

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ФЕНИКС»

"СОГЛАСОВАНО"

ст. тренер

МБОУДО ДЮСШ «Феникс»

Смирнова А.А. Смирнова А.А.

От «03» сентября 2018 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о.директора МБОУДО ДЮСШ

«Феникс»

Карамышева Т.А. Карамышева Т.А.

«03» сентября 2018 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА И КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ
ПЛАНИРОВАНИЕ

ПО сп. акробатике
(СОР - 1 г. об.)

Срок реализации 1 год.

Возраст обучающихся 5-6 лет.

Тренер-преподаватель:

Макарова Л.В.

г. Артем

2018г.

Пояснительная записка

Направленность дополнительной образовательной программы
«Акробатика для дошкольников» - физкультурно - спортивная.

Вид программы — модифицированный

Уровень освоения — ознакомительный

Дополнительная образовательная программа «Акробатика для дошкольников» разработана для детей дошкольного возраста (5-6 лет), является нормативным документом и условием реализации образовательной программы ДЮСШ «Феникс» детского сада № 2. Дополнительная образовательная программа (далее Программа) разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. № 26 об образовании СанПиН 4.1.3049-13 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
4. Устав ДЮСШ «Феникс»
5. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования. /Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 352с
6. Образовательной программы МБДОУДС № 2;

Программа определяет цель, задачи, содержание, технологию и организацию кружковой работы в условиях работы дошкольного образовательного учреждения. Содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики, выстроено по принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребёнка, и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач.

Программа реализуется в форме «Акробатика для дошкольников» с детьми подготовительной группы.

Актуальностью программы является то, что обучение обеспечивает равномерное развитие опорно-двигательного аппарата, развитие функциональных возможностей организма, формирование правильной осанки, способствует развитию всех двигательных качеств.

Новизна и отличительная особенность программы построены в соответствии с индивидуальными особенностями и природными данными детей, по принципу «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы – минимум до программы – максимум, независимо от возраста».

Этот принцип сформирован на основе идей Л.В. Выготского, А.И. Леонтьева, Л.В. Занкова и других. Такой подход вызывает у детей личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов.

Педагогическая целесообразность программы — расширение общего спортивного кругозора, формирование практических умений и навыков, развитие двигательных качеств, привитие здорового образа жизни.

Воспитывает дисциплинированность и самостоятельность.

Цель образовательной программы — развитие личности ребенка, способности к творческому самовыражению через овладение основами акробатики.

Задачи программы:

- оздоровительные: — сохранение и укрепление здоровья; — укрепление мышечного корсета; — формирование правильной осанки; — профилактика плоскостопия; — укрепить мышцы дыхательной системы,
- образовательная: — обучение акробатическим упражнениям, — формирование двигательных навыков и совершенствование двигательных способностей – ловкости, силы, гибкости, быстроты реакции, ориентировки в пространстве, вестибулярного аппарата; — научить детей владеть своим телом;
- развивающие: — развитие творческих способностей детей, духовное, нравственное и физическое совершенствование;
- воспитательные: — формирование познавательного интереса и желание заниматься спортом и радоваться своим достижениям,
- психологические: — снятие психологической напряженности; — воспитание сознательной дисциплины, воли. Отличительной особенностью данной программы является то, что в ней предусмотрены разделы как общие, так и дифференцированные с учётом специфики мужского и женского спорта.

Программная работа с детьми строится в соответствии с возрастными и половыми особенностями развития организма, психики, личности, а также в связи с закономерностями динамики спортивного совершенствования занимающихся.

Главной особенностью данной программы является привитие детям понятия о здоровом образе жизни. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка в игровых формах занятий.

Структура занятий состоит из 3 частей:

Подготовительной части (ходьба, бег, перестроения, общеразвивающие упражнения, упражнения на растяжку, расслабление и самомассаж).

Основной части (акробатические упражнения, группировки, перекаты).

Заключительной части (подвижные и малоподвижные игры, упражнения на расслабление и дыхание).

