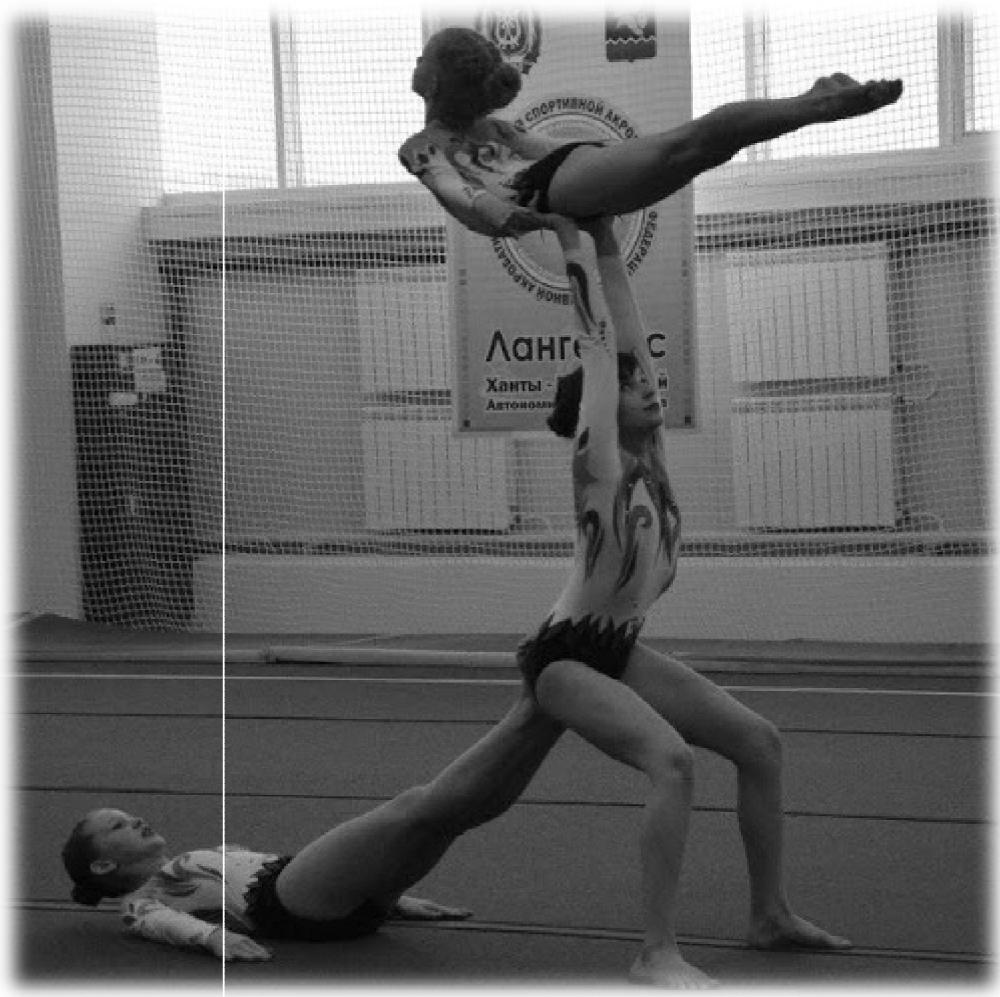


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования « Детско – юношеская спортивная школа № 1 имени А.А.Семёнова» города Кургана

**Рабочая программа к дополнительной
предпрофессиональной программе
по спортивной акробатике
для групп углубленного уровня сложности
(УУС – 1)**



ПЛАН – КОНСПЕКТ на 1 – 15 сентября № 1

1. Цель занятий: Развитие выносливости.

2. Задача занятий: Совершенствование парно-групповых элементов для 1-2 упражнения:

* В. - стойка плечами на кистях лежащей Н./ ноги верхней в полуспагате/ с опорой на ее колени, С.- поддерживает В. за одну ногу, стоя в выпаде / держать/

* С двойного купе темп сосок.

