

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования « Детско – юношеская спортивная школа № 1 имени А.А.Семёнова» города Кургана

**Рабочая программа к дополнительной  
предпрофессиональной программе  
по спортивной акробатике  
для групп углубленного уровня сложности  
(УУС – 2)**



## ПЛАН – КОНСПЕКТ на 1 – 15 сентября № 1

**Цель занятий:** Развитие выносливости и силы.

**Задача занятий:**

Совершенствование элементов I упражнения:

\* «В»- полумост на бедрах «Н», «С»- стойка на полу с поддержкой «В».

\* «В»- шпагат на плечах «Н» и «С», стоящих лицом друг к другу с поддержкой за руки.

**Теория:** «Место и роль физической культуры».

<b>п/н</b>	<b>СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ</b>	<b>ДОЗИРОВКА</b>
<b>П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я  Ч А С Т Ь</b>	<p><b>1. Построение:</b> приветствие, сообщения задач.</p> <p><b>ОФП:</b></p> <p><b>2. Строевые упражнения</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>* Повороты налево / направо / кругом</li><li>* строевой шаг на месте</li><li>* строевой шаг по залу</li></ul> <p><b>Ходьба:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>* ходьба на носках, руки вверх</li><li>* ходьба на пятках, руки за голову</li></ul> <p><b>Беговые упражнения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>* легко бегом</li><li>* бег с высоким подниманием бедра</li><li>* бег с захлестыванием голени назад</li></ul> <p><b>Упражнения на выносливость:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>* прыжки на прямых ногах</li><li>* прыжки с потягиванием колен к груди</li><li>* выпрыгивание вверх из полного приседа</li></ul> <p><b>3. Обще – развивающие упражнения на все группы мышц:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Наклоны головы вперед- назад- вправо- влево</li><li>2) Вращение головой вправо-влево</li><li>3) Вращение кистями вперед-назад</li><li>4) Рывки руками верх-вниз (разноименно)</li><li>5) Рывки руками перед грудью</li><li>6) Наклоны туловища вправо-влево</li><li>7) Наклоны туловища вперед-назад</li><li>8) Вращение туловища</li><li>9) Приседания</li><li>10) Упор присев- упор стоя- упор присев- встать</li></ol>	Согласно рабочего плана графика



<p><b>О С Н О В Н А Я  Ч А С Т Ь</b></p>	<p><b>7. СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА - техническая подготовка:</b>  <b>ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:</b>  <b>Классификационная программа (ФИЖ) таблица трудности.</b>          Совершенствование элементов 1 упражнения:          «В»- полумост на бедрах «Н», «С»- стойка на полу с поддержкой «В».</p>  <p>«В»- шпагат на плечах «Н» и «С», стоящих лицом друг к другу с поддержкой за руки</p> 	<p>Согласно рабочего плана графика</p>
<p><b>З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я  Ч А С Т Ь</b></p>	<p><b>ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ:</b>          - обучение приемам страховки и само страховки при выполнении парно-групповых элементов, выполняемых на данных тренировках.</p> <p><b>8. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</b>          *отжимание          *ходьба в стойке на руках          *лёжа на спине, поднимание туловища          * лёжа на животе поднимание туловища          *лёжа на спине поднимание ног          * лёжа на животе поднимание ног          * запрыгивание двумя ногами на возвышенность</p> <p><b>ОФП : дополнительная работа для « НИЖНИХ»</b>          *работа с железом (мальчики)</p> <p><b>9.Различные виды спорта, подвижные игры:</b>          Скоростно – силовые упражнения (лёгкая атлетика)</p> <p><b>10. Инструкторская и судейская практика</b>          - изучение таблицы трудности и правил соревнований</p> <p><b>11. Подведение итогов, домашнее задание.</b></p>	<p>Согласно рабочего плана графика</p>

## ПЛАН – КОНСПЕКТ на 16 – 30 сентября № 2

**Цель занятий:** Развитие выносливости и силы.

**Задачи занятий:**

1. Совершенствование элемента 1 упражнения:

\*«Н»- стоит в полуприседе, опираясь спиной на поднятые ноги лежащей «С» «В» стойка руками на коленях «Н» с ее поддержкой

2. Совершенствование элемента 2 упражнения:

\* И.п. – «В»- лежит спиной на предплечьях «Н» и «С», «В»- поворот на 360 градусов на предплечьях.

**Теория:** «Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса».

<b>п/н</b>	<b>СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ</b>	<b>ДОЗИРОВКА</b>
<b>П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я  Ч А С Т Ь</b>	<p><b>1. Построение:</b> приветствие, сообщения задач.</p> <p><b>ОФП:</b></p> <p><b>2. Строевые упражнения</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>* Повороты налево / направо / кругом</li><li>* строевой шаг на месте</li><li>* строевой шаг по залу</li></ul> <p><b>Ходьба:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>* ходьба на носках, руки вверх</li><li>* ходьба на пятках, руки за голову</li></ul> <p><b>Беговые упражнения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>* легко бегом</li><li>* бег с высоким подниманием бедра</li><li>* бег с захлестыванием голени назад</li></ul> <p><b>Упражнения на выносливость:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>* прыжки на прямых ногах</li><li>* прыжки с потягиванием колен к груди</li><li>* выпрыгивание вверх из полного приседа</li></ul> <p><b>3. Обще – развивающие упражнения на все группы мышц:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Наклоны головы вперед- назад- вправо- влево</li><li>2) Вращение головой вправо-влево</li><li>3) Вращение кистями вперед-назад</li><li>4) Рывки руками верх-вниз (разноименно)</li><li>5) Рывки руками перед грудью</li><li>6) Наклоны туловища вправо-влево</li><li>7) Наклоны туловища вперед-назад</li><li>8) Вращение туловища</li><li>9) Приседания</li><li>10) Упор присев- упор стоя- упор присев- встать</li></ol>	Согласно рабочего плана графика

#### **4.Растяжка на шпагаты:**

1) *И.П.- стоя в упоре на левом колене, правая нога прямая впереди.*

*1-10 – наклоны вперед до касания грудью бедра правой ноги.*

2) *И.п. - стоя на левом колене, правая нога впереди согнута, руки на правом колене.*

*1-10 – покачивания тазом вперед.*

3) *И.п. – выпад на правой ноге, с опорой рук на пол*  
*1-10 – покачивания вниз*

4) *И.П.- тоже на другую ногу.*

5) *И.П.- полушпагат на правую ногу*

6) *И.П.- полушпагат на левую ногу*

7) *И.П.- шпагат на правую ногу*

8) *И.П.- шпагат на левую ногу*

9) *И.п. стоя на левом колене, правая нога в сторону прямая, с опорой рук на пол*

*1-10 покачивание вниз*

10) *И.П.- тоже упражнение на другую ногу*

11) *И.п.- стоя у опоры махи ногами назад левой и правой ногой.*

12) *шпагат на левую/правую ногу с возвышенности*

13) *жгут*

#### **5.Специальная физическая подготовка:**

##### **\*индивидуальная работа для «Верхних»**

-высокие углы ноги вместе, ноги врозь

-углы в узкоручке

-стойка на руках толчком двух ног

-выход в стойку на руках из упора стоя

-стойка на руках в узкоручке с опорой на стенку

- спичаг из угла в стойку на руках

##### **\*индивидуальная работа для «Нижних»**

- равновесие

- крокодил

-стойка на голове

- угол ноги вместе

- стойка на руках толчком двух ног

#### **6.Хореография:**

##### **\*хореографические прыжки:**

- со сменой ног

- прыжок вверх с наскока

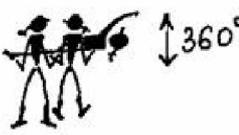
##### **\* работа у зеркала**

- позиции рук и ног

**\* отработка композиций**

Согласно  
рабочего плана  
графика

Согласно  
рабочего плана  
графика

<p><b>О С Н О В Н А Я  Ч А С Т Ь</b></p>	<p><b>7. СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА - техническая подготовка:</b>  <b>ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:</b>  <b>Классификационная программа (ФИЖ) таблица трудности.</b>          Совершенствование элемента 1 упражнения:          *«Н»- стоит в полуприседе, опираясь спиной на поднятые ноги лежащей «С», «В» стойка руками на коленях «Н» с ее поддержкой</p>  <p>Совершенствование элемента 2 упражнения:          * И.п. – «В»- лежит спиной на предплечьях «Н» и «С», «В»- поворот на 360 градусов на предплечьях.</p>  <p>Совершенствование ранее изученных элементов.</p>	<p>Согласно рабочего плана графика</p>
<p><b>З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я  Ч А С Т Ь</b></p>	<p><b>ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ:</b>          - обучение приемам страховки и само страховки при выполнении парно-групповых элементов, выполняемых на данных тренировках.</p> <p><b>8. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</b>          *отжимание          *ходьба в стойке на руках          *лёжа на спине, поднимание туловища          * лёжа на животе поднимание туловища          *лёжа на спине поднимание ног          * лёжа на животе поднимание ног          * упражнение «Угол-складка»          * запрыгивание двумя ногами на возвышенность</p> <p><b>ОФП : дополнительная работа для « НИЖНИХ»</b>          *работа с железом (мальчики)</p> <p><b>9.Различные виды спорта, подвижные игры:</b>          Скоростно – силовые упражнения (лёгкая атлетика)</p> <p><b>10. Инструкторская и судейская практика</b>          - изучение таблицы трудности и стоимость сбавок за ошибки при выполнении данных изучаемых элементов.</p> <p><b>11. Подведение итогов, домашнее задание.</b></p>	<p>Согласно рабочего плана графика</p>

## ПЛАН – КОНСПЕКТ на 1 – 15 октября № 3

**Цель занятий:** Развитие силы и координации.

**Задачи занятий:**

1. Совершенствование элемента 1 упражнения:

\* «В»- стойка на руках в полушпагате на согнутых руках сидящей на пятках  
«Н», «С»- поддерживает «В» за одну ногу

2. Совершенствование элемента 2 упражнения:

\* «В»- рондат-  $\frac{1}{4}$  сальто назад прогнувшись с поворотом на 180 градусов на предплечья

**Теория:** «Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта».

<b>п/н</b>	<b>СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ</b>	<b>ДОЗИРОВКА</b>
<b>П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я  Ч А С Т Ь</b>	<p><b>1. Построение:</b> приветствие, сообщения задач. <b>ОФП:</b></p> <p><b>2. Строевые упражнения</b> * Повороты налево / направо / кругом * строевой шаг на месте * строевой шаг по залу</p> <p><b>Ходьба:</b> * ходьба на носках, руки вверх * ходьба на пятках, руки за голову * ходьба в полуприседе на высоких полупальцах, руки на пояс</p> <p><b>Беговые упражнения:</b> * легко бегом * бег с высоким подниманием бедра * бег с захлестыванием голени назад * бег со сменой прямых ног вперед, в стороны, назад</p> <p><b>Упражнения на выносливость:</b> * прыжки на прямых ногах * прыжки с потягиванием колен к груди</p> <p><b>3. Обще – развивающие упражнения на все группы мышц:</b> 1) Наклоны головы вперед- назад- вправо- влево 2) Вращение головой вправо-влево 3) Вращение кистями вперед-назад 4) Рывки руками верх-вниз (разноименно) 5) Рывки руками перед грудью 6) Наклоны туловища вправо-влево 7) Наклоны туловища вперед-назад 8) Вращение туловища</p>	Согласно рабочего плана графика