Основные формы и методы проведения занятий

1. *Наглядные:* показ упражнений; имитация упражнений; зрительные и звуковые ориентиры; просмотр иллюстрационного материала.

2. *Словесные:* объяснение техники выполнения упражнений; корректировка выполнения упражнений; распоряжение; рассказ; беседы

3. *Практические:* повторение упражнений; проведение упражнений в игровой форме; применение помощи и страховки. Формы проведения занятий: Занятия по изучению нового материала; Занятия, направленные на закрепление и совершенствование ранее изученного материала; Комбинированные, сочетающие в себе изучение, повторение и совершенствование ранее освоенных упражнений. Формы проведения итогов реализации образовательной программы: открытые занятия; показательные выступления, в том числе и участие в праздниках с акробатическими номерами; участие в соревнованиях

Формы организации деятельности учащихся на занятиях зависят от задач урока, численности и подготовленности занимающихся, а так же от используемого инвентаря.

Фронтальная — при разучивании несложных упражнений.

Групповая — наиболее распространенная при выполнении разученных упражнений в разных видах двигательной деятельности.

Индивидуальная — предусматривает подготовку отдельного воспитанника к сложному акробатическому элементу.

В парах — для проведения ОРУ, ОФП и при разучивании пирамид и поддержек.

Поточная — при проведении прыжков, акробатических связок и элементов.

Игровая — с помощью которой можно проводить все виды упражнений. При использовании этого метода следует учитывать то что, дети должны в совершенстве владеть выполняемыми упражнениями.

Объем курса.

Срок реализации программы: 1 год

Возраст детей, участвующих в реализации программы - 5-6 лет.

Наполняемость группы не более 25-30 человек.

Режим занятий: 1 раза в неделю по 30 минут.

Пятница 8.00-8.30

Недельная нагрузка на одну группу 1 часа.

Место проведение занятий: спортзал МБДОУДСМ№2

Материально - техническое обеспечение.

1. Наглядные пособия (таблицы, плакаты по физической подготовке схемы, графические изображения).
2. Ковровое покрытие.
3. Стенка гимнастическая.
4. Скамейка гимнастическая.
5. Комплект навесного оборудования.
6. Мячи: малый (мягкий), баскетбольные, резиновые.
7. Скакалка детская.
8. Гимнастические обручи.
9. Маты гимнастические.
10. Палки гимнастические.
11. Модули.
12. Контейнер с комплектом игрового инвентаря.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

№ п/п	Разделы программы	Спортивно оздоровительная группа
1.	Теоретическая подготовка	5
2.	Общая физическая подготовка	16
3.	Специальная физическая подготовка	11
4.	Техническая и тактическая подготовка. Хореография.	10
5.	Контрольные нормативы	-
6	Участия в соревнованиях по календарному плану.	-
7.	Общее количество часов	42

ТЕМЫ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.

№	Разделы программы	Спортивно оздоровительная группа
1.	Краткий обзор развития акробатики.	1
2.	Утренняя зарядка, режим и питание.	1
3.	Гигиена и закаливание.	1
4.	Строение человека.	1
5.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по акробатике (в спорт. зале)	1
	Итого часов:	5

Содержание обучения

1. Теория:

- Развитие акробатики;
- Терминология акробатических упражнений;
- Закаливание, режим, утренняя зарядка;
- Меры предупреждения травм и страховка;
- Соблюдение правил техники безопасности во время занятий;

2. Общая физическая подготовка:

- Строевые упражнения;
- Лазанье по гимнастической скамейке;
- Упор лёжа.
- Подъём туловища из положения лежа в сед (пресс)
- Прыжки из глубокого приседа
- Подвижные игры, эстафеты.

3. Специальная физическая подготовка;

Упражнения на развития гибкости:

- Ходьба в приседе;
- Наклоны вперед, назад, вправо, влево;
- Выпады и полушпагаты;
- Широкие стойки на ногах;
- Комплексы ОРУ, включающее максимальное сгибание туловища (в стойках и седах);
- Упражнения на подвижность позвоночника;
- Складка.
- Шпагаты \ полушпагаты.
- Равновесия на одной ноге (другая вперед, сторону, назад).
- Индивидуальные комплексы упражнений по развитию гибкости.

