**Художественная гимнастика Группа БУ-1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| **1** | **Теоретическая подготовка** | История зарождения и развития художественной гимнастики.  |
| **2** | **ОФП** | **Комплекс разминки:**1. бег на месте с высоким поднимание бедра, с захлестом назад;2. Подъемы на носки — 8р;3. Полуприседания — 8р;4. Волны телом (назад, вперед, боковые), наклоны туловища в сторону, круговое вращение — 4-8 р;5. Наклоны назад стоя на двух ногах, стоя на коленках, мост из положения стоя — 4-8 р;6. «Складка» (стоя, сидя на полу) — 4-8 р;7. Шпагаты (правая, левая, поперечный) — 50 счетов на каждый шпагат;8. махи у стены (правая, левая) — 10 р |
| **3** | **СФП** | **СФП со скакалкой:**1 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 |
| **4** | **Хореография** | I позиция ног, II позиция, V позиция;деми-плиэ (demi u grand plie);батман-тандю (battement tendu);жэтэ (battement jete); |
| **5** | **Контроль, взаимосвязь, корректировка (обратная связь с учащимися** | Zoom.ru |

**Художественная гимнастика Группа БУ-1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| **1** | **Теоретическая подготовка** | Правила соревнований по художественной гимнастики.  |
| **2** | **ОФП** | **Комплекс разминки:**1. бег на месте с высоким поднимание бедра, с захлестом назад;2. Подъемы на носки — 8р;3. Полуприседания — 8р;4. Волны телом (назад, вперед, боковые), наклоны туловища в сторону, круговое вращение — 4-8 р;5. Наклоны назад стоя на двух ногах, стоя на коленках, мост из положения стоя — 4-8 р;6. «Складка» (стоя, сидя на полу) — 4-8 р;7. Шпагаты (правая, левая, поперечный) — 50 счетов на каждый шпагат;8. махи у стены (правая, левая) — 10 р |
| **3** | **СФП** | **СФП с обручем:** Комплекс упражнений с обручем Вращение обруча в боковой плоскости, на кисти, на локте (правая, левая рука)Броски из вращения, ловля во вращенииВращение обруча в горизонтальной плоскости на кисти, передачаПрыжки с вращением назад, вращение на ноге, прыжки через обруч, Вертушки на ладониОбратный кат по полу, кат по телуПерекаты по разведенным рукам на равновесии Отработка трудностей предмета с обручем |
| **4** | **Хореография** | I позиция ног, II позиция, V позиция;деми-плиэ (demi u grand plie);батман-тандю (battement tendu);жэтэ (battement jete); |
| **5** | **Контроль, взаимосвязь, корректировка (обратная связь с учащимися** | Zoom.ru |

**Художественная гимнастика Группа БУ-1 .**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| **1** | **Теоретическая подготовка** | История зарождения и развития художественной гимнастики.  |
| **2** | **ОФП** | **Комплекс разминки:**1. бег на месте с высоким поднимание бедра, с захлестом назад;2. Подъемы на носки — 8р;3. Полуприседания — 8р;4. Волны телом (назад, вперед, боковые), наклоны туловища в сторону, круговое вращение — 4-8 р;5. Наклоны назад стоя на двух ногах, стоя на коленках, мост из положения стоя — 4-8 р;6. «Складка» (стоя, сидя на полу) — 4-8 р;7. Шпагаты (правая, левая, поперечный) — 50 счетов на каждый шпагат;8. махи у стены (правая, левая) — 10 р |
| **3** | **СФП** | **СФП с мячом**Комплекс упражнений с мячом (передачи, обволакивания, перекаты, вращения, восьмерки, отбивы)Отработка трудностей предмета с мячом |
| **4** | **Хореография** | I позиция ног, II позиция, V позиция;деми-плиэ (demi u grand plie);батман-тандю (battement tendu);жэтэ (battement jete); |
| **5** | **Контроль, взаимосвязь, корректировка (обратная связь с учащимися** | Zoom.ru |

**Художественная гимнастика Группа БУ-1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| **1** | **Теоретическая подготовка** | Правила соревнований по художественной гимнастики.  |
| **2** | **ОФП** | **Комплекс разминки:**1. бег на месте с высоким поднимание бедра, с захлестом назад;2. Подъемы на носки — 8р;3. Полуприседания — 8р;4. Волны телом (назад, вперед, боковые), наклоны туловища в сторону, круговое вращение — 4-8 р;5. Наклоны назад стоя на двух ногах, стоя на коленках, мост из положения стоя — 4-8 р;6. «Складка» (стоя, сидя на полу) — 4-8 р;7. Шпагаты (правая, левая, поперечный) — 50 счетов на каждый шпагат;8. махи у стены (правая, левая) — 10 р |
| **3** | **СФП** | **СФП с булавами** Упражнения с булавами: вращения малые, средние, большие (вперед, назад), ассиметричные, перекаты, броски |
| **4** | **Хореография** | I позиция ног, II позиция, V позиция;деми-плиэ (demi u grand plie);батман-тандю (battement tendu);жэтэ (battement jete); |
| **5** | **Контроль, взаимосвязь, корректировка (обратная связь с учащимися** | Zoom.ru |

