

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.

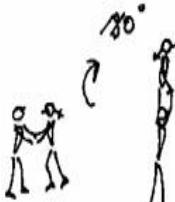
2. Задача занятий: Совершенствование для 1 упражнения:

- * «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
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я	<p>Теория: «Место и роль физической культуры».</p> <p>Построение: приветствие, сообщения задач.</p> <p>1.ОФП:</p> <p>Строевые упражнения</p> <ul style="list-style-type: none">* Повороты налево / направо / кругом*строевой шаг на месте*строевой шаг по залу <p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none">*ходьба на носках, руки вверх*ходьба на пятках, руки за голову <p>Беговые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none">* легко бегом*бег с высоким подниманием бедра* бег с захлестывание голени <p>Упражнения на выносливость:</p> <ul style="list-style-type: none">*прыжки на прямых ногах*прыжки с потягиванием колен*выпрыгивание вверх из полного приседа <p>Обще – развивающие упражнения на все группы мышц:</p> <ol style="list-style-type: none">1) Наклоны головы вперед- назад- вправо- влево2) Вращение головой вправо-влево3) Вращение кистями вперед-назад4) Рывки руками верх -вниз (разноименно)5) Рывки руками перед грудью6) Наклоны туловища вправо-влево7) Наклоны туловища вперед-назад8) Вращение туловища9) Приседания10) Упор присев, упор стоя, упор присев, встать	Согласно рабочего плана графика

	<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:</p> <p>ПАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:</p> <p>Классификационная программа (ФИЖ) таблица трудности.</p>	Согласно рабочего плана графика

<p>О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь</p>	<p>Совершенствование элементов для 1 упражнения: «Нижний» стоя, поддержка под живот, «Верхняя» - ласточка, на прямых руках «Нижнего»</p>  <p>«В» перед «Н», хват скрестный. Вход на плечи «Н» с поворотом на 180 градусов.</p> 	
<p>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</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:</p> <ul style="list-style-type: none"> *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>ОФП : дополнительная работа для « НИЖНИХ »</p> <ul style="list-style-type: none"> *работа с железом (мальчики) <p>6. Инструкторская и судейская практика</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение таблицы трудности и правил соревнований <p>7.Хореография:</p> <ul style="list-style-type: none"> *хореографические прыжки: - со сменой ног - прыжок в полуспагат * работа у зеркала - позиции рук и ног * отработка композиций <p>Подведение итогов, домашнее задание.</p>	<p>Согласно рабочего плана графика</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».

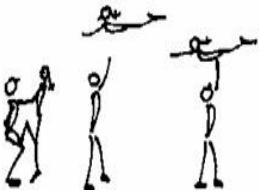
Совершенствование для 1 упражнения:

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

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

п/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: «Место и роль физической культуры».</p> <p>Построение: приветствие, сообщения задач.</p> <p>1.ОФП:</p> <p>Строевые упражнения</p> <ul style="list-style-type: none">* Повороты налево / направо / кругом*строевой шаг на месте*строевой шаг по залу*строевой шаг на месте*строевой шаг по залу <p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none">*ходьба на носках, руки вверх*ходьба на пятках, руки за голову <p>Беговые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none">* легко бегом*бег с высоким подниманием бедра* бег с захлестывание голени <p>Упражнения на выносливость:</p> <ul style="list-style-type: none">*прыжки на прямых ногах*прыжки с потягиванием колен*выпрыгивание вверх из полного приседа <p>Обще – развивающие упражнения на все группы мышц:</p> <ol style="list-style-type: none">1) Наклоны головы вперед- назад- вправо- влево2) Вращение головой вправо-влево3) Вращение кистями вперед-назад4) Рывки руками верх -вниз (разноименно)5) Рывки руками перед грудью6) Наклоны туловища вправо-влево7) Наклоны туловища вперед-назад8) Вращение туловища	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>

<p>О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь</p>	<p><i>Совершенствование для 2 упражнения:</i> <i>*С фуса полёт в поддержку под живот на прямые руки «Н».</i></p>  <p><i>Совершенствование для 1 упражнения:</i> <i>*«Фронтальное равновесие на плече стоящего «Н», с поддержкой одной рукой.»</i></p> 	
<p>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</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:</p> <ul style="list-style-type: none"> *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>ОФП : дополнительная работа для « НИЖНИХ »</p> <ul style="list-style-type: none"> *работа с железом (мальчики) <p>6. Инструкторская и судейская практика - изучение таблицы трудности и правил соревнований</p> <p>7.Хореография:</p> <ul style="list-style-type: none"> *хореографические прыжки: - со сменой ног - прыжок в полушиагах * работа у зеркала - позиции рук и ног * отработка композиций <p>Подведение итогов, домашнее задание.</p>	<p>Согласно рабочего плана графика</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».

