**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 вращении  Вращение обруча в горизонтальной плоскости на кисти, передача  Прыжки с вращением назад, вращение на ноге, прыжки через обруч,  Вертушки на ладони  Обратный кат по полу, кат по телу  Перекаты 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 мячом  Равновесия(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 булавами  Равновесия(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 мячом  Равновесия(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 булавами  Равновесия(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 вращении  Вращение обруча в горизонтальной плоскости на кисти, передача  Вертушки на ладони  Обратный кат по полу, кат по телу  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-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 мячом  Равновесия(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 булавами  Равновесия(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 резиной  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 |