МБУДО "ДЮСШ № 1 ИМ.А.А.СЕМЁНОВА"
Подписано цифровой подписью: МБУДО "ДЮСШ № 1 ИМ.А.А.СЕМЁНОВА"
Дата: 2021.04.15 11:01:05 +05'00'

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 – 4)

ПЛАН – КОНСПЕКТ на 1 – 15 сентября № 1

1.Цель занятий: *Развитие выносливости.*

2.Задача занятий: *Совершенствование для 1 упражнения:*

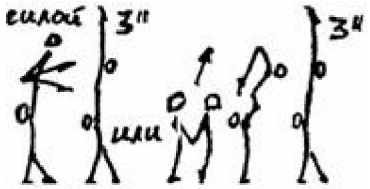
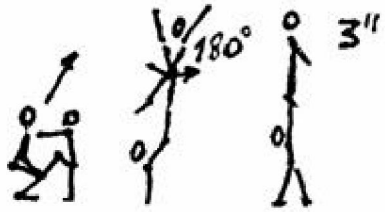
** И.п. В.- упор углом на прямых руках стоящего Н., В.- стойка силой согнувшись, ноги произвольно*

** В.- с фуса Н. с поворотом на 180 градусов вход ногами на прямые руки Н*

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	**Теория: «Место и роль физической культуры».** ***Построение:*** *приветствие, сообщения задач.* ***1.ОФП:*** ***Строевые упражнения*** ** Повороты налево / направо / кругом* **строевой шаг на месте* **строевой шаг по залу* ***Ходьба:*** **ходьба на носках, руки вверх* **ходьба на пятках, руки за голову* ***Беговые упражнения:*** ** легко бегом* **бег с высоким подниманием бедра* ** бег с захлёстывание голени* ** приставной шаг правым боком* **приставной шаг левым боком* ***Упражнения на выносливость:*** **прыжки на прямых ногах* **прыжки с потягиванием колен* **выпрыгивание вверх из полного приседа* ***Обще – развивающие упражнения на все группы мышц:*** *1) Наклоны головы вперед- назад - вправо- влево* *2) Вращение головой вправо-влево* *3) Вращение кистями вперед-назад* *4) Рывки руками верх -вниз (разноименно)* *5) Рывки руками перед грудью* *6) Наклоны туловища вправо-влево* *7) Наклоны туловища вперед-назад* *8) Вращение туловища* *9) Приседания* *10) Упор присев, упор стоя, упор присев, встать*	*Согласно рабочего плана графика*

	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* ****индивидуальная работа для «Нижних»*** *- равновесие* *- крокодил* *-стойка на голове* *- угол ноги вместе* *- стойка на руках толчком двумя*	*Согласно рабочего плана графика*
	3. СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА - техническая подготовка: ***ПАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:*** ***Классификационная программа (ФИЖ) таблица трудности.***	*Согласно рабочего плана графика*

О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь	*Совершенствование элементов для 1 упражнения:* *И.п. В.- упор углом на прямых руках стоящего Н., В.- стойка силой согнувшись, ноги произвольно*  *В.- с фуса Н. с поворотом на 180 градусов вход ногами на прямые руки Н*  	
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* ***5 .Различные виды спорта, подвижные игры:*** *Скоростно – силовые упражнения* ***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)* ***6. Инструкторская и судейская практика*** *- изучение таблицы трудности и правил соревнований* ***7.Хореография:*** **хореографические прыжки:* *- со сменой ног* *- прыжок в полушпагат* ** работа у зеркала* *- позиции рук и ног* ** отработка композиций* ***Подведение итогов, домашнее задание.***	*Согласно рабочего плана графика* *Согласно рабочего плана графика*

ПЛАН – КОНСПЕКТ на 16 – 30 сентября № 2

1.Цель занятий: *Развитие выносливости.*

2.Задача занятий: *Совершенствование для 2 упражнения:*

**И.п. В.- стойка на согнутых руках Н. В.- фордер на согнутые руки Н.*

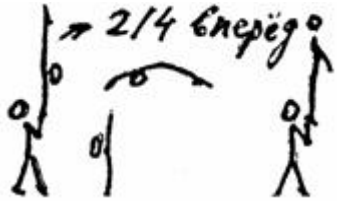
Совершенствование для 1 упражнения:

** Равновесие «ласточка» на прямой руке стоящего Н*

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	**Теория: «Место и роль физической культуры».** ***Построение:*** *приветствие, сообщения задач.* ***1.ОФП:*** ***Строевые упражнения*** ** Повороты налево / направо / кругом* **строевой шаг на месте* **строевой шаг по залу* **строевой шаг на месте* **строевой шаг по залу* ***Ходьба:*** **ходьба на носках, руки вверх* **ходьба на пятках, руки за голову* ***Беговые упражнения:*** ** легко бегом* **бег с высоким подниманием бедра* ** бег с захлёстывание голени* ***Упражнения на выносливость:*** **прыжки на прямых ногах* **прыжки с потягиванием колен* **выпрыгивание вверх из полного приседа*	*Согласно рабочего плана графика*
Ч А С Т Ь	***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) 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* ****индивидуальная работа для «Нижних»*** *- крокодил* *-стойка на голове* *- угол ноги вместе* *- стойка на руках шагом*	*Согласно рабочего плана графика*
О С	***3. СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА - техническая подготовка:*** ***ПАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:*** ***Классификационная программа (ФИЖ) таблица трудности.*** *Совершенствование для 2 упражнения:*	*Согласно рабочего плана графика*

Н О В Н А Я Ч А С Т Ь	** И.п. В.- стойка на согнутых руках Н. В.- фордер на согнутые руки Н.*  *Совершенствование для 1 упражнения:* ** Равновесие «ласточка» на прямой руке стоящего Н* 	
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* ***5 .Различные виды спорта, подвижные игры:*** *Беговые легкоатлетические упражнения* ***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)* ***6. Инструкторская и судейская практика*** *- изучение таблицы трудности и правил соревнований* ***7.Хореография:*** **хореографические прыжки:* *- прыжок со сменой ног* *- прыжок перекидной* ** работа у станка* ** отработка композиций* ***Подведение итогов, домашнее задание.***	*Согласно рабочего плана графика* *Согласно рабочего плана графика*

ПЛАН – КОНСПЕКТ на 1 – 15 октября № 3

1.Цель занятий: *Развитие силы.*

2.Задача занятий: *Совершенствование для 1 упражнения:*

**«Алибеговский» поворот на согнутые руки Н.*

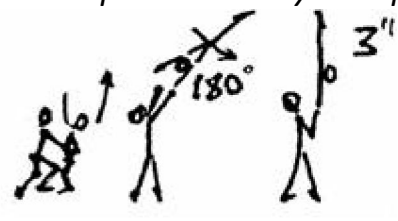
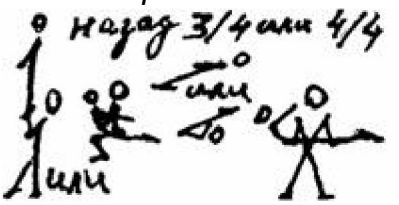
Совершенствование для 2 упражнения:

** Из стойки ногами на согнутых руках Н., В.-3/4 сальто назад прогнувшись на предплечья Н.*

3.Теория: «История развития избранного вида спорта»

п/н	***СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ***	***ДОЗИРОВКА***
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я	***Теория: «История развития избранного вида спорта»*** ***1.Построение:*** *приветствие, сообщения задач.* ***1.ОФП:*** ***Строевые упражнения*** ** Повороты налево / направо / кругом* **строевой шаг на месте* **строевой шаг по залу* ***Ходьба:*** **ходьба на носках, руки вверх* **ходьба на пятках, руки за голову* ***Беговые упражнения:*** ** легко бегом* **бег с высоким подниманием бедра* ** бег с захлёстывание голени* ***Упражнения на развитие силы:*** **прыжки на прямых ногах* **прыжки с потягиванием колен* **выпрыгивание вверх из полного приседа* ***Обще – развивающие упражнения на все группы мышц:*** *1) Наклоны головы вперед- назад- вправо- влево* *2) Вращение головой вправо-влево* *3) Вращение кистями вперед-назад* *4) Рывки руками верх -вниз (разноименно)* *5) Рывки руками перед грудью* *6) Наклоны туловища вправо-влево* *7) Наклоны туловища вперед-назад* *8) Вращение туловища* *9) Приседания* *10) Упор присев, упор стоя, упор присев, встать*	*Согласно рабочего плана графика*
Ч А С Т Ь		

	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 (поперечный шпагат)* ***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»*** *- крокодил* *-стойка на голове* *- угол ноги вместе* *- стойка на руках толчком двумя*	*Согласно рабочего плана графика*
	3. СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА - техническая подготовка: ***ПАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:*** ***Классификационная программа (ФИЖ) таблица трудности.***	*Согласно рабочего плана графика*

О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь	*Совершенствование для 1 упражнения:* **«Алибеговский» поворот на согнутые руки Н.*  *Совершенствование для 2 упражнения:* ** Из стойки ногами на согнутых руках Н., В.-3/4 сальто назад прогнувшись на предплечья Н.*  	
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* ***5 .Различные виды спорта, подвижные игры:*** *- Приседания со штангой (грифом) – нижние* *- Подтягивания на перекладине* *- Отжимания* ***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* ***ОФП : дополнительная работа для « НИЖНИХ»*** **работа с железом (мальчики)* ***6. Инструкторская и судейская практика*** *- изучение таблицы трудности и правил соревнований* ***7.Хореография:*** **хореографические прыжки:* *- со сменой ног* *- прыжок в полушпагат* ** работа у зеркала* *- позиции рук и ног* ** отработка композиций* ***Подведение итогов, домашнее задание.***	*Согласно рабочего плана графика* *Согласно рабочего плана графика*

ПЛАН – КОНСПЕКТ на 16 – 31 октября № 4

1.Цель занятий: *Развитие силы.*

2.Задача занятий: *Совершенствование для 2 упражнения:*

** В.- накат в стойку на согнутые руки Н.*

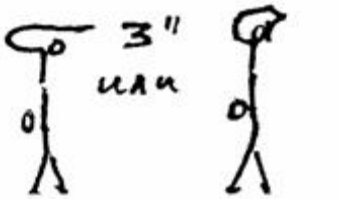
** Совершенствование для 1 упражнения:*

В.- стойка «мекиканкой» или «кольцом двумя» на прямых руках стоящего Н.

3.Теория: «История развития избранного вида спорта»

п/н	***СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ***	***ДОЗИРОВКА***
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я	***Теория: «История развития избранного вида спорта»*** ***Построение:*** *приветствие, сообщения задач.* ***1.ОФП:*** ***Строевые упражнения*** ** Повороты налево / направо / кругом* **строевой шаг на месте* **строевой шаг по залу* ***Ходьба:*** **ходьба на носках, руки вверх* **ходьба на пятках, руки за голову* ***Беговые упражнения:*** ** легко бегом* **бег с высоким подниманием бедра* ** бег с захлёстывание голени* ***Упражнения на выносливость:*** **прыжки на прямых ногах* **прыжки с потягиванием колен* **выпрыгивание вверх из полного приседа*	*Согласно рабочего плана графика*
Ч А С Т Ь	***Обще – развивающие упражнения на все группы мышц:*** *1) Наклоны головы вперед- назад- вправо- влево* *2) Вращение головой вправо-влево* *3) Вращение кистями вперед-назад* *4) Рывки руками верх -вниз (разноименно)* *5) Рывки руками перед грудью* *6) Наклоны туловища вправо-влево* *7) Наклоны туловища вперед-назад* *8) Вращение туловища* *9) Приседания* *10) Упор присев, упор стоя, упор присев, встать*	

	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* ***2.Специальная физическая подготовка:*** ****индивидуальная работа для «Верхних»*** *-высокие углы ноги вместе* *-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 на одной руке* *-стойка на голове* *- угол ноги вместе* *- стойка на руках шагом*	*Согласно рабочего плана графика*
	3. СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА - техническая подготовка: ***ПАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:*** ***Классификационная программа (ФИЖ) таблица трудности.***	*Согласно рабочего плана графика*

О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь	*Совершенствование для 2 упражнения:* ** В.- накат в стойку на согнутые руки Н.* ** Совершенствование для 1 упражнения:* *В.- стойка «мекиканкой» или «кольцом двумя» на прямых руках стоящего Н.*  	
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* ***5 .Различные виды спорта, подвижные игры:*** *Скоростно – силовые упражнения* **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)* ***6. Инструкторская и судейская практика*** *- изучение таблицы трудности и правил соревнований* ***7.Хореография:*** **хореографические прыжки:* *- со сменой ног* *- прыжок в полушпагат* ** работа у зеркала* *- позиции рук и ног* ** отработка композиций* ***Подведение итогов, домашнее задание.***	*Согласно рабочего плана графика* *Согласно рабочего плана графика*

ПЛАН – КОНСПЕКТ на 1– 15 ноября № 5

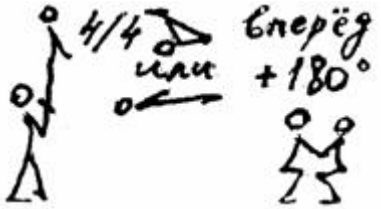
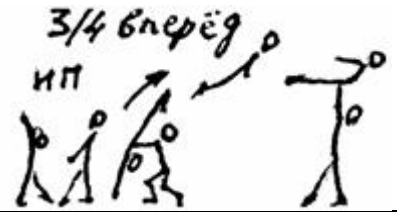
1.Цель занятий: *Развитие координации.*

2.Задача занятий: *Совершенствование для 2 упражнения:*
** В.- из стойки ногами на согнутых руках Н., В.- сальто вперед согнувшись или прогнувшись в поворотом на 180 градусов в соскок.*
Совершенствование для 2 упражнения:
** В. перед Н. в 2-3 шагах. В.- накат в «ласточку» на прямые руки Н.*