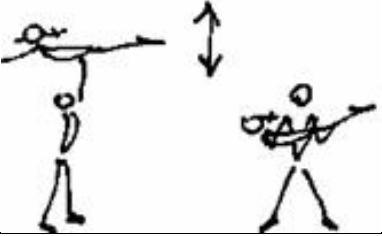
Совершенствование для 2 упражнения:

*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	<p>Теория: «История развития избранного вида спорта.»</p> <p>1. Построение: приветствие, сообщения задач.</p> <p>1.ОФП:</p> <p>Строевые упражнения</p> <ul style="list-style-type: none">* Повороты налево / направо / кругом*строевой шаг на месте*строевой шаг по залу <p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none">*ходьба на носках, руки вверх*ходьба на пятках, руки за голову <p>Беговые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none">* легко бегом*бег с высоким подниманием бедра* бег с захлестывание голени <p>Упражнения на развитие силы:</p> <ul style="list-style-type: none">*прыжки на прямых ногах*прыжки с потягиванием колен*выпрыгивание вверх из полного приседа <p>Обще – развивающие упражнения на все группы мышц:</p> <ol style="list-style-type: none">1) Наклоны головы вперед- назад- вправо- влево2) Вращение головой вправо-влево3) Вращение кистями вперед-назад4) Рывки руками верх -вниз (разноименно)5) Рывки руками перед грудью6) Наклоны туловища вправо-влево7) Наклоны туловища вперед-назад8) Вращение туловища9) Приседания	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 Ч А С Т Ь</p>	<p><i>Совершенствование для 1 упражнения:</i> <i>*стойка на согнутых руках, стоящего «Нижнего».</i></p>  <p><i>Совершенствование для 2 упражнения:</i> <i>*Из поддержки под , живот , на прямых руках «Н» - полёт в поддержку на предплечья «Н».</i></p> 	
<p>З А К Л Ю Ч И Т Е Л ь Н А Я Ч А С Т Ъ</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:</p> <ul style="list-style-type: none"> *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>ОФП : дополнительная работа для « НИЖНИХ »</p> <ul style="list-style-type: none"> *работа с железом (мальчики) <p>6. Инструкторская и судейская практика - изучение таблицы трудности и правил соревнований</p> <p>7.Хореография:</p> <ul style="list-style-type: none"> *хореографические прыжки: - со сменой ног - прыжок в полуспагат * работа у зеркала - позиции рук и ног * отработка композиций <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» ¾ бланж назад в сокок с поддержкой «Н».

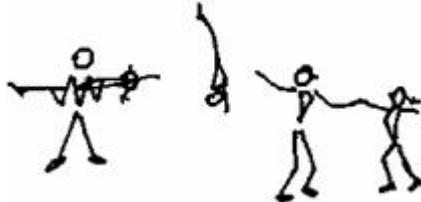
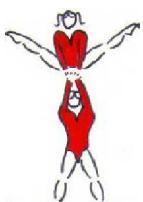
* Совершенствование для 1 упражнения:

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

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	<p>Теория: «История развития избранного вида 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>	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- влево2) Вращение головой вправо-влево3) Вращение кистями вперед-назад4) Рывки руками верх -вниз (разноименно)5) Рывки руками перед грудью6) Наклоны туловища вправо-влево7) Наклоны туловища вперед-назад8) Вращение туловища	

	<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 Ч А С Т Ь</p>	<p><i>Совершенствование для 2 упражнения:</i> <i>*«Лёжа на спине на предплечьях «Н» ¾ бланж назад в сосок с поддержкой «Н».</i></p>  <p><i>* Совершенствование для 1 упражнения: «Н» стоя в прямых руках , «В»- угол ноги врозь.</i></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:</p> <ul style="list-style-type: none"> *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>ОФП : дополнительная работа для « НИЖНИХ»</p> <ul style="list-style-type: none"> *работа с железом (мальчики) <p>6. Инструкторская и судейская практика - изучение таблицы трудности и правил соревнований</p> <p>7.Хореография:</p> <ul style="list-style-type: none"> *хореографические прыжки: - со сменой ног - прыжок в полуспагат * работа у зеркала - позиции рук и ног * отработка композиций <p>Подведение итогов, домашнее задание.</p>	<p>Согласно рабочего плана графика</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 вверх с фуса, бросок «Н» в сосок.»

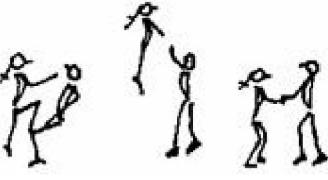
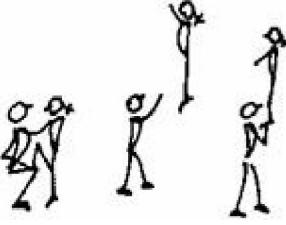
Совершенствование для 2 упражнения:

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

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

п/н	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ДОЗИРОВКА
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я	<p>Теория: «Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.»</p> <p>Построение: приветствие, сообщения задач.</p> <p>1. ОФП:</p> <p>Строевые упражнения</p> <ul style="list-style-type: none">* Повороты налево / направо / кругом*строевой шаг на месте*строевой шаг по залу <p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none">*ходьба на носках, руки вверх*ходьба на пятках, руки за голову <p>Беговые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none">*легко бегом*бег с высоким подниманием бедра*бег с захлестывание голени <p>Упражнения на выносливость:</p> <ul style="list-style-type: none">*прыжки на прямых ногах*прыжки с потягиванием колен*выпрыгивание вверх из полного приседа	<p>Согласно рабочего плана графика</p>
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- влево2) Вращение головой вправо-влево3) Вращение кистями вперед-назад4) Рывки руками верх -вниз (разноименно)5) Рывки руками перед грудью6) Наклоны туловища вправо-влево7) Наклоны туловища вперед-назад8) Вращение туловища9) Приседания10) Упор присев, упор стоя, упор присев, встать	