<p>О С Н О В Н А Я  Ч А С Т Ь</p>	<p><b>7. СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА - техническая подготовка: ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:</b>  <b>Классификационная программа (ФИЖ) таблица трудности.</b></p> <p>Совершенствование элемента 1 упражнения:  * «В»- стойка на руках в полушпагате на согнутых руках сидящей на пятках «Н», «С»- поддерживает «В» за одну ногу</p>  <p>Совершенствование элемента 2 упражнения:  * «В»- рондат- ¼ сальто назад прогнувшись с поворотом на 180 градусов на предплечья</p>  <p>Совершенствование ранее изученных элементов.</p>	<p>Согласно рабочего плана графика</p>
<p>З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я  Ч А С Т Ь</p>	<p><b>ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ:</b>  - обучение приемам страховки и само страховки при выполнении парно-групповых элементов, выполняемых на данных тренировках.</p> <p><b>8. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</b>  *отжимание  *ходьба в стойке на руках  *лёжа на спине, поднимание туловища  * лёжа на животе поднимание и скручивание туловища  *лёжа на спине поднимание ног  * лёжа на животе поднимание ног  * упражнение «Угол-складка»  * выпрыгивание вверх из упора присев, из полуприседа</p> <p><b>ОФП : дополнительная работа для « НИЖНИХ»</b>  *работа с железом (мальчики)</p> <p><b>9.Различные виды спорта, подвижные игры:</b>  Скоростно – силовые упражнения (лёгкая атлетика):  Прыжок вперед, тройной прыжок</p> <p><b>10. Инструкторская и судейская практика</b>  - изучение таблицы трудности и стоимость сбавок за ошибки при выполнении данных изучаемых элементов.</p> <p><b>11. Подведение итогов, домашнее задание.</b></p>	<p>Согласно рабочего плана графика</p>

## ПЛАН – КОНСПЕКТ на 16 – 31 октября № 4

**Цель занятий:** Развитие скоростно-силовых качеств.

**Задача занятий:** Совершенствование элементов 2 упражнения:

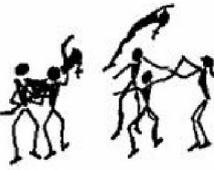
\* Из седа на 4-х, «В»-  $\frac{3}{4}$  сальто назад прогнувшись в соскок.

\* И.п. – «В» - лежит спиной на предплечьях «Н» и «С», «В»-  $\frac{3}{4}$  сальто назад прогнувшись в соскок.

**Теория:** «Сведения о строении и функциях организма человека».

п/н	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ДОЗИРОВКА
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я  Ч А С Т Ь	<p><b>1. Построение:</b> приветствие, сообщения задач.</p> <p><b>ОФП:</b></p> <p><b>2. Строевые упражнения</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>* Повороты налево / направо / кругом</li><li>* строевой шаг на месте</li><li>* строевой шаг по залу</li></ul> <p><b>Ходьба:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>* ходьба на носках, руки вверх</li><li>* ходьба на пятках, руки за голову</li><li>* ходьба в полуприседе на высоких полупальцах, руки на поясе</li></ul> <p><b>Беговые упражнения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>* легко бегом</li><li>* бег с высоким подниманием бедра</li><li>* бег с захлёстыванием голени назад</li><li>* бег со сменой прямых ног вперед, в стороны, назад</li></ul> <p><b>Упражнения на выносливость:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>* прыжки на прямых ногах</li><li>* прыжки с потягиванием колен к груди</li></ul> <p><b>3. Обще – развивающие упражнения на все группы мышц:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Наклоны головы вперед- назад- вправо- влево</li><li>2) Вращение головой вправо-влево</li><li>3) Вращение кистями вперед-назад</li><li>4) Рывки руками верх-вниз (разноименно)</li><li>5) Рывки руками перед грудью</li><li>6) Наклоны туловища вправо-влево</li><li>7) Наклоны туловища вперед-назад</li><li>8) Вращение туловища</li><li>9) Приседания</li><li>10) Упор присев- упор стоя- упор присев- встать</li></ol> <p><b>4. Растяжка на шпагаты:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) И.П.- стоя в упоре на левом колене, правая нога прямая впереди.</li></ol>	Согласно рабочего плана графика



<p>О С Н О В Н А Я  Ч А С Т Ь</p>	<p><b>7. СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА - техническая подготовка: ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:</b> <b>Классификационная программа (ФИЖ) таблица трудности.</b></p> <p>Совершенствование элементов 2 упражнения: * Из седа на 4-х, «В»- <math>\frac{3}{4}</math> сальто назад прогнувшись в соскок.</p>  <p>* И.п. – «В» - лежит спиной на предплечьях «Н» и «С», «В»- <math>\frac{3}{4}</math> сальто назад прогнувшись в соскок.</p>  <p>Совершенствование ранее изученных элементов.</p>	<p>Согласно рабочего плана графика</p>
<p>З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я  Ч А С Т Ь</p>	<p><b>ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ:</b> - обучение приемам страховки и само страховки при выполнении парно-групповых элементов, выполняемых на данных тренировках.</p> <p><b>8. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</b> *отжимание *ходьба в стойке на руках *лёжа на спине, поднимание туловища * лёжа на животе поднимание и скручивание туловища *лёжа на спине поднимание ног * лёжа на животе поднимание ног * упражнение «Угол-складка» * выпрыгивание вверх из упора присев, из полуприседа</p> <p><b>ОФП : дополнительная работа для « НИЖНИХ»</b> *работа с железом (мальчики)</p> <p><b>9.Различные виды спорта, подвижные игры:</b> Скоростно – силовые упражнения (лёгкая атлетика): Бег с ускорением</p> <p><b>10. Инструкторская и судейская практика</b> - изучение таблицы трудности и стоимость сбавок за ошибки при выполнении данных изучаемых элементов.</p> <p><b>11. Подведение итогов, домашнее задание.</b></p>	<p>Согласно рабочего плана графика</p>

## ПЛАН – КОНСПЕКТ на 1– 15 ноября № 5

**Цель занятий:** Развитие координации и силы.

**Задача занятий:** Совершенствование элементов 2 упражнения:

\* Из стойки ногами на 4-х, В.- прыжок с поворотом на 180 градусов в сед на 4-е

\* С двойного купе, В.- ¼ сальто прогнувшись вперед на предплечья

**Теория:** «Гигиенические знания, умения и навыки».

п/н	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ДОЗИРОВКА
<b>П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я  Ч А С Т Ь</b>	<p><b>1. Построение:</b> приветствие, сообщения задач.</p> <p><b>2. Строевые упражнения</b> * Повороты налево / направо / кругом * строевой шаг на месте * строевой шаг по залу</p> <p><b>Ходьба:</b> * ходьба на носках, ходьба на пятках, ходьба на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы</p> <p><b>Беговые упражнения:</b> * легко бегом * бег с высоким подниманием бедра * бег с захлёстывание голени назад * галоп вправо, влево, вперед</p> <p><b>Упражнения на развитие координации:</b> * 3 кувырка вперед-, прыжок вверх * 3 кувырка назад-прыжок вверх * прыжок вверх на 360 градусов</p> <p><b>3. Обще – развивающие упражнения на все группы мышц:</b> 1) Наклоны головы вперед- назад- вправо- влево 2) Вращение головой вправо-влево 3) Вращение кистями вперед-назад 4) Рывки руками верх -вниз (разноименно) 5) Рывки руками перед грудью 6) Наклоны туловища вправо-влево 7) Наклоны туловища вперед-назад 8) Вращение туловища 9) Приседания 10) Упор присев, упор стоя, упор присев, встать</p>	<p>Согласно рабочего плана графика</p>

#### **4.Растяжка на шпагаты:**

1) *И.П.- стоя в упоре на левом колене, правая нога прямая впереди.*

*1-10 – наклоны вперед до касания грудью бедра правой ноги.*

2) *И.п. - стоя на левом колене, правая нога впереди согнута, руки на правом колене.*

*1-10 – покачивания вниз.*

3) *И.п. – выпад на правой ноге, с опорой рук на пол*

*1-10 – покачивания вниз*

4) *И.П.- тоже на другую ногу.*

5) *И.П.- полушпагат на правую ногу*

6) *И.П.- полушпагат на левую ногу*

7) *И.П.- шпагат на правую ногу*

8) *И.П.- шпагат на левую ногу*

9) *И.п. стоя на левом колене, правая нога в сторону прямая, с опорой рук на пол*

*1-10 покачивание вниз*

10) *И.П.- тоже упражнение на другую ногу*

11) *И.п.- стоя у опоры махи ногами назад на левую и правую ногу.*

12) *шпагат на левую/правую ногу с возвышенности*

13) *жгут*

#### **5.Специальная физическая подготовка:**

##### **\*индивидуальная работа для «Верхних»**

*-высокие углы*

*-углы в узкоручке*

*-стойка на руках толчком двумя*

*-выход в стойку на руках из упора стоя*

*-стойка на руках в узкоручке с опорой на стенку*

*- спичаг из угла в стойку на руках*

##### **\*индивидуальная работа для «Нижних»**

*- равновесие*

*- крокодил*

*-стойка на голове*

*- угол ноги вместе*

*- стойка на руках толчком двумя*

#### **6.Хореография:**

##### **\*хореографические прыжки:**

*- со сменой ног*

*- прыжок в полу шпагат*

##### **\* хореография у опоры:**

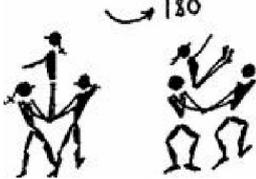
*- батман тандю в I позиции*

*- полуплие, плие на 4, 8 счетов в I и в II позициях*

**\* отработка композиций**

*Согласно  
рабочего плана  
графика*

*Согласно  
рабочего плана  
графика*

<p><b>О С Н О В Н А Я  Ч А С Т Ь</b></p>	<p><b>7. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: (Акробатика)</b>  <b>ПАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:</b>  <b>Классификационная программа (ФИЖ) таблица трудности.</b>          Совершенствование элементов 2 упражнения:          * Из стойки ногами на 4-х, В.- прыжок с поворотом на 180 градусов в сед на 4-е</p>  <p>* С двойного купе, В.- ¼ сальто прогнувшись вперед на предплечья</p>  <p><i>Совершенствование ранее изученных элементов.</i></p>	<p>Согласно рабочего плана графика</p>
<p><b>З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я  Ч А С Т Ь</b></p>	<p><b>ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ:</b>          - обучение приемам страховки и само страховки при выполнении парно-групповых элементов, выполняемых на данных тренировках.</p> <p><b>8. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</b>          *отжимание          *ходьба в стойке на руках          *лёжа на спине, поднимание туловища          * лёжа на животе поднимание туловища          *лёжа на спине поднимание ног          * лёжа на животе поднимание ног          * запрыгивание двумя ногами на возвышенность</p> <p><b>ОФП : дополнительная работа для « НИЖНИХ»</b>          *работа с железом (мальчики)</p> <p><b>9.Различные виды спорта:</b>          Прыжки на скакалке 3 под.х по 2мин.          Игра « Третий лишний».</p> <p><b>10. Инструкторская и судейская практика</b>          - изучение таблицы трудности и правил соревнований</p> <p><b>11. Подведение итогов, домашнее задание.</b></p>	<p>Согласно рабочего плана графика</p>

## ПЛАН – КОНСПЕКТ на 16– 30 ноября № 6

**Цель занятий:** Развитие координации и выносливости.

**Задачи занятий:**

1. Обучение элемента 1 упражнения:

\* «Н» - в полуприседе с опорой спиной о поднятые ноги лежащей «С» «В» - поддержка под живот на прямых руках «Н».