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>Построение: приветствие, сообщения задач.</p> <p>1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</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 стоя, упор присев, встать</p>	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>ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ</p> <p>В. - стойка плечами на кистях лежащей Н./ ноги верхней в полушипагате/ с опорой на ее колени, С.- поддерживает В. за одну ногу, стоя в выпаде</p>	Согласно рабочего плана графика

**О
С
Н
О
В
Н
А
Я
Ч
А
С
Т
Ь**



С двойного купе темп сосок



**З
А
К
Л
Ю
Ч
И
Т
Е
Л
Ь
Н
А
Я

Ч
А
С
Т
Ь**

4. ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ:

- обучение приемам страховки и самостраховки при выполнении парно-групповых упражнений

Согласно рабочего плана графика

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

дополнительная работа для « НИЖНИХ»

*работа с железом (мальчики)

5 .РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ СПОРТА, ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:

Скоростно – силовые упражнения (лёгкая атлетика)

6. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

- изучение таблицы трудности и правил соревнований

7. ХОРЕОГРАФИЯ:

* *работа у зеркала*

- позиции рук и ног

* *отработка композиций*

Подведение итогов, домашнее задание.

ПЛАН – КОНСПЕКТ на 16 – 30 сентября № 2

1. Цель занятий: Развитие координации.

2. Задача занятий: Совершенствование парно-групповых элементов для 1-2 упражнения:

* В. стоит на бедрах Н. С.- стойка на руках на полу с поддержкой В. /держать

* В.- рондат- $\frac{1}{4}$ сальто прогнувшись спиной на предплечья

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>Построение: приветствие, сообщения задач.</p> <p>1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</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>Общеразвивающие 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) Предания 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>О</p> <p>С</p> <p>Н</p> <p>О</p> <p>В</p> <p>Н</p> <p>А</p> <p>Я</p> <p>Ч</p> <p>А</p> <p>С</p> <p>Т</p>	<p>3. СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА - техническая подготовка ПАРНО-ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:</p> <p>Совершенствование для 1 упражнения: * В. стоит на бедрах Н. С.- стойка на руках на полу с поддержкой В. /держать</p>  <p>Совершенствование для 2 упражнения: * В.- рондат- $\frac{1}{4}$ сальто прогнувшись спиной на предплечья</p> 	<p>Согласно рабочего плана графика</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:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучение приемам страховки и самостраховки при выполнении парно-групповых упражнений <p>Общая физическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> *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>5. РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ СПОРТА, ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:</p> <p>Подвижная игра «Третий лишний» - развитие координации и внимательности.</p> <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 <p>Подведение итогов, домашнее задание.</p>	<p>Согласно рабочего плана графика</p>

ПЛАН – КОНСПЕКТ на 1 – 15 октября № 3

1. Цель занятий: Развитие силы.

2. Задача занятий: Совершенствование элементов 1-2 упражнения:

* В. сидит в шпагате. С. и Н.- равновесие «ласочка» с поддержкой о руки В. /держать/ ».

* И.п. В - лежит спиной на предплечьях Н. и С., В. – поворот на 180 градусов на предплечьях Н. и С.

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

п/н	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ДОЗИРОВКА
P O D G O T O B I T E L B H A J Ч A C T Ь	<p>Построение: приветствие, сообщения задач.</p> <p>1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</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>Общеразвивающие 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) Предания	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 	
O C H	<p>3. СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА - ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</p> <p>ПАРНО-ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:</p>	Согласно рабочего плана графика

<p>O</p> <p>B</p> <p>H</p> <p>A</p> <p>Я</p> <p>Ч</p> <p>A</p> <p>C</p> <p>T</p> <p>Ь</p>	<p>Совершенствование для 1 упражнения: * В. сидит в шпагате. С. и Н.- равновесие «ласточка» с поддержкой о руки В. /держать/ ».</p>  <p>Совершенствование для 2 упражнения: * И.п. В - лежит спиной на предплечьях Н. и С., В. – поворот на 180 градусов на предплечьях Н. и С.</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>4. ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучение приемам страховки и самостраховки при выполнении парно-групповых упражнений <p>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</p> <ul style="list-style-type: none"> *отжимание *»лодочка» удержание *лёжа на спине, поднимание туловища * лёжа на животе поднимание туловища *лёжа на спине поднимание ног * лёжа на животе поднимание ног <p>ОФП : дополнительная работа для «НИЖНИХ»</p> <ul style="list-style-type: none"> *работа с железом (мальчики) <p>5.РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ СПОРТА:</p> <p>Прыжки на скакалке 3 под.х по 3мин.</p> <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 - прыжок в полуспагат * работа у станка - позиции рук и ног * отработка композиции. <p>Подведение итогов, домашнее задание</p>	<p>Согласно рабочего плана графика</p>
<p>Ч</p> <p>А</p> <p>С</p> <p>Т</p> <p>Ь</p>		<p>Согласно рабочего плана графика</p>

ПЛАН – КОНСПЕКТ на 16 – 31 октября № 4

1. Цель занятий: Развитие силы.

