**Занятие №1**

 Вид спорта: художественная гимнастика группа БУ-1

**Инвентарь:** резина для растяжки, компьютер, мяч

|  |
| --- |
| **Содержание:** |
| **Подготовительный этап:**1..Сообщение задач урока.2.Двойные прыжки через скакалку.3.Комплекс СФП с резиной для растяжкиУпражнения на развитие гибкости:- волны;– наклоны;– гимнастический мост;– «складки»;– «кольцо»;Упражнения на растяжку:– выпады;– продольный шпагат;– большие махи.**Основной этап:**Прыжки,повороты и равновесия с мячомРавновесия(атетюд, ласточка, панше)Повороты(атетюд,ласточка,панше,)Комплекс упражнений с мячом (перекаты, вращения, восьмерки, отбивы)Отработка трудностей предмета с мячом**Заключительный этап:**Подведение итогов занятия. |
| Контроль, взаимосвязь,корректировка ( обратная связь сучащимися) с помощью Zoom.ru |

**Занятие №2**

Вид спорта: художественная гимнастика группа БУ-1

**Инвентарь:** резина для растяжки, компьютер, скакалка

|  |
| --- |
| **Содержание:** |
| **Подготовительный этап:**1..Сообщение задач урока.2.Бег на местеОбщая физическая подготовка: - упражнения на мышцы брюшного пресса  - упражнения на мышцы спины - упражнения на боковые мышцы  - упражнения на развитие скорости - упражнения для мышц рук и кистей  - упражнения для мышц ног и стоп  Специальная физическая подготовка: 1. Пассивная гибкость: - складка вперёд, грудь касается бёдер  - мост из положения стоя, ноги на ширине плеч  - «выкрут» назад и вперёд, кисти узко, руки прямые  - шпагаты на полу, полное касание бёдрами пола, удержание  - шпагат с гимнастической скамейки (правой и левой ногой)  2. Активная гибкость: - удержание ноги вперёд, в сторону, назад  - поднимание ноги вперёд, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 с.**Основной этап:**Упражнения со скакалкой - качания, махи (двумя руками, одной рукой) - круги скакалкой: 2 конца скакалки в 2-х руках скакалка сложена вдвое один конец скакалки в одной руке, середина в другой - вращение скакалкой: вперёд и назад скрестно вперёд и назад двойное вращение вперёд и назад- обвивание и развивание вокруг тела - «винты» скакалкой перед собой и над головой в горизонтальной плоскости - передача около отдельных частей тела  - «мельницы»: в лицевой плоскости поперечная, горизонтальная**Заключительный этап:**Подведение итогов занятия. |
| Контроль, взаимосвязь,корректировка ( обратная связь сучащимися) с помощью Zoom.ru |