	<p>Растяжка на шпагаты:</p> <p>1) И.П.- стоя в упоре на левом колене, правая нога прямая впереди.</p> <p>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.</p> <p>1-10 – покачивания вниз.</p> <p>3) И.п. – выпад на правой ноге, с опорой рук на пол</p> <p>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</p> <p>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

<p>О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь</p>	<p>Совершенствование для 2 упражнения: *«Прыжок в верх с фуса, бросок «Н» в сосок.»</p>  <p>Совершенствование для 2 упражнения: *«Броском с фуса , вход ногами на согнутые руки «Н».»</p> 	
<p>З А К Л Ю Ч И Т Е Л ь Н А Я Ч А С Т Ъ</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:</p> <ul style="list-style-type: none"> *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>ОФП : дополнительная работа для « НИЖНИХ »</p> <ul style="list-style-type: none"> *работа с железом (мальчики) <p>6. Инструкторская и судейская практика - изучение таблицы трудности и правил соревнований</p> <p>7.Хореография:</p> <ul style="list-style-type: none"> *хореографические прыжки: - со сменой ног - прыжок в полушиагах * работа у зеркала - позиции рук и ног * отработка композиций <p>Подведение итогов, домашнее задание.</p>	<p>Согласно рабочего плана графика</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».

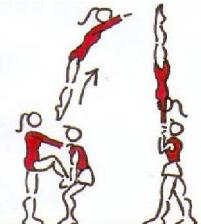
Обучение для 1 упражнения:

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

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

п/н	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ДОЗИРОВКА
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я	<p>Теория: «Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.»</p> <p>Построение: приветствие, сообщения задач.</p> <p>1. ОФП:</p> <p>Строевые упражнения</p> <ul style="list-style-type: none">* Повороты налево / направо / кругом*строевой шаг на месте*строевой шаг по залу <p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none">*ходьба на носках, руки вверх*ходьба на пятках, руки за голову <p>Беговые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none">*легко бегом*бег с высоким подниманием бедра*бег с захлестывание голени <p>Упражнения на выносливость:</p> <ul style="list-style-type: none">*прыжки на прямых ногах*прыжки с потягиванием колен*выпрыгивание вверх из полного приседа <p>Обще – развивающие упражнения на все группы мышц:</p> <ol style="list-style-type: none">1) Наклоны головы вперед- назад- вправо- влево2) Вращение головой вправо-влево3) Вращение кистями вперед-назад4) Рывки руками верх -вниз (разноименно)5) Рывки руками перед грудью6) Наклоны туловища вправо-влево7) Наклоны туловища вперед-назад8) Вращение туловища9) Приседания	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>

<p>О с н о в н а я ч а с т ь</p>	<p><i>Обучение для 2 упражнения:</i> <i>*«В» с фуса 2/4 лицевая стойка, броском на согнутые руки «Н».</i></p>  <p><i>Обучение для 1 упражнения:</i> <i>*«Вход на прямые руки «Н», с поворотом на 180 градусов.»</i></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:</p> <ul style="list-style-type: none"> *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>ОФП : дополнительная работа для « НИЖНИХ »</p> <ul style="list-style-type: none"> *работа с железом (мальчики) <p>6. Инструкторская и судейская практика - изучение таблицы трудности и правил соревнований</p> <p>7.Хореография:</p> <ul style="list-style-type: none"> *хореографические прыжки: - со сменой ног - прыжок в полушиагах * работа у зеркала - позиции рук и ног * отработка композиций <p>Подведение итогов, домашнее задание.</p>	<p>Согласно рабочего плана графика</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».

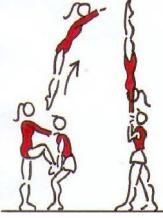
Совершенствование для 1 упражнения:

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

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

п/н	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ДОЗИРОВКА
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я	<p>Теория: «Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.»</p> <p>Построение: приветствие, сообщения задач.</p> <p>1. ОФП:</p> <p>Строевые упражнения</p> <ul style="list-style-type: none">* Повороты налево / направо / кругом*строевой шаг на месте*строевой шаг по залу <p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none">*ходьба на носках, руки вверх*ходьба на пятках, руки за голову <p>Беговые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none">* легко бегом*бег с высоким подниманием бедра* бег с захлестывание голени <p>Упражнения на выносливость:</p> <ul style="list-style-type: none">*прыжки на прямых ногах*прыжки с потягиванием колен*выпрыгивание вверх из полного приседа	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- влево2) Вращение головой вправо-влево3) Вращение кистями вперед-назад4) Рывки руками верх -вниз (разноименно)5) Рывки руками перед грудью6) Наклоны туловища вправо-влево7) Наклоны туловища вперед-назад8) Вращение туловища	

