

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 – 3)**



ПЛАН – КОНСПЕКТ на 1 – 15 сентября № 1

1.Цель занятий: Развитие выносливости.

2.Задача занятий: Совершенствование для 1 упражнения:

* «Нижний» стоя , поддержка под живот,«Верхняя» - ласточка, на прямых руках «Нижнего»

* «В» перед «Н», хват скрестный. Вход на плечи «Н» с поворотом на 180 градусов.

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

п/н	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ДОЗИРОВКА
<p>П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я</p> <p>Ч А С Т Ь</p>	<p>Теория: «Место и роль физической культуры».</p> <p>Построение: приветствие, сообщения задач.</p> <p>1.ОФП:</p> <p>Строевые упражнения</p> <p>* Повороты налево / направо / кругом</p> <p>*строевой шаг на месте</p> <p>*строевой шаг по залу</p> <p>Ходьба:</p> <p>*ходьба на носках, руки вверх</p> <p>*ходьба на пятках, руки за голову</p> <p>Беговые упражнения:</p> <p>* легко бегом</p> <p>*бег с высоким подниманием бедра</p> <p>* бег с захлёстывание голени</p> <p>Упражнения на выносливость:</p> <p>*прыжки на прямых ногах</p> <p>*прыжки с потягиванием колен</p> <p>*выпрыгивание вверх из полного приседа</p> <p>Обще – развивающие упражнения на все группы мышц:</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>Согласно рабочего плана графика</p>

	<p>Растяжка на шпагаты:</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>2.Специальная физическая подготовка:</p> <p>*индивидуальная работа для «Верхних»</p> <ul style="list-style-type: none"> -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 <p>*индивидуальная работа для «Нижних»</p> <ul style="list-style-type: none"> - равновесие - крокодил -стойка на голове - угол ноги вместе - стойка на руках толчком двумя 	<p>Согласно рабочего плана графика</p>
	<p>3. СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА - техническая подготовка:</p> <p>ПАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:</p> <p>Классификационная программа (ФИЖ) таблица трудности.</p>	<p>Согласно рабочего плана графика</p>

ПЛАН – КОНСПЕКТ на 16 – 30 сентября № 2

1.Цель занятий: Развитие выносливости.

2.Задача занятий: Совершенствование для 2 упражнения:

**С фуса полёт в поддержку под живот на прямые руки «Н».*

Совершенствование для 1 упражнения:

**«Фронтальное равновесие на плече стоящего «Н», с поддержкой одной рукой.»*

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

п/п	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>Теория: «Место и роль физической культуры».</p> <p>Построение: приветствие, сообщения задач.</p> <p>1.ОФП:</p> <p>Строевые упражнения * Повороты налево / направо / кругом *строевой шаг на месте *строевой шаг по залу *строевой шаг на месте *строевой шаг по залу</p> <p>Ходьба: *ходьба на носках, руки вверх *ходьба на пятках, руки за голову</p> <p>Беговые упражнения: * легко бегом *бег с высоким подниманием бедра * бег с захлестывание голени</p> <p>Упражнения на выносливость: *прыжки на прямых ногах *прыжки с потягиванием колен *выпрыгивание вверх из полного приседа</p> <p>Обще – развивающие упражнения на все группы мышц: 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>9) Упор присев, упор стоя, упор присев, встать</p> <p>Растяжка на шпагаты:</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>2.Специальная физическая подготовка:</p> <p>*индивидуальная работа для «Верхних»</p> <ul style="list-style-type: none"> -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 <p>*индивидуальная работа для «Нижних»</p> <ul style="list-style-type: none"> - равновесие - крокодил -стойка на голове - угол ноги вместе - стойка на руках толчком двумя 	<p>Согласно рабочего плана графика</p>
	<p>3. СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА - техническая подготовка: ПАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ: Классификационная программа (ФИЖ) таблица трудности.</p>	<p>Согласно рабочего плана графика</p>

ПЛАН – КОНСПЕКТ на 1 – 15 октября № 3

1.Цель занятий: Развитие силы.

2.Задача занятий: Совершенствование для 1 упражнения:

*стойка на согнутых руках, стоящего «Нижнего».

Совершенствование для 2 упражнения:

*Из поддержки под , живот , на прямых руках «Н» - полёт в поддержку на предплечья «Н».

3.Теория: «История развития избранного вида спорта.»

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>Теория: «История развития избранного вида спорта.»</p> <p>1.Построение: приветствие, сообщения задач.</p> <p>1.ОФП:</p> <p>Строевые упражнения</p> <p>* Повороты налево / направо / кругом</p> <p>*строевой шаг на месте</p> <p>*строевой шаг по залу</p> <p>Ходьба:</p> <p>*ходьба на носках, руки вверх</p> <p>*ходьба на пятках, руки за голову</p> <p>Беговые упражнения:</p> <p>* легко бегом</p> <p>*бег с высоким подниманием бедра</p> <p>* бег с захлёстывание голени</p> <p>Упражнения на развитие силы:</p> <p>*прыжки на прямых ногах</p> <p>*прыжки с потягиванием колен</p> <p>*выпрыгивание вверх из полного приседа</p> <p>Обще – развивающие упражнения на все группы мышц:</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>	Согласно рабочего плана графика