2. Задача занятий: Совершенствование элементов для 1-2 упражнения:

* И.п. – Н. и С. на одном колене лицом друг к другу. В.- стойка ногами на бедрах Н. и С. с их поддержкой

*И.п. - В. лежит спиной на предплечьях Н. и С., В- 3/4 сальто назад согнувшись в сосок.

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>Построение: приветствие, сообщения задач.</p> <p>1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</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>Общеразвивающие 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) Предания</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>
O C H O B H	<p>3. СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА - ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</p> <p>ПАРНО-ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:</p> <p>Совершенствование для 1 упражнения:</p> <p>* И.п. – Н. и С. на одном колене лицом друг к другу. В.- стойка ногами на бедрах Н. и С. с их поддержкой</p>	<p>Согласно рабочего плана графика</p>

A я ч А с т ь	 <p>* И.п. - В. лежит спиной на предплечьях Н. и С., В- -3/4 сальто назад согнувшись в сосок.</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>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>5.РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ СПОРТА:</p> <p>Прыжки на скакалке 3 под.х по 3мин.</p> <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 - прыжок в полуспагат * работа у станка - позиции рук и ног * отработка композиции. <p>Подведение итогов, домашнее задание</p>	<p>Согласно рабочего плана графика</p>

ПЛАН – КОНСПЕКТ на 1– 15 ноября № 5

1. Цель занятий: Развитие координации.

2. Задача занятий: Совершенствование элементов для 2 упражнения:

* В.- с разбега- 1/ сальто вперед на живот на предплечья Н. и С. - 1,0 балла.

* С живота на предплечьях Н. и С., В.- лет с продвижением вперед

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>Построение: приветствие, сообщения задач.</p> <p>1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</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>Общеразвивающие 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) Предания</p> <p>10) Упор присев, упор стоя, упор присев, встать</p>	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>
O C H O B H	<p>3. СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА - ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</p> <p>ПАРНО-ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:</p> <p>B.- с разбега- 1/ сальто вперед на живот на предплечья Н. и С. - 1,0 балла.</p>	<p>Согласно рабочего плана графика</p>

A я ч а с т ь	 <p><i>С живота на предплечьях Н. и С., В.- лет с продвижением вперед</i></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>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>5.РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ СПОРТА:</p> <p>Прыжки на скакалке на правой и левой ноге 3 под.х по 2 мин.</p> <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 - прыжок в полуспагат * работа у станка - позиции рук и ног * отработка композиции. <p>Подведение итогов, домашнее задание</p>	<p>Согласно рабочего плана графика</p>

ПЛАН – КОНСПЕКТ на 16– 30 ноября № 6

1. Цель занятий: Развитие выносливости.

2. Задача занятий:

Обучение для 1упражнения:

* В.- полумост на бедрах Н., С.- стойка на полу с поддержкой В /держать/

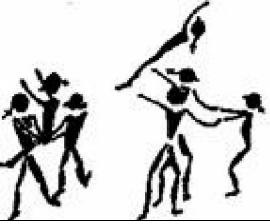
Обучение для 2упражнения:

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

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

п/н	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ДОЗИРОВКА
P O D G O T O B I T E L Y N A Я Ч А С Т Ь	<p>Построение: приветствие, сообщения задач.</p> <p>1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</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>Общеразвивающие 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) Предания</p> <p>10) Упор присев, упор стоя, упор присев, встать</p>	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>O</p> <p>C</p> <p>H</p> <p>O</p> <p>B</p> <p>H</p>	<p>3. СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА - ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</p> <p>ПАРНО-ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:</p> <p>Обучение для 1упражнения:</p> <p>* В.- полумост на бедрах Н.,С.- стойка на полу с поддержкой В /держать/</p>	<p>Согласно рабочего плана графика</p>

A я ч А С Т Ь	 <p><i>Обучение для 2упражнения:</i></p> <p>* Из седа на 4-х, В.- $\frac{3}{4}$ сальто назад прогнувшись в сосок</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>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>5.РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ СПОРТА:</p> <p>Веселые старты с применением скоростно-силовых упражнений.</p> <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 - прыжок со сменой ног * отработка композиции. <p>Подведение итогов, домашнее задание</p>	<p>Согласно рабочего плана графика</p>

ПЛАН – КОНСПЕКТ на 1 – 15 декабря № 7

1. Цель занятий: Развитие выносливости.