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

п/н	***СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ***	***ДОЗИРОВКА***
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я	***Теория: «Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса»*** ***Построение:*** *приветствие, сообщения задач.* ***1.ОФП:*** ***Строевые упражнения*** ** Повороты налево / направо / кругом* **строевой шаг на месте* **строевой шаг по залу* ***Ходьба:*** **ходьба на носках, руки вверх* **ходьба на пятках, руки за голову* ***Беговые упражнения:*** ** легко бегом* **бег с высоким подниманием бедра* ** бег с захлёстывание голени* ***Упражнения на выносливость:*** **прыжки на прямых ногах* **прыжки с потягиванием колен* **выпрыгивание вверх из полного приседа*	*Согласно рабочего плана графика*
Ч А С Т Ь	***Обще – развивающие упражнения на все группы мышц:*** *1) Наклоны головы вперед- назад- вправо- влево* *2) Вращение головой вправо-влево* *3) Вращение кистями вперед-назад* *4) Рывки руками верх -вниз (разноименно)* *5) Рывки руками перед грудью* *6) Наклоны туловища вправо-влево* *7) Наклоны туловища вперед-назад* *8) Вращение туловища* *9) Приседания*	

	10) Упор присев, упор стоя, упор присев, встать ***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* ****индивидуальная работа для «Нижних»*** *- равновесие* *- крокодил* *-стойка на голове* *- угол ноги вместе* *- стойка на руках толчком двумя*	*Согласно рабочего плана графика*
	3. СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА - техническая подготовка: ***ПАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:*** ***Классификационная программа (ФИЖ) таблица трудности.***	*Согласно рабочего плана графика*

О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь	*Совершенствование для 2 упражнения:* ** В.- из стойки ногами на согнутых руках Н., В.- сальто вперед согнувшись или прогнувшись в поворотом на 180 градусов в соскок.*  *Совершенствование для 2 упражнения:* ** В. перед Н. в 2-3 шагах. В.- накат в «ласточку» на прямые руки Н.*  	
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* ***5 .Различные виды спорта, подвижные игры:*** *Прыжки на скакалке различными способами.* ***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)* ***6. Инструкторская и судейская практика*** *- изучение таблицы трудности и правил соревнований* ***7.Хореография:*** **хореографические прыжки:* *- со сменой ног* *- прыжок в полушпагат* ** работа у зеркала* *- позиции рук и ног* ** отработка композиций* ***Подведение итогов, домашнее задание.***	*Согласно рабочего плана графика* *Согласно рабочего плана графика*

ПЛАН – КОНСПЕКТ на 16– 30 ноября № 6

1.Цель занятий: *Развитие координации.*

2.Задача занятий: *Обучение для 2 упражнения:*

** В.- пируэт назад в соскок с рук Н. или его броском под спину.*

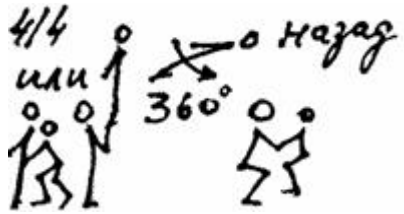
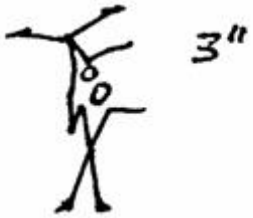
Обучение для 1 упражнения:

** В.- стойка рукой в согнутой руке стоящего Н.*

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

п/н	***СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ***	***ДОЗИРОВКА***
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	***Теория: «Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.»*** ***Построение:*** *приветствие, сообщения задач.* ***1.ОФП:*** ***Строевые упражнения*** ** Повороты налево / направо / кругом* **строевой шаг на месте* **строевой шаг по залу* ***Ходьба:*** **ходьба на носках, руки вверх* **ходьба на пятках, руки за голову* ***Беговые упражнения:*** ** легко бегом* **бег с высоким подниманием бедра* ** бег с захлёстывание голени* ***Упражнения на выносливость:*** **прыжки на прямых ногах* **прыжки с потягиванием колен* **выпрыгивание вверх из полного приседа* ***Обще – развивающие упражнения на все группы мышц:*** *1) Наклоны головы вперед- назад- вправо- влево* *2) Вращение головой вправо-влево* *3) Вращение кистями вперед-назад* *4) Рывки руками верх -вниз (разноименно)* *5) Рывки руками перед грудью* *6) Наклоны туловища вправо-влево* *7) Наклоны туловища вперед-назад* *8) Вращение туловища* *9) Приседания* *10) Упор присев, упор стоя, упор присев, встать*	*Согласно рабочего плана графика*

	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* ****индивидуальная работа для «Нижних»*** *- равновесие* *- крокодил* *-стойка на голове* *- угол ноги вместе* *- стойка на руках толчком двумя*	*Согласно рабочего плана графика*
	3. СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА - техническая подготовка: ***ПАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:*** ***Классификационная программа (ФИЖ) таблица трудности.***	*Согласно рабочего плана графика*

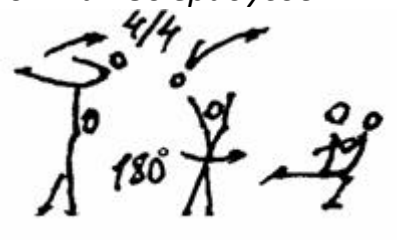
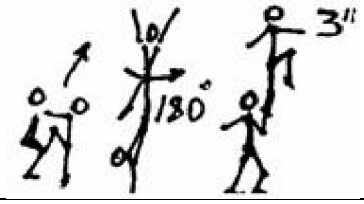
О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь	*Обучение для 2 упражнения:* ** В.- пируэт назад в соскок с рук Н. или его броском под спину.*  *Обучение для 1 упражнения:* ** В.- стойка рукой в согнутой руке стоящего Н.*  	
З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь	***4.ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ:*** *- обучение приемам страховки и самостраховки при выполнении парно-групповых упражнений* ***5 .Различные виды спорта, подвижные игры:*** *- Игра : «Третий лишний»* ***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)* ***6. Инструкторская и судейская практика*** *- изучение таблицы трудности и правил соревнований* ***7.Хореография:*** **хореографические прыжки:* *- со сменой ног* *- прыжок в полушпагат* ** работа у зеркала* *- позиции рук и ног* ** отработка композиций* ***Подведение итогов, домашнее задание.***	*Согласно рабочего плана графика* *Согласно рабочего плана графика*

