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.
- **2.3адача 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».

/н	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ДОЗИРОВКА
	Теория: «Место и роль физической культуры».	
	Построение:	
	приветствие, сообщения задач.	Согласно
		рабочего плано
	1.ОФП:	графика
	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	

- 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.

_	Совершенствование элементов	
дл	пя 1 упражнения:	
	И.п. В упор углом на прямых руках стоящего Н., В	
cr	пойка силой согнувшись, ноги произвольно	
	eurai 3" 3"	
	K1° 1700	
	9 of wen it of of	
	$K \wedge III \wedge$	
В.	- с фуса Н. с поворотом на 180 градусов вход ногами	
Н	а прямые руки Н	
	180° × 3"	
	7 X 1	
	الم الم	
	27 1 A	
1	ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО	Coaggeue
	ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО АМООПРЕДЕЛЕНИЯ:	Согласно рабочего пла
	• •	⁻
	- обучение приемам страховки и самостраховки при	графика
	выполнении парно-групповых упражнений	
	.Различные виды спорта, подвижные игры:	
	коростно – силовые упражнения	
	БЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: ^к отжимание	
	*ходьба в стойке на руках *аёжа на спина, поднимания тудовина	
	*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	
റ	ФП : дополнительная работа для « НИЖНИХ»	
_	*работа с железом (мальчики)	
6.	Инструкторская и судейская практика	
	изучение таблицы трудности и правил соревнований	
	Хореография:	Согласно
	*хореографические прыжки:	рабочего пла
	- со сменой ног	графика
	- прыжок в полушпагат	
	* работа у зеркала	
	- позиции рук и ног	
	* отработка композиций	
	одведение итогов, домашнее задание.	

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»

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ДОЗИРОВКА
ия: «Место и роль физической культуры».	
проение:	
етствие, сообщения задач.	
ФП:	Согласно
ревые упражнения	рабочего плана
вороты налево / направо / кругом	графика
оевой шаг на месте	
оевой шаг по залу	
оевой шаг на месте	
оевой шаг по залу	
ба:	
ьба на носках, руки вверх	
ьба на пятках, руки за голову	
вые упражнения:	
гко бегом	
г с высоким подниманием бедра	
ег с захлёстывание голени	
ражнения на выносливость:	
рыжки на прямых ногах	
рыжки с потягиванием колен	
ыпрыгивание вверх из полного приседа	
е – развивающие упражнения на все группы	
и:	
аклоны головы вперед- назад- вправо- влево	
ращение головой вправо-влево	
ащение кистями вперед-назад	
вки руками верх -вниз (разноименно)	
вки руками перед грудью	
аклоны туловища вправо-влево	
иклоны туловища вперед-назад	
ащ	оны туловища вперео-назао ение туловища присев, упор лежа, упор присев, встать

- 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

3. СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА - техническая подготовка: ПАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ: Классификационная программа (ФИЖ) таблица трудности.

Согласно рабочего плана графика

о С

Совершенствование для 2 упражнения:

Н	* И.п. В стойка на согнутых руках Н. В фордер на	
0	согнутые руки Н.	
В	1 = 2/4 Enexão 0	
Н	6 The state of the	
A	اه آه	
Я	K of K	
	Совершенствование для 1 упражнения:	
4	* Равновесие «ласточка» на прямой руке стоящего Н	
A	7º 3" V	
C	10 UNU 10 A-0,5	
T .	19 mm (2- 19)	
Ь	λλλ	
3	4.ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО	
A	САМООПРЕДЕЛЕНИЯ:	Согласно
K	- обучение приемам страховки и самостраховки при	рабочего плана
Л	выполнении парно-групповых упражнений	графика
Ю	5 .Различные виды спорта, подвижные игры:	
4	Беговые легкоатлетические упражнения	
И	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:	
T	*отжимание	
E	*ходьба в стойке на руках	
Л	*лёжа на спине, поднимание туловища	
Ь	* лёжа на животе поднимание туловища	
4	*лёжа на спине поднимание ног	
4	* лёжа на животе поднимание ног	
1	* запрыгивание двумя ногами на возвышенность	
	ОФП : дополнительная работа для « НИЖНИХ»	
4	*работа с железом (мальчики)	
4	6. Инструкторская и судейская практика	
	- изучение таблицы трудности и правил соревнований	
T	7.Хореография:	Согласно
Ь	*хореографические прыжки:	рабочего плана
	- прыжок со сменой ног	графика
	- прыжок перекидной	
	* работа у станка	
	* отработка композиций	
	Подведение итогов, домашнее задание.	

<u>ПЛАН – КОНСПЕКТ на 1 – 15 октября № 3</u>

- **1.Цель занятий:** Развитие силы.
- **2.3адача 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
	Теория: «История развития избранного вида	
Π	спорта»	
0	1.Построение:	
Д	приветствие, сообщения задач.	Согласно
Γ	1.ОФП:	рабочего плана
)	Строевые упражнения	графика
•	* 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	

- 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.

Совершенствование для 1 упражнения:	
*«Алибеговский» поворот на согнутые руки Н.	
V 1 7"	
1 2/100	
الم الما الما الما الما الما الما الما	
$\mathbf{A}^{\mathbf{A}}$	
AS A A	
Совершенствование для 2 упражнения:	
* Из стойки ногами на согнутых руках Н., В3/4 сальто	
назад прогнувшись на предплечья Н.	
9 Hazag 3/4 wan 4/4	
1000 - wen 0	
y to old	
Augu X	
A OCHORLI EDOMECCHOLA EL LIOCO	
4.ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО	Согласно
САМООПРЕДЕЛЕНИЯ:	рабочего плано
- обучение приемам страховки и самостраховки при	графика
выполнении парно-групповых упражнений	εραφακα
_	
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	Согласно
7.Хореография:	рабочего план
*хореографические прыжки:	графика
 - со сменой ног	
- прыжок в полушпагат	
* работа у зеркала	
- позиции рук и ног	
* отработка композиций	
- 1- 1- 1- 1- 1- 1- 1- 1- 1- 1- 1- 1- 1-	

ПЛАН – КОНСПЕКТ на 16 – 31 октября № 4

- **1.Цель занятий:** Развитие силы.
- **2.3адача 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»

Теория: «История развития избранного вида спорта» Построение: приветствие, сообщения задач.	Согласно рабочего плана
Построение: приветствие, сообщения задач.	
приветствие, сообщения задач.	рабочего плана
· ·	
	графика
1.0ФП:	
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	
,	
· - ·	
· -	
	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

- 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.