**Художественная гимнастика Группа БУ-3 .**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| **1** | **Теоретическая подготовка** | Правила соревнований в художественной гимнастике  |
| **2** | **ОФП** | **Комплекс разминки:**- бег (3 минуты);- прыжки через скакалку — 10 мин;-комплекс ОФП - 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:** Прыжки,повороты и равновесия со скакалкой Равновесия(переднее,вытяжка,заднее)Повороты(атетюд,ласточка,панше,)Вращение скакалки во всех плоскостях эшаппэ, манипуляции свободным концом;- работа раскрытой скакалкой;- двойные вращения;- наматывания на различные части тела;- мельницы;- работа со скакалкой без кистей рук.Прыжки на скакалке( вперед, назад, скрестные, двойные) |
| **4** | **Хореография** | **Урок — 15 минут:*** I позиция ног, II позиция, V позиция;
* деми-плиэ (demi u grand plie);
* батман-тандю (battement tendu);
* жэтэ (battement jete);
* ронд дэ жамб партер (rond de jambe par terre);
* батман-фондю (battement fondu);
* адажио (adagio);
* гранд батман жэтэ (grand battement jete).

 средние и большие хореографические прыжки  |
| **5** | **Контроль, взаимосвязь, корректировка (обратная связь с учащимися** | Zoom.ru |

**Художественная гимнастика Группа БУ-3**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| **1** | **Теоретическая подготовка** | Правила соревнований в художественной гимнастике  |
| **2** | **ОФП** | **Комплекс разминки:**- бег (3 минуты);- прыжки через скакалку — 10 мин;-комплекс ОФП - 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 (обруч) — 30 мин:** 1. Вращение обруча в боковой плоскости, на кисти, на локте (правая, левая рука)
2. Броски из 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 |
| **4** | **Хореография** | **Урок — 15 минут:*** I позиция ног, II позиция, V позиция;
* деми-плиэ (demi u grand plie);
* батман-тандю (battement tendu);
* жэтэ (battement jete);
* ронд дэ жамб партер (rond de jambe par terre);
* батман-фондю (battement fondu);
* адажио (adagio);
* гранд батман жэтэ (grand battement jete).

 средние и большие хореографические прыжки  |
| **5** | **Контроль, взаимосвязь, корректировка (обратная связь с учащимися** | Zoom.ru |

**Художественная гимнастика Группа БУ-3**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| **1** | **Теоретическая подготовка** | Правила соревнований в художественной гимнастике (групповые упражнения) |
| **2** | **ОФП** | **Комплекс разминки:**- бег (3 минуты);- прыжки через скакалку — 10 мин;-комплекс ОФП - 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 (мяч) — 30 мин:** Прыжки,повороты и равновесия с мячомРавновесия(переднее,вытяжка,заднее)Повороты(атетюд,ласточка,панше,)Комплекс упражнений с мячом (перекаты, вращения, восьмерки, обволакивания, отработка различных бросков и ловлей)Отработка трудностей предмета с мячом |
| **4** | **Хореография** | **Урок — 15 минут:*** I позиция ног, II позиция, V позиция;
* деми-плиэ (demi u grand plie);
* батман-тандю (battement tendu);
* жэтэ (battement jete);
* ронд дэ жамб партер (rond de jambe par terre);
* батман-фондю (battement fondu);
* адажио (adagio);
* гранд батман жэтэ (grand battement jete).

 средние и большие хореографические прыжки  |
| **5** | **Контроль, взаимосвязь, корректировка (обратная связь с учащимися** | Zoom.ru |

**Художественная гимнастика Группа БУ-3**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| **1** | **Теоретическая подготовка** | Основные судейские сбавки за допущенные ошибки. |
| **2** | **ОФП** | **Комплекс разминки:**- бег (3 минуты);- прыжки через скакалку — 10 мин;-комплекс ОФП - 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 (булавы) — 30 мин:** Прыжки,повороты и равновесия с булавамиРавновесия(переднее,вытяжка,заднее)Повороты(атетюд,ласточка,панше,)Комплекс упражнений с булавами («мельницы», вращения)Отработка трудностей предмета с булавами |
| **4** | **Хореография** | **Урок — 15 минут:*** I позиция ног, II позиция, V позиция;
* деми-плиэ (demi u grand plie);
* батман-тандю (battement tendu);
* жэтэ (battement jete);
* ронд дэ жамб партер (rond de jambe par terre);
* батман-фондю (battement fondu);
* адажио (adagio);
* гранд батман жэтэ (grand battement jete).

