Календарно-тематический план подготовки ГНП-2 (8 ч. в неделю)
тренера-преподавателя Нехно Д.Б.

Содержания материала	Час. в месяц	сентябрь (месяц)																
Номер занятия:		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Дата:		2	3	5	6	9	10	12	13	16	17	19	20	23	24	26	27	30
1. Теория: тема №-1,1; 1,3	2ч.																	
2. ОФП	7ч.																	
- упр. на мышцы пресса		30	20	30	30	20	30	30	20	30	30	20	30	30	20	30	30	20
- упр. на мышцы спины		40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
- упр. на боковые мышцы				20			20			20			20			20		
- упр. на развитие скорости		5			5			5			5			5			5	
- упр. для мышц рук		10	10		10	10		10	10		10	10		10	10		10	10
- упр. для мышц стоп		20	50	20	50	20	50	20	50	20	50	20	50	20	50	20	50	20
3. СФП	4ч.																	
Активная гибкость:																		
- удержание ноги вперед		10’			10’			10’			10’			10’			10’	
- удержание ноги в сторону		10’			10’			10’			10’			10’			10’	
- удержание ноги назад		10’			10’			10’			10’			10’			10’	
- поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 с.		5р.			5р.			5р.			5р.			5р.			5р.	
Пассивная гибкость:																		
- складка вперед, грудь касается бедер		20”	20”	30”	30”	20”	20”	30”	30”	20”	20”	30”	30”	20”	20”	30”	30”	20”
- мост из стойки, ноги на ширине плеч			5р.		5р.		5р.		5р.		5р.		5р.		5р.		5р.	
-выкрут назад и вперед, кисти узко, руки прямые		5р.		5р.		5р.		5р.		5р.		5р.		5р.		5р.		5р.
-шпагаты на полу, полное касание бедрами пола, держать		1’	1’	1’	1’	1’	1’	1’	1’	1’	1’	1’	1’	1’	1’	1’	1’	1’
- шпагат с гимнастической скамейки (правой и левой ногой)		3’	3’	3’	3’	3’	3’	3’	3’	3’	3’	3’	3’	3’	3’	3’	3’	3’
Хореография:																		
-деми плие и гран плие по 1,2 и 3 позициям(лицом к опоре)			8р.				8р.				8р.				8р.			
-батманы тандю по 1 позиции, во всех направлениях			8р.				8р.				8р.				8р.			
-батманы фондю в сторону			8р.				8р.				8р.				8р.			
-гран батман жете из 1 позиций в разных направлениях			8р.				8р.				8р.				8р.			

Номер занятия:		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17					
-пор де брас различными волнами, взмахами, наклонами			8р.				8р.				8р.				8р.								
-адажио - соединение из поз, равновесий, поворотов			8р.				8р.				8р.				8р.								
-маленькие хореографические прыжки по) и по 2 позициям			20р.				20р.				20р.				20р.								
-народно-характерные танцы(русский, гопак, казачек)			5р.				5р.				5р.				5р.								
-деми плие и гран плие по 1,2 и 3 позициям (лицом к опоре)			8р.				8р.				8р.				8р.								
-батманы тандю по 1 позиции, во всех направлениях			8р.				8р.				8р.				8р.								
4. ТТП	10ч.																						
Базовая тех-я подготовка																							
- упр. на овладение навыком правильной осанки и походки		10	10	10		10	10	10		10	10	10		10	10	10		10					
- упр. для правильной постановки ног и рук		10	10	10		10	10	10		10	10	10		10	10	10		10					
- маховые упражнения		10	10	10	10				10	10	10	10				10	10	10					
- круговые упражнения			10		10		10		10		10		10		10		10						
- пружинящие упражнения		20		20		20		20		20		20		20		20		20					
- упражнения в равновесии			5		5		5		5		5		5		5		5						
Специальная техническая подготовка																							
Виды шагов: на полупальцах, мягкий, высокий, острый, галоп, полька.		10		10		10		10		10		10		10		10		10					
Виды бега: на полупальцах, высокий, пружинящий			10		10		10		10		10		10		10		10						
- наклоны и волны			20	20	20		20	20	20		20	20	20		20	20	20						
Подскоки и прыжки																							
Акробатика:																							
- мосты		10		10		10		10		10		10		10		10		10					
- кувырки			10		10		10		10		10		10		10		10						
- стойки (на лопатках, на груди)		10		10		10		10		10		10		10		10		10					
Упражнения со скакалкой																							
Упр-е со скакалкой без музыки/под музыку			2/2	2/2	2/2				2/2	2/2	2/2				2/2	2/2	2/2						
- круги скакалкой: 2 конца скакалки в 2-х руках, скакалка сложена вдвое			20	20	20				20	20	20				20	20	20						
- вращение скакалкой: вперед и назад			20	20	20				20	20	20				20	20	20						

