**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 растяжки  Упражнения на развитие гибкости:  - волны;  – наклоны;  – гимнастический мост;  – «складки»;  – «кольцо»;  Упражнения на растяжку:  – выпады;  – продольный шпагат;  – большие махи.  **Основной этап:**  Прыжки,повороты и равновесия с мячом  Равновесия(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 с  учащимися) 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 месте  Общая 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 с  учащимися) с помощью Zoom.ru |