ПЛАН – КОНСПЕКТ на 1 – 15 декабря № 7

1.Цель занятий: *Развитие выносливости.*
2.Задача занятий: *Совершенствование для 2 упражнения:*
** И.п. В. в «ласточке» под живот на прямых руках Н. Броском Н., В.- сальто вперед прогнувшись на колени Н. с его поворотом на 180 градусов*
Совершенствование для 1 упражнения:
** В.- с фуса Н. с поворотом на 180 градусов вход ногой на согнутую руку Н., свободная нога согнута вперед*
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	***Теория: «Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта»*** ***Построение:*** *приветствие, сообщения задач.* ***1.ОФП:*** ***Строевые упражнения*** ** Повороты налево / направо / кругом* **строевой шаг на месте* **строевой шаг по залу* ***Ходьба:*** **ходьба на носках, руки вверх* **ходьба на пятках, руки за голову* ***Беговые упражнения:*** ** легко бегом* **бег с высоким подниманием бедра* ** бег с захлёстывание голени* ***Упражнения на выносливость:*** **прыжки на прямых ногах* **прыжки с потягиванием колен* **выпрыгивание вверх из полного приседа*	*Согласно рабочего плана графика*
Ч А С Т Ь	***Обще – развивающие упражнения на все группы мышц:*** *1) Наклоны головы вперед- назад- вправо- влево* *2) Вращение головой вправо-влево* *3) Вращение кистями вперед-назад* *4) Рывки руками верх -вниз (разноименно)* *5) Рывки руками перед грудью* *6) Наклоны туловища вправо-влево*	

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

О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь	***ПАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:*** ***Классификационная программа (ФИЖ) таблица трудности.*** *Совершенствование для 2 упражнения:* ** И.п. В. в «ласточке» под живот на прямых руках Н. Броском Н., В.- сальто вперед прогнувшись на колени Н. с его поворотом на 180 градусов*  *Совершенствование для 1 упражнения:* ** В.- с фуса Н. с поворотом на 180 градусов вход ногой на согнутую руку Н., свободная нога согнута вперед*  	*Согласно рабочего плана графика*
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* ***5 .Различные виды спорта, подвижные игры:*** *Бег по кругу на время с использованием беговых упражнений.* ***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* ***6. Инструкторская и судейская практика*** *- изучение таблицы трудности и правил соревнований* ***7.Хореография:*** **хореографические прыжки:* *- со сменой ног* *- прыжок в полушпагат* ** работа у зеркала* *- позиции рук и ног* ** отработка композиций* ***Подведение итогов, домашнее задание***	*Согласно рабочего плана графика* *Согласно рабочего плана графика*

ПЛАН – КОНСПЕКТ на 16 – 31 декабря № 8

1.Цель занятий: *Развитие выносливости.*

2.Задача занятий: *Обучение для 2 упражнения:*

** В.- из стойки на плечах Н. ¾ сальто прогнувшись назад в сед на колени Н. с поворотом Н. на 180 градусов.*

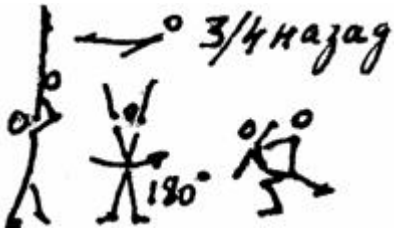
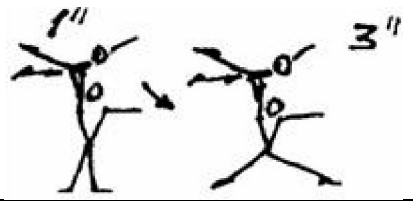
Совершенствование для 1 упражнения:

** И.п. В.- упор под локоть обхватом на прямой руке стоящего Н., свободная рука в сторону / обозначить/. Н.- сесть*

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

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

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

О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь	***Классификационная программа (ФИЖ) таблица трудности.*** *Обучение для 2 упражнения:* ** В.- из стойки на плечах Н. ¾ сальто прогнувшись назад в сед на колени Н. с поворотом Н. на 180 градусов.*  *Совершенствование для 1 упражнения:* ** И.п. В.- упор под локоть обхватом на прямой руке стоящего Н., свободная рука в сторону / обозначить/. Н.- сесть*  	
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* ***5 .Различные виды спорта, подвижные игры:*** *-«Веселые старты»* ***ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:*** **отжимание* ** «угол-складка»* **лёжа на спине, поднимание туловища* ** лёжа на животе поднимание туловища* **лёжа на спине поднимание ног* ** лёжа на животе поднимание ног* ** приседания на количество* ***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* *- прыжок в шпагат* ** отработка композиций* ***Подведение итогов, домашнее задание.***	*Согласно рабочего плана графика* *Согласно рабочего плана графика*

ПЛАН – КОНСПЕКТ на 1 – 15 января № 9

1.Цель занятий: *Развитие силы.*

2.Задача занятий: *Обучение для 1 упражнения:*

** И.п. Н. в выпаде, руки в стороны, В.- стойка в «узкоручке» на колене, ноги произвольно /держать/. Вариант : В.- стойка в «узкоручке» на согнутой руке стоящей Н.*

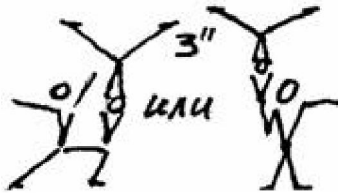
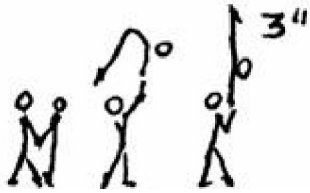
Совершенствование для 1 упражнения:

** И.П. –В. стоит перед Н., хват простой. В- подсечка согнувшись на согнутые руки Н.*

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

	8) Вращение туловища *9) Приседания* *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* ***2.Специальная физическая подготовка:*** ****индивидуальная работа для «Верхних»*** *-высокие углы* *-углы в узкоручке* *-стойка на руках толчком двумя* *-стойка на руках , спичаг стоя* *-стойка на руках в узкоручке с опорой на стенку* *- спичаг из угла в стойку на руках* ****индивидуальная работа для «Нижних»*** *- равновесие* *- крокодил* *-стойка на голове* *- угол ноги вместе* *- стойка на руках толчком двумя*	*Согласно рабочего плана графика*

О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь	***3. СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА - техническая подготовка:*** ***ПАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:*** ***Классификационная программа (ФИЖ) таблица трудности.*** *Обучение для 1 упражнения:* *И.п. Н. в выпаде, руки в стороны, В.- стойка в «узкоручке» на колене, ноги произвольно /держать/.* *Вариант : В.- стойка в «узкоручке» на согнутой руке стоящей Н.*  *Совершенствование для 1 упражнения:* ** И.П. –В. стоит перед Н., хват простой. В- подсечка согнувшись на согнутые руки Н.* 	*Согласно рабочего плана графика*
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* ***5 .Различные виды спорта, подвижные игры:*** *Скоростно – силовые упражнения* ***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)* ***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***	*Согласно рабочего плана графика* *Согласно рабочего плана графика*

ПЛАН – КОНСПЕКТ на 16 – 31 января № 10

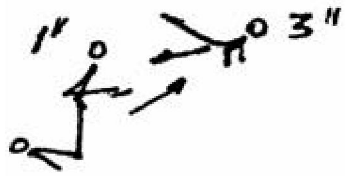
1.Цель занятий: *Развитие силы.*

2.Задача занятий: *обучение для 1 упражнения:*
** И. п. - В.- стойка в мексиканке на плечах стоящей Н. с ее поддержкой / обозначить/ Н.- сесть в шпагат*
Совершенствование для 1 упражнения:
** И. п.- упор /ноги произвольно/ на ногах лежащей Н., В.- переход в «крокодил» с поддержкой*