 средние и большие хореографические прыжки  |
| **5** | **Контроль, взаимосвязь, корректировка (обратная связь с учащимися** | Zoom.ru |

**Художественная гимнастика Группа БУ-3**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| **1** | **Теоретическая подготовка** | Правила соревнований в художественной гимнастике  |
| **2** | **ОФП** | **Комплекс разминки:**- бег (3 минуты);- прыжки через скакалку — 10 мин;-комплекс ОФП - 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 — 30 мин:** Прыжки,повороты и равновесия Равновесия(переднее,вытяжка,заднее)Повороты(атетюд,ласточка,панше, фуэте)Акробатика -подъём с пола с чётко зафиксированной позицией переднего шпагата ; -переворот вперёд с чётко зафиксированной позицией переднего шпагата ; -переворот назад в позицию заднего шпагата – нога в сторону; -перелёт с коленей в задний шпагат  |
| **4** | **Хореография** | **Урок — 15 минут:*** I позиция ног, II позиция, V позиция;
* деми-плиэ (demi u grand plie);
* батман-тандю (battement tendu);
* жэтэ (battement jete);
* ронд дэ жамб партер (rond de jambe par terre);
* батман-фондю (battement fondu);
* адажио (adagio);
* гранд батман жэтэ (grand battement jete).

 средние и большие хореографические прыжки  |
| **5** | **Контроль, взаимосвязь, корректировка (обратная связь с учащимися** | Zoom.ru |

**Художественная гимнастика Группа БУ- 4**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| **1** | **Теоретическая подготовка** | Правила по художественной гимнастике (трудности предмета и риски) |
| **2** | **ОФП** | **Комплекс разминки:**- бег (3 минуты);- прыжки через скакалку — 10 мин;-комплекс ОФП - 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:** 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) |
| **4** | **Хореография** | **Урок — 15 минут:*** I позиция ног, II позиция, V позиция;
* деми-плиэ (demi u grand plie);
* батман-тандю (battement tendu);
* жэтэ (battement jete);
* ронд дэ жамб партер (rond de jambe par terre);
* батман-фондю (battement fondu);
* адажио (adagio);
* гранд батман жэтэ (grand battement jete).

 средние и большие хореографические прыжки  |
| **5** | **Контроль, взаимосвязь, корректировка (обратная связь с учащимися** | Zoom.ru |

**Художественная гимнастика Группа БУ- 4**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| **1** | **Теоретическая подготовка** | Правила соревнований в художественной гимнастике (групповые упражнения) |
| **2** | **ОФП** | **Комплекс разминки:**- бег (3 минуты);- прыжки через скакалку — 10 мин;-комплекс ОФП - 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 (обруч) — 30 мин:** 1. Вращение обруча в боковой плоскости, на кисти, на локте (правая, левая рука)
2. Броски из 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 |
| **4** | **Хореография** | **Урок — 15 минут:*** I позиция ног, II позиция, V позиция;
* деми-плиэ (demi u grand plie);
* батман-тандю (battement tendu);
* жэтэ (battement jete);
* ронд дэ жамб партер (rond de jambe par terre);
* батман-фондю (battement fondu);
* адажио (adagio);
* гранд батман жэтэ (grand battement jete).

 средние и большие хореографические прыжки  |
| **5** | **Контроль, взаимосвязь, корректировка (обратная связь с учащимися** | Zoom.ru |

**Художественная гимнастика Группа БУ-4**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| **1** | **Теоретическая подготовка** | Основные судейские сбавки за допущенные ошибки. |
| **2** | **ОФП** | **Комплекс разминки:**- бег (3 минуты);- прыжки через скакалку — 10 мин;-комплекс ОФП - 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 (мяч) — 30 мин:** Прыжки,повороты и равновесия с мячомРавновесия(переднее,вытяжка,заднее)Повороты(атетюд,ласточка,панше,)Комплекс упражнений с мячом (перекаты, вращения, восьмерки, обволакивания, отработка различных бросков и ловлей)Отработка трудностей предмета с мячом |
| **4** | **Хореография** | **Урок — 15 минут:*** I позиция ног, II позиция, V позиция;
* деми-плиэ (demi u grand plie);
* батман-тандю (battement tendu);
* жэтэ (battement jete);
* ронд дэ жамб партер (rond de jambe par terre);
* батман-фондю (battement fondu);
* адажио (adagio);
* гранд батман жэтэ (grand battement jete).