Номер занятия:		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17					
- скрестно вперед и назад			20	20	20				20	20	20				20	20	20						
- обвивание и развивание вокруг тела			20	20	20				20	20	20				20	20	20						
Упражнения с обручем																							
Упраж-е с обручем без музыки/под музыку					2/2	2/2					2/2	2/2					2/2	2/2					
- махи одной и двумя руками во всех направления;					20	20					20	20					20	20					
- круги одной и двумя руками вверху и внизу					20	20					20	20					20	20					
- вращения правой и левой руками (вперед и назад)					20	20					20	20					20	20					
- перекаты по полу в различных направлениях с вращением					20	20					20	20					20	20					
- броски и ловля одной рукой вверх, после маха, после круга					20	20					20	20					20	20					
- одной рукой вперед					20	20					20	20					20	20					
- двумя руками вертушкой в горизонтальной плоскости					20	20					20	20					20	20					
- вертушки однократные и многократные одной рукой					20	20					20	20					20	20					
- проход через обруч на месте и после обратного ката					20	20					20	20					20	20					
- передача из одной руки в другую (в различных положениях)					20	20					20	20					20	20					
Упражнения с мячом																							
- махи во всех направлениях, круги большие и средние						20	20					20	20					20					
- передача около шеи и туловища, над головой под ногами						20	20					20	20					20					
- отбивы: однократные и многократные						20	20					20	20					20					
- со сменой ритма						20	20					20	20					20					
- броски и ловля: низкие (до 1 метра) одной и двумя руками						20	20					20	20					20					
-средние (до2 метров) двумя и одной рукой						20	20					20	20					20					
-перекаты: по полу, по одной руке, по телу, по спине						20	20					20	20					20					
Упр-е б/п без музыки/под музыку		3/2	3/2				3/2	3/2				3/2	3/2				3/2	3/2					
5. Контрольные нормативы	3ч.																						
Итого часов в месяц:	34ч.																						

Тренер-преподаватель _____ Зам. директора по УСР _____

Календарно-тематический план подготовки ГНП-2 (8 ч. в неделю)
тренера-преподавателя Нехно Д.Б.