2. Задача занятий: Обучение элементов 1-2 упражнения.

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

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

3. Теория: «Основы спортивного питания»

п/н	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ДОЗИРОВКА
P O D Г O T O B И T E Л Ь H A Я Ч A C T Ь	<p>Построение: приветствие, сообщения задач.</p> <p>1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</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>Общеразвивающие 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) Предания10) Упор присев, упор стоя, упор присев, встать	Согласно рабочего плана графика

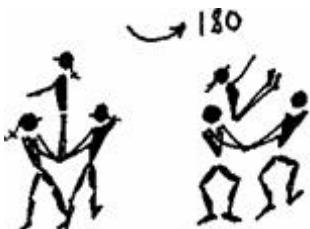
	<p>Растяжка на шпагаты:</p> <p>1) И.П.- стоя в упоре на левом колене, правая нога прямая впереди. 1-10 – наклоны вперед до касания грудью бедра правой ноги.</p> <p>2) И.п. - стоя на левом колене, правая нога впереди согнута, руки на правом колене. 1-10 – покачивания вниз.</p> <p>3) И.п. – выпад на правой 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 с шагом 	<i>Согласно рабочего плана графика</i>
O C H O B	<p>3. СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА - ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</p> <p>ПАРНО-ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:</p> <p><i>Обучение для 1упражнения:</i></p> <p><i>В.- шпагат на плечах Н. и С., стоящих лицом друг к другу с поддержкой за руки /держать/</i></p>	<i>Согласно рабочего плана графика</i>

**Н
А
Я
Ч
А
С
Т
Ь**



Обучение для 2 упражнения:

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



**З
А
К
Л
Ю
Ч
И
Т
Е
Л
Ь
Н
А
Я**

4. ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ:

- обучение приемам страховки и самостраховки при выполнении парно-групповых упражнений

Согласно рабочего плана графика

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

ОФП : дополнительная работа для « НИЖНИХ »

*работа с железом (мальчики)

**Ч
А
С
Т
Ь**

5. РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ СПОРТА:

Челночный бег Зподх.*10м.

6. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

- изучение таблицы трудности и правил соревнований

7.ХОРЕОГРАФИЯ:

*хореографические прыжки:

- перекидной прыжок

- прыжок со сменой ног

* отработка композиции.

Подведение итогов, домашнее задание

ПЛАН – КОНСПЕКТ на 16 – 31 декабря № 8

1. Цель занятий: Развитие выносливости.

2. Задача занятий:

Обучение элементов для 1-2 упражнения:

-Н.- стоит в полууприседе, опираясь спиной на поднятые ноги лежащей С. В. стойка руками на коленях Н. с ее поддержкой

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

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>Построение: приветствие, сообщения задач.</p> <p>1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</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 полупальцах , руки на пояс *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 захлёстывание 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>Общеразвивающие упражнения на все группы мышц:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Повороты 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) Предания 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 с шагом 	Согласно рабочего плана графика
O C H O B H	<p>3. СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА - ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</p> <p>ПАРНО-ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:</p> <p>Обучение для 1упражнения:</p> <p>Н.- стоит в полуприседе, опираясь спиной на поднятые ноги лежащей С. В. стойка руками на коленях Н. с ее поддержкой</p>	Согласно рабочего плана графика

**А
я
ч
а
с
т
ь**



Обучение для 2упражнения:

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



**З
А
К
Л
Ю**

4. ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ:

- обучение приемам страховки и самостраховки при выполнении парно-групповых упражнений

Согласно рабочего плана графика

**Ч
И
Т
Е
Л
Ь
Н
А
Я**

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

ОФП : дополнительная работа для « НИЖНИХ»

*работа с железом (мальчики)

**Ч
А
С
Т
Ь**

5.РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ СПОРТА:

Бег по кругу на время (легкая атлетика).

6. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

- изучение таблицы трудности и правил соревнований

7.ХОРЕОГРАФИЯ:

* отработка и обучение композиции.