2. Обучение элемента 2 упражнения:

\* «В»- из стойки ногами на 4-х – ¼ сальто вперед на предплечья

**Теория:** «Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни »

п/н	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ДОЗИРОВКА
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я  Ч А С Т Ь	<p><b>1. Построение:</b> приветствие, сообщения задач.</p> <p><b>2. Строевые упражнения</b> * Повороты налево / направо / кругом * строевой шаг на месте * строевой шаг по залу</p> <p><b>Ходьба:</b> ходьба на носках, ходьба на пятках, ходьба на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, ходьба в полуприседе на высоких полупальцах, ходьба в приседе</p> <p><b>Беговые упражнения:</b> * легко бегом * бег с высоким подниманием бедра * бег с захлестывание голени назад * галоп вправо, влево, вперед * бег со сменой прямых ног вперед, в стороны, назад</p> <p><b>Упражнения на развитие координации:</b> * 3 кувырка вперед-, прыжок вверх * 3 кувырка назад-прыжок вверх * кувырок назад с выходом в стойку на руках-курбет * прыжок вверх на 360 градусов</p> <p><b>3. Обще – развивающие упражнения на все группы мышц:</b> 1) Наклоны головы вперед- назад- вправо- влево 2) Вращение головой вправо-влево 3) Вращение кистями вперед-назад 4) Рывки руками верх -вниз (разноименно) 5) Рывки руками перед грудью</p>	Согласно рабочего плана графика

- 6) Наклоны туловища вправо-влево
- 7) Наклоны туловища вперед-назад
- 8) Вращение туловища
- 9) Приседания
- 10) Упор присев-упор стоя- упор присев- встать

**4.Растяжка на шпагаты:**

- 1) И.П.- стоя в упоре на левом колене, правая нога прямая впереди.  
1-10 – наклоны вперед до касания грудью бедра правой ноги.
- 2) И.п. - стоя на левом колене, правая нога впереди согнута, руки на правом колене.  
1-10 – покачивания вниз.
- 3) И.п. – выпад на правой ноге, с опорой рук на пол  
1-10 – покачивания вниз
- 4) И.П.- тоже на другую ногу.
- 5) И.П.- шпагат на правую ногу
- 6) И.П.- шпагат на левую ногу
- 7) И.п. стоя на левом колене, правая нога в сторону прямая, с опорой рук на пол  
1-10 покачивание вниз
- 8) И.П.- тоже упражнение на другую ногу
- 9)И.п.- стоя у опоры махи ногами назад на левую и правую ногу.
- 10) шпагат на левую/правую ногу с возвышенности
- 11) жгут

**5.Специальная физическая подготовка:**

**\*индивидуальная работа для «Верхних»**

- высокие углы
- углы в узкоручке
- стойка на руках толчком двумя
- выход в стойку на руках из упора стоя
- стойка на руках в узкоручке с опорой на стенку
- спичаг из угла в стойку на руках

**\*индивидуальная работа для «Нижних»**

- равновесие
- крокодил
- стойка на голове
- угол ноги вместе
- стойка на руках- кувырок вперед

**6.Хореография:**

**\*хореографические прыжки:**

- перекидной прыжок
- прыжок в полушпагат

Согласно  
рабочего плана  
графика

Согласно  
рабочего плана  
графика

	<p>* хореография у опоры:          - батман тандю в I позиции          - полуплие, плие на 4, 8 счетов в I и в II позициях          - махи ногами вперед, в сторону, назад в III позиции          * отработка композиций</p>	
<p>О С Н О В Н А Я  Ч А С Т Ь</p>	<p><b>7. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: (Акробатика)</b>  <b>ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:</b>  <b>Классификационная программа (ФИЖ) таблица трудности.</b>          Обучение элемента 1 упражнения:          * «Н» - в полуприседе с опорой спиной о поднятые ноги лежащей «С» «В» - поддержка под живот на прямых руках «Н».</p>  <p>Обучение элемента 2 упражнения:          * «В»- из стойки ногами на 4-х – ¼ сальто вперед на предплечья.</p>  <p>Совершенствование ранее изученных элементов.</p>	<p>Согласно рабочего плана графика</p>
<p>З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я  Ч А С Т Ь</p>	<p><b>ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ:</b>          - обучение приемам страховки и само страховки при выполнении парно-групповых элементов, выполняемых на данных тренировках.  <b>8. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</b>          *отжимание          *подтягивания          *ходьба в стойке на руках          *лёжа на спине, поднимание туловища          * лёжа на животе поднимание туловища          *лёжа на спине поднимание ног          * лёжа на животе поднимание ног          * запрыгивание двумя ногами на возвышенность  <b>ОФП : дополнительная работа для « НИЖНИХ»</b>          *работа с железом (мальчики)  <b>9.Различные виды спорта:</b>          Прыжки на скакалке 3 под.х по 3 мин.          Игра « Третий лишний».  <b>10. Инструкторская и судейская практика</b>          - изучение таблицы трудности и правил соревнований  <b>11. Подведение итогов, домашнее задание.</b></p>	<p>Согласно рабочего плана графика</p>

## ПЛАН – КОНСПЕКТ на 1 – 15 декабря № 7

**Цель занятий:** Развитие выносливости.

**Задачи занятий:**

1. Обучение элемента 1 упражнения:

\* «Н» и «С» на колене, лицом друг к другу. «В»- мост на согнутых руках партнерши.

2. Обучение элемента 2 упражнения:

\* С 4-х  $\frac{3}{4}$  сальто вперёд в группировке на предплечья.

**Теория:** «Основы спортивного питания».

п/н	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ДОЗИРОВКА
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я           Ч А С Т Ь	<p><b>1. Построение:</b> приветствие, сообщения задач.</p> <p><b>2. Строевые упражнения</b> * Повороты налево / направо / кругом * строевой шаг на месте * строевой шаг по залу</p> <p><b>Ходьба:</b> * ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, ходьба в полуприседе, в приседе * перекаты с пятки на носок</p> <p><b>Беговые упражнения:</b> * легко бегом * бег с высоким подниманием бедра * бег с захлестывание голени назад * галоп вправо, влево, вперед * бег со сменой прямых ног вперед, в стороны, назад</p> <p><b>Упражнения на выносливость:</b> * прыжки на прямых ногах * прыжки с потягиванием колен к груди * выпрыгивание вверх из полного приседа</p> <p><b>3. Обще – развивающие упражнения на все группы мышц:</b> 1) Наклоны головы вперед- назад- вправо- влево 2) Вращение головой вправо-влево 3) Вращение кистями вперед-назад 4) Рывки руками верх -вниз (разноименно) 5) Рывки руками перед грудью 6) Наклоны туловища вправо-влево</p>	Согласно рабочего плана графика

- 7) Наклоны туловища вперед-назад
- 8) Вращение туловища
- 9) Приседания
- 10) Упор присев-упор стоя- упор присев- встать
- 11) Прыжки вверх с поворотом на 360 °

**4.Растяжка на шпагаты:**

- 1) И.П.- стоя в упоре на левом колене, правая нога прямая впереди.  
1-10 – наклоны вперед до касания грудью бедра правой ноги.
- 2) И.п. - стоя на левом колене, правая нога впереди согнута, руки на правом колене.  
1-10 – покачивания вперед.
- 3) И.п. – выпад на правой ноге, с опорой рук на пол  
1-10 – покачивания вниз
- 4) И.П.- тоже на другую ногу.
- 5) И.П.- шпагат на правую ногу
- 6) И.П.- шпагат на левую ногу
- 7) И.п. стоя на левом колене, правая нога в сторону прямая, с опорой рук на пол  
1-10 покачивание вниз
- 8) И.П.- тоже упражнение на другую ногу
- 9)И.п.- стоя у опоры махи ногами назад на левую и правую ногу.
- 10) шпагат на левую/правую ногу с возвышенности
- 11) жгут

**5.Специальная физическая подготовка:**

**\*индивидуальная работа для «Верхних»**

- высокие углы
- углы в узкоручке
- стойка на руках толчком двумя
- выход в стойку на руках из упора стоя
- стойка на груди, стойка на предплечьях
- спичаг из угла в стойку на руках

**\*индивидуальная работа для «Нижних»**

- равновесие
- крокодил
- стойка на голове
- угол ноги вместе
- стойка на руках толчком двумя

**6.Хореография:**

**\*хореографические прыжки:**

- со сменой ног
- прыжок в полушпагат

Согласно  
рабочего плана  
графика

Согласно  
рабочего плана  
графика

	<p>* работа у зеркала - позиции рук и ног * отработка композиций</p>	
О С Н О В Н А Я  Ч А С Т Ь	<p><b>7. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: (Акробатика)</b> <b>ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:</b> <b>Классификационная программа (ФИЖ) таблица трудности.</b> Обучение элемента 1 упражнения: * «Н» и «С» на колене, лицом друг к другу. «В»- мост на согнутых руках партнерш.</p>  <p>Обучение элемента 2 упражнения: * С 4-х 3/4 сальто вперед в группировке на предплечья.</p>  <p>Совершенствование ранее изученных элементов.</p>	Согласно рабочего плана графика
З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я  Ч А С Т Ь	<p><b>ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ:</b> - обучение приемам страховки и самостраховки при выполнении парно-групповых элементов, выполняемых на данных тренировках.</p> <p><b>8. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</b> *отжимание с хлопком *подтягивания *ходьба в стойке на руках *лёжа на спине, поднимание туловища * лёжа на животе поднимание туловища *лёжа на спине поднимание ног * лёжа на животе поднимание ног * упражнение « Угол-складка» * запрыгивание двумя ногами на возвышенность</p> <p><b>ОФП : дополнительная работа для « НИЖНИХ»</b> *работа с железом (мальчики)</p> <p><b>9.Различные виды спорта:</b> Скоростно – силовые упражнения (лёгкая атлетика)</p> <p><b>10. Инструкторская и судейская практика</b> - изучение таблицы трудности и правил соревнований</p> <p><b>11. Подведение итогов, домашнее задание.</b></p>	Согласно рабочего плана графика

## ПЛАН – КОНСПЕКТ на 16 – 31 декабря № 8

**Цель занятий:** Развитие выносливости.

**Задачи занятий:**

1. Обучение элемента 1 упражнения:

\* С мостом на согнутых руках – «Н» и «С» встать.

2. Обучение элемента 2 упражнения:

\* С двойного купе сальто назад в группировке в соскок.