	1
Совершенствование для 2 упражнения:	
* В накат в стойку на согнутые руки Н.	
4/4 Brepeg	
MII &	
106	
11 H > 1	
MMM	
* Совершенствование для 1 упражнения:	
В стойка «мекиканкой» или «кольцом двумя» на	
прямых руках стоящего Н.	
~ 3" a	
7° T	
ما شما ما	
λ λ	
$I1 \qquad I1$	
4.ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО	_
САМООПРЕДЕЛЕНИЯ:	Согласно
- обучение приемам страховки и самостраховки при	рабочего плана
выполнении парно-групповых упражнений	графика
5 .Различные виды спорта, подвижные игры:	
Скоростно – силовые упражнения	
*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: *хореографияские прыжки: - со сменой ног - прыжок в полушпагат	Согласно рабочего плана графика
* работа у зеркала - позиции рук и ног	
* работа у зеркала	

ПЛАН – КОНСПЕКТ на 1– 15 ноября № 5

- **1.Цель занятий:** Развитие координации.
- **2.3адача 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
	Теория: «Основы спортивной подготовки и	
П	тренировочного процесса»	
0	Построение:	
Д	приветствие, сообщения задач.	Согласно
Γ	1.0ФП:	рабочего плана
)	Строевые упражнения	графика
Γ	* Повороты налево / направо / кругом	
)	*строевой шаг на месте	
3	*строевой шаг по залу	
1	Ходьба:	
-	*ходьба на носках, руки вверх	
•	*ходьба на пятках, руки за голову	
7	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	
1	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	
	б) 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

3. СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА - техническая подготовка: ПАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ: Классификационная программа (ФИЖ) таблица трудности.

Согласно рабочего плана графика

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.	
9 KIL Coenies	
174 35 6119	
01 02 +780	
N &	
Δ 23	
Совершенствование для 2 упражнения:	
* В. перед Н. в 2-3 шагах. В накат в «ласточку» на	
прямые руки Н.	
3/4 6nepeg .	
WIT - 1 - >0	
100	
1 1 68	
KAIK A	
4.ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО	6
САМООПРЕДЕЛЕНИЯ:	Согласно
- обучение приемам страховки и самостраховки при	рабочего плана
выполнении парно-групповых упражнений	графика
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	Согласно
- изучение таблицы трудности и правил соревнований	рабочего плана
	графика
7.Хореография:	' '
*хореографические прыжки:	
- со сменой ног	
- прыжок в полушпагат	
* работа у зеркала	
- позиции рук и ног	
* отработка композиций	
Подведение итогов, домашнее задание.	

ПЛАН – КОНСПЕКТ на 16— 30 ноября № 6

- **1.Цель занятий:** Развитие координации.
- **2.3адача 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
_	Теория: «Основы спортивной подготовки и	
Π	тренировочного процесса.»	
0	Построение:	Согласно
Д	приветствие, сообщения задач.	рабочего плана
-	1.ОФП:	графика
)	Строевые упражнения	
-	* Повороты налево / направо / кругом	
)	*строевой шаг на месте	
3	*строевой шаг по залу	
1	Ходьба:	
-	*ходьба на носках, руки вверх	
<u>.</u>	*ходьба на пятках, руки за голову	
	Беговые упражнения:	
7	* легко бегом	
	*бег с высоким подниманием бедра	
1	* бег с захлёстывание голени	
1	Упражнения на выносливость:	
1	*прыжки на прямых ногах	
	*прыжки с потягиванием колен	
	*выпрыгивание вверх из полного приседа	
	Обще – развивающие упражнения на все группы	
1	мыши:	
1	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	
	б) Наклоны туловища вправо-влево	
	7) Наклоны туловища вперед-назад	
	8) Вращение туловища	
	9) Приседания	
	10) Упор присев, упор стоя, упор присев, встать	

- 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.

0	Обучение для 2 упражнения:	
С	* В пируэт назад в соскок с рук Н. или его броском под	
Н	спину.	
0	4/4 0 - 40200	
В	To nay	
Н	0 0 360 0 0	
Α	BY M	
Я	1351 24	
	Обучение для 1 упражнения:	
Ч	* В стойка рукой в согнутой руке стоящего Н.	
Α	Z"	
C	18 3	
T	W—	
Ь	λ	
	<i>J</i> L	
3	4.ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО	Согласно
A	САМООПРЕДЕЛЕНИЯ:	рабочего плана
K	- обучение приемам страховки и самостраховки при	графика
Л	выполнении парно-групповых упражнений	εραφακα
Ю	5 .Различные виды спорта, подвижные игры:	
10 4	- Игра : «Третий лишний»	
И	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:	
T	*отжимание	
E	*ходьба в стойке на руках	
Л	*лёжа на спине, поднимание туловища	
Ь	* лёжа на животе поднимание туловища	
+	*лёжа на спине поднимание ног	
A	* лёжа на животе поднимание ног	
- Я	* запрыгивание двумя ногами на возвышенность	
,,	ОФП : дополнительная работа для « НИЖНИХ»	
Ч	*работа с железом (мальчики)	Согласно
, A	6. Инструкторская и судейская практика	рабочего плана
C C	- изучение таблицы трудности и правил соревнований	графика
Т	7.Хореография:	Срафика
, Ь	*хореографические прыжки:	
_	- со сменой ног	
	- прыжок в полушпагат * и объекты в полушпагат	
	* работа у зеркала	
	- позиции рук и ног	
	* отработка композиций	
	Подведение итогов, домашнее задание.	

<u>ПЛАН – КОНСПЕКТ на 1 – 15 декабря № 7</u>

- **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
	Теория: «Основы законодательства в сфере	
П	физической культуры и спорта»	Согласно
0	Построение:	рабочего плана
Д Г	приветствие, сообщения задач. 1.0ФП:	графика
0	Строевые упражнения	
T	* Повороты налево / направо / кругом	
0	*строевой шаг на месте	
В	*строевой шаг по залу	
И	Ходьба:	
T	*ходьба на носках, руки вверх	
E	*ходьба на пятках, руки за голову	
Л	Беговые упражнения:	
	* легко бегом	
Ь	*бег с высоким подниманием бедра	
H	* бег с захлёстывание голени	
A	Упражнения на выносливость:	
Я	*прыжки на прямых ногах	
	*прыжки с потягиванием колен	
	*выпрыгивание вверх из полного приседа	
	Обще – развивающие упражнения на все группы	
4	мышц:	
A	1) Наклоны головы вперед- назад- вправо- влево	
C	2) Вращение головой вправо-влево	
T	3) Вращение кистями вперед-назад	
Ь	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

3. СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА - техническая подготовка:

ПАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:	Согласно
Классификационная программа (ФИЖ) таблица	рабочего плана
трудности.	, графика
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	
-4/4.	
50.0	
0 100	
180 1 - 19	
N 12 N Z	
Совершенствование для 1 упражнения:	
* В с фуса Н. с поворотом на 180 градусов вход ногой	
на согнутую руку Н., свободная нога согнута вперед	
lo/ 8-3"	
1 X- 1	
170 /130 21	
24 4 1	
4.ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО	
САМООПРЕДЕЛЕНИЯ:	Согласно
- обучение приемам страховки и самостраховки при	рабочего плана
выполнении парно-групповых упражнений	графика
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	Согласно
7.Хореография:	рабочего плана
*хореографические прыжки:	графика
- со сменой ног	
- прыжок в полушпагат	
* работа у зеркала	
- позиции рук и ног	
* отработка композиций	
·	
Подведение итогов, домашнее задание	

<u>ПЛАН – КОНСПЕКТ на 16 – 31 декабря № 8</u>

- **1.Цель занятий:** Развитие выносливости.
- **2.3адача 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
	Теория: «Основы законодательства в сфере	
П	физической культуры и спорта»	Согласно
0	Построение:	рабочего плана
Д	приветствие, сообщения задач.	графика
Γ	1.0ФП:	
0	Строевые упражнения	
T	* Повороты налево / направо / кругом	
0	*строевой шаг на месте	
В	*строевой шаг по залу	
И	Ходьба:	
T	*ходьба на носках, руки вверх	
E	*ходьба на пятках, руки за голову	
	Беговые упражнения:	
7	* легко бегом	
5	*бег с высоким подниманием бедра	
4	* бег с захлёстывание голени	
4	Упражнения на выносливость:	
7	*прыжки на прямых ногах	
	*прыжки с потягиванием колен	
	*выпрыгивание вверх из полного приседа	
	Обще – развивающие упражнения на все группы	
4	мышц:	
4	1) Наклоны головы вперед- назад- вправо- влево	
2	2) Вращение головой вправо-влево	
Γ	3) Вращение кистями вперед-назад	
b	4) Рывки руками верх -вниз (разноименно)	
-	5) Рывки руками перед грудью	
	б) Наклоны туловища вправо-влево	
	7) Наклоны туловища вперед-назад	

- 8) Вращение туловища
- 9) Приседания
- 10) Упор присев, упор стоя, упор присев, встать

- 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.	
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.	
- 3/4 Hazag	
P \ (
of 100	
1 Tigo	
21 21.20 3	
Совершенствование для 1 упражнения:	
* И.п. В упор под локоть обхватом на прямой руке	
стоящего Н., свободная рука в сторону / обозначить/.	
H сесть - "	
>0 3"	
Y	
4.ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО	Cooggano
САМООПРЕДЕЛЕНИЯ:	Согласно
- обучение приемам страховки и самостраховки при	рабочего плана
выполнении парно-групповых упражнений	графика
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)	Congaciia
6. Инструкторская и судейская практика	Согласно
- изучение таблицы трудности и правил соревнований	рабочего плана
7.Хореография:	графика
*хореографические прыжки:	
- перекидной прыжок	
- прыжок в шпагат	
* отработка композиций	
Подведение итогов, домашнее задание.	

<u>ПЛАН – КОНСПЕКТ на 1 – 15 января № 9</u>

- **1.Цель занятий:** Развитие силы.
- **2.3адача 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
	Теория: «Сведения о строении и функциях организма	
П	человека»	Согласно
0	Построение:	рабочего плана
Д	приветствие, сообщения задач.	графика
Γ	1.0ФП:	
0	Строевые упражнения	
Τ	* Повороты налево / направо / кругом	
0	*строевой шаг на месте	
3	*строевой шаг по залу	
И	Ходьба:	
Г	*ходьба на носках, руки вверх	
· =	*ходьба на пятках, руки за голову	
- 7	Беговые упражнения:	
	* легко бегом	
,	*бег с высоким подниманием бедра	
1	* бег с захлёстывание голени	
1	Упражнения на выносливость:	
7	*прыжки на прямых ногах	
	*прыжки с потягиванием колен	
	*выпрыгивание вверх из полного приседа	
	Обще – развивающие упражнения на все группы	
4	мышц:	
4	1) Наклоны головы вперед- назад- вправо- влево	
<u> </u>	2) Вращение головой вправо-влево	
Γ	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

- 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

3. СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА - техническая	Согласно
подготовка: ПАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:	рабочего плана
Классификационная программа (ФИЖ) таблица	графика
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.	
× /3"	
g/ Junu Vo-	
/ -	
Совершенствование для 1 упражнения:	
* И.П. –В. стоит перед Н., хват простой. В- подсечка	
согнувшись на согнутые руки Н.	
N° 63"	
M X X	
4.ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО	
САМООПРЕДЕЛЕНИЯ:	Согласно
- обучение приемам страховки и самостраховки при	рабочего плана
выполнении парно-групповых упражнений	графика
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	Согласно
- изучение таблицы трудности и правил соревнований	рабочего плана
7.Хореография:	графика
* работа у зеркала	
- позиции рук и ног	
* отработка композиций	
ompaconna nominosagua	

ПЛАН – КОНСПЕКТ на 16 – 31 января № 10

- **1.Цель занятий:** Развитие силы.
- **2.3адача 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
_	Теория: «Сведения о строении и функциях организма	
П	человека»	Согласно
0	Построение:	рабочего плана
Д	приветствие, сообщения задач.	графика
Γ	1.ОФП:	
0	Строевые упражнения	
T	* Повороты налево / направо / кругом	
0	*строевой шаг на месте	
В	*строевой шаг по залу	
И	Ходьба:	
T	*ходьба на носках, руки вверх	
E	*ходьба на пятках, руки за голову	
Л	Беговые упражнения:	
	* легко бегом	
Ь	*бег с высоким подниманием бедра	
Н	* бег с захлёстывание голени	
Α	Упражнения на выносливость:	
Я	*прыжки на прямых ногах	
	*прыжки с потягиванием колен	
	*выпрыгивание вверх из полного приседа	
	Обще – развивающие упражнения на все группы	
Ч	мышц:	
A	1) Наклоны головы вперед- назад- вправо- влево	
C	2) Вращение головой вправо-влево	
<i>T</i>	3) Вращение кистями вперед-назад	
Ь	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.