Подведение итогов, домашнее задание

ПЛАН – КОНСПЕКТ на 1 – 15 января № 9

1. Цель занятий: Развитие силы.

2. Задача занятий: Обучение для 1 упражнения:

* В.- стойка на руках в полуспагате на согнутых руках сидящей на пятках
Н. С.- поддерживает В. за одну ногу /держать/.

Обучение для 2 упражнения:

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

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>Построение: приветствие, сообщения задач.</p> <p>1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</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 полупальцах , руки на пояс *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) Повороты 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) Предания 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>	
O C H O B H	<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 с шагом <p>3. СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА - ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</p> <p>ПАРНО-ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:</p> <p>Обучение для 1упражнения:</p> <p>B.- стойка на руках в полушипагате на согнутых руках сидящей на пятках Н. C.- поддерживает B. за одну ногу /держать/.</p>	<p>Согласно рабочего плана графика</p> <p>Согласно рабочего плана графика</p>

A я ч А С Т Ь	 <p><i>Обучение для 2упражнения: В - лежит спиной на предплечьях Н. и С., В.- $\frac{3}{4}$ сальто назад прогнувшись в сосок</i></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>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>5.РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ СПОРТА:</p> <p>Упражнения на силу:</p> <ul style="list-style-type: none"> -приседания со штангой (грифом) 20 р. – Н. -приседания без грифа 20 р. – В. -подтягивания на турнике <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: - прыжок - прыжок со сменой ног * отработка композиции. <p>Подведение итогов, домашнее задание</p>	<i>Согласно рабочего плана графика</i>

ПЛАН – КОНСПЕКТ на 16 – 31 января № 10

1. Цель занятий: Развитие координации.

2. Задача занятий: Обучение элементов для 2 упражнения:

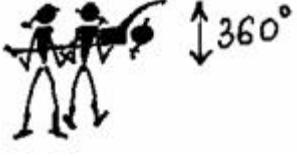
*С двойного купе, В.- $\frac{1}{4}$ сальто прогнувшись вперед на предплечья - 1,0 балла.

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

3. Теория: «Требования техники безопасности»

п/н	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ДОЗИРОВКА
P O D Г O T O B И T E Л Ь H A Я Ч A C T Ь	<p>Построение: приветствие, сообщения задач.</p> <p>1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</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>Общеразвивающие 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> <ol style="list-style-type: none">1) И.П.- стоя в упоре на левом колене, правая нога прямая впереди.	Согласно рабочего плана графика

	<p><i>1-10 – наклоны вперед до касания грудью бедра правой ноги.</i></p> <p><i>2) И.п. - стоя на левом колене, правая нога впереди согнута, руки на правом колене.</i></p> <p><i>1-10 – покачивания вниз.</i></p> <p><i>3) И.п. – выпад на правой ноге, с опорой рук на пол</i></p> <p><i>1-10 – покачивания вниз</i></p> <p><i>4) И.П.- тоже на другую ногу.</i></p> <p><i>5) И.П.- полу шагат на правую ногу</i></p> <p><i>6) И.П.- полу шагат на левую ногу</i></p> <p><i>7) И.П.- шагат на правую ногу</i></p> <p><i>8) И.П.- шагат на левую ногу</i></p> <p><i>9) И.п. стоя на левом колене, правая нога в сторону прямая, с опорой рук на пол</i></p> <p><i>1-10 покачивание вниз</i></p> <p><i>10) И.П.- тоже упражнение на другую ногу</i></p> <p><i>11)И.п.- стоя у опоры махи ногами назад на левую и правую ногу.</i></p> <p><i>12) шагат на левую/правую ногу с возвышенности</i></p> <p><i>13) жгут</i></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>O C H</p>	<p>3. СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА – техническая подготовка:</p> <p>ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ</p> <p>Обучение элементов 2 упражнения: С двойного купе, В.- $\frac{1}{4}$ сальто прогнувшись вперед на предплечья</p>	<p>Согласно рабочего плана графика</p>

<p>О В Н А Я Ч А С Т Ь</p>	<p>И.п. - В.- лежит спиной на предплечьях Н. и С., В.- поворот на 360 градусов на предплечьях</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>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 дополнительная работа для « НИЖНИХ» *работа с железом (мальчики)</p> <p>5 .РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ СПОРТА, ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: Прыжки на скакалке на количество.</p> <p>6. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА - изучение таблицы трудности и правил соревнований</p> <p>7. ХОРЕОГРАФИЯ: * <i>работа у зеркала</i> - позиции рук и ног * <i>отработка композиций</i></p> <p>Подведение итогов, домашнее задание.</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:

* В.- полумост на бедрах Н., С.- стойка на полу с поддержкой В /держать/

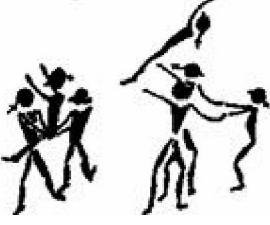
Совершенствование для 2 упражнения:

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

3. Теория: «Врачебный контроль и самоконтроль»

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>Построение: приветствие, сообщения задач.</p> <p>1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</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>Общеразвивающие 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>	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:</p> <p>ПАРНО-ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:</p> <p>Совершенствование для 1упражнения:</p> <p>* В.- полумост на бедрах Н.,С.- стойка на полу с поддержкой В/держать/</p>	<p>Согласно рабочего плана графика</p>

<p>О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь</p>	 <p>Совершенствование для 2упражнения: * Из седа на 4-х, В.- $\frac{3}{4}$ сальто назад прогнувшись в сосок</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>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</p> <ul style="list-style-type: none"> *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>дополнительная работа для « НИЖНИХ»</p> <ul style="list-style-type: none"> *работа с железом (мальчики) <p>5 .РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ СПОРТА, ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Прыжки с поворотами на 180 и 360 градусов. *Прыжки через скамейку. <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 перекидной прыжок в полушагах <p>Подведение итогов, домашнее задание.</p>	<p>Согласно рабочего плана графика</p>

ПЛАН – КОНСПЕКТ на 15– 28 февраля № 12

1. Цель занятий: Развитие выносливости.

2. Задача занятий: Совершенствование для 1 упражнения:

В.- шагают на плечах Н. и С., стоящих лицом друг к другу с поддержкой за руки /держать/

Совершенствование для 2 упражнения:

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

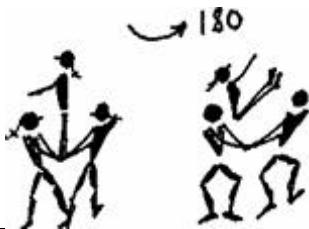
п/н	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ДОЗИРОВКА
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь	<p>Построение: приветствие, сообщения задач.</p> <p>1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</p> <p>Строевые упражнения</p> <p>* Повороты налево / направо / кругом</p> <p>*строевой шаг на месте</p> <p>*строевой шаг по залу</p> <p>Ходьба:</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>Общеразвивающие 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) Предания</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>Согласно рабочего плана графика</p>
<p>O C H O B H</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 с шагом 	<p>Согласно рабочего плана графика</p>

**А
я
ч
а
с
т
ь**



*Совершенствование для 2 упражнения:
Из стойки ногами на 4-х, В.- прыжок с поворотом на 180 градусов в сед на 4-е*



**З
А
К
Л
Ю
Ч
И
Т
Е
Л
Ь
Н
А
Я**

4. ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ:

- обучение приемам страховки и самостраховки при выполнении парно-групповых упражнений

Согласно рабочего плана графика

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

ОФП : дополнительная работа для « НИЖНИХ»

*работа с железом (мальчики)

**Ч
А
С
Т
Ь**

5.РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ СПОРТА:

Челночный бег Зподх.*10м.

6. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

- изучение таблицы трудности и правил соревнований

7.ХОРЕОГРАФИЯ:

*хореографические прыжки:

- перекидной прыжок

- прыжок со сменой ног

* отработка композиции.

Подведение итогов, домашнее задание

ПЛАН – КОНСПЕКТ на 1 – 15 марта № 13

1. Цель занятий: Развитие координации.