Упражнения на развитие ловкости координации:

- Произвольное преодоление простых препятствий;
- Ходьба по гимнастической скамейке;

- Жонглирование малыми предметами;
- Передвижение шагом, на носках, с поворотом, прыжками, подскоками, бегом в разные направления по намеченным ориентирам;
- Подвижные игры.

Упражнения на формирования осанки:

- Упражнения на проверку осанки;
- Ходьба на носках;
- Ходьба с заданной осанкой;
- Ходьба под музыкальное сопровождение;
- Танцевальные движения;
- Комплексы и упражнения на контроль осанки в движении;
- Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета;

4.Техническая подготовка:

1. Хореография.
2. Акробатические упражнения:
 - Группировка стоя, лежа, сидя;
 - Перекаты вперед, назад, в стороны;
 - Стойка на лопатках с опорой руками;
 - Равновесие на одной ноге «ласточка»;

Восстановительные средства

- Рациональное планирование тренировочной нагрузки и отдыха в соответствии с возрастом и занимающихся;
- Планирование занятий с чередованием видов упражнений, исключая одностороннюю нагрузку на организм;
- Применение упражнений на расслабление, восстановления дыхания, использование игрового метода;

Ожидаемые результаты:

После обучения по программе «Акробатика для дошкольников», ребёнок будет:

Знать: общие сведения об акробатике; основную терминологию; начальные сведения по анатомии и физиологии; правила поведения на занятиях.

Уметь: применять полученные знания на практике; владеть своим телом; ориентироваться в пространстве и времени; владеть основами разучиваемых элементов и связок из них; творчески подходить к выполнению поставленных задач.

Список литературы:

- Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». (-М.: ТЦ Сфера, 2009)
- Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» (-М.: Просвещение, 1989)
- Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу». (-М., 2008) Коркин В.П. Начинать с акробатики. – М.: Физкультура и спорт. 1971.
- Коркин В.П. Акробатика для спортсменов. М.: Физкультура и спорт 1974.
- Классификационная программа по акробатике категории «Б» - М.: Госкомспорт, 1984.
- Николаев Ю.К. Акробатика в пионерском лагере. М.: Просвещение, 1966.
- Спортивная акробатика: Учебник для институтов физкультуры Под ред. В.П. Коркина – М.: Физкультура и спорт, 1981
- Соколов Е.Г. Акробатическая подготовка студентов, - М.: Физкультура и спорт, 1968.
- Информационные ресурсы
- <http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/prezentatsiya-vidy-sporta-kzanyatiyam-po-fizicheskoi-kulture>
- >Презентация "Виды спорта"

Учебный план - график

СОГ- I г. обучения. (1ч.)

месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Итого
Содержание занятий											
1.Теория											5
Краткий обзор развития акробатики.							X				1
Утренняя зарядка, режим и питание.			X								1
Гигиена и закаливание.						X					1
Строение человека.										X	1
Инструктаж по технике безопасности на занятиях по акробатике (в спорт. зале)	X										1
2. Практика											
Общая физическая подготовка.	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	16
Специальная физическая подготовка.	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	11
Изучение и совершенствование техники акробатических упр., прыжков, хореографии, игры.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
3. Участие в соревнованиях по календарному плану.											
4.Контрольные нормативы.											
Итого часов:	3	4	4	4	3	3	4	4	5	3	37
Всего часов:	4	4	5	4	3	4	5	4	5	4	42

Рабочий план график
для групп начальной подготовки (1ч) сентябрь.