1	Обучение для 1 упражнения:	
	"И. п В стойка в мексиканке на плечах стоящей Н. с	
	ге поддержкой / обозначить/ Н сесть в шпагат	
٦	е пообержкой у обозначать у п сесть в шпагат	
	3'	
	1 × 25	
	Λ -3-	
k	* Совершенствование для 1 упражнения:	
	1. п упор /ноги произвольно/ на ногах лежащей Н., В	
	н на унорунова произвольноў на новах лежищви на рад переход в «крокодил» — с поддержкой	
	1 3" 3"	
	Р.ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕ ЛЕДИИЯ:	Согласно
(САМООПРЕДЕЛЕНИЯ:	рабочего плана
	- обучение приемам страховки и самостраховки при	графика
	выполнении парно-групповых упражнений	εραφακα
	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	
(ЭФП : дополнительная работа для « НИЖНИХ»	
	*работа с железом (мальчики)	
6	Б. Инструкторская и судейская практика	_
-	изучение таблицы трудности и правил соревнований	Согласно
7	7.Хореография:	рабочего плана
	*хореографические прыжки:	графика
	- со сменой ног	
	- прыжок в полушпагат	
	* работа у зеркала	
	- позиции рук и ног	
	* отработка композиций	
	Тодведение итогов, домашнее задание.	
Γ		•

ПЛАН – КОНСПЕКТ на 1–14 февраля № 11

- **1.Цель занятий:** Развитие координации.
- **2.3адача 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
	Теория: «Гигиенические знания , умения и навыки.»	
П	Построение:	Согласно
0	приветствие, сообщения задач.	рабочего плана
Д	1.ОФП:	графика
Γ	Строевые упражнения	
0	* Повороты налево / направо / кругом	
_	*строевой шаг на месте	
)	*строевой шаг по залу	
3	Ходьба:	
1	*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	
1	*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	

- 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.

O C H O B H A	Совершенствование для 1 упражнения: * В стойка плечами на прямых руках Н. / обозначить /- Н опуститься на колени	
Я А С Т Ь	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. 3/4 најад	
3 А К Л	4.ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ: - обучение приемам страховки и самостраховки при выполнении парно-групповых упражнений 5 .Различные виды спорта, подвижные игры:	Согласно рабочего плана графика
ЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	- 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: *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

<u>ПЛАН – КОНСПЕКТ на 15— 28 февраля № 12</u>

- **1.Цель занятий:** Развитие координации.
- **2.3адача 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
	Теория: «Гигиенические знания , умения и навыки.»	_
П	Построение:	Согласно
0	приветствие, сообщения задач.	рабочего плана
Д	1.0ФП:	графика
Γ	Строевые упражнения	
0	* Повороты налево / направо / кругом	
T	*строевой шаг на месте	
0	*строевой шаг по залу	
В	Ходьба:	
и	*ходьба на носках, руки вверх	
T	*ходьба на пятках, руки за голову	
E	Беговые упражнения:	
	* легко бегом	
Л	*бег с высоким подниманием бедра	
Ь	* бег с захлёстывание голени	
H	Упражнения на выносливость:	
A	*прыжки на прямых ногах	
Я	*прыжки с потягиванием колен	
	*выпрыгивание вверх из полного приседа	
	Обще – развивающие упражнения на все группы	
	мыши:	
Ч	1) Наклоны головы вперед- назад- вправо- влево	
A	2) Вращение головой вправо-влево	
С	3) Вращение кистями вперед-назад	
T	4) Рывки руками верх -вниз (разноименно)	
Ь	5) Рывки руками перед грудью	
	б) Наклоны туловища вправо-влево	
	7) Наклоны туловища вперед-назад	
	8) Вращение туловища	

- 9) Приседания
- 10) Упор присев, упор стоя, упор присев, встать

- 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

3. СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА - техническая подготовка: ПАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ: Классификационная программа (ФИЖ) таблица трудности.

Согласно рабочего плана графика

		Ī
ОС Н ОВ Н А Я Ч А С Т Ь	Обучение для 2 упражнения: * И. п Вв поддержке под живот на прямых руках стоящей. Броском Н В. поворот на 360 градусов. Обучение для 1 упражнения: * И.ПВ стойка на прямых руках стоящей Н. /обозначить/. Н сесть в шпагат через прямые ноги с одновременным опусканием В. в угол	
3 А К Л Ю Ч	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.	Согласно рабочего плана графика
ИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	ТОБЩАЯ 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

<u>ПЛАН – КОНСПЕКТ на 1 – 15 марта № 13</u>

- **1.Цель занятий:** Развитие выносливости.
- **2.3адача 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
_	Теория: «Режим дня, закаливание организма,	_
П	здоровый образ жизни.»	Согласно
0	Построение:	рабочего плана
Д	приветствие, сообщения задач.	графика
Γ	1.0ФП:	
)	Строевые упражнения	
-	* Повороты налево / направо / кругом	
)	*строевой шаг на месте	
3	*строевой шаг по залу	
1	Ходьба:	
•	*ходьба на носках, руки вверх	
•	*ходьба на пятках, руки за голову	
	Беговые упражнения:	
1	* легко бегом	
	*бег с высоким подниманием бедра	
1	* 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	
ł	мышц:	
١	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: Согласно *индивидуальная работа для «Верхних» рабочего плана -высокие углы графика -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

3. СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА - техническая подготовка: ПАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ: Классификационная программа (ФИЖ) таблица трудности.

Обучение для 2 упражнения:	
* В рондат – сальто назад прогнувшись в соскок	
броском Н. под спину	
4/4 Hazas	
ه م اه م م	
M the M	
132 \Ass 52	
Совершенствование для 1 упражнения:	
* В из стойки лицевым хватом Н броском Н. поворот	
на 180 градусов в стойку на колени Н. и ее	
поддержкой	
1 3" 1	
e 6 (c	
7-7 " X	
7 2 11	
4.ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО	Coaggeue
САМООПРЕДЕЛЕНИЯ:	Согласно
- обучение приемам страховки и самостраховки при	рабочего плана
выполнении парно-групповых упражнений	графика
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	Согласно
- изучение таблицы трудности и правил соревнований	рабочего плана
7.Хореография:	графика
*хореографические прыжки:	
- со сменой ног	
- прыжок «разножка»	
* работа у зеркала	
- позиции рук и ног	
* отработка композиций	
Подведение итогов, домашнее задание.	1

ПЛАН – КОНСПЕКТ на 16 – 31 марта № 14

- **1.Цель занятий:** Развитие выносливости.
- **2.3адача 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
	Теория: «Режим дня, закаливание организма,	
Π	здоровый образ жизни»	Согласно
0	Построение:	рабочего плана
Д	приветствие, сообщения задач.	графика
Γ	1.0ФП:	
0	Строевые упражнения	
Γ	* Повороты налево / направо / кругом	
)	*строевой шаг на месте	
3	*строевой шаг по залу	
1	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 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 Согласно 2.Специальная физическая подготовка: рабочего плана *индивидуальная работа для «Верхних» графика -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

3. СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА - техническая подготовка: ПАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:

- стойка на руках толчком двумя

Классификационная программа (ФИЖ) таблица

трудности.

