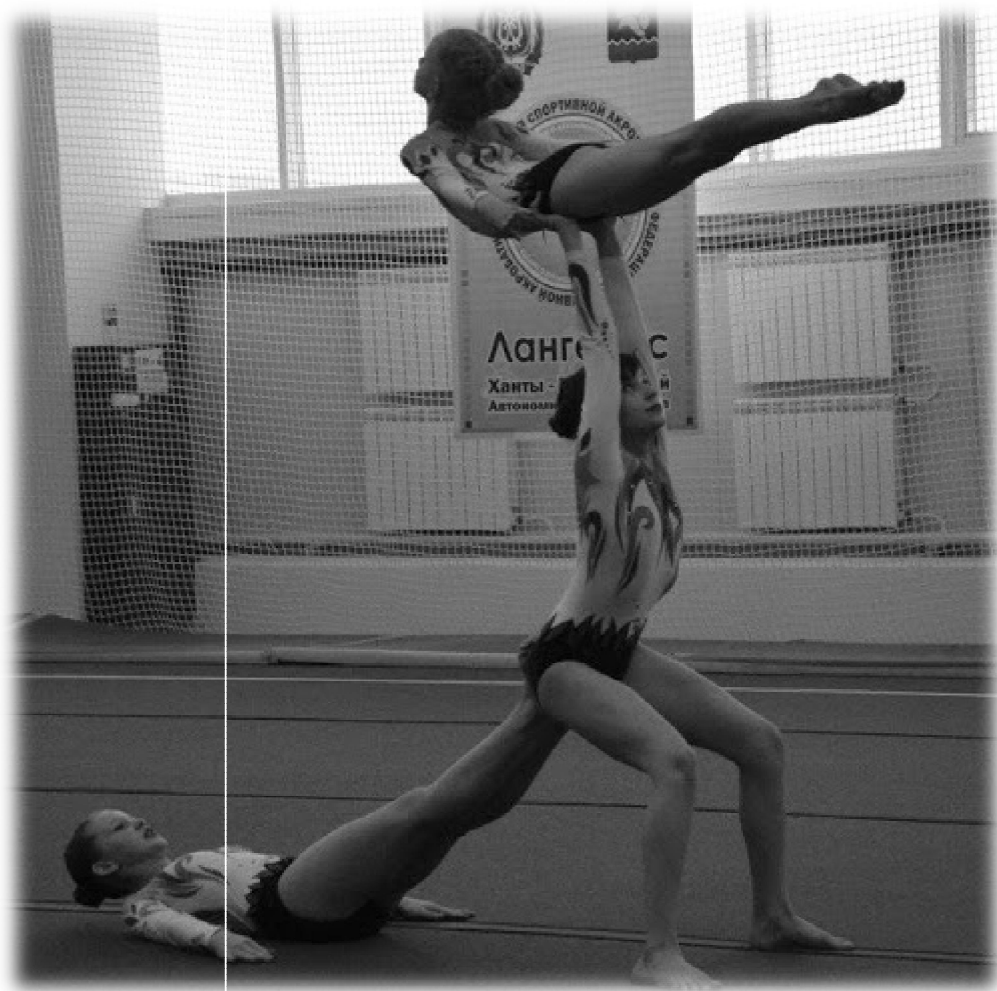


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования « Детско – юношеская спортивная школа № 1 имени
А.А.Семёнова» города Кургана

**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 полушпагате/ с опорой на ее колени, С.- поддерживает В. за одну ногу, стоя в выпаде / держать/

* С двойного купе темп соскок.

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 захлёстывание голени</p> <p>Упражнения на выносливость:</p> <p>*прыжки на прямых ногах</p> <p>*прыжки с потягиванием колен</p> <p>*выпрыгивание вверх из полного приседа</p> <p>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>ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ</p> <p>В. - стойка плечами на кистях лежащей Н./ ноги верхней в полушпагате/ с опорой на ее колени, С.- поддерживает В. за одну ногу, стоя в выпаде</p>	<p>Согласно рабочего плана графика</p>

<p>О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь</p>	 <p>С двойного купе темп соскок</p> 	
<p>З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь</p>	<p>4. ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ: - обучение приемам страховки и самостраховки при выполнении парно-групповых упражнений</p> <p>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: *отжимание *ходьба в стойке на руках *лёжа на спине, поднимание туловища * лёжа на животе поднимание туловища *лёжа на спине поднимание ног * лёжа на животе поднимание ног * запрыгивание двумя ногами на возвышенность</p> <p>дополнительная работа для « НИЖНИХ» *работа с железом (мальчики)</p> <p>5 .РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ СПОРТА, ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: Скоростно – силовые упражнения (лёгкая атлетика)</p> <p>6. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА - изучение таблицы трудности и правил соревнований</p> <p>7. ХОРЕОГРАФИЯ: * работа у зеркала - позиции рук и ног * отработка композиций</p> <p>Подведение итогов, домашнее задание.</p>	<p>Согласно рабочего плана графика</p>