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	***Теория: «Сведения о строении и функциях организма человека»*** ***Построение:*** *приветствие, сообщения задач.* ***1.ОФП:*** ***Строевые упражнения*** ** Повороты налево / направо / кругом* **строевой шаг на месте* **строевой шаг по залу* ***Ходьба:*** **ходьба на носках, руки вверх* **ходьба на пятках, руки за голову* ***Беговые упражнения:*** ** легко бегом* **бег с высоким подниманием бедра* ** бег с захлёстывание голени* ***Упражнения на выносливость:*** **прыжки на прямых ногах* **прыжки с потягиванием колен* **выпрыгивание вверх из полного приседа*	*Согласно рабочего плана графика*
Ч А С Т Ь	***Обще – развивающие упражнения на все группы мышц:*** *1) Наклоны головы вперед- назад- вправо- влево* *2) Вращение головой вправо-влево* *3) Вращение кистями вперед-назад* *4) Рывки руками верх -вниз (разноименно)* *5) Рывки руками перед грудью* *6) Наклоны туловища вправо-влево* *7) Наклоны туловища вперед-назад* *8) Вращение туловища* *9) Приседания*	

	10) Упор присев, упор стоя, упор присев, встать ***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* ****индивидуальная работа для «Нижних»*** *- равновесие* *- крокодил* *-стойка на голове* *- угол ноги вместе* *- стойка на руках толчком двумя*	*Согласно рабочего плана графика*
	3. СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА - техническая подготовка: ***ПАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:*** ***Классификационная программа (ФИЖ) таблица трудности.***	*Согласно рабочего плана графика*

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ	*Обучение для 1 упражнения:* ** И. п. - В.- стойка в мексиканке на плечах стоящей Н. с ее поддержкой / обозначить/ Н.- сесть в шпагат* ** Совершенствование для 1 упражнения:* *И. п.- упор /ноги произвольно/ на ногах лежащей Н., В.- переход в «крокодил» с поддержкой* 	
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	***4.ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ:*** *- обучение приемам страховки и самостраховки при выполнении парно-групповых упражнений* ***5 .Различные виды спорта, подвижные игры:*** *Скоростно – силовые упражнения.* ***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)* ***6. Инструкторская и судейская практика*** *- изучение таблицы трудности и правил соревнований* ***7.Хореография:*** **хореографические прыжки:* *- со сменой ног* *- прыжок в полушпагат* ** работа у зеркала* *- позиции рук и ног* ** отработка композиций* ***Подведение итогов, домашнее задание.***	*Согласно рабочего плана графика* *Согласно рабочего плана графика*

ПЛАН – КОНСПЕКТ на 1– 14 февраля № 11

1.Цель занятий: *Развитие координации.*

2.Задача занятий: *Совершенствование для 1 упражнения:*

* В.- стойка плечами на прямых руках Н. / обозначить /- Н.- опуститься на колени

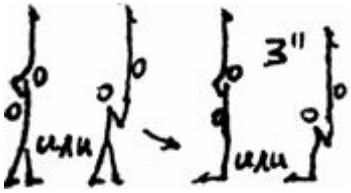
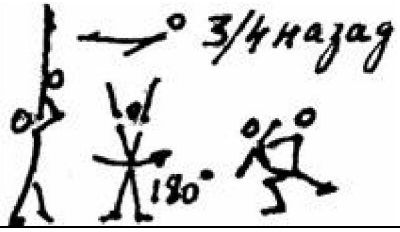
Обучение для 2 упражнения:

** В.- из стойки на плечах Н. ¾ сальто прогнувшись назад в сед на колени Н. с поворотом Н. на 180 градусов.*

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	***Теория: «Гигиенические знания , умения и навыки.»*** ***Построение:*** *приветствие, сообщения задач.* ***1.ОФП:*** ***Строевые упражнения*** ** Повороты налево / направо / кругом* **строевой шаг на месте* **строевой шаг по залу* ***Ходьба:*** **ходьба на носках, руки вверх* **ходьба на пятках, руки за голову* ***Беговые упражнения:*** ** легко бегом* **бег с высоким подниманием бедра* ** бег с захлёстывание голени* ***Упражнения на выносливость:*** **прыжки на прямых ногах* **прыжки с потягиванием колен* **выпрыгивание вверх из полного приседа* ***Обще – развивающие упражнения на все группы мышц:*** *1) Наклоны головы вперед- назад- вправо- влево* *2) Вращение головой вправо-влево* *3) Вращение кистями вперед-назад* *4) Рывки руками верх -вниз (разноименно)* *5) Рывки руками перед грудью* *6) Наклоны туловища вправо-влево* *7) Наклоны туловища вперед-назад* *8) Вращение туловища* *9) Приседания* *10) Упор присев, упор стоя, упор присев, встать*	*Согласно рабочего плана графика*

	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* ****индивидуальная работа для «Нижних»*** *- равновесие* *- крокодил* *-стойка на голове* *- угол ноги вместе* *- стойка на руках толчком двумя*	*Согласно рабочего плана графика*
	3. СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА - техническая подготовка: ***ПАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:*** ***Классификационная программа (ФИЖ) таблица трудности.***	*Согласно рабочего плана графика*

О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь	*Совершенствование для 1 упражнения:* ** В.- стойка плечами на прямых руках Н. / обозначить /- Н.- опуститься на колени*  *Обучение для 2 упражнения:* ** В.- из стойки на плечах Н. ¾ сальто прогнувшись назад в сед на колени Н. с поворотом Н. на 180 градусов.*  	
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* ***5 .Различные виды спорта, подвижные игры:*** *- Челночный бег 3 п. по 10 м.* *- Прыжки на скакалке на правой и левой ноге по 1 мин.* ***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)* ***6. Инструкторская и судейская практика*** *- изучение таблицы трудности и правил соревнований* ***7.Хореография:*** **хореографические прыжки:* *- со сменой ног* *- прыжок в полушпагат* ** работа у зеркала* *- позиции рук и ног* ** отработка композиций* ***Подведение итогов, домашнее задание.***	*Согласно рабочего плана графика* *Согласно рабочего плана графика*

ПЛАН – КОНСПЕКТ на 15– 28 февраля № 12

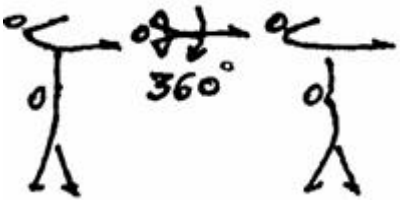
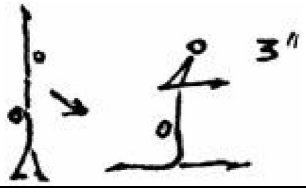
1.Цель занятий: *Развитие координации.*

2.Задача занятий: *Совершенствование для 2 упражнения:*
** И. п.- В. -в поддержке под живот на прямых руках стоящей. Броском Н.- В. поворот на 360 градусов.*
Обучение для 1 упражнения:
** И.П. -В.- стойка на прямых руках стоящей Н. /обозначить/. Н.- сесть в шпагат через прямые ноги с одновременным опусканием В. в угол*