-стойка на голове - угол ноги вместе

* Каприоль на согнутые руки Н ». ** 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 на согнутую руку Н., свободная нога согнута вперед дога на согнутую руку Н., свободная нога согнута вперед дога на согнутую руку Н., свободная нога согнута вперед дога на согнутую руку Н., свободная нога согнута вперед дога на согнутую руку Н., свободная нога согласно рабочего плана графика ** Абучение приемам страховки и самостраховки при выполнении парно-групповых упражнений дога на выполнении парно-групповых упражнений дога на выполнений дога на выполнения дога на выполне		Совершенствование для 1 упражнения:	
Н О В Н А Совершенствование для 1 упражнения: * В с фуса Н. с поворотом на 180 градусов вход ногой на согнутую руку Н., свободная нога согнута вперед на согнутую руку Н., свободная нога согнута вперед З** 3 4.ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО А САМООПРЕДЕЛЕНИЯ: - обучение приемам страховки и самостраховки при выполнении парно-групповых упражнений обидная физическая подготовка: 5.Различные виды спорта, подвижные игры: Бег по кругу на время (легкая атлетика). ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: * *отжимание * *ходьба в стойке на руках Л *лёжа на спине, поднимание туловища * *лёжа на животе поднимание ног * *лёжа на животе поднимание ног * *запрыгивание двумя ногами на возвышенность ОФП: дополнительная работа для « НИЖНИХ» * работа с железом (мальчики) 4 6. Инструкторская и судейская практика - изучение таблицы трудности и правил соревнований трабочего плана графика * хореография: * *хореографические прыжки:	0	* 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 * В с фуса Н. с поворотом на 180 градусов вход ногой на согнутую руку Н., свободная нога согнута вперед * А.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: * ** * тёжа на спине, поднимание туловища * * лёжа на спине, поднимание туловища * * лёжа на спине поднимание ног * * лёжа на животе поднимание ног 6 * лёжа на животе поднимание ног 8 * запрыгивание двумя ногами на возвышенность ОФП: дополнительная работа для « НИЖНИХ» * работа с железом (мальчики) 6 * Инструкторская и судейская практика с изучение таблицы трудности и правил соревнований графика * хореография: * * хореография: * * хореографические прыжки:	C) z"	
В Н А Совершенствование для 1 упражнения: *В с фуса Н. с поворотом на 180 градусов вход ногой на согнутую руку Н., свободная нога согнута вперед на согнутую руку Н., свободная нога согнута вперед З" 3 4.ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ: - обучение приемам страховки и самостраховки при выполнении парно-групповых упражнений графика 5 .Различные виды спорта, подвижные игры: Бег по кругу на время (легкая атлетика). ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: * ***отжимание ***********************************	H		
Н А Совершенствование для 1 упражнения: * В с фуса Н. с поворотом на 180 градусов вход ногой на согнутую руку Н., свободная нога согнута вперед на согнутую руку Н., свободная нога согнута вперед З** 4.ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ: 6. СОЗЛАСНО ВЫПОЛНЕВНЕВНИЯ: 6. Обучение приемам страховки и самостраховки при выполнении парно-групповых упражнений графика 5. Различные виды спорта, подвижные игры: Бег по кругу на время (легкая атлетика). ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: * ***отимание ***********************************	0	04 01	
А Я Совершенствование для 1 упражнения: * В с фуса Н. с поворотом на 180 градусов вход ногой на согнутую руку Н., свободная нога согнута вперед 3 4.ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО А САМООПРЕДЕЛЕНИЯ: К - обучение приемам страховки и самостраховки при выполнении парно-групповых упражнений 5 .Различные виды спорта, подвижные игры: Бег по кругу на время (легкая атлетика). И ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: * **omжимание E **xoдьба в стойке на руках Л **лёжа на спине, поднимание туловища Н **лёжа на спине поднимание ног А **лёжа на животе поднимание ног Я **лёжа на животе поднимание ног ОФП : дополнительная работа для « НИЖНИХ» * **pабота с железом (мальчики) 6. Инструкторская и судейская практика 1 7.Хореография: **xopeoграфияеские прыжки:	В	χγν	
*В с фуса Н. с поворотом на 180 градусов вход ногой на согнутую руку Н., свободная нога согнута вперед 4. ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ: К - обучение приемам страховки и самостраховки при выполнении парно-групповых упражнений Бег по кругу на время (легкая атлетика). ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: *отжимание *ходьба в стойке на руках л *лёжа на спине, поднимание туловища *лёжа на спине поднимание ног * лёжа на животе поднимание ног * лёжа на животе поднимание ног * лёжа на животе поднимание ног 6. Инструкторская и судейская практика С - изучение таблицы трудности и правил соревнований 7. Хореография: *хореографические прыжки:	H	≯ ∧	
*В с фуса Н. с поворотом на 180 градусов вход ногой на согнутую руку Н., свободная нога согнута вперед 3	A	Совершенствование для 1 упражнения:	
на согнутую руку Н., свободная нога согнута вперед 3	Я		
4 А С С Т Ь В В В В В В В В В В В В В В В В В В			
С Т В З 4.ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО А САМООПРЕДЕЛЕНИЯ: К - обучение приемам страховки и самостраховки при выполнении парно-групповых упражнений Ю 5.Различные виды спорта, подвижные игры: Бег по кругу на время (легкая атлетика). И ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: Т *отжимание Е *ходьба в стойке на руках Л *лёжа на спине, поднимание туловища Ь *лёжа на животе поднимание туловища Н *лёжа на спине поднимание ног А *лёжа на животе поднимание ног Я *запрыгивание двумя ногами на возвышенность ОФП: дополнительная работа для « НИЖНИХ» *работа с железом (мальчики) С - изучение таблицы трудности и правил соревнований графика *хореография: *хореографические прыжки:	4	1./ 9 3"	
Т В ЗА 4.ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО А САМООПРЕДЕЛЕНИЯ: К - обучение приемам страховки и самостраховки при выполнении парно-групповых упражнений Ю 5.Различные виды спорта, подвижные игры: Бег по кругу на время (легкая атлетика). И ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: Т *отжимание Е *ходьба в стойке на руках Л *лёжа на спине, поднимание туловища В *лёжа на животе поднимание туловища Н *лёжа на животе поднимание ног Я * запрыгивание двумя ногами на возвышенность ОФП: дополнительная работа для « НИЖНИХ» *работа с железом (мальчики) А б. Инструкторская и судейская практика С - изучение таблицы трудности и правил соревнований графика *хореография: *хореографические прыжки:	A	1 V T	
В 4.ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО А САМООПРЕДЕЛЕНИЯ: К - обучение приемам страховки и самостраховки при выполнении парно-групповых упражнений Ю 5.Различные виды спорта, подвижные игры: Бег по кругу на время (легкая атлетика). И ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: Т *отжимание Е *ходьба в стойке на руках Л *лёжа на спине, поднимание туловища В *лёжа на животе поднимание туловища Н *лёжа на кивоте поднимание ног А * лёжа на животе поднимание ног Я *запрыгивание двумя ногами на возвышенность ОФП: дополнительная работа для « НИЖНИХ» *работа с железом (мальчики) С - изучение таблицы трудности и правил соревнований Т 7.Хореография: *хореографические прыжки:	C	000 1120 21	
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 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:	T	\mathcal{A}	
А 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: * *** *** *** *** *** *** *** *** ***	Ь	2) 1 12	
 К - обучение приемам страховки и самостраховки при выполнении парно-групповых упражнений Бег по кругу на время (легкая атлетика). ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: Т *отжимание Е *ходьба в стойке на руках Л *лёжа на спине, поднимание туловища Ь *лёжа на животе поднимание ног А *лёжа на животе поднимание ног Я *запрыгивание двумя ногами на возвышенность ОФП: дополнительная работа для « НИЖНИХ» * рабочего плана графика Согласно рабочего плана графика Согласно рабочего плана графика Т 7.Хореография: * хореографические прыжки: 	3	4.ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО	
Выполнении парно-групповых упражнений Бег по кругу на время (легкая атлетика). ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: ***********************************	Α	САМООПРЕДЕЛЕНИЯ:	
 № 5. Различные виды спорта, подвижные игры: Ч Бег по кругу на время (легкая атлетика). И ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: Т *отжимание Е *ходьба в стойке на руках Л *лёжа на спине, поднимание туловища Ь * лёжа на животе поднимание туловища Н *лёжа на спине поднимание ног Я * запрыгивание двумя ногами на возвышенность ОФП: дополнительная работа для « НИЖНИХ» Ч *работа с железом (мальчики) 6. Инструкторская и судейская практика С изучение таблицы трудности и правил соревнований графика Т 7.Хореография: *хореографические прыжки: 	K	- обучение приемам страховки и самостраховки при	*
Бег по кругу на время (легкая атлетика). ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: т *отжимание к *ходьба в стойке на руках л *лёжа на спине, поднимание туловища к *лёжа на животе поднимание туловища н *лёжа на спине поднимание ног м *запрыгивание двумя ногами на возвышенность ОФП: дополнительная работа для « НИЖНИХ» *работа с железом (мальчики) 6. Инструкторская и судейская практика с изучение таблицы трудности и правил соревнований 7.Хореография: *хореографические прыжки:	Л	выполнении парно-групповых упражнений	графика
И ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: Т *отжимание Е *ходьба в стойке на руках Л *лёжа на спине, поднимание туловища Ь *лёжа на животе поднимание туловища Н *лёжа на спине поднимание ног Я *запрыгивание двумя ногами на возвышенность ОФП : дополнительная работа для « НИЖНИХ» *работа с железом (мальчики) А б. Инструкторская и судейская практика С - изучение таблицы трудности и правил соревнований Т 7.Хореография: *хореографические прыжки:	Ю	5 .Различные виды спорта, подвижные игры:	
 *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: 	4	Бег по кругу на время (легкая атлетика).	
 *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: 	И	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:	
 *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: 	T	*отжимание	
* 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:	E	*ходьба в стойке на руках	
*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:	Л	*лёжа на спине, поднимание туловища	
* лёжа на животе 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:	Ь	* лёжа на животе поднимание туловища	
* 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:	H	*лёжа на спине поднимание ног	
ОФП: дополнительная работа для « НИЖНИХ» *работа с железом (мальчики) 6. Инструкторская и судейская практика - изучение таблицы трудности и правил соревнований 7.Хореография: *хореографические прыжки:	A	* лёжа на животе поднимание ног	
*работа с железом (мальчики) 6. Инструкторская и судейская практика - изучение таблицы трудности и правил соревнований 7.Хореография: *хореографические прыжки:	Я	* запрыгивание двумя ногами на возвышенность	
А 6. Инструкторская и судейская практика - изучение таблицы трудности и правил соревнований графика 7. Хореография: *хореографические прыжки:		ОФП : дополнительная работа для « НИЖНИХ»	
 С изучение таблицы трудности и правил соревнований графика Т 7.Хореография: *хореографические прыжки: 	4	*работа с железом (мальчики)	6
т / хореография: *хореографические прыжки:		6. Инструкторская и судейская практика	
b *хореографические прыжки:	C	- изучение таблицы трудности и правил соревнований	=
хорсографические прижки.		7.Хореография:	графика
- co cwehoù hos	Ь	*хореографические прыжки:	
CO CINCHOU HOE		- со сменой ног	
- прыжок в полушпагат		- прыжок в полушпагат	
* работа у зеркала		* работа у зеркала	
- позиции рук и ног		- позиции рук и ног	
* отработка композиций		* отработка композиций	
Подведение итогов, домашнее задание		Подведение итогов, домашнее задание	

