**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 сучащимися) 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 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 обручемРавновесия(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 сучащимися) 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 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(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 сучащимися) 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 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 булавамиРавновесия(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 сучащимися) с помощью Zoom.ru |