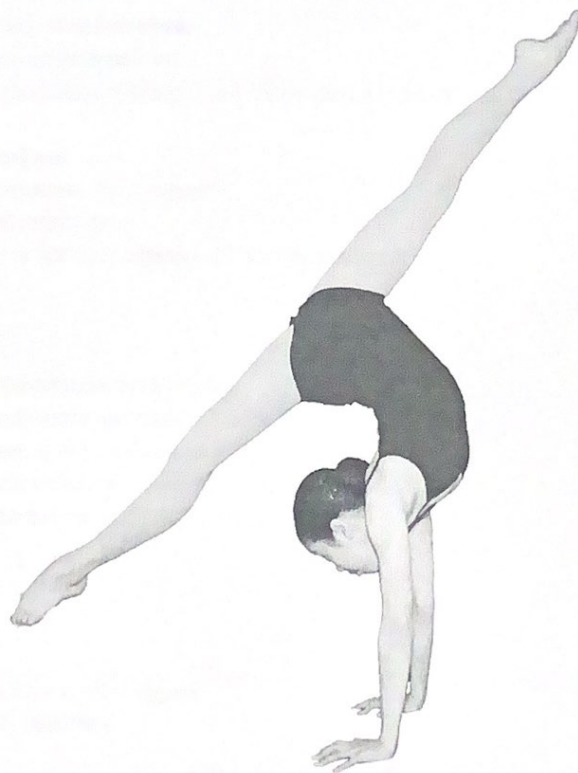


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско –
юношеская спортивная школа № 1
имени А. А. Семёнова» города Кургана

**Рабочая программа
к дополнительной предпрофессиональной
программе по спортивной акробатике
для групп
базового уровня сложности (БУС) 5**



Сентябрь

Цель занятий: Развитие координации, гибкости и силы

Задача занятий: Совершенствование ранее изученных элементов

Тема теоретического занятия: «Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса»

- 40 мин.

«Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта»

- 40 мин.

	Содержание занятий	Дозировка
Подготовительная часть	Построение: приветствие. ОФП: - строевые упражнения - различные виды ходьбы - беговые упражнения ОРУ (разминка)	Согласно рабочего плана - графика
Основная часть	СФП: - Растяжка на шпагаты. Спортивная акробатика: - Совершенствование: ранее изученных индивидуальных элементов; парно – групповая работа Различные виды спорта: - индивидуальная работа; - парно групповая работа 2 и 1 юношеский разряд Хореография: 1) Позиции рук у зеркала; 2) Позиции ног; 3) Выученные хореографические прыжки ОФП (упражнение на силу): 1. Упражнения на развития силы рук; 2. Упражнения на развития мышц пресса; 3. Упражнения на развития мышц спины; 4. Упражнения на развития мышц ног.	Согласно рабочего плана – графика
Заключительная часть	Подведение итогов занятия. Домашнее задание.	

Октябрь

Цель занятий: Развитие координации, гибкости и силы

Задача занятий: Совершенствование индивидуальной работы, обучение парно – групповой работе

Тема теоретического занятия: «Сведения о строении и функциях организма человека» - 40 мин.

«Гигиенические знания, умения и навыки» - 40 мин.

	Содержание занятий	Дозировка
Подготовительная часть	Построение: приветствие. ОФП: - строевые упражнения - различные виды ходьбы - беговые упражнения ОРУ (разминка)	Согласно рабочего плана - графика
Основная часть	СФП: - Растяжка на шпагаты. - Упражнения на гибкость Спортивная акробатика: - индивидуальная работа (ранее изученные элементы) - обучение балансовых элементов в парно – групповой работе по 2, 1 юношеского разрядов и 3 взрослого Различные виды спорта: 1) Прыжки на скакалке 3 подхода по 3 мин. 2) Складка ноги вместе. 3) Складка ноги врозь. Хореография: 1. Совершенствование позиций рук и ног: 2. Обучение перекидному прыжку ОФП (упражнение на силу): 1. Упражнения на развития силы рук; 2. Упражнения на развития мышц пресса; 3. Упражнения на развития мышц спины; 4. Упражнения на развития мышц ног.	Согласно рабочего плана – графика
Заключительная часть	Подведение итогов занятия. Домашнее задание.	

Ноябрь

Цель занятий: Развитие координации, гибкости и растяжки

Задача занятий: Совершенствование ранее изученных индивидуальных элементов, обучение переворота назад толчком двух ног

Тема теоретического занятия: «Режим дня, закаливание организма и ЗОЖ» - 40 мин.

«Основы спортивного питания» - 40 мин.