ПЛАН – КОНСПЕКТ на 1 – 15 апреля № 15

- **1.Цель занятий:** Развитие выносливости.
- **2.3адача 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
	Теория: «Основы спортивного питания»	
П	Построение:	Согласно
0	приветствие, сообщения задач.	рабочего плана
Д	1.ΟΦΠ:	графика
Γ	Строевые упражнения	
0	* Повороты налево / направо / кругом	
T	*строевой шаг на месте	
0	*строевой шаг по залу	
В	Ходьба:	
и	*ходьба на носках, руки вверх	
 	*ходьба на пятках, руки за голову	
E	Беговые упражнения:	
	* легко бегом	
Л	*бег с высоким подниманием бедра	
Ь	* бег с захлёстывание голени	
H	Упражнения на выносливость:	
A	*прыжки на прямых ногах	
Я	*прыжки с потягиванием колен	
	*выпрыгивание вверх из полного приседа	
	Обще – развивающие упражнения на все группы мышц:	
4	1) Наклоны головы вперед- назад- вправо- влево	
	2) Вращение головой вправо-влево	
A	3) Вращение кистями вперед-назад	
<i>C</i>		
T	4) Рывки руками верх -вниз (разноименно) 5) Рывки руками перед грудью	
Ь	6) Наклоны туловища вправо-влево	
	7) Наклоны туловища вперед-назад	
	8) Вращение туловища 9) Приседания	
	10) Упор присев, упор лежа, упор присев, встать	