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- ¼ 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 Ч А С Т Ь	<p>Построение: приветствие, сообщения задач.</p> <p>1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</p> <p>Строевые упражнения * Повороты налево / направо / кругом * строевой шаг на месте * строевой шаг по залу</p> <p>Ходьба: * ходьба на носках, руки вверх * ходьба на пятках, руки за голову</p> <p>Беговые упражнения: * легко бегом * бег с высоким подниманием бедра * бег с захлестыванием голени</p> <p>Упражнения на выносливость: * прыжки на прямых ногах * прыжки с потягиванием колен * выпрыгивание вверх из полного приседа</p> <p>Общеразвивающие упражнения на все группы мышц: 1) Наклоны головы вперед- назад- вправо- влево 2) Вращение головой вправо-влево 3) Вращение кистями вперед-назад 4) Рывки руками верх -вниз (разноименно) 5) Рывки руками перед грудью 6) Наклоны туловища вправо-влево 7) Наклоны туловища вперед-назад 8) Вращение туловища 9) Предания 10) Упор присев, упор стоя, упор присев, встать</p>	Согласно рабочего плана графика

	<p><i>Растяжка на шпагаты:</i></p> <p><i>1) И.П.- стоя в упоре на левом колене, правая нога прямая впереди.</i> <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> <i>1-10 – покачивания вниз.</i></p> <p><i>3) И.п. – выпад на правой ноге, с опорой рук на пол</i> <i>1-10 – покачивания вниз</i></p> <p><i>4) И.П.- тоже на другую ногу.</i></p> <p><i>5) И.П.- полу шпагат на правую ногу</i></p> <p><i>6) И.П.- полу шпагат на левую ногу</i></p> <p><i>7) И.П.- шпагат на правую ногу</i></p> <p><i>8) И.П.- шпагат 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> <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) шпагат на левую/правую ногу с возвышенности</i></p> <p><i>13) жгут</i></p> <p><i>2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</i></p> <p><i>*индивидуальная работа для «Верхних»</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <i>-высокие углы</i> <i>-углы в ускоручке</i> <i>-стойка на руках толчком двумя</i> <i>-стойка на руках , спичаг стоя</i> <i>-стойка на руках в ускоручке с опорой на стенку</i> <i>- спичаг из угла в стойку на руках</i> <p><i>*индивидуальная работа для «Нижних»</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <i>- равновесие</i> <i>- крокодил</i> <i>-стойка на голове</i> <i>- угол ноги вместе</i> <i>- стойка на руках толчком двумя</i> 	<p>Согласно рабочего плана графика</p>
--	--	--

<p>О С Н О В Н А Я</p> <p>Ч А С Т Ь</p>	<p>3. СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА - техническая подготовка ПАРНО-ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ: 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- ¼ сальто прогнувшись спиной на предплечья</p> 	<p>Согласно рабочего плана графика</p>
<p>З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я</p> <p>Ч А С Т Ь</p>	<p>4. ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ: - обучение приемам страховки и самостраховки при выполнении парно-групповых упражнений</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>5. РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ СПОРТА, ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: Подвижная игра «Третий лишний» - развитие координации и внимательности.</p> <p>6. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА - изучение таблицы трудности и правил соревнований</p> <p>7. ХОРЕОГРАФИЯ: *хореографические прыжки: - со сменой ног - прыжок в полушпагат * работа у зеркала - позиции рук и ног</p> <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 «ласточка» 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
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>	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 	Согласно рабочего плана графика
О С Н	<p>3. СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА - ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</p> <p>ПАРНО-ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:</p>	Согласно рабочего плана графика

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 соскок.

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

п/н	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ДОЗИРОВКА
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь	<p>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 захлёстывание голени</p> <p>Упражнения на выносливость:</p> <p>*прыжки на прямых ногах</p> <p>*прыжки с потягиванием колен</p> <p>*выпрыгивание вверх из полного приседа</p> <p>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 	Согласно рабочего плана графика
О С Н О В Н	<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>	Согласно рабочего плана графика