	<p>10) Упор присев, упор стоя, упор присев, встать</p> <p>Растяжка на шпагаты:</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>2. Специальная физическая подготовка:</p> <p>*индивидуальная работа для «Верхних»</p> <ul style="list-style-type: none"> -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 <p>*индивидуальная работа для «Нижних»</p> <ul style="list-style-type: none"> - равновесие - крокодил -стойка на голове - угол ноги вместе - стойка на руках толчком двумя 	<p>Согласно рабочего плана графика</p>
	<p>3. СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА - техническая подготовка:</p> <p>ПАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:</p> <p>Классификационная программа (ФИЖ) таблица трудности.</p>	<p>Согласно рабочего плана графика</p>

<p>О С Н О В Н А Я</p> <p>Ч А С Т Ь</p>	<p>Совершенствование для 1 упражнения: *стойка на согнутых руках, стоящего «Нижнего».</p>  <p>Совершенствование для 2 упражнения: *Из поддержки под , живот , на прямых руках «Н» - полёт в поддержку на предплечья «Н».</p> 	
<p>З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я</p> <p>Ч А С Т Ь</p>	<p>4.ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ: - обучение приемам страховки и самостраховки при выполнении парно-групповых упражнений</p> <p>5 .Различные виды спорта, подвижные игры: Скоростно – силовые упражнения (лёгкая атлетика) ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: *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>ОФП : дополнительная работа для « НИЖНИХ» *работа с железом (мальчики)</p> <p>6. Инструкторская и судейская практика - изучение таблицы трудности и правил соревнований</p> <p>7.Хореография: *хореографические прыжки: - со сменой ног - прыжок в полушпагат * работа у зеркала - позиции рук и ног * отработка композиций</p> <p>Подведение итогов, домашнее задание.</p>	<p>Согласно рабочего плана графика</p> <p>Согласно рабочего плана графика</p>

ПЛАН – КОНСПЕКТ на 16 – 31 октября № 4

1.Цель занятий: Развитие силы.

2.Задача занятий: Совершенствование для 2 упражнения:

*« Лёжа на спине на предплечьях «Н» $\frac{3}{4}$ бланж назад в соскок с поддержкой «Н».

* Совершенствование для 1 упражнения:

«Н» стоя в прямых руках, «В»- угол ноги врозь.

3. Теория: «История развития избранного вида спорта.»

п/п	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>Теория: «История развития избранного вида спорта.»</p> <p>Построение: приветствие, сообщения задач.</p> <p>1.ОФП:</p> <p>Строевые упражнения * Повороты налево / направо / кругом *строевой шаг на месте *строевой шаг по залу</p> <p>Ходьба: *ходьба на носках, руки вверх *ходьба на пятках, руки за голову</p> <p>Беговые упражнения: * легко бегом *бег с высоким подниманием бедра * бег с захлестывание голени</p> <p>Упражнения на выносливость: *прыжки на прямых ногах *прыжки с потягиванием колен *выпрыгивание вверх из полного приседа</p> <p>Обще – развивающие упражнения на все группы мышц: 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>9) Приседания 10) Упор присев, упор стоя, упор присев, встать</p> <p>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</p> <p>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</p>	<p>Согласно рабочего плана графика</p>
	<p>3. СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА - техническая подготовка: ПАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ: Классификационная программа (ФИЖ) таблица трудности.</p>	<p>Согласно рабочего плана графика</p>

ПЛАН – КОНСПЕКТ на 1– 15 ноября № 5

1.Цель занятий: Развитие координации.

2.Задача занятий: Совершенствование для 2 упражнения:

*«Прыжок в верх с фуса, бросок «Н» в соскок.»

Совершенствование для 2 упражнения:

*«Броском с фуса , вход ногами на согнутые руки «Н».

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

п/н	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ДОЗИРОВКА
<p>П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я</p> <p>Ч А С Т Ь</p>	<p>Теория: «Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.»</p> <p>Построение: приветствие, сообщения задач.</p> <p>1.ОФП:</p> <p>Строевые упражнения</p> <p>* Повороты налево / направо / кругом</p> <p>*строевой шаг на месте</p> <p>*строевой шаг по залу</p> <p>Ходьба:</p> <p>*ходьба на носках, руки вверх</p> <p>*ходьба на пятках, руки за голову</p> <p>Беговые упражнения:</p> <p>* легко бегом</p> <p>*бег с высоким подниманием бедра</p> <p>* бег с захлёстывание голени</p> <p>Упражнения на выносливость:</p> <p>*прыжки на прямых ногах</p> <p>*прыжки с потягиванием колен</p> <p>*выпрыгивание вверх из полного приседа</p> <p>Обще – развивающие упражнения на все группы мышц:</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>Согласно рабочего плана графика</p>

	<p>Растяжка на шпагаты:</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>2.Специальная физическая подготовка:</p> <p>*индивидуальная работа для «Верхних»</p> <ul style="list-style-type: none"> -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 <p>*индивидуальная работа для «Нижних»</p> <ul style="list-style-type: none"> - равновесие - крокодил -стойка на голове - угол ноги вместе - стойка на руках толчком двумя 	<p>Согласно рабочего плана графика</p>
	<p>3. СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА - техническая подготовка: ПАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:</p> <p>Классификационная программа (ФИЖ) таблица трудности.</p>	<p>Согласно рабочего плана графика</p>

ПЛАН – КОНСПЕКТ на 16– 30 ноября № 6

1.Цель занятий: Развитие координации.