	Содержание занятий	Дозировка
Подготовительная часть	Построение: приветствие. ОФП: - строевые упражнения - различные виды ходьбы - беговые упражнения ОРУ (разминка)	Согласно рабочего плана графика -
Основная часть	СФП: - Растяжка на шпагаты; - Упражнения на гибкость. Спортивная акробатика: - совершенствование: - Индивидуальной работы; - Ранее изученных элементов в парно-групповой работе; - Обучение: - новым балансовым упражнениям 2, 1 юношеского разряда и 3 взрослого разряда в парно – групповой работе; - переворот назад толчком двух ног  Различные виды спорта: 1) Прыжки на скакалке 3 подхода по 3 мин. 2) Складка ноги вместе. 3) Складка ноги врозь. Хореография: 1. Совершенствование ранее изученных хореографических прыжков, 2. Отработка композиций ОФП (упражнение на силу): 1. Упражнения на развития силы рук; 2. Упражнения на развития мышц пресса; 3. Упражнения на развития мышц спины; 4. Упражнения на развития мышц ног.	Согласно рабочего плана – графика
Заключительная часть	Подведение итогов занятия. Домашнее задание.	

Декабрь

Цель занятий: Развитие координации, гибкости и растяжки

Задача занятий: Совершенствование работы в паре, обучение медленного переворота назад на одну ногу

Тема теоретического занятия: «Требование техники безопасности, меры профилактики и первая помощь» - 40 м
«Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятия спортом» - 40 мин.

	Содержание занятий	Дозировка
Подготовительная часть	Построение: приветствие. ОФП: - строевые упражнения - различные виды ходьбы - беговые упражнения ОРУ (разминка)	Согласно рабочего плана - графика
Основная часть	СФП: - Растяжка на шпагаты. Спортивная акробатика: - Совершенствование: - Индивидуальной работы; - Парно – групповой работы - Обучение:  Медленного переворота назад с одной ноги Вольтижных элементов 2 и 1 юношеских разрядов и 3 взрослого разряда Различные виды спорта: 1. Прыжки на скакалке 3 подхода по 3 мин. 2. Складка ноги вместе. 3. Складка ноги врозь. Хореография: 1. Совершенствование изученных плие и тандю; 2. Совершенствование композиций ОФП (упражнение на силу): 1. Упражнения на развития силы рук; 2. Упражнения на развития мышц пресса; 3. Упражнения на развития мышц спины; 4. Упражнения на развития мышц ног.	Согласно рабочего плана – графика
Заключительная часть	Подведение итогов занятия. Домашнее задание.	

Январь

Цель занятий: Развитие координации, гибкости и растяжки

Задача занятий: Совершенствование ранее изученных элементов, обучение переворота назад с одной ноги

Тема теоретического занятия: «Профессиональная подготовка» - 40 мин.
«Психологическая подготовка» - 40 м

	Содержание занятий	Дозировка
Подготовительная часть	Построение: приветствие. ОФП: - строевые упражнения - различные виды ходьбы - беговые упражнения ОРУ (разминка)	Согласно рабочего плана графика -
	СФП: - Растяжка на шпагаты; - упражнения на гибкость Спортивная акробатика: - Совершенствование: - Индивидуальной работы; - Элементов парно – групповой работы, - Обучение: - Перевороту назад с одной ноги  Вольтижных элементов парно – групповой работы. Различные виды спорта: 1. подвижные игры Хореография: 1. Совершенствование позиций рук и ног; 2. Хореографические прыжки ОФП (упражнение на силу): 3. Упражнения на развития силы рук; 4. Упражнения на развития мышц пресса; 5. Упражнения на развития мышц спины; 6. Упражнения на развития мышц ног.	Согласно рабочего плана – графика
Заключительная часть	Подведение итогов занятия. Домашнее задание.	

Февраль

Цель занятий: Развитие координации, гибкости и растяжки

Задача занятий: Совершенствование ранее изученных элементов, обучение связки: переворот назад с одной ноги на колено

Тема теоретического занятия: «Правила судейства и проведения соревнований» - 40 мин.

«Единая всероссийская спортивная классификация» - 40 мин.

	Содержание занятий	Дозировка
Подготовительная часть	Построение: приветствие. ОФП: - строевые упражнения - различные виды ходьбы - беговые упражнения ОРУ (разминка)	Согласно рабочего плана - графика
Основная часть	СФП: - Растяжка на шпагаты. Спортивная акробатика: - Совершенствование: - Индивидуальной работы; - Парно – групповая работа 2 и 1 юношеского разряда - Обучение связки: переворот назад с одной ноги на колено Различные виды спорта: 1. Веселые старты Хореография: Составление композиций ОФП (упражнение на силу): 1. Упражнения на развития силы рук; 2. Упражнения на развития мышц пресса; 3. Упражнения на развития мышц спины; 4. Упражнения на развития мышц ног.	Согласно рабочего плана – графика
Заключительная часть	Подведение итогов занятия. Домашнее задание.	