<p>А Я Ч А С Т Ь</p>	<div data-bbox="625 76 887 264" data-label="Image"> </div> <p><i>* И.п. - В. лежит спиной на предплечьях Н. и С., В- -3/4 сальто назад согнувшись в соскок.</i></p> <div data-bbox="577 367 938 577" data-label="Image"> </div>	
<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: <i>*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</i></p> <p>ОФП : дополнительная работа для « НИЖНИХ» <i>*работа с железом (мальчики)</i></p> <p>5.РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ СПОРТА: Пряжки на скакалке 3 под.х по 3мин.</p> <p>6. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА - изучение таблицы трудности и правил соревнований</p> <p>7.Хореография: <i>*хореографические прыжки: - перекидной прыжок - прыжок в полушпагат * работа у станка - позиции рук и ног * отработка композиции.</i></p> <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
<p>П</p> <p>О</p> <p>Д</p> <p>Г</p> <p>О</p> <p>Т</p> <p>О</p> <p>В</p> <p>И</p> <p>Т</p> <p>Е</p> <p>Л</p> <p>Ь</p> <p>Н</p> <p>А</p> <p>Я</p> <p>Ч</p> <p>А</p> <p>С</p> <p>Т</p> <p>Ь</p>	<p>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 вперед.</p> <p>1-10 – наклоны вперед до касания грудью бедра правой ноги.</p> <p>2) И.п. - стоя на левом колене, правая нога вперед 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
О С Н О В Н	<p>3. СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА - ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</p> <p>ПАРНО-ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:</p> <p>В.- с разбега- 1/ сальто вперед на живот на предплечья</p> <p>Н. и С. - 1,0 балла.</p>	Согласно рабочего плана графика

<p>А Я Ч А С Т Ь</p>	 <p>С живота на предплечьях Н. и С., В.- лет с продвижением вперед</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</p> <p>ОФП : дополнительная работа для « НИЖНИХ» *работа с железом (мальчики)</p> <p>5.РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ СПОРТА: Прыжки на скакалке на правой и левой ноге 3 под.х по 2 мин.</p> <p>6. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА - изучение таблицы трудности и правил соревнований</p> <p>7.ХОРЕОГРАФИЯ: *хореографические прыжки: - перекидной прыжок - прыжок в полушпагат * работа у станка - позиции рук и ног * отработка композиции.</p> <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 соскок

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 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 захлёстывание голени</p> <p>Упражнения на выносливость:</p> <p>*прыжки на прямых ногах</p> <p>*прыжки с потягиванием колен</p> <p>*выпрыгивание вверх из полного приседа</p> <p>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 	Согласно рабочего плана графика
О С Н О В Н	<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>	Согласно рабочего плана графика

<p>А Я Ч А С Т Ь</p>	<div data-bbox="678 78 837 246" data-label="Image"> </div> <p>Обучение для 2упражнения: * Из седа на 4-х, В.- ¼ сальто назад прогнувшись в соскок</p> <div data-bbox="614 392 901 604" data-label="Image"> </div>	
<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</p> <p>ОФП : дополнительная работа для « НИЖНИХ» *работа с железом (мальчики)</p> <p>5.РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ СПОРТА: Веселые старты с применением скоростно-силовых упражнений.</p> <p>6. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА - изучение таблицы трудности и правил соревнований</p> <p>7.ХОРЕОГРАФИЯ: *хореографические прыжки: - перекидной прыжок - прыжок со сменой ног * отработка композиции.</p> <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
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 захлёстывание голени</p> <p>Упражнения на выносливость:</p> <p>*прыжки на прямых ногах</p> <p>*прыжки с потягиванием колен</p> <p>*выпрыгивание вверх из полного приседа</p> <p>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 вперед.</p> <p>1-10 – наклоны вперед до касания грудью бедра правой ноги.</p> <p>2) И.п. - стоя на левом колене, правая нога вперед 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 шага 	Согласно рабочего плана графика
О С Н О В	<p>3. СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА - ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</p> <p>ПАРНО-ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:</p> <p>Обучение для 1упражнения:</p> <p>В.- шпагат на плечах Н. и С., стоящих лицом друг к другу с поддержкой за руки /держать/</p>	Согласно рабочего плана графика

<p>Н А Я</p> <p>Ч А С Т Ь</p>	 <p>Обучение для 2 упражнения: Из стойки ногами на 4-х, В.- прыжок с поворотом на 180 градусов в сед на 4-е</p> 	
<p>З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я</p> <p>Ч А С Т Ь</p>	<p>4. ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ: - обучение приемам страховки и самостраховки при выполнении парно-групповых упражнений</p> <p>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: *отжимание *ходьба в стойке на руках *лёжа на спине, поднимание туловища * лёжа на животе поднимание туловища *лёжа на спине поднимание ног * лёжа на животе поднимание ног * запрыгивание двумя ногами на возвышенность</p> <p>ОФП : дополнительная работа для « НИЖНИХ » *работа с железом (мальчики)</p> <p>5.РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ СПОРТА: Челночный бег 3подх. *10м.</p> <p>6. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА - изучение таблицы трудности и правил соревнований</p> <p>7.ХОРЕОГРАФИЯ: *хореографические прыжки: - перекидной прыжок - прыжок со сменой ног * отработка композиции.</p> <p>Подведение итогов, домашнее задание</p>	<p>Согласно рабочего плана графика</p>

ПЛАН – КОНСПЕКТ на 16 – 31 декабря № 8

1.Цель занятий: Развитие выносливости.