	<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: *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>	Согласно рабочего плана графика
	<p>3. СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА - техническая подготовка: ПАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ: Классификационная программа (ФИЖ) таблица</p>	Согласно рабочего плана графика

О с н о в н а я Ч А С Т Ь	<p>трудности.</p> <p>Совершенствование для 2 упражнения: *«В» с фуса 2/4 лицевая стойка, броском на согнутые руки «Н».</p>  <p>Совершенствование для 1 упражнения: *«Вход на прямые руки «Н», с поворотом на 180 градусов.».</p> 	
З А К Л Ю Ч И Т Е Л ь Н А я Ч А С Т Ь	<p>4. ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучение приемам страховки и самостраховки при выполнении парно-групповых упражнений <p>5 .Различные виды спорта, подвижные игры:</p> <p>Скоростно – силовые упражнения (лёгкая атлетика)</p> <p>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</p> <ul style="list-style-type: none"> *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>ОФП : дополнительная работа для « НИЖНИХ »</p> <ul style="list-style-type: none"> *работа с железом (мальчики) <p>6. Инструкторская и судейская практика</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение таблицы трудности и правил соревнований <p>7.Хореография:</p> <ul style="list-style-type: none"> *хореографические прыжки: - со сменой ног - прыжок в полушагах * работа у зеркала - позиции рук и ног * отработка композиций <p>Подведение итогов, домашнее задание.</p>	<p>Согласно рабочего плана графика</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».

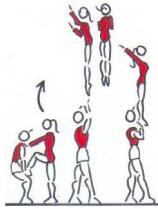
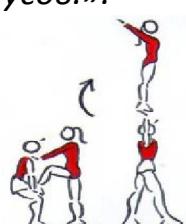
Совершенствование для 1 упражнения:

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

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

п/н	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ДОЗИРОВКА
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я	<p>Теория: «Основы законодательства в сфере физической культуры и 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> <ol style="list-style-type: none">1) Наклоны головы вперед- назад- вправо- влево2) Вращение головой вправо-влево3) Вращение кистями вперед-назад4) Рывки руками верх -вниз (разноименно)5) Рывки руками перед грудью6) Наклоны туловища вправо-влево7) Наклоны туловища вперед-назад8) Вращение туловища9) Приседания	Согласно рабочего плана графика
Ч А С Т Ь		

	<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>

<p>О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь</p>	<p><i>Обучение для 2 упражнения:</i> <i>*Через упор на руках, броском вверх 180 градусов, вход ногами на согнутые руки «Н».</i></p>  <p><i>Совершенствование для 1 упражнения:</i> <i>*«Вход на прямые руки «Н», с поворотом на 180 градусов.».</i></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:</p> <ul style="list-style-type: none"> *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>ОФП : дополнительная работа для « НИЖНИХ »</p> <ul style="list-style-type: none"> *работа с железом (мальчики) <p>6. Инструкторская и судейская практика</p> <p>- изучение таблицы трудности и правил соревнований</p> <p>7.Хореография:</p> <ul style="list-style-type: none"> *хореографические прыжки: - со сменой ног - прыжок в полушиагах * работа у зеркала - позиции рук и ног * отработка композиций <p>Подведение итогов, домашнее задание.</p>	<p>Согласно рабочего плана графика</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 шагом , «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	<p>Теория: «Сведения о строении и функциях организма человека.»</p> <p>Построение: приветствие, сообщения задач.</p> <p>1. ОФП:</p> <p>Строевые упражнения</p> <ul style="list-style-type: none">* Повороты налево / направо / кругом*строевой шаг на месте*строевой шаг по залу <p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none">*ходьба на носках, руки вверх*ходьба на пятках, руки за голову <p>Беговые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none">* легко бегом*бег с высоким подниманием бедра* бег с захлестывание голени <p>Упражнения на выносливость:</p> <ul style="list-style-type: none">*прыжки на прямых ногах*прыжки с потягиванием колен*выпрыгивание вверх из полного приседа <p>Обще – развивающие упражнения на все группы мышц:</p> <ol style="list-style-type: none">1) Наклоны головы вперед- назад- вправо- влево2) Вращение головой вправо-влево3) Вращение кистями вперед-назад4) Рывки руками верх -вниз (разноименно)5) Рывки руками перед грудью6) Наклоны туловища вправо-влево7) Наклоны туловища вперед-назад8) Вращение туловища	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: *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>	Согласно рабочего плана графика
	<p>3. СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА - техническая подготовка: ПАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ: Классификационная программа (ФИЖ) таблица трудности.</p>	Согласно рабочего плана графика

<p>O С Н О В Н А Я</p>	<p><i>Обучение для 1 упражнения:</i> *«Нижний» стоя на полу, руки вверх, опустится в шпагат , «В» высокий угол на прямых руках, «Н».</p>  <p><i>Совершенствование для 1 упражнения:</i> *«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>4. ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ: - обучение приемам страховки и самостраховки при выполнении парно-групповых упражнений</p> <p>5. Различные виды спорта, подвижные игры: <i>Скоростно – силовые упражнения (лёгкая атлетика)</i> ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</p> <ul style="list-style-type: none"> *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>ОФП : дополнительная работа для « НИЖНИХ »</p> <ul style="list-style-type: none"> *работа с железом (мальчики) <p>6. Инструкторская и судейская практика - изучение таблицы трудности и правил соревнований</p> <p>7.Хореография:</p> <ul style="list-style-type: none"> *хореографические прыжки: - со сменой ног - прыжок в полуспагат * работа у зеркала - позиции рук и ног * отработка композиций <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. *

