный. Жду ваши фото и видео отчеты в группах в контакте, в вайбере или на почту galagalina.76@mail.ru

10.04.2020

Тема: Совершенствование спортивной программы

Для 2 и 3 года обучения.

Здравствуйтесь уважаемые родители и юные спортсменки.

Сегодня на занятии:

1. Просмотр и анализ фильма: «Начать сначала» История гимнастки Лейсан Утяшевой <https://youtu.be/EeJLhXA9DMY>.

Ответьте на вопросы:

1. Понравился ли вам фильм
2. Что важного вы для себя узнали
3. Что надо делать, чтобы добиться успеха
4. Что для вас – спорт

2. Ответьте на вопросы теста <https://multiurok.ru/tests/74409/>

3. Разминка: Выполните комплекс упражнений

https://vk.com/club193482171?w=wall-193482171_62%2Fall

и занесите результаты в дневник самоконтроля

https://vk.com/doc-193482171_544708954?dl=ec1e6775a506432754

4. Продолжаем работу с изученными ранее танцевальными восьмерками.

Отрабатываем их, выполняя все 4 условия А⁺:

- 4 базовых шага;

- Сложные движения руками минимум на каждый счет;
- Связка выполняется с продвижением;
- В связке есть вращение.

5. Обязательно к выполнению: угол (удержание не менее 2 секунд), отжимание (отжимание в упоре венсон), прыжки (группировка, казак, страдл, если позволяет место в комнате, по учимся выполнять эти прыжки с поворотом на 360^0), вертикальный шпагат (если позволяет место, то либела и геликоптер). Жду ваши фото и видео отчеты в группах в контакте, в вайбере или на почту galagalina.76@mail.ru