2.Задача занятий:

Обучение элементов для 1-2 упражнения:


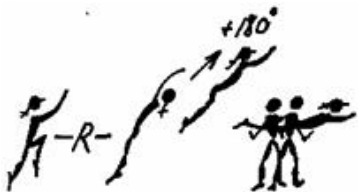
-Н.- стоит в полуприседе, опираясь спиной на поднятые ноги лежащей С. В. стойка руками на коленях Н. с ее поддержкой

*В.- рондат- ¼ 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 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 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- 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 шага 	Согласно рабочего плана графика
О С Н О В Н	<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

<p>А Я Ч А С Т Ь</p>	 <p>Обучение для 2упражнения: В.- рондат- ¼ сальто назад прогнувшись с поворотом на 180 градусов на предплечья</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</p> <p>ОФП : дополнительная работа для « НИЖНИХ» *работа с железом (мальчики)</p> <p>5.РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ СПОРТА: Бег по кругу на время (легкая атлетика).</p> <p>6. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА - изучение таблицы трудности и правил соревнований</p> <p>7.ХОРЕОГРАФИЯ: * отработка и обучение композиции.</p> <p>Подведение итогов, домашнее задание</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:

* В.- стойка на руках в полушпагате 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 соскок

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

п/н	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ДОЗИРОВКА
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь	Построение: приветствие, сообщения задач. 1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА Строевые упражнения * Повороты налево / направо / кругом *строевой шаг на месте *строевой шаг по залу Ходьба: *ходьба на полупальцах , руки на пояс *ходьба на пятках, руки за голову Беговые упражнения: * легко бегом *бег с высоким подниманием бедра * бег с захлёстывание голени Упражнения на выносливость: *прыжки на прямых ногах *прыжки с потягиванием колен *выпрыгивание вверх из полного приседа Общеразвивающие упражнения на все группы мышц: 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 шага 	Согласно рабочего плана графика
О С Н О В Н	<p>3. СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА - ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</p> <p>ПАРНО-ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:</p> <p>Обучение для 1упражнения:</p> <p>В.- стойка на руках в полушпагате на согнутых руках сидящей на пятках Н. С.- поддерживает В. за одну ногу /держать/.</p>	Согласно рабочего плана графика

<p>А Я Ч А С Т Ь</p>	<div data-bbox="624 91 916 246" data-label="Image"> </div> <p>Обучение для 2упражнения: В - лежит спиной на предплечьях Н. и С., В.- $\frac{3}{4}$ сальто назад прогнувшись в соскок</p> <div data-bbox="619 398 906 611" data-label="Image"> </div>	
<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</p> <p>ОФП : дополнительная работа для « НИЖНИХ» *работа с железом (мальчики)</p> <p>5.РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ СПОРТА: Упражнения на силу: -приседания со штангой (грифом) 20 р. – Н. -приседания без грифа 20 р. – В. -подтягивания на турнике</p> <p>6. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА - изучение таблицы трудности и правил соревнований</p> <p>7.ХОРЕОГРАФИЯ: *хореографические прыжки: - прыжок - прыжок со сменой ног * отработка композиции.</p> <p>Подведение итогов, домашнее задание</p>	<p>Согласно рабочего плана графика</p>

ПЛАН – КОНСПЕКТ на 16 – 31 января № 10

1.Цель занятий: Развитие координации.


2.Задача занятий: Обучение элементов для 2 упражнения:

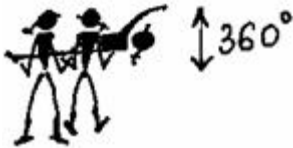
*С двойного купе, В.- ¼ сальто прогнувшись вперед на предплечья - 1,0 балла.

**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
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 * Повороты налево / направо / кругом * строевой шаг на месте * строевой шаг по залу</p> <p>Ходьба: * ходьба на носках, руки вверх * ходьба на пятках, руки за голову</p> <p>Беговые упражнения: * легко бегом * бег с высоким подниманием бедра * бег с захлёстывание голени</p> <p>Упражнения на выносливость: * прыжки на прямых ногах * прыжки с потягиванием колен * выпрыгивание вверх из полного приседа</p> <p>Общеразвивающие упражнения на все группы мышц: 1) Наклоны головы вперед- назад- вправо- влево 2) Вращение головой вправо-влево 3) Вращение кистями вперед-назад 4) Рывки руками верх -вниз (разноименно) 5) Рывки руками перед грудью 6) Наклоны туловища вправо-влево 7) Наклоны туловища вперед-назад 8) Вращение туловища 9) Приседания 10) Упор присев, упор стоя, упор присев, встать</p> <p>Растяжка на шпагаты: 1) И.П.- стоя в упоре на левом колене, правая нога прямая впереди.</p>	Согласно рабочего плана графика

