**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 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  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 с  учащимися) 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 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 №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 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  Вращение обруча в боковой плоскости, на кисти, на локте (правая, левая рука)  Вращения, ловля во вращении  Вращение обруча в горизонтальной плоскости на кисти, передача  Прыжки с вращением назад, вращение на ноге, прыжки через обруч, передача обруча без помощи рук на вращении в «пассе»  Вертушки на ладони  Обратный кат по полу, кат по телу  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 |