**Теория:** «Основы спортивного питания».

<b>п/н</b>	<b>СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ</b>	<b>ДОЗИРОВКА</b>
<b>П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я  Ч А С Т Ь</b>	<p><b>1. Построение:</b> приветствие, сообщения задач.</p> <p><b>2. Строевые упражнения</b> * Повороты налево / направо / кругом * строевой шаг на месте * строевой шаг по залу</p> <p><b>Ходьба:</b> * ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, ходьба в полуприседе, в приседе * перекаты с пятки на носок</p> <p><b>Беговые упражнения:</b> * легко бегом * бег с высоким подниманием бедра * бег с захлестывание голени назад * галоп вправо, влево, вперед * бег со сменой прямых ног вперед, в стороны, назад</p> <p><b>3. Обще – развивающие упражнения на все группы мышц:</b> 1) Наклоны головы вперед- назад- вправо- влево 2) Вращение головой вправо-влево 3) Вращение кистями вперед-назад 4) Рывки руками верх -вниз (разноименно) 5) Рывки руками перед грудью 6) Наклоны туловища вправо-влево 7) Наклоны туловища вперед-назад 8) Вращение туловища 9) Приседания 10) Упор присев-упор стоя- упор присев- встать 11) Прыжки вверх с поворотом на 360 °</p>	Согласно рабочего плана графика

#### **4.Растяжка на шпагаты:**

1) *И.П.- стоя в упоре на левом колене, правая нога прямая впереди.*

*1-10 – наклоны вперед до касания грудью бедра правой ноги.*

2) *И.п. - стоя на левом колене, правая нога впереди согнута, руки на правом колене.*

*1-10 – покачивания вниз.*

3) *И.п. – выпад на правой ноге, с опорой рук на пол*

*1-10 – покачивания вниз*

4) *И.П.- тоже на другую ногу.*

5) *И.П.- шпагат на правую ногу*

6) *И.П.- шпагат на левую ногу*

7) *И.п. стоя на левом колене, правая нога в сторону прямая, с опорой рук на пол*

*1-10 покачивание вниз*

8) *И.П.- тоже упражнение на другую ногу*

9) *И.п.- стоя у опоры махи ногами назад на левую и правую ногу.*

10) *шпагат на левую/правую ногу с возвышенности*

11) *жгут*

#### **5.Специальная физическая подготовка:**

##### **\*индивидуальная работа для «Верхних»**

*-высокие углы*

*-углы в узкоручке*

*-стойка на руках толчком двумя*

*-выход в стойку на руках из упора стоя*

*-стойка на руках в узкоручке с опорой на стенку*

*- спичаг из угла в стойку на руках*

##### **\*индивидуальная работа для «Нижних»**

*- равновесие*

*- крокодил*

*-стойка на голове*

*- угол ноги вместе*

*- стойка на руках толчком двумя*

#### **6.Хореография:**

**\*хореографические прыжки:**

*- прыжок вверх прогнувшись*

*- прыжок в полушпагат*

**\* хореография у опоры**

*- батман тандю в I позиции*

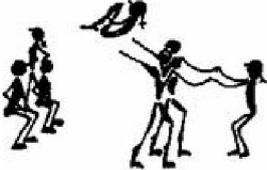
*- полуплие, плие на 4, 8 счетов в I и в II позициях*

*- махи ногами вперед, в сторону, назад в III позиции*

**\* отработка композиций**

Согласно  
рабочего плана  
графика

Согласно  
рабочего плана  
графика

<p><b>О С Н О В Н А Я  Ч А С Т Ь</b></p>	<p><b>7. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: (Акробатика)</b>  <b>ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:</b>  <b>Классификационная программа (ФИЖ) таблица трудности.</b>  <i>Обучение элемента 1 упражнения:</i>  * С мостом на согнутых руках – «Н» и «С» встать.</p>  <p><i>Обучение элемента 2 упражнения:</i>  * С двойного купе сальто назад в группировке в соскок.</p>  <p><i>Совершенствование ранее изученных элементов.</i></p>	<p>Согласно рабочего плана графика</p>
<p><b>З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я  Ч А С Т Ь</b></p>	<p><b>ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ:</b>  - обучение приемам страховки и самостраховки при выполнении парно-групповых элементов, выполняемых на данных тренировках.</p> <p><b>8. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</b>  *отжимание с хлопком  *подтягивания  *ходьба в стойке на руках  *лёжа на спине, поднимание туловища  * лёжа на животе поднимание туловища  *лёжа на спине поднимание ног  * лёжа на животе поднимание ног  * упражнение « Угол-складка»  * прыжки в группировке через палку</p> <p><b>ОФП : дополнительная работа для « НИЖНИХ»</b>  *работа с железом (мальчики)</p> <p><b>9.Различные виды спорта:</b>  Скоростно – силовые упражнения (лёгкая атлетика)</p> <p><b>10. Инструкторская и судейская практика</b>  - изучение таблицы трудности и правил соревнований</p> <p><b>11. Подведение итогов, домашнее задание.</b></p>	<p>Согласно рабочего плана графика</p>

## ПЛАН – КОНСПЕКТ на 1 – 15 января № 9

**Цель занятий:** Развитие скоростно-силовых качеств.

**Задачи занятий:**

1. Обучение элемента 1 упражнения:

\*«Н» - в выпаде. «В»- равновесие ласточка на плече Н. с опорой на ее руки.

«С»- упор на локте на колене «Н» с поддержкой.

2. Обучение элемента 2 упражнения:

\* Темп в стойке ногами на 4-х.

**Теория:** «Профессиональная терминология в избранном виде спорта».

<b>п/н</b>	<b>СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ</b>	<b>ДОЗИРОВКА</b>
<b>П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я</b>	<p><b>1. Построение:</b> приветствие, сообщения задач.</p> <p><b>2. Строевые упражнения</b> * Повороты налево / направо / кругом * строевой шаг на месте * строевой шаг по залу</p> <p><b>Ходьба:</b> * ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, ходьба в полуприседе, в приседе * перекаты с пятки на носок</p> <p><b>Беговые упражнения:</b> * легко бегом * бег с высоким подниманием бедра * бег с захлестывание голени назад * галоп вправо, влево, вперед * бег со сменой прямых ног вперед, в стороны, назад</p>	Согласно рабочего плана графика
<b>Ч А С Т Ь</b>	<p><b>3. Обще – развивающие упражнения на все группы мышц:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Наклоны головы вперед- назад- вправо- влево</li><li>2) Вращение головой вправо-влево</li><li>3) Вращение кистями вперед-назад</li><li>4) Рывки руками верх -вниз (разноименно)</li><li>5) Рывки руками перед грудью</li><li>6) Наклоны туловища вправо-влево</li><li>7) Наклоны туловища вперед-назад</li><li>8) Вращение туловища</li><li>9) Приседания</li><li>10) Упор присев-упор стоя- упор присев- встать</li></ol>	

#### **4.Растяжка на шпагаты:**

1) *И.П.- стоя в упоре на левом колене, правая нога прямая впереди.*

*1-10 – наклоны вперед до касания грудью бедра правой ноги.*

2) *И.п. - стоя на левом колене, правая нога впереди согнута, руки на правом колене.*

*1-10 – покачивания вниз.*

3) *И.п. – выпад на правой ноге, с опорой рук на пол*

*1-10 – покачивания вниз*

4) *И.П.- тоже на другую ногу.*

5) *И.П.- шпагат на правую ногу*

6) *И.П.- шпагат на левую ногу*

7) *И.п. стоя на левом колене, правая нога в сторону прямая, с опорой рук на пол*

*1-10 покачивание вниз*

8) *И.П.- тоже упражнение на другую ногу*

9) *И.п.- стоя у опоры махи ногами назад на левую и правую ногу.*

10) *шпагат на левую/правую ногу с возвышенности*

11) *жгут*

#### **5.Специальная физическая подготовка:**

##### **\*индивидуальная работа для «Верхних»**

-высокие углы

-углы в узкоручке

-стойка на руках толчком двумя

-выход в стойку на руках из упора стоя

-стойка на груди, стойка на предплечьях

- спичаг из угла в стойку на руках

##### **\*индивидуальная работа для «Нижних»**

- равновесие

- крокодил

-стойка на голове

- угол ноги вместе

- стойка на руках толчком двумя

#### **6.Хореография:**

##### **\*хореографические прыжки:**

- прыжок закрытый-открытый

- прыжок в полушпагат

- перекидной прыжок

##### **\* хореография у опоры**

- батман тандю в I позиции

- полуплие, плие на 4, 8 счетов в I и в II позициях

- махи ногами вперед, в сторону, назад в III позиции

##### **\* отработка композиций**

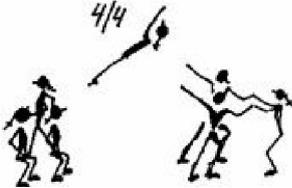
Согласно  
рабочего плана  
графика

Согласно  
рабочего плана  
графика

<p>О С Н О В Н А Я  Ч А С Т Ь</p>	<p><b>7. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: (Акробатика)</b> <b>ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:</b> <b>Классификационная программа (ФИЖ) таблица трудности.</b> Обучение элемента 1 упражнения: *«Н» - в выпаде. «В»- равновесие ласточка на плече Н. с опорой на ее руки. «С»- упор на локте на колене «Н» с поддержкой.</p>  <p>Обучение элемента 2 упражнения: * Темп в стойке ногами на 4-х.</p>  <p>Совершенствование ранее изученных элементов.</p>	<p>Согласно рабочего плана графика</p>
<p>З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я  Ч А С Т Ь</p>	<p><b>ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ:</b> - обучение приемам страховки и само страховки при выполнении парно-групповых элементов, выполняемых на данных тренировках.</p> <p><b>8. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</b> *отжимание с поворот вокруг себя *подтягивания *ходьба в стойке на руках *лёжа на спине, поднимание, скручивание туловища * лёжа на животе поднимание туловища *лёжа на спине поднимание ног * лёжа на животе поднимание ног * упражнение « Угол-складка» * прыжки в группировке через палку</p> <p><b>ОФП : дополнительная работа для « НИЖНИХ»</b> *работа с железом (мальчики)</p> <p><b>9.Различные виды спорта:</b> Прыжки на скакалке 2 под.х по 3мин. Прыжки в длину из упора присев, тройной прыжок</p> <p><b>10. Инструкторская и судейская практика</b> - изучение таблицы трудности и правил соревнований</p> <p><b>11. Подведение итогов, домашнее задание.</b></p>	<p>Согласно рабочего плана графика</p>





<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">О С Н О В Н А Я  Ч А С Т Ь</p>	<p><b>ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:</b>  <b>Классификационная программа (ФИЖ) таблица трудности.</b>  Обучение элемента 1 упражнения:  * Полуколонна В. –равновесие «ласточка» на плече С. с опорой о ее руки.</p>  <p>Обучение элемента 2 упражнения:  * С двойного купе сальто назад прогнувшись в соскок.</p>  <p>Совершенствование ранее изученных элементов.</p>	<p>графика</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я  Ч А С Т Ь</p>	<p><b>ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ:</b>  - обучение приемам страховки и само страховки при выполнении парно-групповых элементов, выполняемых на данных тренировках.</p> <p><b>8. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</b>  *отжимание  *ходьба в стойке на руках  *лёжа на спине, поднимание туловища  * лёжа на животе поднимание туловища  *лёжа на спине поднимание ног  * лёжа на животе поднимание ног  * запрыгивание двумя ногами на возвышенность</p> <p><b>ОФП : дополнительная работа для « НИЖНИХ»</b>  *работа с железом (мальчики)</p> <p><b>9.Различные виды спорта, подвижные игры:</b>  Скоростно – силовые упражнения (лёгкая атлетика)</p> <p><b>10. Инструкторская и судейская практика</b>  - изучение таблицы трудности и правил соревнований</p> <p><b>11. Подведение итогов, домашнее задание.</b></p>	<p>Согласно рабочего плана графика</p>

## ПЛАН – КОНСПЕКТ на 1– 14 февраля № 11

**Цель занятий:** Развитие скоростно-силовых качеств.

**Задачи занятий:**

1. Обучение элемента 1 упражнения:

\* Полуколонна с упором в прямых руках «С» в группировке.