- 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:

		<u> </u>
0	* И.п. В упор углом на прямых руках стоящего Н., В стойка	
C	силой согнувшись, ноги произвольно	
H	1 10 1 00 h 3	
0	J 0 935	
В	J June M of of	
H		
A	Совершенствование для 2 упражнения:	
Я	* И.п. В стойка на согнутых руках Н. В фордер на согнутые руки Н.	
	= 2/4 Energe	
4	6 A	
A	اه آه	
C	K 0(K	
T	Λ Λ	
Ь		
3	4.ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО	Согласно
A	САМООПРЕДЕЛЕНИЯ:	
K	- обучение приемам страховки и самостраховки при	рабочего плана
Л	выполнении парно-групповых упражнений	графика
Ю	5 .Различные виды спорта, подвижные игры:	
4	Бег по кругу на время (легкая атлетика).	
И	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:	
T	*отжимание	
E	*ходьба в стойке на руках	
Л	*лёжа на спине, поднимание туловища	
Ь	* лёжа на животе поднимание туловища	
H	*лёжа на спине поднимание ног	
A	* лёжа на животе поднимание ног	
Я	* запрыгивание двумя ногами на возвышенность	
1	ОФП : дополнительная работа для « НИЖНИХ»	
4	*работа с железом (мальчики)	Согласно
A	6. Инструкторская и судейская практика	рабочего плана
C	- изучение таблицы трудности и правил соревнований	графика
<i>T</i>	7.Хореография:	εραφαία
Ь	*хореографические прыжки:	
	- перекидной прыжок	
	* работа у зеркала	
	* отработка композиций	
	Подведение итогов, домашнее задание	

<u>ПЛАН – КОНСПЕКТ на 16-30 апреля № 16</u>

- **1.Цель занятий:** Развитие координации.
- **2.3адача 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
	Теория: «Основы спортивного питания»	
П		Согласно
0	Построение:	рабочего плана
Д	приветствие, сообщения задач.	графика
Γ	1.0ФП:	
0	Строевые упражнения	
<i>T</i>	* Повороты налево / направо / кругом	
0	*строевой шаг на месте	
В	*строевой шаг по залу	
И	Ходьба:	
<i>T</i>	*ходьба на носках, руки вверх	
E	*ходьба на пятках, руки за голову	
Л	Беговые упражнения:	
Ь	* легко бегом	
	*бег с высоким подниманием бедра	
H	* бег с захлёстывание голени	
A	Упражнения на выносливость:	
Я	*прыжки на прямых ногах	
	*прыжки с потягиванием колен	
	*выпрыгивание вверх из полного приседа	
	Обще – развивающие упражнения на все группы	
Ч	мышц:	
A	1) Наклоны головы вперед- назад- вправо- влево	
C	2) Вращение головой вправо-влево	
τ	3) Вращение кистями вперед-назад	
Ь	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

- 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

	трудности.	
	Совершенствование для 1 упражнения:	
0	* В с фуса Н. с поворотом на 180 градусов вход ногами на	
C	прямые руки Н	
H	10/20 9 311	
0	1 180 1	
В	00 1	
Н	17 of 9	
A	21) A	
Я	Совершенствование для 1 упражнения:	
	* В. броском Н. под бедра 5/4 сальто вперед на колени Н. с его	
4	поворотом на 180 градусов	
A	5/4 Lenepeg	
C	(
T	-12 L	
Ь	7x 7/180 -4	
3	4.ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО	
A	САМООПРЕДЕЛЕНИЯ:	Согласно
K	- обучение приемам страховки и самостраховки при	рабочего плана
Л	выполнении парно-групповых упражнений	графика
Ю	5 .Различные виды спорта, подвижные игры:	
4	Прыжки на скакалке различными способами	
И	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:	
T	*отжимания в стойке на руках	
E	*лёжа на спине, поднимание туловища	
Л	* лёжа на животе поднимание туловища	
Ь	*лёжа на спине поднимание ног	
Н	* лёжа на животе поднимание ног	
A	* запрыгивание двумя ногами на возвышенность	
Я	ОФП : дополнительная работа для « НИЖНИХ»	
	*работа с железом (мальчики)	
4	6. Инструкторская и судейская практика	
A	- изучение таблицы трудности и правил соревнований	Согласно
С	7.Хореография:	рабочего плана
<i>T</i>	*хореографические прыжки:	графика
Ь	- перекидной прыжок	
	* работа у зеркала	
	* отработка композиций	
	Подведение итогов, домашнее задание	
	1	I

ПЛАН — КОНСПЕКТ на 1-15 мая № 17

- **1.Цель занятий:** Развитие силы.
- **2.3адача 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
	Теория: «Профессиональная терминология в	
П	избранном виде спорта»	Согласно
0		рабочего плана
Д	Построение:	графика
Γ	приветствие, сообщения задач.	
0	1.0ФП:	
T	Строевые упражнения	
0	* Повороты налево / направо / кругом	
В	*строевой шаг на месте	
И	*строевой шаг по залу	
T	Ходьба:	
E	*ходьба на носках, руки вверх	
_ Л	*ходьба на пятках, руки за голову	
Ь	Беговые упражнения:	
	* легко бегом	
H	*бег с высоким подниманием бедра	
A	* бег с захлёстывание голени	
Я	Упражнения на выносливость:	
	*прыжки на прямых ногах	
	*прыжки с потягиванием колен	
	*выпрыгивание вверх из полного приседа	
4	Обще – развивающие упражнения на все группы	
Α	мышц:	
С	1) Наклоны головы вперед- назад- вправо- влево	
Τ	2) Вращение головой вправо-влево	
Ь	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