2.Задача занятий: Обучение для 2 упражнения:

*«В» с фуса 2/4 лицевая стойка, броском на согнутые руки «Н».

Обучение для 1 упражнения:

**«Вход на прямые руки «Н», с поворотом на 180 градусов.».*

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

п/п	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>Теория: «Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.»</p> <p>Построение: приветствие, сообщения задач.</p> <p>1.ОФП:</p> <p>Строевые упражнения * Повороты налево / направо / кругом *строевой шаг на месте *строевой шаг по залу</p> <p>Ходьба: *ходьба на носках, руки вверх *ходьба на пятках, руки за голову</p> <p>Беговые упражнения: * легко бегом *бег с высоким подниманием бедра * бег с захлестывание голени</p> <p>Упражнения на выносливость: *прыжки на прямых ногах *прыжки с потягиванием колен *выпрыгивание вверх из полного приседа</p> <p>Обще – развивающие упражнения на все группы мышц: 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>	Согласно рабочего плана графика

	<p>10) Упор присев, упор стоя, упор присев, встать</p> <p>Растяжка на шпагаты:</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>2.Специальная физическая подготовка:</p> <p>*индивидуальная работа для «Верхних»</p> <ul style="list-style-type: none"> -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 <p>*индивидуальная работа для «Нижних»</p> <ul style="list-style-type: none"> - равновесие - крокодил -стойка на голове - угол ноги вместе - стойка на руках толчком двумя 	<p>Согласно рабочего плана графика</p>
	<p>3. СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА - техническая подготовка: ПАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ: Классификационная программа (ФИЖ) таблица трудности.</p>	<p>Согласно рабочего плана графика</p>

ПЛАН – КОНСПЕКТ на 1 – 15 декабря № 7

1.Цель занятий: Развитие выносливости.

2.Задача занятий: Совершенствование для 2 упражнения:

*«В» с фуса 2/4 лицевая стойка, броском на согнутые руки «Н».

Совершенствование для 1 упражнения:

*«Вход на прямые руки «Н», с поворотом на 180 градусов.».

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

п/п	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>Теория: «Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.»</p> <p>Построение: приветствие, сообщения задач.</p> <p>1.ОФП:</p> <p>Строевые упражнения * Повороты налево / направо / кругом * строевой шаг на месте * строевой шаг по залу</p> <p>Ходьба: * ходьба на носках, руки вверх * ходьба на пятках, руки за голову</p> <p>Беговые упражнения: * легко бегом * бег с высоким подниманием бедра * бег с захлёстыванием голени</p> <p>Упражнения на выносливость: * прыжки на прямых ногах * прыжки с потягиванием колен * выпрыгивание вверх из полного приседа</p> <p>Обще – развивающие упражнения на все группы мышц: 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>9) Приседания 10) Упор присев, упор стоя, упор присев, встать</p> <p>Растяжка на шпагаты:</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>2. Специальная физическая подготовка:</p> <p>*индивидуальная работа для «Верхних»</p> <ul style="list-style-type: none"> -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 <p>*индивидуальная работа для «Нижних»</p> <ul style="list-style-type: none"> - равновесие - крокодил -стойка на голове - угол ноги вместе - стойка на руках толчком двумя 	<p>Согласно рабочего плана графика</p>
	<p>3. СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА - техническая подготовка: ПАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ: Классификационная программа (ФИЖ) таблица</p>	<p>Согласно рабочего плана графика</p>

ПЛАН – КОНСПЕКТ на 16 – 31 декабря № 8

1.Цель занятий: Развитие выносливости.

2.Задача занятий: Обучение для 2 упражнения:

**Через упор на руках, броском вверх, вход ногами на согнутые руки «Н».*

Совершенствование для 1 упражнения:

**«Вход на прямые руки «Н», с поворотом на 180 градусов.».*

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

п/п	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>Теория: «Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.»</p> <p>Построение: приветствие, сообщения задач.</p> <p>1.ОФП:</p> <p>Строевые упражнения * Повороты налево / направо / кругом *строевой шаг на месте *строевой шаг по залу</p> <p>Ходьба: *ходьба на носках, руки вверх *ходьба на пятках, руки за голову</p> <p>Беговые упражнения: * легко бегом *бег с высоким подниманием бедра * бег с захлёстывание голени</p> <p>Упражнения на выносливость: *прыжки на прямых ногах *прыжки с потягиванием колен *выпрыгивание вверх из полного приседа</p> <p>Обще – развивающие упражнения на все группы мышц: 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>	Согласно рабочего плана графика

	<p>10) Упор присев, упор стоя, упор присев, встать</p> <p>Растяжка на шпагаты:</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>2.Специальная физическая подготовка:</p> <p>*индивидуальная работа для «Верхних»</p> <ul style="list-style-type: none"> -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 <p>*индивидуальная работа для «Нижних»</p> <ul style="list-style-type: none"> - равновесие - крокодил -стойка на голове - угол ноги вместе - стойка на руках толчком двумя 	<p>Согласно рабочего плана графика</p>
	<p>3. СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА - техническая подготовка: ПАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ::</p> <p>Классификационная программа (ФИЖ) таблица трудности.</p>	<p>Согласно рабочего плана графика</p>

ПЛАН – КОНСПЕКТ на 1 – 15 января № 9

1.Цель занятий: Развитие силы.

