

План дистанционных занятий объединения «Спортивная аэробика»
(п.д.о. Блинова Г.Л.)

20.04.2020 13.00, 16.00, 18.00

Тема: Совершенствование спортивной программы

Для 3 года обучения.

Здравствуйтесь уважаемые родители и юные спортсменки.

Сегодня на занятии:

1. Просмотр и анализ выступления <https://youtu.be/dvvy1BeFrAE>

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

2. Ответьте на вопросы теста <https://multiurok.ru/tests/72557/>

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 работать с изученными ранее танцевальными восьмерками.

Отрабатываем руки.

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 вертолет).

Жду ваши фото и видео отчеты в группах в контакте, в вайбере или на почту

galagalina.76@mail.ru

21.04.2020 13.00, 16.00, 18.00

Тема: Основы акробатики. Разновидности стоек, мосты

Для 1-2 года обучения.

Композиционная подготовка

Здравствуйтесь уважаемые родители, сегодня на занятии:

1. Начнем наше занятие с теста, проверим как дети помнят названия упражнений: <https://multiurok.ru/tests/68636/>

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=oyngv..>

“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. Теория «Мост, техника выполнения»:

<https://yandex.ru/turbo?text=https%3A%2F%2Fhelperlife.ru%2Fgimnasticheskiy-element-mostik-tehnika-vypolneniya.html>

Выполните

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

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

22.04.2020 13.00, 16.00, 18.00

Тема: Совершенствование спортивной программы

Для 3 года обучения.

Здравствуйте уважаемые родители и юные спортсменки.

Сегодня на занятии:

1 Ответьте на вопросы теста <https://multiurok.ru/tests/41668/>

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. Видео упражнения на координацию

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5885578857482496492&from=tabbar&parent-reqid=1586874384324715-44361627479810574200332-production-app-host-sas-web-yp-113&text=%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%2B%D0%BD%D0%B0%2B%D0%BA%D0%BE%D0%BE%D1%80%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8E>

4. Продолжаем работать с изученными ранее танцевальными восьмерками.

Отрабатываем руки

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

23.04.2020 13.00, 16.00, 18.00

Тема: Основы акробатики. Разновидности стоек, мосты. Композиционная подготовка

Для 1-2 года обучения.

Здравствуйте уважаемые родители, сегодня на занятии:

1. Начнем наше занятие с теста - <https://multiurok.ru/tests/41668/>

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. Видео упражнения на координацию

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5885578857482496492&from=tabbar&parent-reqid=1586874384324715-44361627479810574200332-production-app-host-sas-web-yp-113&text=%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%2B%D0%BD%D0%B0%2B%D0%BA%D0%BE%D0%BE%D1%80%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8E>

В0%2В%D0%BA%D0%BE%D0%BE%D1%80%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8E

4. Теория «Мост, техника выполнения»:

<https://yandex.ru/turbo?text=https%3A%2F%2Fhelperlife.ru%2Fgimnasticheskiy-element-mostik-tehnika-vypolneniya.html>

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

24.04.2020 13.00, 16.00, 18.00

Тема: Совершенствование спортивной программы

Для 3 года обучения.

Здравствуйте уважаемые родители и юные спортсменки.

Сегодня на занятии:

1. Просмотр и анализ фильма: «Несвободное падение». Елена Мухина

https://www.youtube.com/watch?v=I6aCU6_YUa0

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

4. Продолжаем работать с изученными ранее танцевальными восьмерками.

Отрабатываем руки

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

27.04.2020 13.00, 16.00, 18.00

Тема: Совершенствование спортивной программы

Для 3 года обучения.

Здравствуйте уважаемые родители и юные спортсменки.

Сегодня на занятии:

1 Ответьте на вопросы теста <https://multiurok.ru/tests/41668/>

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. Видео упражнения на координацию

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5885578857482496492&from=tabbar&parent-reqid=1586874384324715-44361627479810574200332-production-app->

host-sas-web-yp-113&text=%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%2B%D0%BD%D0%B0%2B%D0%BA%D0%BE%D0%BE%D1%80%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8E

4. Продолжаем работать с изученными ранее танцевальными восьмерками. Отрабатываем руки

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

28.04.2020 13.00, 16.00, 18.00

Тема: Композиционная подготовка

Для 1-2 года обучения.

Здравствуйте уважаемые родители, сегодня на занятии:

1. Начнем наше занятие с теста: <https://multiurok.ru/tests/72557/>

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. Просмотр видео выступления

[https://yandex.ru/video/preview?filmId=15493016260458151131&from=tabbar&parent-reqid=1587056572143591-380206797954861864100209-production-app-host-vla-web-yp-](https://yandex.ru/video/preview?filmId=15493016260458151131&from=tabbar&parent-reqid=1587056572143591-380206797954861864100209-production-app-host-vla-web-yp-27&text=%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F%2B%D0%B0%D1%8D%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%BA%D0%B0)

[27&text=%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F%2B%D0%B0%D1%8D%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%BA%D0%B0](https://yandex.ru/video/preview?filmId=15493016260458151131&from=tabbar&parent-reqid=1587056572143591-380206797954861864100209-production-app-host-vla-web-yp-27&text=%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F%2B%D0%B0%D1%8D%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%BA%D0%B0)

4. Обязательно к выполнению: угол (удержание не менее 2 секунд), отжимание (отжимание в упоре венсон), 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

29.04.2020 13.00, 16.00, 18.00

Тема: Совершенствование спортивной программы

Для 3 года обучения.

Здравствуйте уважаемые родители и юные спортсменки.

Сегодня на занятии:

1. Просмотр и анализ фильма: <https://youtu.be/zXZelooHni0>

2. Ответьте на вопросы теста <https://multiurok.ru/tests/48361/>

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 работать с изученными ранее танцевальными восьмерками. Отрабатываем руки

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

30.04.2020 13.00, 16.00, 18.00

Тема: Основы акробатики. Перекаты и их разновидности. Гибкость и равновесия. Элементы группы D

1 год обучения

Здравствуйте уважаемые родители, сегодня на занятии:

1. Начнем наше занятие с теста: тест: <https://multiurok.ru/tests/72557/>

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. Просмотр видео

[https://yandex.ru/video/preview?filmId=15493016260458151131&from=tabbar&parent-reqid=1587056572143591-380206797954861864100209-production-app-host-vla-web-yp-](https://yandex.ru/video/preview?filmId=15493016260458151131&from=tabbar&parent-reqid=1587056572143591-380206797954861864100209-production-app-host-vla-web-yp-27&text=%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F%2B%D0%B0%D1%8D%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%BA%D0%B0)

[27&text=%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F%2B%D0%B0%D1%8D%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%BA%D0%B0](https://yandex.ru/video/preview?filmId=15493016260458151131&from=tabbar&parent-reqid=1587056572143591-380206797954861864100209-production-app-host-vla-web-yp-27&text=%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F%2B%D0%B0%D1%8D%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%BA%D0%B0)

4. Обязательно к выполнению: угол (удержание не менее 2 секунд), отжимание (отжимание в упоре венсон), группировка, казак, страдл, прыжок с поворотом на 360⁰

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