- 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

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

	трудности.	
	Совершенствование для 1 упражнения:	
0	* Равновесие «ласточка» на прямой руке стоящего Н	
<i>C</i>	>0 3" V	
H	1 -05	
0	10 mm (0 4)	
В	X X X	
Н	$\Lambda = \Lambda = \Lambda$	
A	Совершенствование для 1 упражнения:	
Я	* Из стойки ногами на согнутых руках Н.,В курбет в стойку на согнутые руки Н	
ч	2/4 Chepeg	
A	1 /4 , 0	
C	94 \ lo	
T	አ	
Ь	2	
3	4.ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО	
A	САМООПРЕДЕЛЕНИЯ:	Согласно
K	- обучение приемам страховки и самостраховки при	рабочего плана
Л	выполнении парно-групповых упражнений	графика
ю	5 .Различные виды спорта, подвижные игры:	
4	- подтягивания на перекладине	
И	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:	
T	*отжимание	
E	*ходьба в стойке на руках	
Л	*лёжа на спине, поднимание туловища	
Ь	* лёжа на животе поднимание туловища	
Н	*лёжа на спине поднимание ног	
A	* лёжа на животе поднимание ног	
Я	* запрыгивание двумя ногами на возвышенность	
	ОФП : дополнительная работа для « НИЖНИХ»	
Ч	*работа с железом (мальчики)	
A	6. Инструкторская и судейская практика	Согласно
C	- изучение таблицы трудности и правил соревнований	рабочего плана
T	7.Хореография:	графика
Ь	*хореографические прыжки:	
	- перекидной прыжок	
	* работа у зеркала	
	* отработка композиций	
	Подведение итогов, домашнее задание	
L		

ПЛАН – КОНСПЕКТ на 16-30 мая № 18

- **1.Цель занятий:** Развитие силы.
- **2.3адача 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
	Теория: «Профессиональная терминология в	
П	избранном виде спорта»	Согласно
0		рабочего плана
Д	Построение:	графика
Γ	приветствие, сообщения задач.	
0	1.0ФП:	
T	Строевые упражнения	
0	* Повороты налево / направо / кругом	
В	*строевой шаг на месте	
И	*строевой шаг по залу	
T	Ходьба:	
E	*ходьба на носках, руки вверх	
_ Л	*ходьба на пятках, руки за голову	
Ь	Беговые упражнения:	
	* легко бегом	
H	*бег с высоким подниманием бедра	
A	* бег с захлёстывание голени	
Я	Упражнения на выносливость:	
	*прыжки на прямых ногах	
	*прыжки с потягиванием колен	
	*выпрыгивание вверх из полного приседа	
4	Обще – развивающие упражнения на все группы	
Α	мышц:	
С	1) Наклоны головы вперед- назад- вправо- влево	
Τ	2) Вращение головой вправо-влево	
Ь	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

- 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

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

	трудности.	
	Совершенствование для 1 упражнения:	
0	* Алибеговский» поворот на согнутые руки Н.	
C	× 13"	
H	1 21800	
0	1 of 2180° 00	
B H	$\nearrow A \wedge A$	
A	Совершенствование для 1 упражнения:	
Я	* . Из стойки ногами на согнутых руках Н., В3/4 сальто назад	
//	прогнувшись на предплечья Н.	
4	9 Hazag 3/4 WAW 4/4	
A	1000 - way 0	
C	4 to olde	
<i>T</i>	Auri A	
Ь		
3	4.ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО	
A	САМООПРЕДЕЛЕНИЯ:	Согласно
K	- обучение приемам страховки и самостраховки при	рабочего плана
Л	выполнении парно-групповых упражнений	графика
Ю	5 .Различные виды спорта, подвижные игры:	
4	- отжимания на количество	
И	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:	
T	*ходьба в стойке на руках	
E	*лёжа на спине, поднимание туловища	
Л	* лёжа на животе поднимание туловища	
Ь	*лёжа на спине поднимание ног	
Н	* лёжа на животе поднимание ног	
A	* запрыгивание двумя ногами на возвышенность	
Я	ОФП : дополнительная работа для « НИЖНИХ»	
	*работа с железом (мальчики)	
4	6. Инструкторская и судейская практика	Coaggeue
A	- изучение таблицы трудности и правил соревнований	Согласно рабочего плана
<i>C</i>	7.Хореография:	раоочего плана графика
<i>T</i>	*хореографические прыжки	εμαψακα
Ь	* работа у зеркала	
	* отработка композиций	
	Подведение итогов, домашнее задание	

ПЛАН – КОНСПЕКТ на июнь, июль, август

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

2.3адача занятий: Совершенствование ранее изученных элементов

п/н	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ДОЗИРОВКА
_	Теория согласно плана учебного процесса.	Connection
П		Согласно
0	Построение:	рабочего плана
Д Г	приветствие, сообщения задач. 1.0ФП:	графика
0	100 1 110	
	*Посорожи надрего / направо / направо	
T	*Повороты налево / направо / кругом	
0	*строевой шаг на месте	
В	*строевой шаг по залу Ходьба:	
И		
T	*ходьба на носках, руки вверх	
E	*ходьба на пятках, руки за голову	
Л	Беговые упражнения: * легко бегом	
Ь	*бег с высоким подниманием бедра	
Н	* бег с захлёстывание голени	
A		
Я	Упражнения на выносливость:	
	*прыжки на прямых ногах	
	*прыжки с потягиванием колен *выпрыгивание вверх из полного приседа	
	Обще – развивающие упражнения на все группы	
4	мыши:	
A	1) Наклоны головы вперед- назад- вправо- влево	
C	2) Вращение головой вправо-влево	
T	3) Вращение кистями вперед-назад	
	4) Рывки руками верх -вниз (разноименно)	
Ь	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	
	*индивидуальная работа для «Верхних»	Согласно рабочего плана
	- затяжка на правую/левую ногу -высокие углы	графика
	-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	
0	3. СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА - техническая	Согласно
C	подготовка:	рабочего плана
Н	ПАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:	графика
0	Классификационная программа (ФИЖ) таблица	
В	трудности.	
H	Совершенствование ранее изученных элементов для 1 и 2 упражнения согласно разряду.	
A	т и 2 уприжнения соглисно ризрясу.	
Я		

ч		
A		
C		
<i>T</i>		
Ь		
3	4.ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО	
A	САМООПРЕДЕЛЕНИЯ:	Согласно
K	- обучение приемам страховки и самостраховки при	рабочего плана
Л	выполнении парно-групповых упражнений	графика
Ю	5 .Различные виды спорта, подвижные игры:	
4	- прыжки на скакалке различными способами	
И	- махи ногами у опоры	
<i>T</i>	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:	
E	*ходьба в стойке на руках	
Л	*лёжа на спине, поднимание туловища	
Ь	* лёжа на животе поднимание туловища	
H	*лёжа на спине поднимание ног	
A	* лёжа на животе поднимание ног	
Я	* запрыгивание двумя ногами на возвышенность	
	ОФП : дополнительная работа для « НИЖНИХ»	
4	*работа с железом (мальчики)	6
A	6. Инструкторская и судейская практика	Согласно
C	- изучение таблицы трудности и правил соревнований	рабочего плана
T	7.Хореография:	графика
Ь	*хореографические прыжки	
	* работа у зеркала	
	* отработка композиций	
	Подведение итогов, домашнее задание	