2.Задача занятий: Обучение для 1 упражнения:

*«Нижний» стоя на полу, руки вверх, опустится в шпагат , «В» высокий угол на прямых руках, «Н».



Совершенствование для 1 упражнения:

*«Верхняя» стоя в стойке на руках , переход, опускание ног в кольцо.

3.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>Теория: «Сведения о строении и функциях организма человека.»</p> <p>Построение: приветствие, сообщения задач.</p> <p>1.ОФП:</p> <p>Строевые упражнения</p> <p>* Повороты налево / направо / кругом</p> <p>*строевой шаг на месте</p> <p>*строевой шаг по залу</p> <p>Ходьба:</p> <p>*ходьба на носках, руки вверх</p> <p>*ходьба на пятках, руки за голову</p> <p>Беговые упражнения:</p> <p>* легко бегом</p> <p>*бег с высоким подниманием бедра</p> <p>* бег с захлёстывание голени</p> <p>Упражнения на выносливость:</p> <p>*прыжки на прямых ногах</p> <p>*прыжки с потягиванием колен</p> <p>*выпрыгивание вверх из полного приседа</p> <p>Обще – развивающие упражнения на все группы мышц:</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>	Согласно рабочего плана графика

	<p>9) Приседания 10) Упор присев, упор стоя, упор присев, встать</p> <p>Растяжка на шпагаты:</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>2. Специальная физическая подготовка:</p> <p>*индивидуальная работа для «Верхних»</p> <ul style="list-style-type: none"> -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 <p>*индивидуальная работа для «Нижних»</p> <ul style="list-style-type: none"> - равновесие - крокодил -стойка на голове - угол ноги вместе - стойка на руках толчком двумя 	<p>Согласно рабочего плана графика</p>
	<p>3. СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА - техническая подготовка: ПАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ: Классификационная программа (ФИЖ) таблица трудности.</p>	<p>Согласно рабочего плана графика</p>

<p>О С Н О В Н А Я</p> <p>Ч А С Т Ь</p>	<p>Обучение для 1 упражнения: *«Нижний» стоя на полу, руки вверх, опустится в шпагат, «В» высокий угол на прямых руках, «Н».</p>  <p>Совершенствование для 1 упражнения: *«Верхняя» стоя в стойке на руках, переход в мексиканку или опускание ног в кольцо.</p> 	
<p>З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я</p> <p>Ч А С Т Ь</p>	<p>4.ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ: - обучение приемам страховки и самостраховки при выполнении парно-групповых упражнений</p> <p>5.Различные виды спорта, подвижные игры: Скоростно – силовые упражнения (лёгкая атлетика)</p> <p>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: *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>ОФП : дополнительная работа для « НИЖНИХ» *работа с железом (мальчики)</p> <p>6. Инструкторская и судейская практика - изучение таблицы трудности и правил соревнований</p> <p>7.Хореография: *хореографические прыжки: - со сменой ног - прыжок в полушпагат * работа у зеркала - позиции рук и ног * отработка композиций</p> <p>Подведение итогов, домашнее задание.</p>	<p>Согласно рабочего плана графика</p> <p>Согласно рабочего плана графика</p>

ПЛАН – КОНСПЕКТ на 16 – 31 января № 10

1.Цель занятий: Развитие силы.

2.Задача занятий: обучение для 1 упражнения:

*«Нижний» из седа на полу, переход в П.М. с опорой на левую руку, правую руку поднять вверх, «В» - угол ноги врозь в узкоручке. *

Совершенствование для 1 упражнения:

* «Н» стоя, в прямых руках, «В»- переход в мексиканку.

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

п/п	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>Теория: «Сведения о строении и функциях организма человека»</p> <p>Построение: приветствие, сообщения задач.</p> <p>1.ОФП:</p> <p>Строевые упражнения * Повороты налево / направо / кругом * строевой шаг на месте * строевой шаг по залу</p> <p>Ходьба: * ходьба на носках, руки вверх * ходьба на пятках, руки за голову</p> <p>Беговые упражнения: * легко бегом * бег с высоким подниманием бедра * бег с захлестывание голени</p> <p>Упражнения на выносливость: * прыжки на прямых ногах * прыжки с потягиванием колен * выпрыгивание вверх из полного приседа</p> <p>Обще – развивающие упражнения на все группы мышц: 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>	Согласно рабочего плана графика

	<p>10) Упор присев, упор стоя, упор присев, встать</p> <p>Растяжка на шпагаты:</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>2.Специальная физическая подготовка:</p> <p>*индивидуальная работа для «Верхних»</p> <ul style="list-style-type: none"> -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 <p>*индивидуальная работа для «Нижних»</p> <ul style="list-style-type: none"> - равновесие - крокодил -стойка на голове - угол ноги вместе - стойка на руках толчком двумя 	<p>Согласно рабочего плана графика</p>
	<p>3. СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА - техническая подготовка: ПАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ: Классификационная программа (ФИЖ) таблица трудности.</p>	<p>Согласно рабочего плана графика</p>

ПЛАН – КОНСПЕКТ на 1– 14 февраля № 11

1.Цель занятий: Развитие координации.

