**Занятие №1**

Вид спорта: художественная гимнастика группа БУ-3

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

|  |
| --- |
| **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 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 **Заключительный этап:**Подведение итогов занятия. |
| Контроль, взаимосвязь,корректировка ( обратная связь сучащимися) с помощью Zoom.ru |

 **Занятие №2**

Вид спорта: художественная гимнастика группа БУ-3

**Инвентарь:** резина для растяжки, компьютер, 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 №3**

Вид спорта: художественная гимнастика группа БУ-3

**Инвентарь:** резина для растяжки, компьютер, 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 Вращение обруча в боковой плоскости, на кисти, на локте (правая, левая рука) Вращения, ловля во вращенииВращение обруча в горизонтальной плоскости на кисти, передачаПрыжки с вращением назад, вращение на ноге, прыжки через обруч, передача обруча без помощи рук на вращении в «пассе»Вертушки на ладониОбратный кат по полу, кат по телуПерекаты 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 |