2. Задача занятий: Совершенствование элементов для 1 упражнения:

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

Совершенствование элементов для 2 упражнения:

В.- rondat- $\frac{1}{4}$ сальто назад прогнувшись с поворотом на 180 градусов на предплечья

3. Теория: «Профессиональная подготовка»

П/Н	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ДОЗИРОВКА
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь	<p>Построение: приветствие, сообщения задач.</p> <p>1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</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 полупальцах , руки на пояс *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>Общеразвивающие упражнения на все группы мышц:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Повороты 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) Предания 	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.</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 с шагом 	Согласно рабочего плана графика
O C H O B	<p>3. СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА - ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</p> <p>ПАРНО-ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:</p> <p>Совершенствование для 1упражнения:</p> <p>Н.- стоит в полуприседе, опираясь спиной на поднятые ноги лежащей С. В. стойка руками на коленях Н. с ее</p>	Согласно рабочего плана графика

Н А Я Ч А С Т Ь	<p>поддержкой</p>  <p><i>Совершенствование для 2упражнения: В.- рондат- $\frac{1}{4}$ сальто назад прогнувшись с поворотом на 180 градусов на предплечья</i></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>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>5.РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ СПОРТА:</p> <p>Бег по кругу на время (легкая атлетика).</p> <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"> * отработка и обучение композиции. <p>Подведение итогов, домашнее задание</p>	<p><i>Согласно рабочего плана графика</i></p>

ПЛАН – КОНСПЕКТ на 16 – 31 марта № 14

1. Цель занятий: Развитие силы.

2. Задача занятий: Совершенствование для 1 упражнения:

В.- стойка на руках в полуспагате на согнутых руках сидящей на пятках Н.

С.- поддерживает В. за одну ногу.

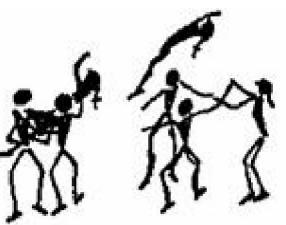
Совершенствование для 2 упражнения:

В - лежит спиной на предплечьях Н. и С., В.- $\frac{3}{4}$ сальто назад прогнувшись в сосок

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

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>Построение: приветствие, сообщения задач.</p> <p>1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</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 полупальцах , руки на пояс *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>Общеразвивающие упражнения на все группы мышц:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Повороты 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) Предания 	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.</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 с шагом 	Согласно рабочего плана графика
O C H O B	<p>3. СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА - ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</p> <p>ПАРНО-ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:</p> <p>Совершенствование для 1упражнения:</p> <p>B.- стойка на руках в полушипагате на согнутых руках сидящей на пятках Н.</p> <p>C.- поддерживает В. за</p>	Согласно рабочего плана графика

H A Я Ч А С Т Ь	<p>одну ногу /держать/.</p>  <p>Совершенствование для 2упражнения: В - лежит спиной на предплечьях Н. и С., В.- $\frac{3}{4}$ сальто назад прогнувшись в сосок</p> 	
З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я	<p>4. ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучение приемам страховки и самостраховки при выполнении парно-групповых упражнений <p>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</p> <ul style="list-style-type: none"> *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>5. РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ СПОРТА:</p> <p>Упражнения на силу:</p> <ul style="list-style-type: none"> -приседания со штангой (грифом) 20 р. – Н. -приседания без грифа 20 р. – В. -подтягивания на турнике <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: - прыжок - прыжок со сменой ног * отработка композиции. <p>Подведение итогов, домашнее задание</p>	<p>Согласно рабочего плана графика</p>

ПЛАН – КОНСПЕКТ на 1 – 15 апреля № 15

1. Цель занятий: Развитие выносливости.

2. Задача занятий: Обучение для 1 упражнения:

* Н. - в выпаде. В.- равновесие ласточки на плече Н. с опорой на ее руки. С.- упор на локте на колене Н. с поддержкой

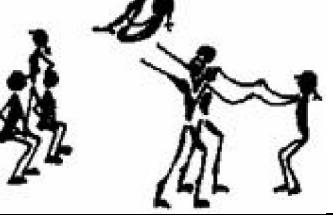
Обучение для 2 упражнения:

* С двойного купе сальто назад в группировке в сосок

3. Теория: «Психологическая подготовка»

п/н	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ДОЗИРОВКА
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я	<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 лежа, упор присев, встать 	<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 ноги вместе/врозь -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 шагом 	<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>Обучение для 1 упражнения: *Н. - в выпаде. В.- равновесие ласточка на плече Н. с опорой на ее руки. С.- упор на локте на колене Н. с поддержкой</p>  <p>Обучение для 2 упражнения: * С двойного купе сальто назад в группировке в сосокок руки Н.</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: Бег по кругу на время (легкая 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: - перекидной прыжок * 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 16-30 апреля № 16

1. Цель занятий: Развитие координации.