 средние и большие хореографические прыжки  |
| **5** | **Контроль, взаимосвязь, корректировка (обратная связь с учащимися** | Zoom.ru |

**Художественная гимнастика Группа БУ-4**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| **1** | **Теоретическая подготовка** | Количество бригад, оценивающих выступления гимнасток. Функции каждой бригады. |
| **2** | **ОФП** | **Комплекс разминки:**- бег (3 минуты);- прыжки через скакалку — 10 мин;-комплекс ОФП - 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 (булавы) — 30 мин:** Прыжки,повороты и равновесия с булавамиРавновесия(переднее,вытяжка,заднее)Повороты(атетюд,ласточка,панше,)Комплекс упражнений с булавами («мельницы», вращения)Отработка трудностей предмета с булавами |
| **4** | **Хореография** | **Урок — 15 минут:*** I позиция ног, II позиция, V позиция;
* деми-плиэ (demi u grand plie);
* батман-тандю (battement tendu);
* жэтэ (battement jete);
* ронд дэ жамб партер (rond de jambe par terre);
* батман-фондю (battement fondu);
* адажио (adagio);
* гранд батман жэтэ (grand battement jete).

 средние и большие хореографические прыжки  |
| **5** | **Контроль, взаимосвязь, корректировка (обратная связь с учащимися** | Zoom.ru |

**Художественная гимнастика Группа БУ-4**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| **1** | **Теоретическая подготовка** | Правила по художественной гимнастике (трудности тела) |
| **2** | **ОФП** | **Комплекс разминки:**- бег (3 минуты);- прыжки через скакалку — 10 мин;-комплекс ОФП - 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 — 30 мин:** Прыжки,повороты и равновесия Равновесия(переднее,вытяжка,заднее)Повороты(атетюд,ласточка,панше, фуэте)Акробатика -подъём с пола с чётко зафиксированной позицией переднего шпагата ; -переворот вперёд с чётко зафиксированной позицией переднего шпагата ; -переворот назад в позицию заднего шпагата – нога в сторону; -перелёт с коленей в задний шпагат  |
| **4** | **Хореография** | **Урок — 15 минут:*** I позиция ног, II позиция, V позиция;
* деми-плиэ (demi u grand plie);
* батман-тандю (battement tendu);
* жэтэ (battement jete);
* ронд дэ жамб партер (rond de jambe par terre);
* батман-фондю (battement fondu);
* адажио (adagio);
* гранд батман жэтэ (grand battement jete).

 средние и большие хореографические прыжки  |
| **5** | **Контроль, взаимосвязь, корректировка (обратная связь с учащимися** | Zoom.ru |

**Художественная гимнастика Группа БУ- 6**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| **1** | **Теоретическая подготовка** | Правила соревнований в художественной гимнастике  |
| **2** | **ОФП** | **Комплекс разминки:**- бег (3 минуты);- прыжки через скакалку — 10 мин;-комплекс ОФП - 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:** Прыжки,повороты и равновесия со скакалкой Равновесия(переднее,вытяжка,заднее)Повороты(кольцо, свечка, панше, фуэте)Вращение скакалки во всех плоскостях броски и ловля;- эшаппэ, манипуляции свободным концом;- работа раскрытой скакалкой;- двойные вращения;- наматывания на различные части тела;- мельницы;- работа со скакалкой без кистей рук.Прыжки на скакалке( вперед, назад, скрестные, двойные) |
| **4** | **Хореография** | **Урок — 15 минут:*** I позиция ног, II позиция, V позиция;
* деми-плиэ (demi u grand plie);
* батман-тандю (battement tendu);
* жэтэ (battement jete);
* ронд дэ жамб партер (rond de jambe par terre);
* батман-фондю (battement fondu);
* адажио (adagio);
* гранд батман жэтэ (grand battement jete).