2.Задача занятий: Совершенствование для 1 упражнения:

*«Нижний» из седа на полу ,переход в П.М. с опорой на левую руку, правую руку поднять вверх ,«В» - угол ноги врозь в узкоручке. *

Обучение для 2 упражнения:

* «В» С фуса сальто назад в группировке, в соскок»

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

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>Теория: «Гигиенические знания , умения и навыки.»</p> <p>Построение: приветствие, сообщения задач.</p> <p>1.ОФП:</p> <p>Строевые упражнения</p> <p>* Повороты налево / направо / кругом</p> <p>*строевой шаг на месте</p> <p>*строевой шаг по залу</p> <p>Ходьба:</p> <p>*ходьба на носках, руки вверх</p> <p>*ходьба на пятках, руки за голову</p> <p>Беговые упражнения:</p> <p>* легко бегом</p> <p>*бег с высоким подниманием бедра</p> <p>* бег с захлестывание голени</p> <p>Упражнения на выносливость:</p> <p>*прыжки на прямых ногах</p> <p>*прыжки с потягиванием колен</p> <p>*выпрыгивание вверх из полного приседа</p> <p>Обще – развивающие упражнения на все группы мышц:</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>Согласно рабочего плана графика</p>

	<p>10) Упор присев, упор стоя, упор присев, встать</p> <p>Растяжка на шпагаты:</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>2.Специальная физическая подготовка:</p> <p>*индивидуальная работа для «Верхних»</p> <ul style="list-style-type: none"> -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 <p>*индивидуальная работа для «Нижних»</p> <ul style="list-style-type: none"> - равновесие - крокодил -стойка на голове - угол ноги вместе - стойка на руках толчком двумя 	<p>Согласно рабочего плана графика</p>
	<p>3. СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА - техническая подготовка: ПАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:</p> <p>Классификационная программа (ФИЖ) таблица</p>	<p>Согласно рабочего плана графика</p>

<p>О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь</p>	<p>трудности. Совершенствование для 1 упражнения: *«Нижний» из седа на полу, переход в П.М. с опорой на левую руку, правую руку поднять вверх, «В» - угол ноги врозь в ускоренке. *</p>  <p>Обучение для 2 упражнения: * «В» С фуса сальто назад в группировке, в соскок»</p> 	
<p>З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь</p>	<p>4.ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ: - обучение приемам страховки и самостраховки при выполнении парно-групповых упражнений</p> <p>5.Различные виды спорта, подвижные игры: Скоростно – силовые упражнения (лёгкая атлетика)</p> <p>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: *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>ОФП : дополнительная работа для « НИЖНИХ» *работа с железом (мальчики)</p> <p>6. Инструкторская и судейская практика - изучение таблицы трудности и правил соревнований</p> <p>7.Хореография: *хореографические прыжки: - со сменой ног - прыжок в полушпагат * работа у зеркала - позиции рук и ног * отработка композиций</p> <p>Подведение итогов, домашнее задание.</p>	<p>Согласно рабочего плана графика</p> <p>Согласно рабочего плана графика</p>

ПЛАН – КОНСПЕКТ на 15– 28 февраля № 12

1.Цель занятий: Развитие координации.

2.Задача занятий: Совершенствование для 2 упражнения:

* «В» С фуса сальто назад в группировке, в соскок»

Обучение для 1 упражнения:

*«Нижний» стоя на полу, правая рука вверх , левая рука в сторону,
«Верхняя» в узкоручке, в стойке на руках .

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

п/н	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ДОЗИРОВКА
<p>П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я</p> <p>Ч А С Т Ь</p>	<p>Теория: «Гигиенические знания , умения и навыки.»</p> <p>Построение: приветствие, сообщения задач.</p> <p>1.ОФП:</p> <p>Строевые упражнения * Повороты налево / направо / кругом *строевой шаг на месте *строевой шаг по залу</p> <p>Ходьба: *ходьба на носках, руки вверх *ходьба на пятках, руки за голову</p> <p>Беговые упражнения: * легко бегом *бег с высоким подниманием бедра * бег с захлёстывание голени</p> <p>Упражнения на выносливость: *прыжки на прямых ногах *прыжки с потягиванием колен *выпрыгивание вверх из полного приседа</p> <p>Обще – развивающие упражнения на все группы мышц: 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</p>	<p>Согласно рабочего плана графика</p>