№ п/п	Содержание	Кол-во занятий				итого
		1	2	3	4	
1.1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по акробатике (в спорт. зале) Д/С №2	5	5	10	10	30
1.2	ОФП Ходьба (на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы, спиной вперёд, в приседе, по гимнастической скамейке и т.д.) Бег (с заданием и без) ОРУ на месте: наклоны (головы, туловища), махи (руками, ногами), круговые движения (головой, туловищем), прыжки (ноги вместе, ноги врозь, с пов. на 180°, 360°)	10 +	10 +	5 +	5 +	30
1.3	Технико-практическая подготовка	5	5	10	10	30
	а) наклоны ноги вместе, ноги врозь в положении «сидя», «стоя». б) махи ногами в упоре стоя на коленях, в положении «стоя» у опоры, «лежа» на спине, животе, на боку в) «бабочка», «лягушка» (лежа на животе) г) полушпагат, шпагат (левый, правый, прямой) д) полумост в положении «стоя на коленях» е) мост из положения «лежа» (на спине)	+	+	+	+	
1.4	СФП (упражнения на развитие ловкости, быстроты, упражнения на развитие силы):	10	10	5	5	30
	а) упражнения в парах (прыжки, пролезания, перекачивания т.д.) б) упражнения с предметами (обручем, скакалкой) в) подвижные игры («Наседка и коршун», «Бездомный заяц», «Морская качка» и др.) Статические упражнения: висы (углом, согнув ноги), упоры (стоя на коленях, присев, лёжа) Динамические упражнения: подводящее упр. для кувырка – «перекат» упражнения с отягощением собственного веса тела (подтягивания, приседания, отжимания и т.п.) Хореографическая подготовка.	+	+	+	+	
ИТОГО:		30	30	30	30	120

Рабочий план график
Для групп начальной подготовки (1ч) октябрь.

№ п/п	Содержание	Кол-во занятий				итого
		1	2	3	4	
1.1	ОФП Ходьба (на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы, спиной вперёд, в приседе, по гимнастической скамейке и т.д.) Бег (с заданием и без) ОРУ на месте: наклоны (головы, туловища), махи (руками, ногами), круговые движения (головой, туловищем), прыжки (ноги вместе, ноги врозь, с пов. на 180°, 360°)	15 + + + +	15 + + + +	15 + + + +	15 + + + +	60
1.2	Технико-практическая подготовка	10	10	5	5	30
	а) наклоны ноги вместе, ноги врозь в положении «сидя», «стоя». б) махи ногами в упоре стоя на коленях, в положении «стоя» у опоры, «лежа» на спине, животе, на боку в) «бабочка», «лягушка» (лежа на животе) г) полушпагат, шпагат (левый, правый, прямой) д) полумост в положении «стоя на коленях» е) мост из положения «лежа» (на спине) ж) мост на возвышение, мост из положения «лежа» (на спине)	+	+	+	+	
1.3	СФП (упражнения на развитие ловкости, быстроты, упражнения на развитие силы)	5	5	10	10	30
	а) упражнения в парах (прыжки, пролазание, перекачивания т.д.) б) упражнения с предметами (обручем, скакалкой) в) подвижные игры («Наседка и коршун», «Бездомный заяц», «Морская качка» и др.) Статические упражнения: висы (углом, согнув ноги), упоры (стоя на коленях, присев, лёжа) Динамические упражнения: подводящее упр. для кувырка – «перекат» упражнения с отягощением собственного веса тела (подтягивания, приседания, отжимания и т.п.) Хореографическая подготовка.	+	+	+	+	
	ИТОГО:	30	30	30	30	120

Рабочий план график
для групп начальной подготовки (1ч) декабрь.

№ п/п	Содержание	Кол-во занятий				Итого
		1	2	3	4	
1.1	ОФП Ходьба (на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы, спиной вперёд, в приседе, по гимнастической скамейке и т.д.) Бег (с заданием и без) ОРУ на месте: наклоны (головы, туловища) , махи (руками, ногами), круговые движения (головой, туловищем), прыжки (ноги вместе, ноги врозь, с пов. на 180°, 360°	15 + +	15 + +	15 + +	15 + +	60
1.2	Технико-практическая подготовка	10	5	10	5	30
	а) наклоны ноги вместе, ноги врозь в положении «сидя», «стоя». б) махи ногами в упоре стоя на коленях, в положении «стоя» у опоры, «лежа» на спине, животе, на боку в) «бабочка», «лягушка» (лежа на животе) г) полушпагат, шпагат (левый, правый, прямой) д) полумост в положении «стоя на коленях» е) мост из положения «лежа» (на спине) ж) мост на возвышение, из положения «стоя»	+	+	+	+	
1.3	СФП (упражнения на развитие ловкости, быстроты, упражнения на развитие силы).	5	10	5	10	30
	а) упражнения в парах (прыжки, пролазание, перекачивания т.д.) б) упражнения с предметами (обручем, скакалкой) в) подвижные игры («Наседка и коршун», «Бездомный заяц», «Морская качка» и др.) Статические упражнения: висы (углом, согнув ноги), упоры (стоя на коленях, присев, лёжа) Динамические упражнения подводящее упр. для кувырка – «перекат» упражнения с отягощением собственного веса тела (подтягивания, приседания, отжимания и т.п.) Хореографическая подготовка.	+	+	+	+	
	ИТОГО:	30	30	30	30	120