2. Обучение элемента 2 упражнения:

\* «В»- из стойки ногами на 4-х –  $\frac{3}{4}$  сальто вперед согнувшись на предплечья.

**Теория:** «Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом».

<b>п/н</b>	<b>СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ</b>	<b>ДОЗИРОВКА</b>
<b>П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я  Ч А С Т Ь</b>	<p><b>1. Построение:</b> приветствие, сообщения задач.</p> <p><b>ОФП:</b></p> <p><b>2. Строевые упражнения</b></p> <p>* Повороты налево / направо / кругом</p> <p>* строевой шаг на месте</p> <p>* строевой шаг по залу</p> <p><b>Ходьба:</b></p> <p>* ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, ходьба в полуприседе, в приседе, перекаты с пятки на носок</p> <p><b>Беговые упражнения:</b></p> <p>* легко бегом</p> <p>* бег с высоким подниманием бедра</p> <p>* бег с захлестывание голени назад</p> <p>* галоп вправо, влево, вперед</p> <p>* бег со сменой прямых ног вперед, в стороны, назад</p> <p><b>3. Обще – развивающие упражнения на все группы мышц:</b></p> <p>1) Наклоны головы вперед- назад- вправо- влево</p> <p>2) Вращение головой вправо-влево</p> <p>3) Вращение кистями вперед-назад</p> <p>4) Рывки руками верх-вниз (разноименно)</p> <p>5) Рывки руками перед грудью</p> <p>6) Наклоны туловища вправо-влево</p> <p>7) Наклоны туловища вперед-назад</p> <p>8) Вращение туловища</p> <p>9) Приседания</p> <p>10) Упор присев- упор стоя- упор присев- встать</p>	Согласно рабочего плана графика

#### **4.Растяжка на шпагаты:**

1) *И.П.- стоя в упоре на левом колене, правая нога прямая впереди.*

*1-10 – наклоны вперед до касания грудью бедра правой ноги.*

2) *И.п. - стоя на левом колене, правая нога впереди согнута, руки на правом колене.*

*1-10 – покачивания тазом вперед.*

3) *И.п. – выпад на правой ноге, с опорой рук на пол*

*1-10 – покачивания вниз*

4) *И.П.- тоже на другую ногу.*

5) *И.П.- шпагат на правую ногу*

6) *И.П.- шпагат на левую ногу*

7) *И.п. стоя на левом колене, правая нога в сторону прямая, с опорой рук на пол*

*1-10 покачивание вниз*

8) *И.П.- тоже упражнение на другую ногу*

9) *И.п.- стоя у опоры махи ногами назад на левую и правую ногу.*

10) *шпагат на левую/правую ногу с возвышенности*

11) *жгут*

#### **5.Специальная физическая подготовка:**

**\*индивидуальная работа для «Верхних»**

-высокие углы

-углы в узкоручке

-стойка на руках толчком двух ног

-выход в стойку на руках из упора стоя

- в стойке на руках поворот на 360°

- спичаг из угла в стойку на руках

**\*индивидуальная работа для «Нижних»**

- равновесие

- крокодил

-стойка на голове

- угол ноги вместе

- в стойке на руках поворот на 360°

#### **6.Хореография:**

**\*хореографические прыжки:**

- прыжок в полушпагат

- прыжок вверх с наскока

**\* хореография у опоры**

- батман тандю в I позиции

- полуплие, плие на 4, 8 счетов в I и в II позициях

- махи ногами вперед, в сторону, назад в III позиции

**\* отработка композиций**

Согласно  
рабочего плана  
графика

Согласно  
рабочего плана  
графика

<p>О С Н О В Н А Я  Ч А С Т Ь</p>	<p><b>7. СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА - техническая подготовка:</b>  <b>ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:</b>  <b>Классификационная программа (ФИЖ) таблица трудности.</b>  Обучение элемента 1 упражнения:  * Полуколонна с упором в прямых руках «С» в группировке.</p>  <p>Обучение элемента 2 упражнения:  * «В»- из стойки ногами на 4-х – <math>\frac{3}{4}</math> сальто вперед согнувшись на предплечья.</p>  <p>Совершенствование ранее изученных элементов.</p>	<p>Согласно рабочего плана графика</p>
<p>З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я  Ч А С Т Ь</p>	<p><b>ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ:</b>  - обучение приемам страховки и само страховки при выполнении парно-групповых элементов, выполняемых на данных тренировках.</p> <p><b>8. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</b>  *отжимание  *ходьба в стойке на руках  *лёжа на спине, поднимание туловища  * лёжа на животе поднимание туловища  *лёжа на спине поднимание ног  * лёжа на животе поднимание ног  * запрыгивание двумя ногами на возвышенность</p> <p><b>ОФП : дополнительная работа для « НИЖНИХ»</b>  *работа с железом (мальчики)</p> <p><b>9.Различные виды спорта, подвижные игры:</b>  Скоростно – силовые упражнения (лёгкая атлетика)</p> <p><b>10. Инструкторская и судейская практика</b>  - изучение таблицы трудности и правил соревнований</p> <p><b>11. Подведение итогов, домашнее задание.</b></p>	<p>Согласно рабочего плана графика</p>

## ПЛАН – КОНСПЕКТ на 15– 28 февраля № 12

**Цель занятий:** Развитие координации и силы.

**Задачи занятий:**

1. Обучение элемента 1 упражнения:

\* «Н»- в выпаде. «С» – в стойке на ноге сзади с поддержкой о плечо., «В».- в стойке на колене «Н» с ее поддержкой.

2. Обучение элемента 2 упражнения:

\* «В»- из стойки ногами на 4-х –  $\frac{3}{4}$  сальто прогнувшись назад на предплечья

**Теория:** «Профессиональная подготовка».

п/н	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ДОЗИРОВКА
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я            Ч А С Т Ь	<p><b>1. Построение:</b> приветствие, сообщения задач.</p> <p><b>ОФП:</b></p> <p><b>2. Строевые упражнения</b></p> <p>* Повороты налево / направо / кругом</p> <p>* строевой шаг на месте</p> <p>* строевой шаг по залу</p> <p><b>Ходьба:</b></p> <p>* ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, ходьба в полуприседе, в приседе, перекаты с пятки на носок</p> <p><b>Беговые упражнения:</b></p> <p>* легко бегом</p> <p>* бег с высоким подниманием бедра</p> <p>* бег с захлестывание голени назад</p> <p>* галоп вправо, влево, вперед</p> <p>* бег со сменой прямых ног вперед, в стороны, назад</p> <p><b>3. Обще – развивающие упражнения на все группы мышц:</b></p> <p>1) Наклоны головы вперед- назад- вправо- влево</p> <p>2) Вращение головой вправо-влево</p> <p>3) Вращение кистями вперед-назад</p> <p>4) Рывки руками верх-вниз (разноименно)</p> <p>5) Рывки руками перед грудью</p> <p>6) Наклоны туловища вправо-влево</p> <p>7) Наклоны туловища вперед-назад</p> <p>8) Вращение туловища</p> <p>9) Приседания</p> <p>10) Упор присев- упор стоя- упор присев- встать</p> <p>11) Прыжки вверх с поворотом на 360°</p>	Согласно рабочего плана графики

#### **4.Растяжка на шпагаты:**

1) *И.П.- стоя в упоре на левом колене, правая нога прямая впереди.*

*1-10 – наклоны вперед до касания грудью бедра правой ноги.*

2) *И.п. - стоя на левом колене, правая нога впереди согнута, руки на правом колене.*

*1-10 – покачивания тазом вперед.*

3) *И.п. – выпад на правой ноге, с опорой рук на пол*

*1-10 – покачивания вниз*

4) *И.П.- тоже на другую ногу.*

5) *И.П.- шпагат на правую ногу*

6) *И.П.- шпагат на левую ногу*

7) *И.п. стоя на левом колене, правая нога в сторону прямая, с опорой рук на пол*

*1-10 покачивание вниз*

8) *И.П.- тоже упражнение на другую ногу*

9) *И.п.- стоя у опоры махи ногами назад на левую и правую ногу.*

10) *шпагат на левую/правую ногу с возвышенности*

11) *жгут*

#### **5.Специальная физическая подготовка:**

**\*индивидуальная работа для «Верхних»**

-высокие углы

-углы в узкоручке

-стойка на руках толчком двух ног

-выход в стойку на руках из упора стоя

- в стойке на руках поворот на 360°

- спичаг из угла в стойку на руках

**\*индивидуальная работа для «Нижних»**

- равновесие

- крокодил

-стойка на голове

- угол ноги вместе

- в стойке на руках поворот на 360°

#### **6.Хореография:**

**\*хореографические прыжки:**

- прыжок в полушпагат

- закрытый-открытый прыжок

**\* хореография у опоры**

- батман тандю в I позиции

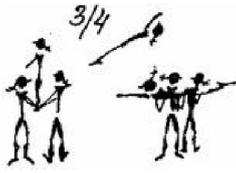
- полуплие, плие на 4, 8 счетов в I и в II позициях

- махи ногами вперед, в сторону, назад в III позиции

**\* отработка композиций**

Согласно  
рабочего плана  
графика

Согласно  
рабочего плана  
графика

<p><b>О С Н О В Н А Я  Ч А С Т Ь</b></p>	<p><b>7. СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА - техническая подготовка:</b>  <b>ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:</b>  <b>Классификационная программа (ФИЖ) таблица трудности.</b>  Обучение элемента 1 упражнения:  * «Н»- в выпаде. «С» – в стойке на ноге сзади с поддержкой о плечо., «В».- в стойке на колене «Н» с ее поддержкой.</p>  <p>Обучение элемента 2 упражнения:  * «В»- из стойки ногами на 4-х – 3/4 сальто прогнувшись назад на предплечья</p>  <p>Совершенствование ранее изученных элементов.</p>	<p>Согласно рабочего плана графика</p>
<p><b>З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я  Ч А С Т Ь</b></p>	<p><b>ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ:</b>  - обучение приемам страховки и само страховки при выполнении парно-групповых элементов, выполняемых на данных тренировках.</p> <p><b>8. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</b>  *отжимание  *подтягивание  *подъем переворотом на высокой перекладине  *ходьба в стойке на руках  *лёжа на спине, поднимание туловища  * лёжа на животе поднимание туловища  *лёжа на спине поднимание ног  * лёжа на животе поднимание ног  * запрыгивание двумя ногами на возвышенность</p> <p><b>ОФП : дополнительная работа для « НИЖНИХ»</b>  *работа с железом (мальчики)</p> <p><b>9.Различные виды спорта, подвижные игры:</b>  Скоростно – силовые упражнения (лёгкая атлетика)</p> <p><b>10. Инструкторская и судейская практика</b>  - изучение таблицы трудности и правил соревнований</p> <p><b>11. Подведение итогов, домашнее задание.</b></p>	<p>Согласно рабочего плана графика</p>

## ПЛАН – КОНСПЕКТ на 1 – 15 марта № 13

**Цель занятий:** Развитие выносливости.

**Задача занятий:**

**1. Обучение элемента 1 упражнения:**

\* Полуколонна или полумост с опорой одной рукой. «В»- упор углом на прямых руках «С» / держать /. «В»- переход в крокодил с поддержкой.