	<p>8) Вращение туловища 9) Приседания 10) Упор присев, упор стоя, упор присев, встать</p> <p>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</p> <p>2.Специальная физическая подготовка: *индивидуальная работа для «Верхних» -высокие углы -углы в ускоручке -стойка на руках толчком двумя -стойка на руках , спичаг стоя -стойка на руках в ускоручке с опорой на стенку - спичаг из угла в стойку на руках</p> <p>*индивидуальная работа для «Нижних» - равновесие - крокодил -стойка на голове - угол ноги вместе - стойка на руках толчком двумя</p>	<p>Согласно рабочего плана графика</p>
	<p>3. СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА - техническая подготовка: ПАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:</p>	<p>Согласно рабочего плана</p>

<p>О С Н О В Н А Я</p> <p>Ч А С Т Ь</p>	<p>Классификационная программа (ФИЖ) таблица трудности.</p> <p>Обучение для 2 упражнения: *«В» с фуса 2/4 лицевая стойка, броском на согнутые руки «Н ».</p>  <p>Обучение для 1 упражнения: *«Нижний» стоя на полу, правая рука вверх, левая рука в сторону, .«Верхняя» в узкоручке, в стойке на руках .</p>  	<p>графика</p>
<p>З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я</p> <p>Ч А С Т Ь</p>	<p>4.ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ: - обучение приемам страховки и само страховки при выполнении парно-групповых упражнений</p> <p>5.Различные виды спорта, подвижные игры: Скоростно – силовые упражнения (лёгкая атлетика)</p> <p>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: *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>ОФП : дополнительная работа для « НИЖНИХ» *работа с железом (мальчики)</p> <p>6. Инструкторская и судейская практика - изучение таблицы трудности и правил соревнований</p> <p>7.Хореография: *хореографические прыжки: - со сменой ног - прыжок в полушпагат * работа у зеркала - позиции рук и ног * отработка композиций</p> <p>Подведение итогов, домашнее задание.</p>	<p>Согласно рабочего плана графика</p> <p>Согласно рабочего плана графика</p>

ПЛАН – КОНСПЕКТ на 1 – 15 марта № 13

1.Цель занятий: Развитие выносливости.

2.Задача занятий: Обучение для 2 упражнения:

*«Переднее сальто углом 4/4 в соскок, с рук «Н» с поддержкой.»

Совершенствование для 1 упражнения:

*«Нижний» стоя на полу, правая рука вверх , левая рука в сторону,
«Верхняя» в узкоручке, в стойке на руках .

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

п/н	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ДОЗИРОВКА
<p>П</p> <p>О</p> <p>Д</p> <p>Г</p> <p>О</p> <p>Т</p> <p>О</p> <p>В</p> <p>И</p> <p>Т</p> <p>Е</p> <p>Л</p> <p>Ь</p> <p>Н</p> <p>А</p> <p>Я</p> <p>Ч</p> <p>А</p> <p>С</p> <p>Т</p> <p>Ь</p>	<p>Теория: «Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.»</p> <p>Построение: приветствие, сообщения задач.</p> <p>1.ОФП:</p> <p>Строевые упражнения</p> <p>* Повороты налево / направо / кругом</p> <p>*строевой шаг на месте</p> <p>*строевой шаг по залу</p> <p>Ходьба:</p> <p>*ходьба на носках, руки вверх</p> <p>*ходьба на пятках, руки за голову</p> <p>Беговые упражнения:</p> <p>* легко бегом</p> <p>*бег с высоким подниманием бедра</p> <p>* бег с захлёстывание голени</p> <p>Упражнения на выносливость:</p> <p>*прыжки на прямых ногах</p> <p>*прыжки с потягиванием колен</p> <p>*выпрыгивание вверх из полного приседа</p> <p>Обще – развивающие упражнения на все группы мышц:</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>Согласно рабочего плана графика</p>

	<p>9) Приседания 10) Упор присев, упор стоя, упор присев, встать</p> <p>Растяжка на шпагаты:</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>2. Специальная физическая подготовка:</p> <p>*индивидуальная работа для «Верхних»</p> <ul style="list-style-type: none"> -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 <p>*индивидуальная работа для «Нижних»</p> <ul style="list-style-type: none"> - равновесие - крокодил -стойка на голове - угол ноги вместе - стойка на руках толчком двумя 	<p>Согласно рабочего плана графика</p>
	<p>3. СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА - техническая подготовка: ПАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:</p>	<p>Согласно рабочего плана графика</p>

ПЛАН – КОНСПЕКТ на 16 – 31 марта № 14

1.Цель занятий: Развитие выносливости.

2.Задача занятий: Совершенствование для 1 упражнения:

* «Лицевая подсечка на согнутые руки «Н».

Совершенствование для 1 упражнения:

*«Переднее сальто углом 4/4 в соскок, с рук «Н» с поддержкой.»

