**Занятие №1**

Вид спорта: художественная гимнастика группа БУ-4

**Инвентарь:** резина для растяжки, скакалка

|  |
| --- |
| **Содержание:** |
| **Подготовительный этап:**  1.Сообщение задач урока.  2.Двойные прыжки через скакалку.  3.Комплекс СФП с резиной для растяжки:  -сидя на полупальцах ,поочередное выпрямление ног вверх с последующим отведением в сторону,каждый раз с возвращением в и.п.  -тоже ,выпрямлять ногу точно вверх.  -сед,руки в стороны.Мах максимально в сторону –вернуть с и.п.Тоже с левой.  -лежа на спине.8 махов,захват,держать 8 счетов в растяжке,8 махов свободной ногой-вернуть в и.п.  -лежа на животе.8 махов в кольцо,захват разноименной ногой,держать 8 счетов,8 махов свободной ногой-вернуть в и.п.  -сед,ноги вметсе,резина за спинорй,реливе ногами(вместе и по очереди)  -сед,мах двумя ногами в поперечный шпагат,руки вверх-держать 16 махов.  -сед руки вверх.Круги ногами по очереди .по 8 раз.  - то же одновременно двумя ногами.  -сед,руки в стороны.Ногу согнуть и далее выпрямить максимально вверх.Выполнять по очереди двумя ногами.по 8 раз.  -сед.Махи ногами по очереди:вверх с переводом в сторону и в и.п.;в сторону с переводом вверх и в и.п;двумя ногами вверрх перевести в стороны;двумя ногами в стороны далее перевести вверх.Все махи по 8 раз каждой ногой.  -лежа на животе,руками взять резину за спиной на поясе.Стопы на себя-вытянуть.Тоже в стороны.По 16 раз.  -лежа на животе,махи назад в шпагат,по 16 каждой ногой.  -лежа на животе,круги ногами по очереди.по 8 раз  -лежа на животе.ноги развести в поперечный шпагат и собрать в и.п.8 раз  -лежа на спине.махи по кругу через шпагат.по 8 раз правой и левой ногой.  -лежа на спине,ноги вертикально,опустить за голову и перевести вниз через поперечный шпагат по полу.  -лежа на животе,руки за голову.Поднять корпус до 90 градусов,согнуть ногу навстречу корпусу.Тоже другой ногой.по 8 раз.  -то же,двумя ногами одноврменно.  -лежа на спине.складочка по очереди правой,левой,двумя по 8 подходов.  -лежа на спине махи крестом по 8 раз правой и левой ногой.  **Основная часть:**  Прыжки,повороты и равновесия со скакалкой Равновесия(переднее,вытяжка,заднее)  Повороты(атетюд,ласточка,панше,)  Вращение скакалки во всех плоскостях  Прыжки на скакалке( вперед, назад, скрестные, двойные)  Заключительная часть:  Подведение итогов занятия. |
| Контроль, взаимосвязь,  корректировка ( обратная связь с  учащимися) с помощью Zoom.ru |
|

**Занятие №2**

Вид спорта: художественная гимнастика группа БУ-4

**Инвентарь:** резина для растяжки, обруч

|  |
| --- |
| **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 обручем  Равновесия(переднее,вытяжка,заднее)  Повороты(атетюд,ласточка,панше,)  Комплекс упражнений с обручем   1. Вращение обруча в боковой плоскости, на кисти, на локте (правая, левая рука) 2. Вращения, ловля во вращении 3. Вращение обруча в горизонтальной плоскости на кисти, передача 4. Прыжки с вращением назад, вращение на ноге, прыжки через обруч, передача обруча без помощи рук на вращении в «пассе» 5. Вертушки на ладони 6. Обратный кат по полу, кат по телу 7. Перекаты по разведенным рукам на равновесии   Отработка трудностей предмета с обручем  **Заключительный этап:**  Подведение итогов занятия. |
|
| Контроль, взаимосвязь,  корректировка ( обратная связь с  учащимися) с помощью Zoom.ru |

**Занятие №3**

Вид спорта: художественная гимнастика группа БУ-4

**Инвентарь:** резина для растяжки, 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(переднее,вытяжка,заднее)  Повороты(атетюд,ласточка,панше,)  Комплекс упражнений с мячом (перекаты, вращения, восьмерки)  Отработка трудностей предмета с мячом  **Заключительный этап:**  Подведение итогов занятия. |
|
| Контроль, взаимосвязь,  корректировка ( обратная связь с  учащимися) с помощью Zoom.ru |

**Занятие №4**

Вид спорта: художественная гимнастика группа БУ-4

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

|  |
| --- |
| **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 булавами  Равновесия(переднее,вытяжка,заднее)  Повороты(атетюд,ласточка,панше,)  Комплекс упражнений с булавами («мельницы», вращения)  Отработка трудностей предмета с булавами  **Заключительный этап:**  Подведение итогов занятия. |
|
| Контроль, взаимосвязь,  корректировка ( обратная связь с  учащимися) с помощью Zoom.ru |