	<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 ускоручке -стойка на руках толчком двумя -стойка на руках , спичаг стоя -стойка на руках в ускоручке с опорой на стенку - спичаг из угла в стойку на руках <p>*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>
О С Н	<p>3. СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА – техническая подготовка:</p> <p>ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ</p> <p>Обучение элементов 2 упражнения:</p> <p>С двойного купе, В.- ¼ сальто прогнувшись вперед на предплечья</p> 	<p>Согласно рабочего плана графика</p>

<p>О В Н А Я</p> <p>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</p> <p>Ч А С Т Ь</p>	<p>4. ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ: - обучение приемам страховки и самостраховки при выполнении парно-групповых упражнений</p> <p>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: *отжимание *ходьба в стойке на руках *лёжа на спине, поднимание туловища * лёжа на животе поднимание туловища *лёжа на спине поднимание ног * лёжа на животе поднимание ног * запрыгивание двумя ногами на возвышенность</p> <p>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: * работа у зеркала - позиции рук и ног * отработка композиций</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 /держатъ/



Совершенствование для 2упражнения:

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

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 * Повороты налево / направо / кругом *строевой шаг на месте *строевой шаг по залу</p> <p>Ходьба: *ходьба на носках, руки вверх *ходьба на пятках, руки за голову</p> <p>Беговые упражнения: * легко бегом *бег с высоким подниманием бедра * бег с захлёстывание голени</p> <p>Упражнения на выносливость: *прыжки на прямых ногах *прыжки с потягиванием колен *выпрыгивание вверх из полного приседа</p> <p>Общеразвивающие упражнения на все группы мышц: 1) Наклоны головы вперед- назад- вправо- влево 2) Вращение головой вправо-влево 3) Вращение кистями вперед-назад 4) Рывки руками верх -вниз (разноименно) 5) Рывки руками перед грудью 6) Наклоны туловища вправо-влево 7) Наклоны туловища вперед-назад 8) Вращение туловища 9) Приседания 10) Упор присев, упор стоя, упор присев, встать</p>	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</p> <p>Ч А С Т Ь</p>	 <p>Совершенствование для 2упражнения: * Из седа на 4-х, В.- $\frac{3}{4}$ сальто назад прогнувшись в соскок</p> 	
<p>З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я</p> <p>Ч А С Т Ь</p>	<p>4. ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ: - обучение приемам страховки и самостраховки при выполнении парно-групповых упражнений</p> <p>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>дополнительная работа для « НИЖНИХ» *работа с железом (мальчики)</p> <p>5 .РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ СПОРТА, ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: *Прыжки с поворотами на 180 и 360 градусов. *Прыжки через скамейку.</p> <p>6. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА - изучение таблицы трудности и правил соревнований</p> <p>7. ХОРЕОГРАФИЯ: * Хореографические прыжки со сменой ног перекидной прыжок в полушпагат</p> <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.- шпагат 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> <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>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 шага 	Согласно рабочего плана графика
О С Н О В Н	<p>3. СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА - ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</p> <p>ПАРНО-ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:</p> <p>Совершенствование для 1упражнения:</p> <p>В.- шпагат на плечах Н. и С., стоящих лицом друг к другу с поддержкой за руки /держать/</p>	Согласно рабочего плана графика

<p>А Я Ч А С Т Ь</p>	<div data-bbox="660 78 837 271" data-label="Image"> </div> <p>Совершенствование для 2 упражнения: Из стойки ногами на 4-х, В.- прыжок с поворотом на 180 градусов в сед на 4-е</p> <div data-bbox="584 405 895 629" data-label="Image"> </div>	
<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</p> <p>ОФП : дополнительная работа для « НИЖНИХ » *работа с железом (мальчики)</p> <p>5.РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ СПОРТА: Челночный бег 3подх. *10м.</p> <p>6. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА - изучение таблицы трудности и правил соревнований</p> <p>7.ХОРЕОГРАФИЯ: *хореографические прыжки: - перекидной прыжок - прыжок со сменой ног * отработка композиции.</p> <p>Подведение итогов, домашнее задание</p>	<p>Согласно рабочего плана графика</p>

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


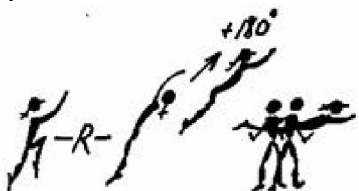
Совершенствование элементов для 2 упражнения:

В.- рондат- ¼ 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	Построение: приветствие, сообщения задач. 1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА Строевые упражнения * Повороты налево / направо / кругом * строевой шаг на месте * строевой шаг по залу Ходьба: * ходьба на полупальцах , руки на пояс * ходьба на пятках, руки за голову Беговые упражнения: * легко бегом * бег с высоким подниманием бедра * бег с захлестывание голени Упражнения на выносливость: * прыжки на прямых ногах * прыжки с потягиванием колен * выпрыгивание вверх из полного приседа Общеразвивающие упражнения на все группы мышц: 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 Растяжка на шпагаты: 1) И.П.- стоя в упоре на левом колене, правая нога прямая впереди. 1-10 – наклоны вперед до касания грудью бедра правой ноги. 2) И.п. - стоя на левом колене, правая нога впереди согнута, руки на правом колене. 1-10 – покачивания вниз. 3) И.п. – выпад на правой ноге, с опорой рук на пол 1-10 – покачивания вниз 4) И.П.- тоже на другую ногу. 5) И.П.- полу шпагат на правую ногу 6) И.П.- полу шпагат на левую ногу 7) И.П.- шпагат на правую ногу 8) И.П.- шпагат на левую ногу 9) И.п. стоя на левом колене, правая нога в сторону прямая, с опорой рук на пол 1-10 покачивание вниз 10) И.П.- тоже упражнение на другую ногу 11)И.п.- стоя у опоры махи ногами назад на левую и правую ногу. 12) шпагат на левую/правую ногу с возвышенности 13) жгут</p> <p>2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: *индивидуальная работа для «Верхних» -высокие углы -углы в узкоручке -стойка на руках толчком двумя -стойка на руках, спичаг стоя -стойка на руках в узкоручке с опорой на стенку - спичаг из угла в стойку на руках *индивидуальная работа для «Нижних» - равновесие - крокодил -стойка на голове - угол ноги вместе - стойка на руках с шага</p>	Согласно рабочего плана графика
О С Н О В	<p>3. СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА - ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: ПАРНО-ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ: Совершенствование для 1упражнения: Н.- стоит в полуприседе, опираясь спиной на поднятые ноги лежащей С. В. стойка руками на коленях Н. с ее</p>	Согласно рабочего плана графика

<p>Н А Я</p> <p>Ч А С Т Ь</p>	<p>поддержкой</p>  <p>Совершенствование для 2упражнения: В.- рондат- ¼ сальто назад прогнувшись с поворотом на 180 градусов на предплечья</p> 	
<p>З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я</p> <p>Ч А С Т Ь</p>	<p>4. ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ: - обучение приемам страховки и самостраховки при выполнении парно-групповых упражнений</p> <p>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: *отжимание *ходьба в стойке на руках *лёжа на спине, поднимание туловища * лёжа на животе поднимание туловища *лёжа на спине поднимание ног * лёжа на животе поднимание ног * запрыгивание двумя ногами на возвышенность</p> <p>ОФП : дополнительная работа для « НИЖНИХ» *работа с железом (мальчики)</p> <p>5.РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ СПОРТА: Бег по кругу на время (легкая атлетика).</p> <p>6. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА - изучение таблицы трудности и правил соревнований</p> <p>7.ХОРЕОГРАФИЯ: * отработка и обучение композиции.</p> <p>Подведение итогов, домашнее задание</p>	<p>Согласно рабочего плана графика</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 полушпагате на согнутых руках сидящей на пятках Н.

С.- поддерживает В. за одну ногу.

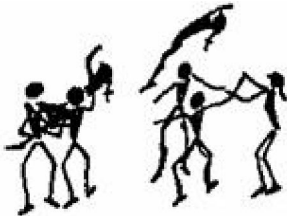
Совершенствование для 2 упражнения:

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

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 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- 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 Растяжка на шпагаты: 1) И.П.- стоя в упоре на левом колене, правая нога прямая впереди. 1-10 – наклоны вперед до касания грудью бедра правой ноги. 2) И.п. - стоя на левом колене, правая нога впереди согнута, руки на правом колене. 1-10 – покачивания вниз. 3) И.п. – выпад на правой ноге, с опорой рук на пол 1-10 – покачивания вниз 4) И.П.- тоже на другую ногу. 5) И.П.- полу шпагат на правую ногу 6) И.П.- полу шпагат на левую ногу 7) И.П.- шпагат на правую ногу 8) И.П.- шпагат на левую ногу 9) И.п. стоя на левом колене, правая нога в сторону прямая, с опорой рук на пол 1-10 покачивание вниз 10) И.П.- тоже упражнение на другую ногу 11) И.п.- стоя у опоры махи ногами назад на левую и правую ногу. 12) шпагат на левую/правую ногу с возвышенности 13) жгут</p> <p>2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: *индивидуальная работа для «Верхних» -высокие углы -углы в узкоручке -стойка на руках толчком двумя -стойка на руках, спичаг стоя -стойка на руках в узкоручке с опорой на стенку - спичаг из угла в стойку на руках *индивидуальная работа для «Нижних» - равновесие - крокодил -стойка на голове - угол ноги вместе - стойка на руках с шага</p>	Согласно рабочего плана графика
О С Н О В	<p>3. СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА - ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: ПАРНО-ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ: Совершенствование для 1упражнения: В.- стойка на руках в полушпагате на согнутых руках сидящей на пятках Н. С.- поддерживает В. за</p>	Согласно рабочего плана графика