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

п/н	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ДОЗИРОВКА
<p>П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я</p> <p>Ч А С Т Ь</p>	<p>Теория: «Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.»</p> <p>Построение: приветствие, сообщения задач.</p> <p>1.ОФП:</p> <p>Строевые упражнения</p> <p>* Повороты налево / направо / кругом</p> <p>*строевой шаг на месте</p> <p>*строевой шаг по залу</p> <p>Ходьба:</p> <p>*ходьба на носках, руки вверх</p> <p>*ходьба на пятках, руки за голову</p> <p>Беговые упражнения:</p> <p>* легко бегом</p> <p>*бег с высоким подниманием бедра</p> <p>* бег с захлестывание голени</p> <p>Упражнения на выносливость:</p> <p>*прыжки на прямых ногах</p> <p>*прыжки с потягиванием колен</p> <p>*выпрыгивание вверх из полного приседа</p> <p>Обще – развивающие упражнения на все группы мышц:</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>Согласно рабочего плана графика</p>

	<p>9) Приседания 10) Упор присев, упор стоя, упор присев, встать</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>*индивидуальная работа для «Нижних» - равновесие - крокодил -стойка на голове - угол ноги вместе - стойка на руках толчком двумя</p>	<p>Согласно рабочего плана графика</p>
	<p>3. СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА - техническая подготовка: ПАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:</p>	<p>Согласно рабочего плана графика</p>

ПЛАН – КОНСПЕКТ на 1 – 15 апреля № 15

1.Цель занятий: Развитие силы.

2.Задача занятий: Обучение для 1 упражнения:

*«Кобриоль в согнутые руки «Н» , «В» стойка на руках, «Н».

Совершенствование для 1 упражнения:

*«Верхняя», пепеход рука – рука.

3.Теория: «Основы спортивного питания.»

п/н	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ДОЗИРОВКА
<p>П</p> <p>О</p> <p>Д</p> <p>Г</p> <p>О</p> <p>Т</p> <p>О</p> <p>В</p> <p>И</p> <p>Т</p> <p>Е</p> <p>Л</p> <p>Ь</p> <p>Н</p> <p>А</p> <p>Я</p> <p>Ч</p> <p>А</p> <p>С</p> <p>Т</p> <p>Ь</p>	<p>Теория: «Основы спортивного питания.»</p> <p>Построение: приветствие, сообщения задач.</p> <p>1.ОФП:</p> <p>Строевые упражнения * Повороты налево / направо / кругом *строевой шаг на месте *строевой шаг по залу</p> <p>Ходьба: *ходьба на носках, руки вверх *ходьба на пятках, руки за голову</p> <p>Беговые упражнения: * легко бегом *бег с высоким подниманием бедра * бег с захлёстывание голени</p> <p>Упражнения на выносливость: *прыжки на прямых ногах *прыжки с потягиванием колен *выпрыгивание вверх из полного приседа</p> <p>Обще – развивающие упражнения на все группы мышц: 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>

	<p>Растяжка на шпагаты:</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>2. Специальная физическая подготовка:</p> <p>*индивидуальная работа для «Верхних»</p> <ul style="list-style-type: none"> -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 <p>*индивидуальная работа для «Нижних»</p> <ul style="list-style-type: none"> - равновесие - крокодил -стойка на голове - угол ноги вместе - стойка на руках толчком двумя 	<p>Согласно рабочего плана графика</p>
	<p>3. СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА - техническая подготовка: ПАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ: Классификационная программа (ФИЖ) таблица</p>	<p>Согласно рабочего плана графика</p>

ПЛАН – КОНСПЕКТ на 16 – 30 апреля № 16

1.Цель занятий: Развитие силы.

2.Задача занятий: Совершенствование для 1 упражнения:

*«Кобриоль в согнутые руки «Н» , «В» стойка на руках,«Н».

Совершенствование для 1 упражнения:

* «Н» стоя, в прямых руках , «В»- переход в мексиканку.

3.Теория: «Основы спортивного питания»

п/н	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ДОЗИРОВКА
<p>П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я</p> <p>Ч А С Т Ь</p>	<p>Теория: «Основы спортивного питания»</p> <p>Построение: приветствие, сообщения задач.</p> <p>1.ОФП:</p> <p>Строевые упражнения</p> <p>* Повороты налево / направо / кругом</p> <p>*строевой шаг на месте</p> <p>*строевой шаг по залу</p> <p>Ходьба:</p> <p>*ходьба на носках, руки вверх</p> <p>*ходьба на пятках, руки за голову</p> <p>Беговые упражнения:</p> <p>* легко бегом</p> <p>*бег с высоким подниманием бедра</p> <p>* бег с захлёстывание голени</p> <p>Упражнения на выносливость:</p> <p>*прыжки на прямых ногах</p> <p>*прыжки с потягиванием колен</p> <p>*выпрыгивание вверх из полного приседа</p> <p>Обще – развивающие упражнения на все группы мышц:</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>Согласно рабочего плана графика</p>

	<p>Растяжка на шпагаты:</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>2.Специальная физическая подготовка:</p> <p>*индивидуальная работа для «Верхних»</p> <ul style="list-style-type: none"> -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 <p>*индивидуальная работа для «Нижних»</p> <ul style="list-style-type: none"> - равновесие - крокодил -стойка на голове - угол ноги вместе - стойка на руках толчком двумя 	Согласно рабочего плана графика
	<p>3. СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА - техническая подготовка: ПАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:</p> <p>Классификационная программа (ФИЖ) таблица трудности.</p>	Согласно рабочего плана графика

ПЛАН – КОНСПЕКТ на 1-15 мая № 17

1.Цель занятий: Развитие силы.