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	***Теория: «Гигиенические знания , умения и навыки.»*** ***Построение:*** *приветствие, сообщения задач.* ***1.ОФП:*** ***Строевые упражнения*** ** Повороты налево / направо / кругом* **строевой шаг на месте* **строевой шаг по залу* ***Ходьба:*** **ходьба на носках, руки вверх* **ходьба на пятках, руки за голову* ***Беговые упражнения:*** ** легко бегом* **бег с высоким подниманием бедра* ** бег с захлёстывание голени* ***Упражнения на выносливость:*** **прыжки на прямых ногах* **прыжки с потягиванием колен* **выпрыгивание вверх из полного приседа*	*Согласно рабочего плана графика*
Ч А С Т Ь	***Обще – развивающие упражнения на все группы мышц:*** *1) Наклоны головы вперед- назад- вправо- влево* *2) Вращение головой вправо-влево* *3) Вращение кистями вперед-назад* *4) Рывки руками верх -вниз (разноименно)* *5) Рывки руками перед грудью* *6) Наклоны туловища вправо-влево* *7) Наклоны туловища вперед-назад* *8) Вращение туловища*	

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

О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь	*Обучение для 2 упражнения:* ** И. п.- В. -в поддержке под живот на прямых руках стоящей. Броском Н.- В. поворот на 360 градусов.*  *Обучение для 1 упражнения:* ** И.П. -В.- стойка на прямых руках стоящей Н. /обозначить/. Н.- сесть в шпагат через прямые ноги с одновременным опусканием В. в угол* 	
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* ***5 .Различные виды спорта, подвижные игры:*** *Прыжки на скакалке на двух ногах на количество 3 подхода.* ***ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:*** **отжимание* **ходьба в стойке на руках* **лёжа на спине, поднимание туловища* ** лёжа на животе поднимание туловища* ** 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:* *- со сменой ног* *- прыжок в полушпагат* ** работа у зеркала* *- позиции рук и ног* ** отработка композиций* ***Подведение итогов, домашнее задание***	*Согласно рабочего плана графика* *Согласно рабочего плана графика*

ПЛАН – КОНСПЕКТ на 1 – 15 марта № 13

1.Цель занятий: *Развитие выносливости.*

2.Задача занятий: *Обучение для 2 упражнения:*

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

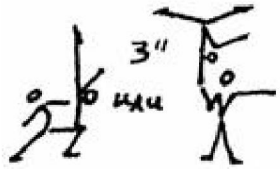
Совершенствование для 1 упражнения:

** В.- из стойки лицевым хватом Н.- броском Н. поворот на 180 градусов в стойку на колени Н. и ее поддержкой*

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	***Теория: «Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.»*** ***Построение:*** *приветствие, сообщения задач.* ***1.ОФП:*** ***Строевые упражнения*** ** Повороты налево / направо / кругом* **строевой шаг на месте* **строевой шаг по залу* ***Ходьба:*** **ходьба на носках, руки вверх* **ходьба на пятках, руки за голову* ***Беговые упражнения:*** ** легко бегом* **бег с высоким подниманием бедра* ** бег с захлёстывание голени* ***Упражнения на выносливость:*** **прыжки на прямых ногах* **прыжки с потягиванием колен* **выпрыгивание вверх из полного приседа*	*Согласно рабочего плана графика*
Ч А С Т Ь	***Обще – развивающие упражнения на все группы мышц:*** *1) Наклоны головы вперед- назад- вправо- влево* *2) Вращение головой вправо-влево* *3) Вращение кистями вперед-назад* *4) Рывки руками верх -вниз (разноименно)* *5) Рывки руками перед грудью* *6) Наклоны туловища вправо-влево* *7) Наклоны туловища вперед-назад* *8) Вращение туловища* *9) Приседания*	

	10) Упор присев, упор стоя, упор присев, встать ***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* ****индивидуальная работа для «Нижних»*** *- равновесие* *- крокодил* *-стойка на голове* *- угол ноги вместе* *- стойка на руках толчком двумя*	*Согласно рабочего плана графика*
	3. СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА - техническая подготовка: ***ПАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:*** ***Классификационная программа (ФИЖ) таблица трудности.***	*Согласно рабочего плана графика*

О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь	*Обучение для 2 упражнения:* ** В.- рондат – сальто назад прогнувшись в соскок броском Н. под спину* *Совершенствование для 1 упражнения:* ** В.- из стойки лицевым хватом Н.- броском Н. поворот на 180 градусов в стойку на колени Н. и ее поддержкой*  	
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* ***5 .Различные виды спорта, подвижные игры:*** *Бег по кругу на время (легкая атлетика)* ***ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:*** **отжимание* **ходьба в стойке на руках* **лёжа на спине, поднимание туловища* ** лёжа на животе поднимание туловища* **лёжа на спине поднимание ног* ** лёжа на животе поднимание ног* ** запрыгивание двумя ногами на возвышенность* ***ОФП : дополнительная работа для « НИЖНИХ»*** **работа с железом (мальчики)* ***6. Инструкторская и судейская практика*** *- изучение таблицы трудности и правил соревнований* ***7.Хореография:*** **хореографические прыжки:* *- со сменой ног* *- прыжок «разножка»* ** работа у зеркала* *- позиции рук и ног* ** отработка композиций* ***Подведение итогов, домашнее задание.***	*Согласно рабочего плана графика* *Согласно рабочего плана графика*

ПЛАН – КОНСПЕКТ на 16 – 31 марта № 14

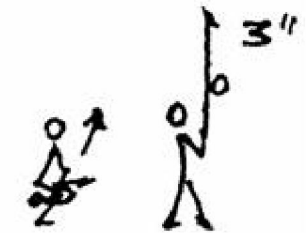
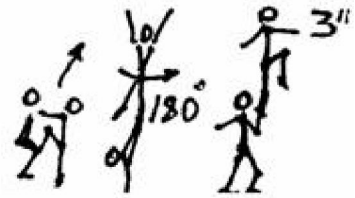
1.Цель занятий: *Развитие выносливости.*

2.Задача занятий: *Совершенствование для 1 упражнения:*
** Каприоль на согнутые руки Н*
Совершенствование для 1 упражнения:
** В.- с фуса Н. с поворотом на 180 градусов вход ногой на согнутую руку Н., свободная нога согнута вперед*

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	***Теория: «Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни»*** ***Построение:*** *приветствие, сообщения задач.* ***1.ОФП:*** ***Строевые упражнения*** ** Повороты налево / направо / кругом* **строевой шаг на месте* **строевой шаг по залу* ***Ходьба:*** **ходьба на носках, руки вверх* **ходьба на пятках, руки за голову* ***Беговые упражнения:*** ** легко бегом* **бег с высоким подниманием бедра* ** бег с захлёстывание голени* ***Упражнения на выносливость:*** **прыжки на прямых ногах* **прыжки с потягиванием колен* **выпрыгивание вверх из полного приседа*	*Согласно рабочего плана графика*
Ч А С Т Ь	***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 ***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* ****индивидуальная работа для «Нижних»*** *- равновесие* *- крокодил* *-стойка на голове* *- угол ноги вместе* *- стойка на руках толчком двумя*	*Согласно рабочего плана графика*
	3. СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА - техническая подготовка: ***ПАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:*** ***Классификационная программа (ФИЖ) таблица трудности.***	*Согласно рабочего плана графика*