<p>Н А Я</p> <p>Ч А С Т Ь</p>	<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 соскок</p> 	
<p>З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я</p> <p>Ч А С Т Ь</p>	<p>4. ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ: - обучение приемам страховки и самостраховки при выполнении парно-групповых упражнений</p> <p>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» * работа с железом (мальчики)</p> <p>5.РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ СПОРТА: Упражнения на силу: -приседания со штангой (грифом) 20 р. – Н. -приседания без грифа 20 р. – В. -подтягивания на турнике</p> <p>6. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА - изучение таблицы трудности и правил соревнований</p> <p>7.ХОРЕОГРАФИЯ: *хореографические прыжки: - прыжок - прыжок со сменой ног * отработка композиции.</p> <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 ласточка 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 соскок

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 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 захлёстывание голени</p> <p>Упражнения на выносливость:</p> <p>*прыжки на прямых ногах</p> <p>*прыжки с потягиванием колен</p> <p>*выпрыгивание вверх из полного приседа</p> <p>Обще – развивающие упражнения на все группы мышц:</p> <p>1) Наклоны головы вперед- назад- вправо- влево</p> <p>2) Вращение головой вправо-влево</p> <p>3) Вращение кистями вперед-назад</p> <p>4) Рывки руками верх -вниз (разноименно)</p> <p>5) Рывки руками перед грудью</p> <p>6) Наклоны туловища вправо-влево</p> <p>7) Наклоны туловища вперед-назад</p> <p>8) Вращение туловища</p> <p>9) Приседания</p> <p>10) Упор присев, упор лежа, 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 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>

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
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 * Повороты налево / направо / кругом *строевой шаг на месте *строевой шаг по залу</p> <p>Ходьба: *ходьба на носках, руки вверх *ходьба на пятках, руки за голову</p> <p>Беговые упражнения: * легко бегом *бег с высоким подниманием бедра * бег с захлёстывание голени</p> <p>Упражнения на выносливость: *прыжки на прямых ногах *прыжки с потягиванием колен *выпрыгивание вверх из полного приседа</p> <p>Обще – развивающие упражнения на все группы мышц: 1) Наклоны головы вперед- назад- вправо- влево 2) Вращение головой вправо-влево 3) Вращение кистями вперед-назад 4) Рывки руками верх -вниз (разноименно) 5) Рывки руками перед грудью 6) Наклоны туловища вправо-влево 7) Наклоны туловища вперед-назад 8) Вращение туловища 9) Приседания 10) Упор присев, упор лежа, упор присев, встать</p> <p>Растяжка на шпагаты:</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>
	<p>3. СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА - техническая подготовка: ПАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ: Классификационная программа (ФИЖ) таблица трудности.</p>	<p>Согласно рабочего плана графика</p>

ПЛАН – КОНСПЕКТ на 1-15 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 соскок


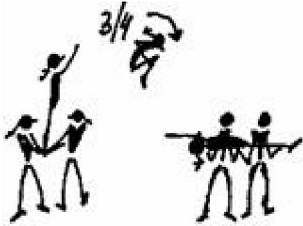
Обучение для 2 упражнения:

*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
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 захлёстывание голени</p> <p>Упражнения на выносливость:</p> <p>*прыжки на прямых ногах</p> <p>*прыжки с потягиванием колен</p> <p>*выпрыгивание вверх из полного приседа</p> <p>Обще – развивающие упражнения на все группы мышц:</p> <p>1) Наклоны головы вперед- назад- вправо- влево</p> <p>2) Вращение головой вправо-влево</p> <p>3) Вращение кистями вперед-назад</p> <p>4) Рывки руками верх -вниз (разноименно)</p> <p>5) Рывки руками перед грудью</p> <p>6) Наклоны туловища вправо-влево</p> <p>7) Наклоны туловища вперед-назад</p>	Согласно рабочего плана графика