**2. Обучение элемента 2 упражнения:**

\* «В»- сальто вперед с 4-х вперед в соскок

**Теория:** «Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке».

<b>п/н</b>	<b>СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ</b>	<b>ДОЗИРОВКА</b>
<b>П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я  Ч А С Т Ь</b>	<p><b>1. Построение:</b> приветствие, сообщения задач.</p> <p><b>ОФП:</b></p> <p><b>2. Строевые упражнения</b> * Повороты налево / направо / кругом * строевой шаг на месте, строевой шаг по залу</p> <p><b>Ходьба:</b> * ходьба на носках, руки вверх * ходьба на пятках, руки за голову * ходьба в полуприседе на высоких полупальцах, руки на поясе</p> <p><b>Беговые упражнения:</b> * легко бегом * бег с высоким подниманием бедра * бег с захлестыванием голени назад * бег со сменой прямых ног вперед, в стороны, назад</p> <p><b>Упражнения на выносливость:</b> * прыжки на прямых ногах * прыжки с потягиванием колен к груди * выпрыгивание вверх из полного приседа</p> <p><b>3. Обще – развивающие упражнения на все группы мышц:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Наклоны головы вперед- назад- вправо- влево</li><li>2) Вращение головой вправо-влево</li><li>3) Вращение кистями вперед-назад</li><li>4) Рывки руками верх-вниз (разноименно)</li><li>5) Рывки руками перед грудью</li><li>6) Наклоны туловища вправо-влево</li><li>7) Наклоны туловища вперед-назад</li><li>8) Вращение туловища</li><li>9) Приседания</li><li>10) Упор присев- упор стоя- упор присев- встать</li></ol>	Согласно рабочего плана графика

#### **4.Растяжка на шпагаты:**

1) *И.П.- стоя в упоре на левом колене, правая нога прямая впереди.*

*1-10 – наклоны вперед до касания грудью бедра правой ноги.*

2) *И.п. - стоя на левом колене, правая нога впереди согнута, руки на правом колене.*

*1-10 – покачивания тазом вперед.*

3) *И.п. – выпад на правой ноге, с опорой рук на пол*

*1-10 – покачивания вниз*

4) *И.П.- тоже на другую ногу.*

5) *И.П.- шпагат на правую ногу*

6) *И.П.- шпагат на левую ногу*

7) *И.п. стоя на левом колене, правая нога в сторону прямая, с опорой рук на пол*

*1-10 - покачивание вниз*

8) *И.П.- тоже упражнение на другую ногу*

9) *И.п.- стоя у опоры махи назад левой и правой ногой.*

10) *шпагат на левую/правую ногу с возвышенности*

11) *жгут*

#### **5.Специальная физическая подготовка:**

##### **\*индивидуальная работа для «Верхних»**

- высокие углы ноги вместе, ноги врозь
- углы в узкоручке
- стойка на руках толчком двух ног
- выход в стойку на руках из упора стоя
- стойка на груди
- спичаг из угла в стойку на руках

##### **\*индивидуальная работа для «Нижних»**

- равновесие
- крокодил
- стойка на голове
- угол ноги вместе, угол ноги врозь
- стойка на руках толчком двух ног

#### **6.Хореография:**

##### **\*хореографические прыжки:**

- закрытый-открытый
- прыжок вверх с наскока

*Перекидной прыжок-*

##### **\* хореография у опоры:**

- полуплие, плие на 4, 8 счетов в I и II позициях

##### **\* отработка композиций**

*Согласно  
рабочего плана  
графика*

*Согласно  
рабочего плана  
графика*

<p>О С Н О В Н А Я  Ч А С Т Ь</p>	<p><b>7. СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА - техническая подготовка. ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:</b>  <b>Классификационная программа (ФИЖ) таблица трудности.</b>  <i>Обучение элемента 1 упражнения:</i>  * Полуколонна или полумост с опорой одной рукой.  «В»- упор углом на прямых руках «С» / держать /. «В»- переход в крокодил с поддержкой.</p> <p><i>Обучение элемента 2 упражнения:</i>  * «В»- сальто вперед с 4-х вперед в соскок</p> <p><i>Совершенствование ранее изученных элементов.</i></p>	<p>Согласно рабочего плана графика</p>
<p>З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я  Ч А С Т Ь</p>	<p><b>ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ:</b>  - обучение приемам страховки и само страховки при выполнении парно-групповых элементов, выполняемых на данных тренировках.</p> <p><b>8. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</b>  *отжимание  *ходьба в стойке на руках  *лёжа на спине, поднимание туловища  * лёжа на животе поднимание и скручивание туловища  *лёжа на спине поднимание ног  * лёжа на животе поднимание ног  * упражнение «Угол-складка»  * выпрыгивание вверх из упора присев, из полуприседа</p> <p><b>ОФП : дополнительная работа для « НИЖНИХ»</b>  *работа с железом (мальчики)</p> <p><b>9.Различные виды спорта, подвижные игры:</b>  Скоростно – силовые упражнения (лёгкая атлетика):  Бег с ускорением</p> <p><b>10. Инструкторская и судейская практика</b>  - изучение таблицы трудности и стоимость сбавок за ошибки при выполнении данных изучаемых элементов.</p> <p><b>11. Подведение итогов, домашнее задание.</b></p>	<p>Согласно рабочего плана графика</p>

## ПЛАН – КОНСПЕКТ на 16 – 31 марта № 14

**Цель занятий:** Развитие скоростно-силовых качеств.

**Задачи занятий:**

1. Обучение элемента 1 упражнения:

\* «Н» и «С» стойки на руках с «зацепом» одной ногой, свободная нога вверх.  
«В»- стойка плечами на зацепленных ногах «Н» и «С» с поддержкой руками

2. Обучение элемента 2 упражнения:

\* Накат  $\frac{3}{4}$  в группировке вперёд на предплечья

**Теория:** «Психологическая подготовка»

п/н	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ДОЗИРОВКА
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я            Ч А С Т Ь	<p><b>1. Построение:</b> приветствие, сообщения задач.</p> <p><b>ОФП:</b></p> <p><b>2. Строевые упражнения</b></p> <p>* Повороты налево / направо / кругом</p> <p>* строевой шаг на месте</p> <p>* строевой шаг по залу</p> <p><b>Ходьба:</b></p> <p>* ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, ходьба в полуприседе, в приседе, перекаты с пятки на носок</p> <p><b>Беговые упражнения:</b></p> <p>* легко бегом</p> <p>* бег с высоким подниманием бедра</p> <p>* бег с захлестывание голени назад</p> <p>* галоп вправо, влево, вперед</p> <p>* бег со сменой прямых ног вперед, в стороны, назад</p> <p><b>3. Обще – развивающие упражнения на все группы мышц:</b></p> <p>1) Наклоны головы вперед- назад- вправо- влево</p> <p>2) Вращение головой вправо-влево</p> <p>3) Вращение кистями вперед-назад</p> <p>4) Рывки руками верх-вниз (разноименно)</p> <p>5) Рывки руками перед грудью</p> <p>6) Наклоны туловища вправо-влево</p> <p>7) Наклоны туловища вперед-назад</p> <p>8) Вращение туловища</p> <p>9) Приседания</p> <p>10) Упор присев- упор стоя- упор присев- встать</p> <p>11) прыжки вверх с поворотом на 360°</p>	Согласно рабочего плана графики

#### **4.Растяжка на шпагаты:**

1) *И.П.- стоя в упоре на левом колене, правая нога прямая впереди.*

*1-10 – наклоны вперед до касания грудью бедра правой ноги.*

2) *И.п. - стоя на левом колене, правая нога впереди согнута, руки на правом колене.*

*1-10 – покачивания тазом вперед.*

3) *И.п. – выпад на правой ноге, с опорой рук на пол*

*1-10 – покачивания вниз*

4) *И.П.- тоже на другую ногу.*

5) *И.П.- шпагат на правую ногу*

6) *И.П.- шпагат на левую ногу*

7) *И.п. стоя на левом колене, правая нога в сторону прямая, с опорой рук на пол*

*1-10 покачивание вниз*

8) *И.П.- тоже упражнение на другую ногу*

9) *И.п.- стоя у опоры махи ногами назад на левую и правую ногу.*

10) *шпагат на левую/правую ногу с возвышенности*

11) *жгут*

#### **5.Специальная физическая подготовка:**

**\*индивидуальная работа для «Верхних»**

-высокие углы

-углы в узкоручке

-стойка на руках толчком двух ног

-выход в стойку на руках из упора стоя

- в стойке на руках поворот на 360°

- спичаг из угла в стойку на руках

**\*индивидуальная работа для «Нижних»**

- равновесие

- крокодил

-стойка на голове

- угол ноги вместе

- в стойке на руках поворот на 360°

#### **6.Хореография:**

**\*хореографические прыжки:**

- прыжок в полушпагат

- прыжок вверх с наскока

**\* хореография у опоры**

- батман тандю в I позиции

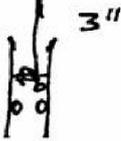
- полуплие, плие на 4, 8 счетов в I и в II позициях

- махи ногами вперед, в сторону, назад в III позиции

**\* отработка композиций**

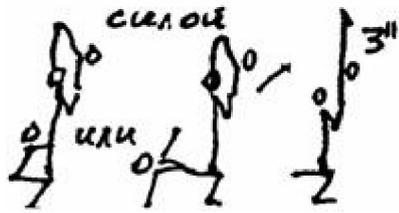
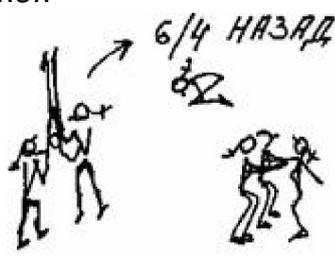
Согласно  
рабочего плана  
графика

Согласно  
рабочего плана  
графика

<p>О С Н О В Н А Я  Ч А С Т Ь</p>	<p><b>7. СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА - техническая подготовка:</b>  <b>ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:</b>  <b>Классификационная программа (ФИЖ) таблица трудности.</b>  Обучение элемента 1 упражнения:  * «Н» и «С» стойки на руках с «зацепом» одной ногой, свободная нога вверх. «В»- стойка плечами на зацепленных ногах «Н» и «С» с поддержкой руками</p>  <p>Обучение элемента 2 упражнения:  * Накат <math>\frac{3}{4}</math> в группировке вперёд на предплечья</p>  <p>Совершенствование ранее изученных элементов.</p>	<p>Согласно рабочего плана графика</p>
<p>З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я  Ч А С Т Ь</p>	<p><b>ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ:</b>  - обучение приемам страховки и само страховки при выполнении парно-групповых элементов, выполняемых на данных тренировках.</p> <p><b>8. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</b>  *отжимание  *ходьба в стойке на руках  *лёжа на спине, поднимание туловища  * лёжа на животе поднимание туловища  *лёжа на спине поднимание ног  * лёжа на животе поднимание ног  * запрыгивание двумя ногами на возвышенность</p> <p><b>ОФП : дополнительная работа для « НИЖНИХ»</b>  *работа с железом (мальчики)</p> <p><b>9.Различные виды спорта, подвижные игры:</b>  Скоростно – силовые упражнения (лёгкая атлетика)</p> <p><b>10. Инструкторская и судейская практика</b>  - изучение таблицы трудности и правил соревнований</p> <p><b>11. Подведение итогов, домашнее задание.</b></p>	<p>Согласно рабочего плана графика</p>