О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь	*Совершенствование для 1 упражнения:* ** Каприоль на согнутые руки Н ».*  *Совершенствование для 1 упражнения:* ** В.- с фуса Н. с поворотом на 180 градусов вход ногой на согнутую руку Н., свободная нога согнута вперед*  	
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* ***5 .Различные виды спорта, подвижные игры:*** *Бег по кругу на время (легкая атлетика).* ***ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:*** **отжимание* **ходьба в стойке на руках* **лёжа на спине, поднимание туловища* ** лёжа на животе поднимание туловища* **лёжа на спине поднимание ног* ** лёжа на животе поднимание ног* ** запрыгивание двумя ногами на возвышенность* ***ОФП : дополнительная работа для « НИЖНИХ»*** **работа с железом (мальчики)* ***6. Инструкторская и судейская практика*** *- изучение таблицы трудности и правил соревнований* ***7.Хореография:*** **хореографические прыжки:* *- со сменой ног* *- прыжок в полушпагат* ** работа у зеркала* *- позиции рук и ног* ** отработка композиций* ***Подведение итогов, домашнее задание***	*Согласно рабочего плана графика* *Согласно рабочего плана графика*

ПЛАН – КОНСПЕКТ на 1 – 15 апреля № 15

1.Цель занятий: *Развитие выносливости.*

2.Задача занятий: *Совершенствование для 1 упражнения:*

* И.п. В.- упор углом на прямых руках стоящего Н., В.- стойка силой согнувшись, ноги произвольно

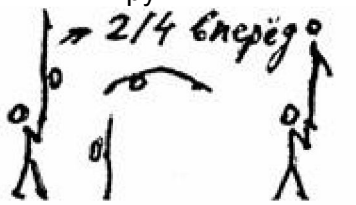
Совершенствование для 2 упражнения:

* И.п. В.- стойка на согнутых руках Н. В.- фордер на согнутые руки Н.

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	***Теория: «Основы спортивного питания»*** ***Построение:*** *приветствие, сообщения задач.* ***1.ОФП:*** ***Строевые упражнения*** ** Повороты налево / направо / кругом* **строевой шаг на месте* **строевой шаг по залу* ***Ходьба:*** **ходьба на носках, руки вверх* **ходьба на пятках, руки за голову* ***Беговые упражнения:*** ** легко бегом* **бег с высоким подниманием бедра* ** бег с захлёстывание голени* ***Упражнения на выносливость:*** **прыжки на прямых ногах* **прыжки с потягиванием колен* **выпрыгивание вверх из полного приседа*	*Согласно рабочего плана графика*
Ч А С Т Ь	***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*	

	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* ****индивидуальная работа для «Нижних»*** *- равновесие* *- крокодил* *-стойка на голове* *- угол ноги вместе* *- стойка на руках толчком двумя*	*Согласно рабочего плана графика*
	3. СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА - техническая подготовка: ***ПАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:*** ***Классификационная программа (ФИЖ) таблица трудности.*** *Совершенствование для 1 упражнения:*	*Согласно рабочего плана графика*

О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь	* И.п. В.- упор углом на прямых руках стоящего Н., В.- стойка силой согнувшись, ноги произвольно *Совершенствование для 2 упражнения:* * И.п. В.- стойка на согнутых руках Н. В.- фордер на согнутые руки Н.  	
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* ***5 .Различные виды спорта, подвижные игры:*** *Бег по кругу на время (легкая атлетика).* ***ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:*** **отжимание* **ходьба в стойке на руках* **лёжа на спине, поднимание туловища* ** лёжа на животе поднимание туловища* **лёжа на спине поднимание ног* ** лёжа на животе поднимание ног* ** запрыгивание двумя ногами на возвышенность* ***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***	*Согласно рабочего плана графика* *Согласно рабочего плана графика*

ПЛАН – КОНСПЕКТ на 16-30 апреля № 16

1.Цель занятий: *Развитие координации.*

2.Задача занятий: *Совершенствование для 1 упражнения:*

* В.- с фуса Н. с поворотом на 180 градусов вход ногами на прямые руки Н

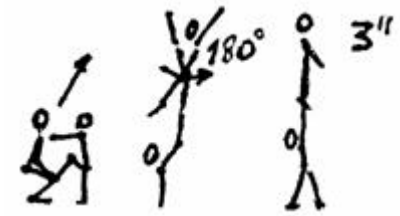
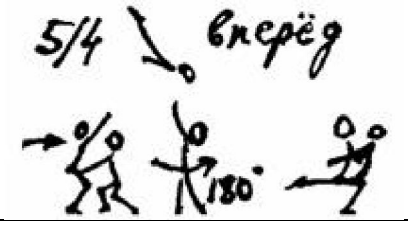
Совершенствование для 2 упражнения:

* В. броском Н. под бедра 5/4 сальто вперед на колени Н. с его поворотом на 180 градусов

3.Теория: «Основы спортивного питания»

п/н	***СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ***	***ДОЗИРОВКА***
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	***Теория: «Основы спортивного питания»*** ***Построение:*** *приветствие, сообщения задач.* ***1.ОФП:*** ***Строевые упражнения*** ** Повороты налево / направо / кругом* **строевой шаг на месте* **строевой шаг по залу* ***Ходьба:*** **ходьба на носках, руки вверх* **ходьба на пятках, руки за голову* ***Беговые упражнения:*** ** легко бегом* **бег с высоким подниманием бедра* ** бег с захлёстывание голени* ***Упражнения на выносливость:*** **прыжки на прямых ногах* **прыжки с потягиванием колен* **выпрыгивание вверх из полного приседа* ***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*	*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»*** *-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* ****индивидуальная работа для «Нижних»*** *- равновесие* *- крокодил* *-стойка на голове* *- угол ноги вместе* *- стойка на руках толчком двумя*	*Согласно рабочего плана графика*
	3. СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА - техническая подготовка: ***ПАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:*** ***Классификационная программа (ФИЖ) таблица***	*Согласно рабочего плана графика*

О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь	***трудности.*** *Совершенствование для 1 упражнения:* * В.- с фуса Н. с поворотом на 180 градусов вход ногами на прямые руки Н  *Совершенствование для 1 упражнения:* * В. броском Н. под бедра 5/4 сальто вперед на колени Н. с его поворотом на 180 градусов  	
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* ***5 .Различные виды спорта, подвижные игры:*** *Прыжки на скакалке различными способами* ***ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:*** **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***	*Согласно рабочего плана графика* *Согласно рабочего плана графика*