Рабочий план график
для групп начальной подготовки (1ч) январь.

№ п/п	Содержание	Кол-во занятий			итого
		1	2	3	
1.1	ОФП Ходьба (на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы, спиной вперёд, в приседе, по гимнастической скамейке и т.д.) Бег (с заданием и без) ОРУ на месте: наклоны (головы, туловища), махи (руками, ногами), круговые движения (головой, туловищем), прыжки (ноги вместе, ноги врозь, с пов. на 180°, 360°)	10 + +	10 + +	10 + +	30
1.3	Технико-практическая подготовка	10	10	10	30
	а) наклоны ноги вместе, ноги врозь в положении «сидя», «стоя». б) махи ногами в упоре стоя на коленях, в положении «стоя» у опоры, «лежа» на спине, животе, на боку в) «бабочка», «лягушка» (лежа на животе) г) полушпагат, шпагат (левый, правый, прямой) д) полумост в положении «стоя на коленях» е) мост из положения «лежа» (на спине) ж) мост на возвышение, из положения «стоя»	+	+	+	
1.4	СФП (упражнения на развитие ловкости, быстроты, упражнения на развитие силы).	10	10	10	30
	а) упражнения в парах (прыжки, пролазание, перекачивания т.д.) б) упражнения с предметами (обручем, скакалкой) в) подвижные игры («Наседка и коршун», «Бездомный заяц», «Морская качка» и др.) Статические упражнения: висы (углом, согнув ноги), упоры (стоя на коленях, присев, лёжа) Динамические упражнения: подводящее упр. для кувырка – «перекат» упражнения с отягощением собственного веса тела (подтягивания, приседания, отжимания и т.п.) Хореографическая подготовка.	+	+	+	
ИТОГО:		30	30	30	90

Рабочий план график
для групп начальной подготовки (1ч) февраль.

№ п/п	Содержание	Кол-во занятий				итого
		1	2	3	4	
1.1	Гигиена и закаливание	5	5	10	10	30
1.2	ОФП Ходьба (на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы, спиной вперёд, в приседе, по гимнастической скамейке и т.д.) Бег (с заданием и без) ОРУ на месте: наклоны (головой, туловища) , махи (руками, ногами), круговые движения (головой, туловищем), прыжки (ноги вместе, ноги врозь, с пов. на 180°, 360°	10 + +	10 + +	5 + +	5 + +	30
1.3	Технико-практическая подготовка	5	5	10	10	30
	а) наклоны ноги вместе, ноги врозь в положении «сидя», «стоя». б) махи ногами в упоре стоя на коленях, в положении «стоя» у опоры, «лежа» на спине, животе, на боку в) «бабочка», «лягушка» (лежа на животе) г) полушпагат, шпагат (левый, правый, прямой) д) полумост в положении «стоя на коленях» е) мост из положения «лежа» (на спине) ж) мост на возвышение, из положения «стоя»	+	+	+	+	
1.4	СФП (упражнения на развитие ловкости, быстроты, упражнения на развитие силы)::	10	10	5	5	30
	а) упражнения в парах (прыжки, пролазание, перекачивания т.д.) б) упражнения с предметами (обручем, скакалкой) в) подвижные игры («Наседка и коршун», «Бездомный заяц», «Морская качка» и др.) Статические упражнения: висы (углом, согнув ноги), упоры (стоя на коленях, присев, лёжа) Динамические упражнения: подводящее упр. для кувырка – «перекат» упражнения с отягощением собственного веса тела (подтягивания, приседания, отжимания и т.п.) Хореографическая подготовка.	+	+	+	+	
ИТОГО:		30	30	30	30	120

Рабочий план график
для групп начальной подготовки (1ч) апрель.