 средние и большие хореографические прыжки  |
| **5** | **Контроль, взаимосвязь, корректировка (обратная связь с учащимися** | Zoom.ru |

**Художественная гимнастика Группа БУ- 6**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| **1** | **Теоретическая подготовка** | Правила соревнований в художественной гимнастике (групповые упражнения) |
| **2** | **ОФП** | **Комплекс разминки:**- бег (3 минуты);- прыжки через скакалку — 10 мин;-комплекс ОФП - 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 (обруч) — 30 мин:** Вращение обруча в боковой плоскости, на кисти, на локте (правая, левая рука)Броски из вращения, ловля во вращенииВращение обруча в горизонтальной плоскости на кисти, передачаВертушки на ладониОбратный кат по полу, кат по телуПерекаты по разведенным рукам на равновесии Отработка трудностей предмета с обручем |
| **4** | **Хореография** | **Урок — 15 минут:*** I позиция ног, II позиция, V позиция;
* деми-плиэ (demi u grand plie);
* батман-тандю (battement tendu);
* жэтэ (battement jete);
* ронд дэ жамб партер (rond de jambe par terre);
* батман-фондю (battement fondu);
* адажио (adagio);
* гранд батман жэтэ (grand battement jete).

 средние и большие хореографические прыжки  |
| **5** | **Контроль, взаимосвязь, корректировка (обратная связь с учащимися** | Zoom.ru |

**Художественная гимнастика Группа БУ-6**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| **1** | **Теоретическая подготовка** | Основные судейские сбавки за допущенные ошибки. |
| **2** | **ОФП** | **Комплекс разминки:**- бег (3 минуты);- прыжки через скакалку — 10 мин;-комплекс ОФП - 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 (мяч) — 30 мин:** Прыжки,повороты и равновесия с мячомРавновесия(переднее,вытяжка,заднее)Повороты(кольцо,панше,фуэте)Комплекс упражнений с мячом (перекаты, вращения, восьмерки, обволакивания, отработка различных бросков и ловлей)Отработка трудностей предмета с мячом |
| **4** | **Хореография** | **Урок — 15 минут:*** I позиция ног, II позиция, V позиция;
* деми-плиэ (demi u grand plie);
* батман-тандю (battement tendu);
* жэтэ (battement jete);
* ронд дэ жамб партер (rond de jambe par terre);
* батман-фондю (battement fondu);
* адажио (adagio);
* гранд батман жэтэ (grand battement jete).

 средние и большие хореографические прыжки  |
| **5** | **Контроль, взаимосвязь, корректировка (обратная связь с учащимися** | Zoom.ru |

**Художественная гимнастика Группа БУ-6**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| **1** | **Теоретическая подготовка** | Количество бригад, оценивающих выступления гимнасток. Функции каждой бригады. |
| **2** | **ОФП** | **Комплекс разминки:**- бег (3 минуты);- прыжки через скакалку — 10 мин;-комплекс ОФП - 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 (булавы) — 30 мин:** Прыжки,повороты и равновесия с булавамиРавновесия(переднее,вытяжка,заднее)Повороты(атетюд,ласточка,панше,)Комплекс упражнений с булавами - мельницы;- малые круги;- средние круги;- большие круги;- броски и ловля;- параллельный бросок двух булав;- перекаты;- отталкивания.Отработка трудностей предмета с булавами |
| **4** | **Хореография** | **Урок — 15 минут:*** I позиция ног, II позиция, V позиция;
* деми-плиэ (demi u grand plie);
* батман-тандю (battement tendu);
* жэтэ (battement jete);
* ронд дэ жамб партер (rond de jambe par terre);
* батман-фондю (battement fondu);
* адажио (adagio);
* гранд батман жэтэ (grand battement jete).

 средние и большие хореографические прыжки  |
| **5** | **Контроль, взаимосвязь, корректировка (обратная связь с учащимися** | Zoom.ru |

**Художественная гимнастика Группа БУ-6**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| **1** | **Теоретическая подготовка** | Правила соревнований в художественной гимнастике  |
| **2** | **ОФП** | **Комплекс разминки:**- бег (3 минуты);- прыжки через скакалку — 10 мин;-комплекс ОФП - 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 — 30 мин:** Комплекс СФП с резинойПрыжки,повороты и равновесия Равновесия(переднее,вытяжка,заднее)Повороты(атетюд,ласточка,панше, фуэте)Акробатика -подъём с пола с чётко зафиксированной позицией переднего шпагата ; -переворот вперёд с чётко зафиксированной позицией переднего шпагата ; -переворот назад в позицию заднего шпагата – нога в сторону; -перелёт с коленей в задний шпагат  |
| **4** | **Хореография** | **Урок — 15 минут:*** I позиция ног, II позиция, V позиция;
* деми-плиэ (demi u grand plie);
* батман-тандю (battement tendu);
* жэтэ (battement jete);
* ронд дэ жамб партер (rond de jambe par terre);
* батман-фондю (battement fondu);
* адажио (adagio);
* гранд батман жэтэ (grand battement jete).

 средние и большие хореографические прыжки  |
| **5** | **Контроль, взаимосвязь, корректировка (обратная связь с учащимися** | Zoom.ru |