Март

Цель занятий: Развитие координации, гибкости и растяжки

Задача занятий: Совершенствование ранее изученных элементов и обучение переворота назад в шпагат

Тема теоретического занятия: «

	Содержание занятий	Дозировка
Подготовительная часть	Построение: приветствие. ОФП: - строевые упражнения - различные виды ходьбы - беговые упражнения ОРУ (разминка)	Согласно рабочего плана - графика
Основная часть	СФП: - Растяжка на шпагаты; - Упражнения на гибкость Спортивная акробатика: - Совершенствование: 1 (балансовое) упражнение в парно – групповых упражнениях; 2 (вольтижное упражнение по 2, 1 юношескому разряду и 3 взрослому. -Обучение переворота назад в шпагат Различные виды спорта: 1. Складка ноги вместе; 2. Складка ноги врозь Хореография: Составление и отработка композиций ОФП (упражнение на силу): 1. Упражнения на развития силы рук; 2. Упражнения на развития мышц пресса; 3. Упражнения на развития мышц спины; 4. Упражнения на развития мышц ног.	Согласно рабочего плана – графика
Заключительная часть	Подведение итогов занятия. Домашнее задание.	

Апрель

Цель занятий: Развитие координации, гибкости и растяжки

Задача занятий: Совершенствование ранее изученных элементов и обучение темпового переворота вперед на две ноги с подскока

Тема теоретического занятия: -

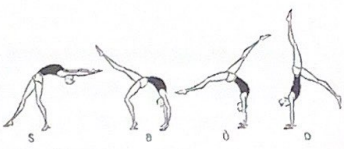
	Содержание занятий	Дозировка
Подготовительная часть	Построение: приветствие. ОФП: - строевые упражнения - различные виды ходьбы - беговые упражнения ОРУ (разминка)	Согласно рабочего плана - графика
Основная часть	СФП: - Растяжка на шпагаты. - Упражнения на гибкость Спортивная акробатика: - Совершенствование: 1 (балансовое) упражнение в парно – групповых упражнениях; 2 (вольтижное) упражнение по 2, 1 юношескому разряду и 3 взрослому разряду - Обучение темповому перевороту с подскока  Различные виды спорта: 1. Складка ноги вместе; 2. Складка ноги врозь; 3. «Третий лишний» Хореография: 1) Совершенствование позиций ног и рук; 2) Совершенствование хореографии у опоры 3) Отработка композиций ОФП (упражнение на силу): 1. Упражнения на развития силы рук; 2. Упражнения на развития мышц пресса; 3. Упражнения на развития мышц спины; 4. Упражнения на развития мышц ног.	Согласно рабочего плана – графика
Заключительная часть	Подведение итогов занятия. Домашнее задание.	

Май

Цель занятий: Развитие координации, гибкости и растяжки

Задача занятий: Совершенствование ранее изученных элементов и обучение темпового переворота вперед на одну ногу

Контрольно – переводные испытания (соревнования)

	Содержание занятий	Дозировка
Подготовительная часть	Построение: приветствие. ОФП: - строевые упражнения - различные виды ходьбы - беговые упражнения ОРУ (разминка)	Согласно рабочего плана - графика
Основная часть	СФП: - Растяжка на шпагаты. - Упражнения на гибкость Спортивная акробатика: - Совершенствование: 1 (балансовое) упражнение в парно – групповых упражнениях; 2 (вольтижное) упражнение по 2 и 1 юношескому разряду - Обучение темповому перевороту вперед на одну ногу  Различные виды спорта: - прыжки через скакалку Хореография: 1. Совершенствование позиций рук и ног 2. Совершенствование хореографических прыжков ОФП (упражнение на силу): 1. Упражнения на развития силы рук; 2. Упражнения на развития мышц пресса; 3. Упражнения на развития мышц спины; 4. Упражнения на развития мышц ног.	Согласно рабочего плана – графика
Заключительная часть	Подведение итогов занятия. Домашнее задание.	

Июнь, Июль, Август

Цель занятий: Развитие координации, гибкости и растяжки

Задача занятий: Совершенствование ранее изученных элементов

	Содержание занятий	Дозировка
Подготовительная часть	Построение: приветствие. ОФП: - строевые упражнения - различные виды ходьбы - беговые упражнения ОРУ (разминка)	Согласно рабочего плана - графика
Основная часть	СФП: - Растяжка на шпагаты. Спортивная акробатика: - Совершенствование: 1 (балансовое) упражнение в парно – групповых упражнениях; 2 (вольтижное) упражнение по 2, 1 юношескому разряду и 3 взрослому разряду - Индивидуальной работы (ранее изученных акробатических элементов) Различные виды спорта: - прыжки через скакалку - складка ноги вместе - подвижные игры Хореография: - Растанцовка обучающихся; - Составление новых композиций ОФП (упражнение на силу): 1. Упражнения на развития силы рук; 2. Упражнения на развития мышц пресса; 3. Упражнения на развития мышц спины; 4. Упражнения на развития мышц ног.	Согласно рабочего плана – графика
Заключительная часть	Подведение итогов занятия. Домашнее задание.	