ПЛАН – КОНСПЕКТ на 1-15 мая № 17

1.Цель занятий: *Развитие силы.*

2.Задача занятий: *Совершенствование для 1 упражнения:*

* Равновесие «ласточка» на прямой руке стоящего Н

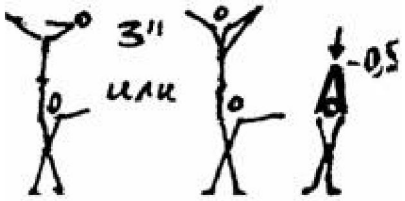
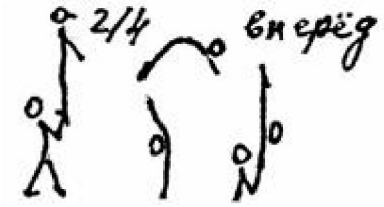
Совершенствование для 2 упражнения:

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

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

п/н	***СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ***	***ДОЗИРОВКА***
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	***Теория: «Профессиональная терминология в избранном виде спорта»*** ***Построение:*** *приветствие, сообщения задач.* ***1.ОФП:*** ***Строевые упражнения*** ** Повороты налево / направо / кругом* **строевой шаг на месте* **строевой шаг по залу* ***Ходьба:*** **ходьба на носках, руки вверх* **ходьба на пятках, руки за голову* ***Беговые упражнения:*** ** легко бегом* **бег с высоким подниманием бедра* ** бег с захлёстывание голени* ***Упражнения на выносливость:*** **прыжки на прямых ногах* **прыжки с потягиванием колен* **выпрыгивание вверх из полного приседа* ***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*	*Согласно рабочего плана графика*

	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* ****индивидуальная работа для «Нижних»*** *- равновесие* *- крокодил* *-стойка на голове* *- угол ноги вместе* *- стойка на руках толчком двумя*	*Согласно рабочего плана графика*
	3. СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА - техническая подготовка: ***ПАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:*** ***Классификационная программа (ФИЖ) таблица***	*Согласно рабочего плана графика*

О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь	***трудности.*** *Совершенствование для 1 упражнения:* * Равновесие «ласточка» на прямой руке стоящего Н  *Совершенствование для 1 упражнения:* * Из стойки ногами на согнутых руках Н.,В.- курбет в стойку на согнутые руки Н  	
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* ***5 .Различные виды спорта, подвижные игры:*** *- подтягивания на перекладине* ***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)* ***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***	*Согласно рабочего плана графика* *Согласно рабочего плана графика*

ПЛАН – КОНСПЕКТ на 16-30 мая № 18

1.Цель занятий: *Развитие силы.*

2.Задача занятий: *Совершенствование для 1 упражнения:*

* Равновесие «ласточка» на прямой руке стоящего Н

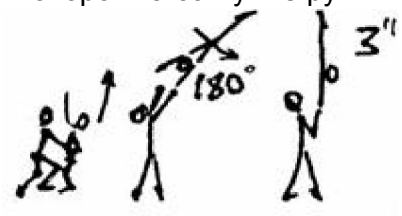
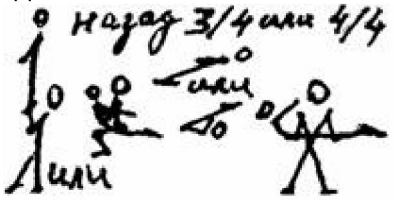
Совершенствование для 2 упражнения:

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

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

п/н	***СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ***	***ДОЗИРОВКА***
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	***Теория: «Профессиональная терминология в избранном виде спорта»*** ***Построение:*** *приветствие, сообщения задач.* ***1.ОФП:*** ***Строевые упражнения*** ** Повороты налево / направо / кругом* **строевой шаг на месте* **строевой шаг по залу* ***Ходьба:*** **ходьба на носках, руки вверх* **ходьба на пятках, руки за голову* ***Беговые упражнения:*** ** легко бегом* **бег с высоким подниманием бедра* ** бег с захлёстывание голени* ***Упражнения на выносливость:*** **прыжки на прямых ногах* **прыжки с потягиванием колен* **выпрыгивание вверх из полного приседа* ***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*	*Согласно рабочего плана графика*

	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* ****индивидуальная работа для «Нижних»*** *- равновесие* *- крокодил* *-стойка на голове* *- угол ноги вместе* *- стойка на руках толчком двумя*	*Согласно рабочего плана графика*
	3. СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА - техническая подготовка: ***ПАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:*** ***Классификационная программа (ФИЖ) таблица***	*Согласно рабочего плана графика*

О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь	***трудности.*** *Совершенствование для 1 упражнения:* * Алибеговский» поворот на согнутые руки Н.  *Совершенствование для 1 упражнения:* * . Из стойки ногами на согнутых руках Н., В.-3/4 сальто назад прогнувшись на предплечья Н.  	
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* ***5 .Различные виды спорта, подвижные игры:*** *- отжимания на количество* ***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* ***ОФП : дополнительная работа для « НИЖНИХ»*** **работа с железом (мальчики)* ***6. Инструкторская и судейская практика*** *- изучение таблицы трудности и правил соревнований* ***7.Хореография:*** **хореографические прыжки* ** работа у зеркала* ** отработка композиций* ***Подведение итогов, домашнее задание***	*Согласно рабочего плана графика* *Согласно рабочего плана графика*

ПЛАН – КОНСПЕКТ на июнь, июль, август

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

2.Задача занятий: *Совершенствование ранее изученных элементов*

п/н	***СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ***	***ДОЗИРОВКА***
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я	***Теория согласно плана учебного процесса.***	*Согласно рабочего плана графика*
Ч А С Т Ь	***Построение:*** *приветствие, сообщения задач.* ***1.ОФП:*** ***Строевые упражнения*** ** Повороты налево / направо / кругом* **строевой шаг на месте* **строевой шаг по залу* ***Ходьба:*** **ходьба на носках, руки вверх* **ходьба на пятках, руки за голову* ***Беговые упражнения:*** ** легко бегом* **бег с высоким подниманием бедра* ** бег с захлёстывание голени* ***Упражнения на выносливость:*** **прыжки на прямых ногах* **прыжки с потягиванием колен* **выпрыгивание вверх из полного приседа* ***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* ***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»*** *- 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* ****индивидуальная работа для «Нижних»*** *- равновесие* *- крокодил* *-стойка на голове* *- угол ноги вместе* *- стойка на руках толчком двумя*	*Согласно рабочего плана графика*
О С Н О В Н А Я	***3. СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА - техническая подготовка:*** ***ПАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:*** ***Классификационная программа (ФИЖ) таблица трудности.*** *Совершенствование ранее изученных элементов для 1 и 2 упражнения согласно разряду.*	*Согласно рабочего плана графика*

Ч А С Т Ь		
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* ***5 .Различные виды спорта, подвижные игры:*** *- прыжки на скакалке различными способами* *- махи ногами у опоры* ***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* ***ОФП : дополнительная работа для « НИЖНИХ»*** **работа с железом (мальчики)* ***6. Инструкторская и судейская практика*** *- изучение таблицы трудности и правил соревнований* ***7.Хореография:*** **хореографические прыжки* ** работа у зеркала* ** отработка композиций* ***Подведение итогов, домашнее задание***	*Согласно рабочего плана графика* *Согласно рабочего плана графика*