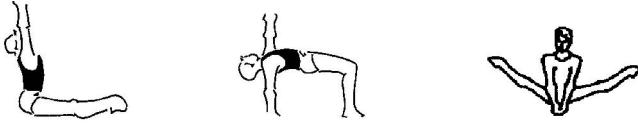
Совершенствование для 1 упражнения:

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

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

п/н	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ДОЗИРОВКА
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я	<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 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> <ol style="list-style-type: none">1) Наклоны головы вперед- назад- вправо- влево2) Вращение головой вправо-влево3) Вращение кистями вперед-назад4) Рывки руками верх -вниз (разноименно)5) Рывки руками перед грудью6) Наклоны туловища вправо-влево7) Наклоны туловища вперед-назад8) Вращение туловища9) Приседания	Согласно рабочего плана графика
Ч А С Т Ь		

	<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>

<p>O</p> <p>C</p> <p>H</p> <p>O</p> <p>B</p> <p>H</p> <p>A</p> <p>Я</p> <p>Ч</p> <p>A</p> <p>S</p> <p>T</p> <p>Ь</p>	<p>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. *</p>  <p>* Совершенствование для 1 упражнения: «Н» стоя, в прямых руках , «В»- переход в мексиканку.</p> 	
<p>З</p> <p>А</p> <p>К</p> <p>Л</p> <p>Ю</p> <p>Ч</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>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> *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>ОФП : дополнительная работа для « НИЖНИХ»</p> <ul style="list-style-type: none"> *работа с железом (мальчики) <p>6. Инструкторская и судейская практика</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение таблицы трудности и правил соревнований <p>7.Хореография:</p> <ul style="list-style-type: none"> *хореографические прыжки: - со сменой ног - прыжок в полуспагат * работа у зеркала - позиции рук и ног * отработка композиций <p>Подведение итогов, домашнее задание.</p>	<p>Согласно рабочего плана графика</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. *

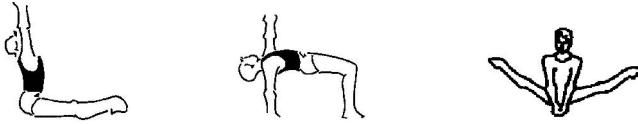
Обучение для 2 упражнения:

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

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	<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> <ol style="list-style-type: none">1) Наклоны головы вперед- назад- вправо- влево2) Вращение головой вправо-влево3) Вращение кистями вперед-назад4) Рывки руками верх -вниз (разноименно)5) Рывки руками перед грудью6) Наклоны туловища вправо-влево7) Наклоны туловища вперед-назад8) Вращение туловища9) Приседания	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</p>	<p>Согласно рабочего плана графика</p>

<p>О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь</p>	<p>трудности.</p> <p>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. *</p>  <p>Обучение для 2 упражнения:</p> <p>* «В» С фуса сальто назад в группировке, в сосок»</p> 	
<p>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</p>	<p>4. ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучение приемам страховки и самостраховки при выполнении парно-групповых упражнений <p>5. Различные виды спорта, подвижные игры:</p> <p>Скоростно – силовые упражнения (лёгкая атлетика)</p> <p>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</p> <ul style="list-style-type: none"> *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>ОФП : дополнительная работа для « НИЖНИХ »</p> <ul style="list-style-type: none"> *работа с железом (мальчики) <p>6. Инструкторская и судейская практика</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение таблицы трудности и правил соревнований <p>7.Хореография:</p> <ul style="list-style-type: none"> *хореографические прыжки: - со сменой ног - прыжок в полуспагат * работа у зеркала - позиции рук и ног * отработка композиций <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 сосок»

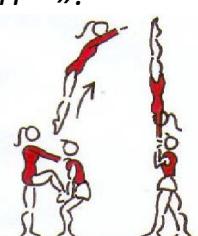
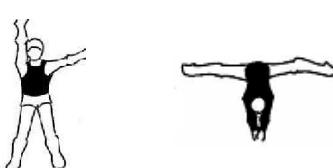
Обучение для 1 упражнения:

*«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
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я	<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> <ol style="list-style-type: none">1) Наклоны головы вперед- назад- вправо- влево2) Вращение головой вправо-влево3) Вращение кистями вперед-назад4) Рывки руками верх -вниз (разноименно)5) Рывки руками перед грудью6) Наклоны туловища вправо-влево7) Наклоны туловища вперед-назад	<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:</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>	Согласно рабочего плана

<p>О С Н О В Н А Я 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 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:</p> <ul style="list-style-type: none"> *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>ОФП : дополнительная работа для « НИЖНИХ »</p> <ul style="list-style-type: none"> *работа с железом (мальчики) <p>6. Инструкторская и судейская практика - изучение таблицы трудности и правил соревнований</p> <p>7.Хореография:</p> <ul style="list-style-type: none"> *хореографические прыжки: - со сменой ног - прыжок в полуспагат * работа у зеркала - позиции рук и ног * отработка композиций <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 сосок, с рук «Н» с поддержкой.»