№ п/п	Содержание	Кол-во занятий				итого
		1	2	3	4	
1.1	ОФП Ходьба (на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы, спиной вперёд, в приседе, по гимнастической скамейке и т.д.) Бег (с заданием и без) ОРУ на месте: наклоны (головы, туловища) , махи (руками, ногами), круговые движения (головой, туловищем), прыжки (ноги вместе, ноги врозь, с пов. на 180°, 360°	15 + + +	15 + + +	15 + + +	15 + + +	60
1.2	Технико-практическая подготовка	10	5	10	5	30
	а) наклоны ноги вместе, ноги врозь в положении «сидя», «стоя». б) махи ногами в упоре стоя на коленях, в положении «стоя» у опоры, «лежа» на спине, животе, на боку в) «бабочка», «лягушка» (лежа на животе) г) полушпагат, шпагат (левый, правый, прямой) д) полумост в положении «стоя на коленях» е) мост из положения «лежа» (на спине) ж) мост на возвышение, из положения «стоя»	+	+	+	+	
1.3	СФП (упражнения на развитие ловкости, быстроты, упражнения на развитие силы).	5	10	5	10	30
	а) упражнения в парах (прыжки, пролазание, перекачивания т.д.) б) упражнения с предметами (обручем, скакалкой) в) подвижные игры («Наседка и коршун», «Бездомный заяц», «Морская качка» и др.) Статические упражнения: висы (углом, согнув ноги), упоры (стоя на коленях, присев, лёжа) Динамические упражнения: подводящее упр. для кувырка – «перекат» упражнения с отягощением собственного веса тела (подтягивания, приседания, отжимания и т.п.) Хореографическая подготовка.	+	+	+	+	
	ИТОГО:	30	30	30	30	120

Рабочий план график
для групп начальной подготовки (1ч) июнь.

№ п/п	Содержание	Кол-во занятий				итого
		1	2	3	4	
1.1	Строение человека.	5	5	10	10	30
1.2	ОФП Ходьба (на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы, спиной вперёд, в приседе, по гимнастической скамейке и т.д.) Бег (с заданием и без) ОРУ на месте: наклоны (головы, туловища) , махи (руками, ногами), круговые движения (головой, туловищем), прыжки (ноги вместе, ноги врозь, с пов. на 180°, 360°	10 + +	10 + +	5 + +	5 + +	30
1.3	Технико-практическая подготовка	5	5	10	10	30
	а) наклоны ноги вместе, ноги врозь в положении «сидя», «стоя». б) махи ногами в упоре стоя на коленях, в положении «стоя» у опоры, «лежа» на спине, животе, на боку в) «бабочка», «лягушка» (лежа на животе) г) полушпагат, шпагат (левый, правый, прямой) д) полумост в положении «стоя на коленях» е) мост из положения «лежа» (на спине) ж) мост на возвышение, из положения «стоя»	+ 	+ 	+ 	+ 	
1.4	СФП (упражнения на развитие ловкости, быстроты, упражнения на развитие силы).	10	10	5	5	30
	а) упражнения в парах (прыжки, пролазание, перекачивания т.д.) б) упражнения с предметами (обручем, скакалкой) в) подвижные игры («Наседка и коршун», «Бездомный заяц», «Морская качка» и др.) Статические упражнения: висы (углом, согнув ноги), упоры (стоя на коленях, присев, лёжа) Динамические упражнения: подводящее упр. для кувырка – «перекат» упражнения с отягощением собственного веса тела (подтягивания, приседания, отжимания и т.п.) Хореографическая подготовка.	+ 	+ 	+ 	+ 	
	ИТОГО:	30	30	30	30	120