2.Задача занятий: Совершенствование для 1 упражнения:

* И.П. -В.- стойка на прямых руках стоящей Н. Н.- сесть в шпагат через прямые ноги с одновременным опусканием В. в угол

Совершенствование для 2 упражнения:

* В.- рондат – сальто назад прогнувшись в соскок броском Н. под спину

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

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>Теория: «Профессиональная терминология в избранном виде спорта»</p> <p>Построение: приветствие, сообщения задач.</p> <p>1.ОФП:</p> <p>Строевые упражнения</p> <p>* Повороты налево / направо / кругом</p> <p>*строевой шаг на месте</p> <p>*строевой шаг по залу</p> <p>Ходьба:</p> <p>*ходьба на носках, руки вверх</p> <p>*ходьба на пятках, руки за голову</p> <p>Беговые упражнения:</p> <p>* легко бегом</p> <p>*бег с высоким подниманием бедра</p> <p>* бег с захлестывание голени</p> <p>Упражнения на выносливость:</p> <p>*прыжки на прямых ногах</p> <p>*прыжки с потягиванием колен</p> <p>*выпрыгивание вверх из полного приседа</p> <p>Обще – развивающие упражнения на все группы мышц:</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>	Согласно рабочего плана графика

	<p>8) Вращение туловища 9) Приседания 10) Упор присев, упор лежа, упор присев, встать</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>*индивидуальная работа для «Нижних» - равновесие - крокодил -стойка на голове - угол ноги вместе - стойка на руках толчком двумя</p>	<p>Согласно рабочего плана графика</p>
	<p>3. СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА - техническая подготовка:</p>	<p>Согласно рабочего плана</p>

ПЛАН – КОНСПЕКТ на 16-30 мая № 18

1.Цель занятий: Развитие силы.

2.Задача занятий: Совершенствование для 1 упражнения:

* Равновесие «ласточка» на прямой руке стоящего Н

Совершенствование для 2 упражнения:

* Из стойки ногами на согнутых руках Н.,В.- курбет в стойку на согнутые руки Н

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

п/н	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ДОЗИРОВКА
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я	<p>Теория: «Профессиональная терминология в избранном виде спорта»</p> <p>Построение: приветствие, сообщения задач.</p> <p>1.ОФП: Строевые упражнения * Повороты налево / направо / кругом *строевой шаг на месте *строевой шаг по залу Ходьба: *ходьба на носках, руки вверх *ходьба на пятках, руки за голову Беговые упражнения: * легко бегом *бег с высоким подниманием бедра * бег с захлёстывание голени Упражнения на выносливость: *прыжки на прямых ногах *прыжки с потягиванием колен *выпрыгивание вверх из полного приседа</p>	Согласно рабочего плана графика
Ч А С Т Ь	<p>Обще – развивающие упражнения на все группы мышц:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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>9) Приседания 10) Упор присев, упор лежа, упор присев, встать</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>*индивидуальная работа для «Нижних» - равновесие - крокодил -стойка на голове - угол ноги вместе - стойка на руках толчком двумя</p>	<p>Согласно рабочего плана графика</p>
	<p>3. СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА - техническая подготовка: ПАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ: Классификационная программа (ФИЖ) таблица</p>	<p>Согласно рабочего плана графика</p>

ПЛАН – КОНСПЕКТ на июнь, июль, август

1.Цель занятий: Развитие координации, гибкости и растяжки.

2. Задача занятий: Совершенствование ранее изученных элементов

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>Теория согласно плана учебного процесса.</p> <p>Построение: приветствие, сообщения задач.</p> <p>1.ОФП:</p> <p>Строевые упражнения * Повороты налево / направо / кругом * строевой шаг на месте * строевой шаг по залу</p> <p>Ходьба: * ходьба на носках, руки вверх * ходьба на пятках, руки за голову</p> <p>Беговые упражнения: * легко бегом * бег с высоким подниманием бедра * бег с захлестыванием голени</p> <p>Упражнения на выносливость: * прыжки на прямых ногах * прыжки с потягиванием колен * выпрыгивание вверх из полного приседа</p> <p>Обще – развивающие упражнения на все группы мышц: 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 лежа, упор присев, встать</p> <p>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</p>	Согласно рабочего плана графика

	<p>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>2.Специальная физическая подготовка:</p> <p>*индивидуальная работа для «Верхних»</p> <ul style="list-style-type: none"> - затылка на правую/левую ногу -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 <p>*индивидуальная работа для «Нижних»</p> <ul style="list-style-type: none"> - равновесие - крокодил -стойка на голове - угол ноги вместе - стойка на руках толчком двумя 	Согласно рабочего плана графика
О С Н О В Н А Я	<p>3. СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА - техническая подготовка:</p> <p>ПАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:</p> <p>Классификационная программа (ФИЖ) таблица трудности.</p> <p>Совершенствование ранее изученных элементов для 1 и 2 упражнения согласно разряду.</p>	Согласно рабочего плана графика

