**ГРУППА БУ-4**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание материала | Недели | | | Всего | Форма занятия | Место проведения | Контроль |
|  |  |  |
| 1 | Теория | 1 | - | 1 | 2 | Видеопросмотр | Дистанционное обучение | Фотоотчет/ видеоотчет |
| 2 | ОФП | 3 | 3 | 2 | 8 | Практическое занятие | Дистанционное обучение | Фотоотчет/ видеоотчет |
| 3 | СФП | 3 | 3 | 1 | 7 | Практическое занятие/видеопросмотр | Дистанционное обучение | Фотоотчет/ видеоотчет |
| 4 | Хореография | 1 | 1 | 1 | 3 | Практическое занятие | Дистанционное обучение | Фотоотчет/ видеоотчет |
|  |  | 8 | 8 | 4 | 20 |  |  |  |

**Художественная гимнастика Группа БУ-4**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| **1** | **Теоретическая подготовка** | Правила соревнований в художественной гимнастике (разучивание элементов)  http://vfrg.ru/upload/iblock/dbf/dbf6d760bc71ff64006d3431e5734407.pdf |
| **2** | **ОФП** | **Комплекс разминки:**  - бег (3 минуты);  - прыжки через скакалку — 10 мин;  -комплекс ОФП (смотреть ссылку на комплексы) - 25 мин;  - «растяжка» с помощью стула: на правую ногу — 3 мин; на левую ногу - -3 мин; на поперечном шпагате — 3 мин |
| **3** | **СФП** | **Комплекс упражнений с предметами (скакалка) — 30 мин: (смотреть ссылку с комплексами)**  - вращение — 30 р;  - «эшапе» - 30 р;  - « мельница» - 30 р;  - спирали, обводки — 30 р;  - бег, подскоки, прыжки (двойные) — 30 р. |
| **4** | **Хореография** | **Урок — 15 минут:**  - деми плие и гранд плие по 5 позиции, с релеве и пор де бра — 4 — 6 р;  - Батманы тандю с фондю в сочетании с арабеском — 4-6 р ;  - ронд де жамб партер из 5 поз.(крестом), с полупальцев, с равновесиями — 4- 6 р;  - гранд батман жете из 5 поз.(крестом), с полупальцев, с равновесиями — 4- 6 р;  - пор де бра с различными волнами, взмахами, наклонами— 4- 6 р;  - адажио — соединение из поз, равновесий, поворотов— 4- 6 р;  - средние и большие хореографические прыжки — 4- 6 р.  Youtube.Russian.Kalenkoff |
| **5** | **Контроль, взаимосвязь, корректировка (обратная связь с учащимися** | Месседжер Whats App, видео и фото) |

**Художественная гимнастика Группа БУ-4**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| **1** | **Теоретическая подготовка** | История вида спорта (художественная гимнастика)  http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/hudozhestvennaya-gimnastika/ |
| **2** | **ОФП** | **Разминки:**  - бег на месте - 5 минуты;  - прыжки на месте (на двух, поочердно, с поворотом, на одной ноге) — 3 мин;  **Комплекс ОФП со скакалкой (смотреть ссылку по комплексам) — 25 мин:**  - «растяжка» между 2-х стульев — 30 мин ( на правую, на левую, на поперечном);  - махи в различных направлениях на правую и на левую ногу — 20 р в каждом направлении. |
| **3** | **СФП** | **Комплекс упражнений с предметами (обруч) (смотреть ссылку с комплексами):**  - вращения (в различных направлениях) — 30 р;  - «вертушки» - 30 р;  - перекаты (по полу, по телу) — 30 р;  - передачи — 30 р;  - вращение на ладони — 30 р;  - «вертушка» с передачей за спиной -30 р;  - «вертушечный» бросок — 30 р;  - «восьмерки». |
| **4** | **Хореография** | **Урок — 15 минут:**  - деми плие и гранд плие по 5 позиции, с релеве и пор де бра — 4 — 6 р;  - Батманы тандю с фондю в сочетании с арабеском — 4-6 р ;  - ронд де жамб партер из 5 поз.(крестом), с полупальцев, с равновесиями — 4- 6 р;  - гранд батман жете из 5 поз.(крестом), с полупальцев, с равновесиями — 4- 6 р;  - пор де бра с различными волнами, взмахами, наклонами— 4- 6 р;  - адажио — соединение из поз, равновесий, поворотов— 4- 6 р;  - средние и большие хореографические прыжки — 4- 6 р.  Youtube.Russian.Kalenkoff |
| **5** | **Контроль, взаимосвязь, корректировка (обратная связь с учащимися** | Месседжер Whats App, видео и фото) |