2. Задача занятий: Обучение для 1 упражнения:

* Н. и С. на колене, лицом друг к другу. В.- мост на согнутых руках партнерш

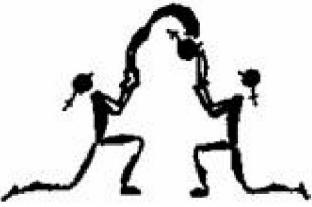
Обучение для 1 упражнения:

С мостом на согнутых руках - Н и С. встать

3. Теория: «Правила судейства и проведение соревнований»

п/н	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ДОЗИРОВКА
P O D G O T O B I T E L Y H A Я	<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) Приседания10) Упор присев, упор лежа, упор присев, встать <p>Растяжка на ишагаты:</p>	Согласно рабочего плана графика

	<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"> -затяжка на правую ногу -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 V N A Я Ч A S T Ь	<p><i>Обучение для 1 упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> * Н. и С. на колене, лицом друг к другу. В.- мост на согнутых руках партнерш  <p><i>Совершенствование для 1 упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> * С мостом на согнутых руках - Н и С. встать  <p><i>Совершенствование ранее изученных элементов.</i></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>Прыжки на скакалке различными способами</p> <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 * 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>	<p>Согласно рабочего плана графика</p> <p>Согласно рабочего плана графика</p>

ПЛАН – КОНСПЕКТ на 1-15 мая № 17

1. Цель занятий: Развитие силы.

2. Задача занятий: Обучение для 2 упражнения:

* Поворот на предплечьях Н. и С. на 180 градусов- в темпе $\frac{3}{4}$ сальто назад прогнувшись в сосок

Обучение для 2 упражнения:

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

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

п/н	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ДОЗИРОВКА
P O D Г O T O B И T E Л Ь H A Я	<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 захлёстывание 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 	Согласно рабочего плана графика

- 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

O С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь	<p>3. СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА - техническая подготовка: ПАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:</p> <p>Классификационная программа (ФИЖ) таблица трудности.</p> <p>Обучение для 2 упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Поворот на предплечьях Н. и С. на 180 градусов- в темпе $\frac{3}{4}$ сальто назад прогнувшись в сокок  <p>Обучение для 2 упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> * С 4-х $\frac{3}{4}$ сальто вперёд в группировке на предплечья  <p>Совершенствование ранее изученных элементов.</p>	<p>Согласно рабочего плана графика</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> <ul style="list-style-type: none"> - подтягивания на перекладине <p>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</p> <ul style="list-style-type: none"> * «угол-складка» *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 * 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>	<p>Согласно рабочего плана графика</p>

ПЛАН – КОНСПЕКТ на 16-30 мая № 18

1. Цель занятий: Развитие силы.

2. Задача занятий: Обучение для 2 упражнения:

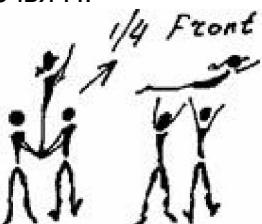
* Темп в стойке ногами на 4-х

Обучение для 2 упражнения:

* В.- из стойки ногами на 4-х – $\frac{1}{4}$ сальто вперед на предплечья

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>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) Приседания10) Упор присев, упор лежа, 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 трудности.</p>	Согласно рабочего плана графика

<p>О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь</p>	<p><i>Совершенствование для 1 упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> * Темп в стойке ногами на 4-х  <p><i>Совершенствование для 1 упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> * . Из стойки ногами на согнутых руках Н., В.-3/4 сальто назад прогнувшись на предплечья Н. 	
<p>З А К Л Ю Ч И Т Е Б 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"> *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 * 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 № 19

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>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) Приседания10) Упор присев, упор лежа, упор присев, встать <p>Растяжка на шагаты:</p> <ol style="list-style-type: none">1) И.П.- стоя в упоре на левом колене, правая нога прямая впереди. <p>1-10 – наклоны вперед до касания грудью бедра правой</p>	<p>Согласно рабочего плана графика</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	<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		
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"> - прыжки на скакалке различными способами - махи ногами у опоры <p>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</p> <ul style="list-style-type: none"> *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 * работа у зеркала * отработка композиций <p>Подведение итогов, домашнее задание</p>	<i>Согласно рабочего плана графика</i> <i>Согласно рабочего плана графика</i>