Совершенствование для 1 упражнения:

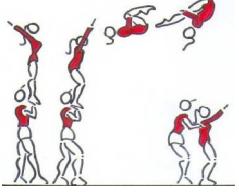
* «Нижний» стоя на полу, правая рука вверх, левая рука в сторону,

«Верхняя» в узкоручке, в стойке на руках.

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

П/Н	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ДОЗИРОВКА
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я	<p>Теория: «Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.»</p> <p>Построение: приветствие, сообщения задач.</p> <p>1. ОФП:</p> <p>Строевые упражнения</p> <ul style="list-style-type: none">* Повороты налево / направо / кругом*строевой шаг на месте*строевой шаг по залу <p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none">*ходьба на носках, руки вверх*ходьба на пятках, руки за голову <p>Беговые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none">* легко бегом*бег с высоким подниманием бедра* бег с захлестыванием голени <p>Упражнения на выносливость:</p> <ul style="list-style-type: none">* прыжки на прямых ногах* прыжки с потягиванием колен* выпрыгивание вверх из полного приседа <p>Обще – развивающие упражнения на все группы мышц:</p> <ol style="list-style-type: none">1) Наклоны головы вперед- назад- вправо- влево2) Вращение головой вправо-влево3) Вращение кистями вперед-назад4) Рывки руками верх -вниз (разноименно)5) Рывки руками перед грудью6) Наклоны туловища вправо-влево7) Наклоны туловища вперед-назад8) Вращение туловища	<p>Согласно рабочего плана графика</p>
Ч А С Т Ь		

	<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: *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>	Согласно рабочего плана графика
	<p>3. СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА - техническая подготовка: ПАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:</p>	Согласно рабочего плана графика

<p>О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь</p>	<p>Классификационная программа (ФИЖ) таблица трудности.</p> <p>Обучение для 2 упражнения:</p> <p>*«Переднее сальто углом 4/4 в сосок, с рук «H» с поддержкой.»</p>  <p>Совершенствование для 1 упражнения:</p> <p>*«Нижний» стоя на полу, правая рука вверх , левая рука в сторону, «Верхняя» в узкоручке, в стойке на руках .</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:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучение приемам страховки и самостраховки при выполнении парно-групповых упражнений <p>5 .Различные виды спорта, подвижные игры:</p> <p>Скоростно – силовые упражнения (лёгкая атлетика)</p> <p>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</p> <ul style="list-style-type: none"> *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>ОФП : дополнительная работа для « НИЖНИХ»</p> <ul style="list-style-type: none"> *работа с железом (мальчики) <p>6. Инструкторская и судейская практика</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение таблицы трудности и правил соревнований <p>7.Хореография:</p> <ul style="list-style-type: none"> *хореографические прыжки: - со сменой ног - прыжок в полушагах * работа у зеркала - позиции рук и ног * отработка композиций <p>Подведение итогов, домашнее задание.</p>	<p>Согласно рабочего плана графика</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».

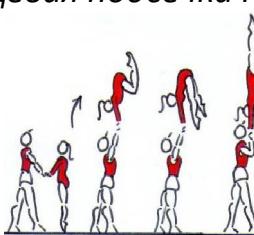
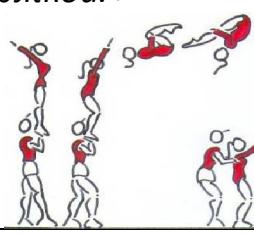
Совершенствование для 1 упражнения:

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

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

п/н	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ДОЗИРОВКА
P O D Г O T O B I T E L Ь H A Я	<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 захлестыванием 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>	Согласно рабочего плана графика
Ч A C T Ь	<p>Обще – развивающие упражнения на все группы мышц:</p> <ol style="list-style-type: none">1) Наклоны головы вперед- назад- вправо- влево2) Вращение головой вправо-влево3) Вращение кистями вперед-назад4) Рывки руками верх -вниз (разноименно)5) Рывки руками перед грудью6) Наклоны туловища вправо-влево7) Наклоны туловища вперед-назад8) Вращение туловища	

	<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: *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>	Согласно рабочего плана графика
	<p>3. СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА - техническая подготовка: ПАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:</p>	Согласно рабочего плана графика

О с н о в н а я ч а с т ь	<p>Классификационная программа (ФИЖ) таблица трудности.</p> <p>Совершенствование для 1 упражнения: * «Лицевая подсечка на согнутые руки «Н».</p>  <p>Совершенствование для 1 упражнения: * «Переднее сальто углом 4/4 в сосок, с рук «Н» с поддержкой.»</p> 	
З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь	<p>4. ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучение приемам страховки и самостраховки при выполнении парно-групповых упражнений <p>5 .Различные виды спорта, подвижные игры:</p> <p>Скоростно – силовые упражнения (лёгкая атлетика)</p> <p>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</p> <ul style="list-style-type: none"> *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>ОФП : дополнительная работа для « НИЖНИХ »</p> <ul style="list-style-type: none"> *работа с железом (мальчики) <p>6. Инструкторская и судейская практика</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение таблицы трудности и правил соревнований <p>7.Хореография:</p> <ul style="list-style-type: none"> *хореографические прыжки: - со сменой ног - прыжок в полуспагат * работа у зеркала - позиции рук и ног * отработка композиций <p>Подведение итогов, домашнее задание.</p>	<p>Согласно рабочего плана графика</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».