	<p>10) Упор присев, упор стоя, упор присев, встать</p> <p><b>Растяжка на шпагаты:</b></p> <p>1) И.П.- стоя в упоре на левом колене, правая нога прямая впереди. 1-10 – наклоны вперед до касания грудью бедра правой ноги.</p> <p>2) И.п. - стоя на левом колене, правая нога впереди согнута, руки на правом колене. 1-10 – покачивания вниз.</p> <p>3) И.п. – выпад на правой ноге, с опорой рук на пол 1-10 – покачивания вниз</p> <p>4) И.П.- тоже на другую ногу.</p> <p>5) И.П.- полу шпагат на правую ногу</p> <p>6) И.П.- полу шпагат на левую ногу</p> <p>7) И.П.- шпагат на правую ногу</p> <p>8) И.П.- шпагат на левую ногу</p> <p>9) И.п. стоя на левом колене, правая нога в сторону прямая, с опорой рук на пол 1-10 покачивание вниз</p> <p>10) И.П.- тоже упражнение на другую ногу</p> <p>11)И.п.- стоя у опоры махи ногами назад на левую и правую ногу.</p> <p>12) шпагат на левую/правую ногу с возвышенности</p> <p><b>2. Специальная физическая подготовка:</b></p> <p><b>*индивидуальная работа для «Верхних»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-высокие углы</li> <li>-углы в узкоручке</li> <li>-стойка на руках толчком двумя</li> <li>-стойка на руках , спичаг стоя</li> <li>- спичаг из угла в стойку на руках</li> </ul> <p><b>*индивидуальная работа для «Нижних»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- равновесие</li> <li>- крокодил</li> <li>-стойка на голове</li> <li>- угол ноги вместе</li> <li>- стойка на руках толчком двумя</li> </ul>	<p>Согласно рабочего плана графика</p>
	<p><b>3. СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА - техническая подготовка: ПАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:</b> <b>Классификационная программа (ФИЖ) таблица</b></p>	<p>Согласно рабочего плана графика</p>

<p>О С Н О В Н А Я  Ч А С Т Ь</p>	<p><b>трудности.</b></p> <p>Обучение для 1 упражнения: * Полуколонна или полумост с опорой Н. о пол одной рукой. В.- с плеч С. стойка силой согнувшись на согнутых руках С., ноги произвольно</p>  <p>Совершенствование для 1 упражнения: * Из стойки «китайским» хватом 6/4 сальто назад в группировке в соскок</p>  <p>Совершенствование ранее изученных элементов.</p>	
<p>З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я  Ч А С Т Ь</p>	<p><b>4.ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ:</b> - обучение приемам страховки и само страховки при выполнении парно-групповых упражнений</p> <p><b>5.Различные виды спорта, подвижные игры:</b> Скоростно – силовые упражнения (лёгкая атлетика)</p> <p><b>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</b> *отжимание *ходьба в стойке на руках *лёжа на спине, поднимание туловища * лёжа на животе поднимание туловища *лёжа на спине поднимание ног * лёжа на животе поднимание ног</p> <p><b>6. Инструкторская и судейская практика</b> - изучение таблицы трудности и правил соревнований</p> <p><b>7.Хореография:</b> * работа у зеркала - позиции рук и ног * отработка композиций</p> <p><b>Подведение итогов, домашнее задание.</b></p>	<p>Согласно рабочего плана графика</p> <p>Согласно рабочего плана графика</p>

## **ПЛАН – КОНСПЕКТ на 16 – 30 апреля № 16**

**1.Цель занятий:** Развитие силы.

**2.Задача занятий:** Обучение для 1 упражнения:

\* Н. полумост с опорой одной рукой, С.- горизонтальный упор на коленях Н., В.- стойка обхватом на спине С.

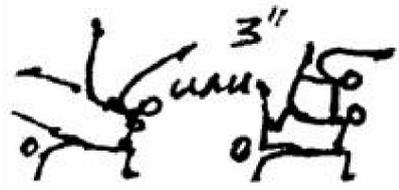
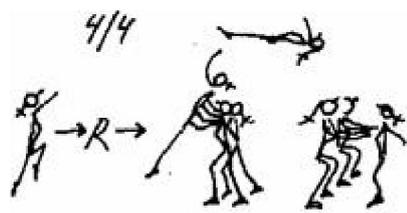
Обучение для 2 упражнения:

\* В.- рондат- сальто назад прогнувшись броском Н. и С. под спину

**3.Теория: «Правила судейства и проведение соревнований»**

<b>п/н</b>	<b>СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ</b>	<b>ДОЗИРОВКА</b>
<b>П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я  Ч А С Т Ь</b>	<p><b>Теория: «Основы спортивного питания»</b></p> <p><b>Построение:</b> приветствие, сообщения задач.</p> <p><b>1.ОФП:</b></p> <p><b>Строевые упражнения</b></p> <p>* Повороты налево / направо / кругом</p> <p>*строевой шаг на месте</p> <p>*строевой шаг по залу</p> <p><b>Ходьба:</b></p> <p>*ходьба на носках, руки вверх</p> <p>*ходьба на пятках, руки за голову</p> <p><b>Беговые упражнения:</b></p> <p>* легко бегом</p> <p>*бег с высоким подниманием бедра</p> <p>* бег с захлестывание голени</p> <p><b>Упражнения на выносливость:</b></p> <p>*прыжки на прямых ногах</p> <p>*прыжки с потягиванием колен</p> <p>*выпрыгивание вверх из полного приседа</p> <p><b>Обще – развивающие упражнения на все группы мышц:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Наклоны головы вперед- назад- вправо- влево</li><li>2) Вращение головой вправо-влево</li><li>3) Вращение кистями вперед-назад</li><li>4) Рывки руками верх -вниз (разноименно)</li><li>5) Рывки руками перед грудью</li><li>6) Наклоны туловища вправо-влево</li><li>7) Наклоны туловища вперед-назад</li><li>8) Вращение туловища</li><li>9) Приседания</li></ol>	<p>Согласно рабочего плана графика</p>

	<p>10) Упор присев, упор стоя, упор присев, встать</p> <p><b>Растяжка на шпагаты:</b></p> <p>1) И.П.- стоя в упоре на левом колене, правая нога прямая впереди. 1-10 – наклоны вперед до касания грудью бедра правой ноги.</p> <p>2) И.п. - стоя на левом колене, правая нога впереди согнута, руки на правом колене. 1-10 – покачивания вниз.</p> <p>3) И.п. – выпад на правой ноге, с опорой рук на пол 1-10 – покачивания вниз</p> <p>4) И.П.- тоже на другую ногу.</p> <p>5) И.П.- полу шпагат на правую ногу</p> <p>6) И.П.- полу шпагат на левую ногу</p> <p>7) И.П.- шпагат на правую ногу</p> <p>8) И.П.- шпагат на левую ногу</p> <p>9) И.п. стоя на левом колене, правая нога в сторону прямая, с опорой рук на пол 1-10 покачивание вниз</p> <p>10) И.П.- тоже упражнение на другую ногу</p> <p>11)И.п.- стоя у опоры махи ногами назад на левую и правую ногу.</p> <p>12) шпагат на левую/правую ногу с возвышенности</p> <p>13) жгут</p> <p><b>2. Специальная физическая подготовка:</b></p> <p><b>*индивидуальная работа для «Верхних»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-высокие углы</li> <li>-углы в узкоручке</li> <li>-стойка на руках толчком двумя</li> <li>-стойка на руках , спичаг стоя</li> <li>-стойка на руках в узкоручке с опорой на стенку</li> <li>- спичаг из угла в стойку на руках</li> </ul> <p><b>*индивидуальная работа для «Нижних»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- равновесие</li> <li>- крокодил</li> <li>-стойка на голове</li> <li>- угол ноги вместе</li> <li>- стойка на руках толчком двумя</li> </ul>	<p>Согласно рабочего плана графика</p>
	<p><b>3. СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА - техническая подготовка: ПАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:</b></p>	<p>Согласно рабочего плана графика</p>

<p>О С Н О В Н А Я  Ч А С Т Ь</p>	<p><b>Классификационная программа (ФИЖ) таблица трудности.</b></p> <p>Обучение для 1 упражнения: * Н. полумост с опорой одной рукой, С.-горизонтальный упор на коленях Н., В.- стойка обхватом на спине С.</p>  <p>Обучение для 2 упражнения: * В.- рондат- сальто назад прогнувшись броском Н. и С. под спину</p>  <p><i>Совершенствование ранее изученных элементов.</i></p>	
<p>З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я  Ч А С Т Ь</p>	<p><b>4.ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ:</b> - обучение приемам страховки и само страховки при выполнении парно-групповых упражнений</p> <p><b>5.Различные виды спорта, подвижные игры:</b> Скоростно – силовые упражнения (лёгкая атлетика)</p> <p><b>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</b> *отжимание *ходьба в стойке на руках *лёжа на спине, поднимание туловища * лёжа на животе поднимание туловища *лёжа на спине поднимание ног * лёжа на животе поднимание ног</p> <p><b>ОФП : дополнительная работа для « НИЖНИХ»</b> *работа с железом (мальчики)</p> <p><b>6. Инструкторская и судейская практика</b> - изучение таблицы трудности и правил соревнований</p> <p><b>7.Хореография:</b> *хореографические прыжки: - со сменой ног - прыжок в полушпагат * отработка композиций</p> <p><b>Подведение итогов, домашнее задание.</b></p>	<p>Согласно рабочего плана графика</p> <p>Согласно рабочего плана графика</p>

## ПЛАН – КОНСПЕКТ на 1-15 мая № 17

**1.Цель занятий:** Развитие силы.

**2.Задача занятий:**

Обучение для 1 упражнения:

\* Н. и С. на «мостах» на одной ноге, свободные ноги вверх, В.- на ступнях свободных ног  
Н. и С. упор углом, ноги произвольно

Обучение для 2 упражнения:

\* В.- с 4х сальто назад в группировке на 4е

**3.Теория: «Единая всероссийская спортивная классификация»**

<b>п/н</b>	<b>СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ</b>	<b>ДОЗИРОВКА</b>
<b>П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я</b>	<p><b>Теория: «Профессиональная терминология в избранном виде спорта»</b></p> <p><b>Построение:</b> приветствие, сообщения задач.</p> <p><b>1.ОФП:</b></p> <p><b>Строевые упражнения</b></p> <p>* Повороты налево / направо / кругом</p> <p>*строевой шаг на месте</p> <p>*строевой шаг по залу</p> <p><b>Ходьба:</b></p> <p>*ходьба на носках, руки вверх</p> <p>*ходьба на пятках, руки за голову</p> <p><b>Беговые упражнения:</b></p> <p>* легко бегом</p> <p>*бег с высоким подниманием бедра</p> <p>* бег с захлёстывание голени</p> <p><b>Упражнения на выносливость:</b></p> <p>*прыжки на прямых ногах</p> <p>*прыжки с потягиванием колен</p> <p>*выпрыгивание вверх из полного приседа</p>	Согласно рабочего плана графика
<b>Ч А С Т Ь</b>	<p><b>Обще – развивающие упражнения на все группы мышц:</b></p> <p>1) Наклоны головы вперед- назад- вправо- влево</p> <p>2) Вращение головой вправо-влево</p> <p>3) Вращение кистями вперед-назад</p> <p>4) Рывки руками верх -вниз (разноименно)</p> <p>5) Рывки руками перед грудью</p>	