**Художественная гимнастика Группа БУ-4**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| **1** | **Теоретическая подготовка** | Правила соревнований в художественной гимнастике (групповые упражнения)  http://vfrg.ru/upload/iblock/dbf/dbf6d760bc71ff64006d3431e5734407.pdf |
| **2** | **ОФП** | **Разминки:**  - бег на месте - 5 минуты;  - прыжки на месте (на двух, поочердно, с поворотом, на одной ноге) — 3 мин;  **Комплекс ОФП со скакалкой (смотреть ссылку по комплексам) — 25 мин:**  - «растяжка» между 2-х стульев — 30 мин ( на правую, на левую, на поперечном);  - махи в различных направлениях на правую и на левую ногу — 20 р в каждом направлении. |
| **3** | **СФП** | **Работа с мячом: (смотреть комплекс)**  -удержание, подбрасывание (правая,левая рр);  -передачи (перед собой, за спиной, над головой, под ногой);  -отбивы (правой и левой рр, во всех направлениях);  -перекаты (по полу, по телу, по рукам, по спине);  -выкруты (правой, левой рр);  -восьмерки (правой, левой рр во всех направлениях);  -малые броски, переброски(правой, левой рр,перед собой, сбоку, из-за спины, ноги).  Https//www.instagram.com/tv/BxWmROBokch/igshid=b8heln7pnspi |
| **4** | **Хореография** | **Урок (на середине, без опоры) — 20 минут:**  - деми плие и гранд плие по 5 позиции, с релеве и пор де бра — 4 — 6 р;  - Батманы тандю с фондю в сочетании с арабеском — 4-6 р ;  - ронд де жамб партер из 5 поз.(крестом), с полупальцев, с равновесиями — 4- 6 р;  - гранд батман жете из 5 поз.(крестом), с полупальцев, с равновесиями — 4- 6 р;  - пор де бра с различными волнами, взмахами, наклонами— 4- 6 р;  - адажио — соединение из поз, равновесий, поворотов— 4- 6 р;  - средние и большие хореографические прыжки — 4- 6 р.  Youtube.Russian.Kalenkoff |
| **5** | **Контроль, взаимосвязь, корректировка (обратная связь с учащимися** | Месседжер Whats App, видео и фото) |

**Художественная гимнастика Группа БУ-4**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| **1** | **Теоретическая подготовка** | Правила соревнований в художественной гимнастике  http://vfrg.ru/upload/iblock/dbf/dbf6d760bc71ff64006d3431e5734407.pdf |
| **2** | **ОФП** | **Комплекс разминки:**  - бег (3 минуты);  - прыжки через скакалку — 10 мин;  -комплекс ОФП (смотреть ссылку на комплексы) - 25 мин;  - «растяжка» с помощью стула: на правую ногу — 3 мин; на левую ногу - -3 мин; на поперечном шпагате — 3 мин |
| **3** | **СФП** | **Работа с булавами: (смотреть комплекс) — 30 мин**  - вращение 9поочередно,вместе) — 30 р;  - малые броски (в различных направлениях) — 30 р;  - круги, улитки — 30 р;  - мельница;  -перекаты. |
| **4** | **Хореография** | **Урок — 20 минут:**  - деми плие и гранд плие по 5 позиции, с релеве и пор де бра — 4 — 6 р;  - Батманы тандю с фондю в сочетании с арабеском — 4-6 р ;  - ронд де жамб партер из 5 поз.(крестом), с полупальцев, с равновесиями — 4- 6 р;  - гранд батман жете из 5 поз.(крестом), с полупальцев, с равновесиями — 4- 6 р;  - пор де бра с различными волнами, взмахами, наклонами— 4- 6 р;  - адажио — соединение из поз, равновесий, поворотов— 4- 6 р;  - средние и большие хореографические прыжки — 4- 6 р.  Youtube.Russian.Kalenkoff |
| **5** | **Контроль, взаимосвязь, корректировка (обратная связь с учащимися** | Месседжер Whats App, видео и фото) |

**Художественная гимнастика Группа БУ-4**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| **1** | **Теоретическая подготовка** | Правила соревнований в художественной гимнастике (риски и мастерство)  http://vfrg.ru/upload/iblock/dbf/dbf6d760bc71ff64006d3431e5734407.pdf |
| **2** | **ОФП** | **Разминки:**  - бег на месте - 5 минуты;  - прыжки на месте (на двух, поочердно, с поворотом, на одной ноге) — 3 мин;  **Комплекс ОФП со скакалкой (смотреть ссылку по комплексам) — 25 мин:**  - «растяжка» между 2-х стульев — 30 мин ( на правую, на левую, на поперечном);  - махи в различных направлениях на правую и на левую ногу — 20 р в каждом направлении. |
| **3** | **СФП** | **Комплекс упражнений с элементами акробатики(смотреть комплекс) — 30 мин;**  -кувырки (вперед, назад, боком) — 20 р;  - перевороты (вперед,назад,боком) — 20 р;  -мост — 20 р;  - «вертолет» -20 р |
| **4** | **Хореография** | **Урок (на середине, без опоры) — 20 минут:**  - деми плие и гранд плие по 5 позиции, с релеве и пор де бра — 4 — 6 р;  - Батманы тандю с фондю в сочетании с арабеском — 4-6 р ;  - ронд де жамб партер из 5 поз.(крестом), с полупальцев, с равновесиями — 4- 6 р;  - гранд батман жете из 5 поз.(крестом), с полупальцев, с равновесиями — 4- 6 р;  - пор де бра с различными волнами, взмахами, наклонами— 4- 6 р;  - адажио — соединение из поз, равновесий, поворотов— 4- 6 р;  - средние и большие хореографические прыжки — 4- 6 р.  Youtube.Russian.Kalenkoff |
| **5** | **Контроль, взаимосвязь, корректировка (обратная связь с учащимися** | Месседжер Whats App, видео и фото |