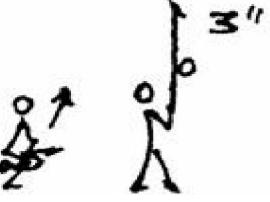
Совершенствование для 1 упражнения:

* «Верхняя», пепеход рука – рука.

3. Теория: «Основы спортивного питания.»

п/н	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ДОЗИРОВКА
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я	<p>Теория: «Основы спортивного питания.»</p> <p>Построение: приветствие, сообщения задач.</p> <p>1. ОФП:</p> <p>Строевые упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> * Повороты налево / направо / кругом *строевой шаг на месте *строевой шаг по залу <p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> *ходьба на носках, руки вверх *ходьба на пятках, руки за голову <p>Беговые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> * легко бегом *бег с высоким подниманием бедра *бег с захлестывание голени <p>Упражнения на выносливость:</p> <ul style="list-style-type: none"> *прыжки на прямых ногах *прыжки с потягиванием колен *выпрыгивание вверх из полного приседа <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 9) Приседания 10) Упор присев, упор стоя, упор присев, встать 	Согласно рабочего плана графика

	<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: Классификационная программа (ФИЖ) таблица</p>	Согласно рабочего плана графика

<p>О с н о в н а я ч а с т ь</p>	<p><i>трудности.</i></p> <p><i>Обучение для 1 упражнения:</i> <i>*«Кобриоль в согнутые руки «Н», «В» стойка на руках, «Н».</i></p>  <p><i>Совершенствование для 1 упражнения:</i> <i>*«Верхняя», пепеход рука – рука.</i></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:</p> <ul style="list-style-type: none"> *отжимание *ходьба в стойке на руках *лёжка на спине, поднимание туловища * лёжка на животе поднимание туловища *лёжка на спине поднимание ног * лёжка на животе поднимание ног *запрыгивание двумя ногами на возвышенность <p>ОФП : дополнительная работа для « НИЖНИХ »</p> <ul style="list-style-type: none"> *работа с железом (мальчики) <p>6. Инструкторская и судейская практика</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение таблицы трудности и правил соревнований <p>7.Хореография:</p> <ul style="list-style-type: none"> *хореографические прыжки: - со сменой ног - прыжок в полушпагат * работа у зеркала - позиции рук и ног * отработка композиций <p>Подведение итогов, домашнее задание.</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: Совершенствование для 1 упражнения:

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

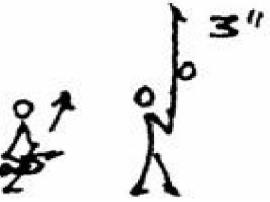
Совершенствование для 1 упражнения:

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

3. Теория: «Основы спортивного питания»

П/Н	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ДОЗИРОВКА
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я	<p>Теория: «Основы спортивного питания»</p> <p>Построение: приветствие, сообщения задач.</p> <p>1. ОФП:</p> <p>Строевые упражнения</p> <ul style="list-style-type: none">* Повороты налево / направо / кругом*строевой шаг на месте*строевой шаг по залу <p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none">*ходьба на носках, руки вверх*ходьба на пятках, руки за голову <p>Беговые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none">*легко бегом*бег с высоким подниманием бедра*бег с захлестывание голени <p>Упражнения на выносливость:</p> <ul style="list-style-type: none">*прыжки на прямых ногах*прыжки с потягиванием колен*выпрыгивание вверх из полного приседа <p>Обще – развивающие упражнения на все группы мышц:</p> <ol style="list-style-type: none">1) Наклоны головы вперед- назад- вправо- влево2) Вращение головой вправо-влево3) Вращение кистями вперед-назад4) Рывки руками верх -вниз (разноименно)5) Рывки руками перед грудью6) Наклоны туловища вправо-влево7) Наклоны туловища вперед-назад8) Вращение туловища9) Приседания10) Упор присев, упор стоя, упор присев, встать	Согласно рабочего плана графика