- 6) Наклоны туловища вправо-влево
- 7) Наклоны туловища вперед-назад
- 8) Вращение туловища
- 9) Приседания
- 10) Упор присев, упор лежа, упор присев, встать

**Растяжка на шпагаты:**

- 1) И.П.- стоя в упоре на левом колене, правая нога прямая впереди.  
1-10 – наклоны вперед до касания грудью бедра правой ноги.
- 2) И.п. - стоя на левом колене, правая нога впереди согнута, руки на правом колене.  
1-10 – покачивания вниз.
- 3) И.п. – выпад на правой ноге, с опорой рук на пол  
1-10 – покачивания вниз
- 4) И.П.- тоже на другую ногу.
- 5) И.П.- полу шпагат на правую ногу
- 6) И.П.- полу шпагат на левую ногу
- 7) И.П.- шпагат на правую ногу
- 8) И.П.- шпагат на левую ногу
- 9) И.п. стоя на левом колене, правая нога в сторону прямая, с опорой рук на пол  
1-10 покачивание вниз
- 10) И.П.- тоже упражнение на другую ногу
- 11)И.п.- стоя у опоры махи ногами назад на левую и правую ногу.
- 12) шпагат на левую/правую ногу с возвышенности
- 13) жгут

**2.Специальная физическая подготовка:**

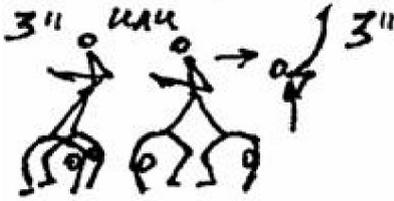
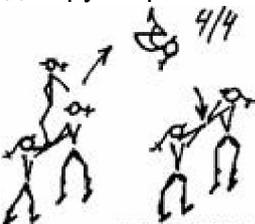
**\*индивидуальная работа для «Верхних»**

- высокие углы
- углы в узкоручке
- стойка на руках толчком двумя
- стойка на руках , спичаг стоя
- стойка на руках в узкоручке с опорой на стенку
- спичаг из угла в стойку на руках

**\*индивидуальная работа для «Нижних»**

- равновесие
- крокодил
- стойка на голове
- угол ноги вместе
- стойка на руках толчком двумя

Согласно  
рабочего плана  
графика

<p>О С Н О В Н А Я  Ч А С Т Ь</p>	<p><b>3. СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА - техническая подготовка:</b>  <b>ПАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:</b>  <b>Классификационная программа (ФИЖ) таблица трудности.</b>      Обучение для 1 упражнения:      * Н. и С. на «мостах» на одной ноге, свободные ноги вверх, В.- на ступнях свободных ног Н. и С. упор углом, ноги произвольно</p>  <p>Обучение для 2 упражнения:      * В.- с 4х сальто назад в группировке на 4е</p>  <p><i>Совершенствование ранее изученных элементов.</i></p>	<p>Согласно рабочего плана графика</p>
<p>З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я  Ч А С Т Ь</p>	<p><b>4.ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ:</b>      - обучение приемам страховки и самостраховки при выполнении парно-групповых упражнений  <b>5.Различные виды спорта, подвижные игры:</b>      - подтягивания на перекладине  <b>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</b>      *отжимание      *лёжа на спине, поднимание туловища      * лёжа на животе поднимание туловища      *лёжа на спине поднимание ног      * лёжа на животе поднимание ног      * запрыгивание двумя ногами на возвышенность  <b>ОФП : дополнительная работа для « НИЖНИХ»</b>      *работа с железом (мальчики)  <b>6. Инструкторская и судейская практика</b>      - изучение таблицы трудности и правил соревнований  <b>7.Хореография:</b>      *хореографические прыжки:      - перекидной прыжок      * работа у зеркала      * отработка композиций  <b>Подведение итогов, домашнее задание</b></p>	<p>Согласно рабочего плана графика</p>

**ПЛАН – КОНСПЕКТ на 16-30 мая № 18**

**1.Цель занятий:** Развитие силы.

**2.Задача занятий:** Совершенствование для 2 упражнения:

\* В.- накат в стойку в «китайский» хват.

Совершенствование для 2 упражнения:

\* В.- из стойки кистями на 4-х курбет в шпагат на плени Н.С. с их поддержкой

п/н	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ДОЗИРОВКА
<p><b>П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я</b></p> <p><b>Ч А С Т Ь</b></p>	<p><b>Построение:</b> приветствие, сообщения задач.</p> <p><b>1.ОФП:</b></p> <p><b>Строевые упражнения</b> * Повороты налево / направо / кругом * строевой шаг на месте * строевой шаг по залу</p> <p><b>Ходьба:</b> * ходьба на носках, руки вверх * ходьба на пятках, руки за голову</p> <p><b>Беговые упражнения:</b> * легко бегом * бег с высоким подниманием бедра * бег с захлёстывание голени</p> <p><b>Упражнения на выносливость:</b> * прыжки на прямых ногах * прыжки с потягиванием колен * выпрыгивание вверх из полного приседа</p> <p><b>Обще – развивающие упражнения на все группы мышц:</b> 1) Наклоны головы вперед- назад- вправо- влево 2) Вращение головой вправо-влево 3) Вращение кистями вперед-назад 4) Рывки руками верх -вниз (разноименно) 5) Рывки руками перед грудью 6) Наклоны туловища вправо-влево 7) Наклоны туловища вперед-назад 8) Вращение туловища 9) Приседания</p>	<p>Согласно рабочего плана графика</p>

	<p>10) Упор присев, упор лежа, упор присев, встать</p> <p><b>Растяжка на шпагаты:</b></p> <p>1) И.П.- стоя в упоре на левом колене, правая нога прямая впереди. 1-10 – наклоны вперед до касания грудью бедра правой ноги.</p> <p>2) И.п. - стоя на левом колене, правая нога впереди согнута, руки на правом колене. 1-10 – покачивания вниз.</p> <p>3) И.п. – выпад на правой ноге, с опорой рук на пол 1-10 – покачивания вниз</p> <p>4) И.П.- тоже на другую ногу.</p> <p>5) И.П.- полу шпагат на правую ногу</p> <p>6) И.П.- полу шпагат на левую ногу</p> <p>7) И.П.- шпагат на правую ногу</p> <p>8) И.П.- шпагат на левую ногу</p> <p>9) И.п. стоя на левом колене, правая нога в сторону прямая, с опорой рук на пол 1-10 покачивание вниз</p> <p>10) И.П.- тоже упражнение на другую ногу</p> <p>11)И.п.- стоя у опоры махи ногами назад на левую и правую ногу.</p> <p>12) шпагат на левую/правую ногу с возвышенности</p> <p>13) жгут</p> <p><b>2. Специальная физическая подготовка:</b></p> <p><b>*индивидуальная работа для «Верхних»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-высокие углы</li> <li>-углы в узкоручке</li> <li>-стойка на руках толчком двумя</li> <li>-стойка на руках , спичаг стоя</li> <li>-стойка на руках в узкоручке с опорой на стенку</li> <li>- спичаг из угла в стойку на руках</li> </ul> <p><b>*индивидуальная работа для «Нижних»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- равновесие</li> <li>- крокодил</li> <li>-стойка на голове</li> <li>- угол ноги вместе</li> <li>- стойка на руках толчком двумя</li> </ul>	<p>Согласно рабочего плана графика</p>
	<p><b>3. СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА - техническая подготовка: ПАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:</b></p>	<p>Согласно рабочего плана</p>





	<p>2) <i>И.п.</i> - стоя на левом колене, правая нога впереди согнута, руки на правом колене. 1-10 – покачивания вниз.</p> <p>3) <i>И.п.</i> – выпад на правой ноге, с опорой рук на пол 1-10 – покачивания вниз</p> <p>4) <i>И.П.</i>- тоже на другую ногу.</p> <p>5) <i>И.П.</i>- полу шпагат на правую ногу</p> <p>6) <i>И.П.</i>- полу шпагат на левую ногу</p> <p>7) <i>И.П.</i>- шпагат на правую ногу</p> <p>8) <i>И.П.</i>- шпагат на левую ногу</p> <p>9) <i>И.п.</i> стоя на левом колене, правая нога в сторону прямая, с опорой рук на пол 1-10 покачивание вниз</p> <p>10) <i>И.П.</i>- тоже упражнение на другую ногу</p> <p>11) <i>И.п.</i>- стоя у опоры махи ногами назад на левую и правую ногу.</p> <p>12) <i>шпагат</i> на левую/правую ногу с возвышенности</p> <p>13) <i>жгут</i></p> <p><b>2. Специальная физическая подготовка:</b></p> <p><b>*индивидуальная работа для «Верхних»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- затылка на правую/левую ногу</li> <li>- высокие углы</li> <li>- углы в узкоручке</li> <li>- стойка на руках толчком двумя</li> <li>- стойка на руках , спичаг стоя</li> <li>- стойка на руках в узкоручке с опорой на стенку</li> <li>- спичаг из угла в стойку на руках</li> </ul> <p><b>*индивидуальная работа для «Нижних»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- равновесие</li> <li>- крокодил</li> <li>- стойка на голове</li> <li>- угол ноги вместе</li> <li>- стойка на руках толчком двумя</li> </ul>	<p>Согласно рабочего плана графика</p>
<p><b>О</b> <b>С</b> <b>Н</b> <b>О</b> <b>В</b> <b>Н</b> <b>А</b> <b>Я</b></p>	<p><b>3. СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА - техническая подготовка:</b></p> <p><b>ПАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:</b></p> <p><b>Классификационная программа (ФИЖ) таблицы трудности.</b></p> <p>Совершенствование ранее изученных элементов для 1 и 2 упражнения согласно разряду.</p>	<p>Согласно рабочего плана графика</p>

<p><b>Ч А С Т Ь</b></p>		
<p><b>З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я  Ч А С Т Ь</b></p>	<p><b>4.ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ:</b>  - обучение приемам страховки и самостраховки при выполнении парно-групповых упражнений</p> <p><b>5.Различные виды спорта, подвижные игры:</b>  - прыжки на скакалке различными способами  - махи ногами у опоры</p> <p><b>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</b>  *ходьба в стойке на руках  *лёжа на спине, поднимание туловища  * лёжа на животе поднимание туловища  *лёжа на спине поднимание ног  * лёжа на животе поднимание ног  * запрыгивание двумя ногами на возвышенность</p> <p><b>ОФП : дополнительная работа для « НИЖНИХ»</b>  *работа с железом (мальчики)</p> <p><b>6. Инструкторская и судейская практика</b>  - изучение таблицы трудности и правил соревнований</p> <p><b>7.Хореография:</b>  *хореографические прыжки  * работа у зеркала  * отработка композиций</p> <p><b>Подведение итогов, домашнее задание</b></p>	<p>Согласно рабочего плана графика</p> <p>Согласно рабочего плана графика</p>