	<p>8) Вращение туловища 9) Приседания 10) Упор присев, упор лежа, упор присев, встать</p> <p>Растяжка на шпагаты: 1) И.П.- стоя в упоре на левом колене, правая нога прямая впереди. 1-10 – наклоны вперед до касания грудью бедра правой ноги. 2) И.п. - стоя на левом колене, правая нога впереди согнута, руки на правом колене. 1-10 – покачивания вниз. 3) И.п. – выпад на правой ноге, с опорой рук на пол 1-10 – покачивания вниз 4) И.П.- тоже на другую ногу. 5) И.П.- полу шпагат на правую ногу 6) И.П.- полу шпагат на левую ногу 7) И.П.- шпагат на правую ногу 8) И.П.- шпагат на левую ногу 9) И.п. стоя на левом колене, правая нога в сторону прямая, с опорой рук на пол 1-10 покачивание вниз 10) И.П.- тоже упражнение на другую ногу 11)И.п.- стоя у опоры махи ногами назад на левую и правую ногу. 12) шпагат на левую/правую ногу с возвышенности 13) жгут</p> <p>2.Специальная физическая подготовка: *индивидуальная работа для «Верхних» -высокие углы -углы в узкоручке -стойка на руках толчком двумя -стойка на руках , спичаг стоя -стойка на руках в узкоручке с опорой на стенку - спичаг из угла в стойку на руках</p> <p>*индивидуальная работа для «Нижних» - равновесие - крокодил -стойка на голове - угол ноги вместе - стойка на руках толчком двумя</p>	<p>Согласно рабочего плана графика</p>
--	---	--

<p>О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь</p>	<p>3. СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА - техническая подготовка: ПАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ: Классификационная программа (ФИЖ) таблица трудности. Обучение для 2 упражнения: * Поворот на предплечьях Н. и С. на 180 градусов- в темпе $\frac{3}{4}$ сальто назад прогнувшись в соскок</p>  <p>Обучение для 2 упражнения: * С 4-х $\frac{3}{4}$ сальто вперед в группировке на предплечья</p>  <p>Совершенствование ранее изученных элементов.</p>	<p>Согласно рабочего плана графика</p>
<p>З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь</p>	<p>4.ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ: - обучение приемам страховки и самостраховки при выполнении парно-групповых упражнений 5.Различные виды спорта, подвижные игры: - подтягивания на перекладине ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: * «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 ОФП : дополнительная работа для « НИЖНИХ» *работа с железом (мальчики) 6. Инструкторская и судейская практика - изучение таблицы трудности и правил соревнований 7.Хореография: *хореографические прыжки: - перекидной прыжок * работа у зеркала * отработка композиций 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 * Повороты налево / направо / кругом *строевой шаг на месте *строевой шаг по залу</p> <p>Ходьба: *ходьба на носках, руки вверх *ходьба на пятках, руки за голову</p> <p>Беговые упражнения: * легко бегом *бег с высоким подниманием бедра * бег с захлестывание голени</p> <p>Упражнения на выносливость: *прыжки на прямых ногах *прыжки с потягиванием колен *выпрыгивание вверх из полного приседа</p> <p>Обще – развивающие упражнения на все группы мышц: 1) Наклоны головы вперед- назад- вправо- влево 2) Вращение головой вправо-влево 3) Вращение кистями вперед-назад 4) Рывки руками верх -вниз (разноименно) 5) Рывки руками перед грудью 6) Наклоны туловища вправо-влево 7) Наклоны туловища вперед-назад 8) Вращение туловища 9) Приседания 10) Упор присев, упор лежа, 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: ПАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ: Классификационная программа (ФИЖ) таблица трудности.</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/п	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 * Повороты налево / направо / кругом *строевой шаг на месте *строевой шаг по залу</p> <p>Ходьба: *ходьба на носках, руки вверх *ходьба на пятках, руки за голову</p> <p>Беговые упражнения: * легко бегом *бег с высоким подниманием бедра * бег с захлёстывание голени</p> <p>Упражнения на выносливость: *прыжки на прямых ногах *прыжки с потягиванием колен *выпрыгивание вверх из полного приседа</p> <p>Обще – развивающие упражнения на все группы мышц: 1) Наклоны головы вперед- назад- вправо- влево 2) Вращение головой вправо-влево 3) Вращение кистями вперед-назад 4) Рывки руками верх -вниз (разноименно) 5) Рывки руками перед грудью 6) Наклоны туловища вправо-влево 7) Наклоны туловища вперед-назад 8) Вращение туловища 9) Приседания 10) Упор присев, упор лежа, упор присев, встать</p> <p>Растяжка на шпагаты: 1) И.П.- стоя в упоре на левом колене, правая нога прямая впереди. 1-10 – наклоны вперед до касания грудью бедра правой</p>	Согласно рабочего плана графика

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