	<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>

<p>О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ъ</p>	<p>Совершенствование для 1 упражнения: *«Кобриоль в согнутые руки «Н», «В» стойка на руках, «Н».</p>  <p>* Совершенствование для 1 упражнения: «Н» стоя, в прямых руках , «В»- переход в мексиканку.</p> 	
<p>З А К Л Ю Ч И Т Е Л ь Н А Я Ч А С Т Ъ</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:</p> <ul style="list-style-type: none"> *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>ОФП : дополнительная работа для « НИЖНИХ »</p> <ul style="list-style-type: none"> *работа с железом (мальчики) <p>6. Инструкторская и судейская практика</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение таблицы трудности и правил соревнований <p>7.Хореография:</p> <ul style="list-style-type: none"> *хореографические прыжки: - со сменой ног - прыжок в полушиагах * работа у зеркала - позиции рук и ног * отработка композиций <p>Подведение итогов, домашнее задание.</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: 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 сосок 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	<p>Теория: «Профессиональная терминология в избранном виде спорта»</p> <p>Построение: приветствие, сообщения задач.</p> <p>1.ОФП:</p> <p>Строевые упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> * Повороты налево / направо / кругом *строевой шаг на месте *строевой шаг по залу <p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> *ходьба на носках, руки вверх *ходьба на пятках, руки за голову <p>Беговые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> *легко бегом *бег с высоким подниманием бедра *бег с захлестывание голени <p>Упражнения на выносливость:</p> <ul style="list-style-type: none"> *прыжки на прямых ногах *прыжки с потягиванием колен *выпрыгивание вверх из полного приседа 	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
 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

Согласно
рабочего плана
графика

***индивидуальная работа для «Нижних»**

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

3. СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА - техническая подготовка:

Согласно
рабочего плана

O С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь	<p>ПАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:</p> <p>Классификационная программа (ФИЖ) таблица трудности.</p> <p>Совершенствование для 1 упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> * И.П. -В.- стойка на прямых руках стоящей Н. /обозначить/. Н.- сесть в шпагат через прямые ноги с одновременным опусканием В. в угол <p>Совершенствование для 1 упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> * В.- рондат – сальто назад прогнувшись в сосок броском Н. под спину 	графика
З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь	<p>4. ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучение приемам страховки и самостраховки при выполнении парно-групповых упражнений <p>5. Различные виды спорта, подвижные игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подтягивания на перекладине <p>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</p> <ul style="list-style-type: none"> *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>ОФП : дополнительная работа для « НИЖНИХ »</p> <ul style="list-style-type: none"> *работа с железом (мальчики) <p>6. Инструкторская и судейская практика</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение таблицы трудности и правил соревнований <p>7.Хореография:</p> <ul style="list-style-type: none"> *хореографические прыжки: - перекидной прыжок * работа у зеркала * отработка композиций <p>Подведение итогов, домашнее задание</p>	Согласно рабочего плана графика

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
P O D G O T O B I T E L Y H A J	<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>	Согласно рабочего плана графика
Ч A С T Ь	<p>Обще – развивающие упражнения на все группы мышц:</p> <ol style="list-style-type: none">1) Наклоны головы вперед- назад- вправо- влево2) Вращение головой вправо-влево3) Вращение кистями вперед-назад4) Рывки руками верх -вниз (разноименно)5) Рывки руками перед грудью6) Наклоны туловища вправо-влево7) Наклоны туловища вперед-назад8) Вращение туловища	

	<p>9) Приседания 10) Упор присев, упор лежа, 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: *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>

<p>О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь</p>	<p>трудности.</p> <p>Совершенствование для 1 упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Стойка «мексиканка» или стойка кольцом двумя на согнутых руках стоящей Н.  <p>Совершенствование для 1 упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> * С рук Н., В.- сальто назад прогнувшись в сосок. 	
<p>З А К Л Ю Ч И Т Е Б ы Н А Я Ч А С Т Ъ</p>	<p>4. ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучение приемам страховки и самостраховки при выполнении парно-групповых упражнений <p>5. Различные виды спорта, подвижные игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отжимания на количество <p>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</p> <ul style="list-style-type: none"> *отжимания в стойке на руках *лёжа на спине, поднимание туловища * лёжа на животе поднимание туловища *лёжа на спине поднимание ног * лёжа на животе поднимание ног * выпрыгивания из полуприседа. <p>ОФП : дополнительная работа для « НИЖНИХ »</p> <ul style="list-style-type: none"> *работа с железом (мальчики) <p>6. Инструкторская и судейская практика</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение таблицы трудности и правил соревнований <p>7.Хореография:</p> <ul style="list-style-type: none"> *хореографические прыжки * работа у зеркала * отработка композиций <p>Подведение итогов, домашнее задание</p>	<p>Согласно рабочего плана графика</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	<p>Теория согласно плана учебного 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 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>10) Упор присев, упор лежа, упор присев, встать</p> <p>Растяжка на шпагаты:</p> <p>1) И.П.- стоя в упоре на левом колене, правая нога прямая впереди.</p> <p>1-10 – наклоны вперед до касания грудью бедра правой</p>	<p><i>Согласно рабочего плана графика</i></p>

	<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 шагат на правую ногу</p> <p>6) И.П.- полу шагат на левую ногу</p> <p>7) И.П.- шагат на правую ногу</p> <p>8) И.П.- шагат 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) шагат 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"> - затяжка 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 	<p>Согласно рабочего плана графика</p>
O C H O B H A 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>	<p>Согласно рабочего плана графика</p>

Ч А С Т Ь	<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: - прыжки на скакалке различными способами - махи ногами у опоры</p> <p>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: *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 * работа у зеркала * отработка композиций</p> <p>Подведение итогов, домашнее задание</p>	<p><i>Согласно рабочего плана графика</i></p> <p><i>Согласно рабочего плана графика</i></p>
----------------------------------	--	---