Содержания материала	Час. в месяц	октябрь (месяц)																					
Номер занятия:		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18				
Дата:		1	3	4	7	8	10	11	14	15	17	18	21	22	24	25	27	28	31				
1. Теория: тема №-1,1; 1,3	2ч.																						
2. ОФП	7ч.																						
- упр. на мышцы пресса		30	20	30	30	20	30	30	20	30	30	20	30	30	20	30	30	20	30				
- упр. на мышцы спины		40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40				
- упр. на боковые мышцы				20			20			20			20			20							
- упр. на развитие скорости		5			5			5			5			5			5		5				
- упр. для мышц рук		10	10		10	10		10	10		10	10		10	10		10	10	10				
- упр. для мышц стоп		20	50	20	50	20	50	20	50	20	50	20	50	20	50	20	50	20	50				
3. СФП	4ч.																						
Активная гибкость:																							
- удержание ноги вперед		10’			10’			10’			10’			10’			10’		10’				
- удержание ноги в сторону		10’			10’			10’			10’			10’			10’		10’				
- удержание ноги назад		10’			10’			10’			10’			10’			10’		10’				
- поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 с.		5р.			5р.			5р.			5р.			5р.			5р.		5р.				
Пассивная гибкость:																							
- складка вперед, грудь касается бедер		20”	20”	30”	30”	20”	20”	30”	30”	20”	20”	30”	30”	20”	20”	30”	30”	20”	30”				
- мост из стойки, ноги на ширине плеч			5р.		5р.		5р.		5р.		5р.		5р.		5р.		5р.		5р.				
-выкрут назад и вперед, кисти узко, руки прямые		5р.		5р.		5р.		5р.		5р.		5р.		5р.		5р.		5р.					
-шпагаты на полу, полное касание бедрами пола, держать		1’	1’	1’	1’	1’	1’	1’	1’	1’	1’	1’	1’	1’	1’	1’	1’	1’	1’				
- шпагат с гимнастической скамейки (правой и левой ногой)		3’	3’	3’	3’	3’	3’	3’	3’	3’	3’	3’	3’	3’	3’	3’	3’	3’	3’				
Хореография:																							
-деми плие и гран плие по 1,2 и 3 позициям(лицом к опоре)			8р.				8р.				8р.				8р.				8р.				
-батманы тандю по 1 позиции, во всех направлениях			8р.				8р.				8р.				8р.				8р.				
-батманы фондю в сторону			8р.				8р.				8р.				8р.				8р.				
-гран батман жете из 1 позиций в разных направлениях			8р.				8р.				8р.				8р.				8р.				

Номер занятия:		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18				
-пор де брас различными волнами, взмахами, наклонами			8р.				8р.				8р.				8р.				8р.				
-адажио - соединение из поз, равновесий, поворотов			8р.				8р.				8р.				8р.				8р.				
-маленькие хореографические прыжки по) и по 2 позициям			20р.				20р.				20р.				20р.				20р.				
-народно-характерные танцы(русский, гопак, казачек)			5р.				5р.				5р.				5р.				5р.				
-деми плие и гран плие по 1,2 и 3 позициям (лицом к опоре)			8р.				8р.				8р.				8р.				8р.				
-батманы тандю по 1 позиции, во всех направлениях			8р.				8р.				8р.				8р.				8р.				
4. ТТП	16ч.																						
Базовая тех-я подготовка																							
- упр. на овладение навыком правильной осанки и походки		10	10	10		10	10	10		10	10	10		10	10	10		10	10				
- упр. для правильной постановки ног и рук		10	10	10		10	10	10		10	10	10		10	10	10		10	10				
- маховые упражнения		10	10	10	10				10	10	10	10				10	10	10	10				
- круговые упражнения			10		10		10		10		10		10		10		10						
- пружинящие упражнения		20		20		20		20		20		20		20		20		20	20				
- упражнения в равновесии			5		5		5		5		5		5		5		5						
Специальная техническая подготовка																							
Виды шагов: на полупальцах, мягкий, высокий, острый, галоп, полька.		10		10		10		10		10		10		10		10		10	10				
Виды бега: на полупальцах, высокий, пружинящий			10		10		10		10		10		10		10		10						
- наклоны и волны			20	20	20		20	20	20		20	20	20		20	20	20		20				
Подскоки и прыжки																							
Акробатика:																							
- мосты		10		10		10		10		10		10		10		10		10	10				
- кувырки			10		10		10		10		10		10		10		10						
- стойки (на лопатках, на груди)		10		10		10		10		10		10		10		10		10	10				
Упражнения со скакалкой																							
Упр-е со скакалкой без музыки/под музыку			2/2	2/2	2/2				2/2	2/2	2/2				2/2	2/2	2/2		2/2				
- круги скакалкой: 2 конца скакалки в 2-х руках, скакалка сложена вдвое			20	20	20				20	20	20				20	20	20		20				
- вращение скакалкой: вперед и назад			20	20	20				20	20	20				20	20	20		20				

Номер занятия:		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18				
- скрестно вперед и назад			20	20	20				20	20	20				20	20	20		20				
- обвивание и развивание вокруг тела			20	20	20				20	20	20				20	20	20		20				
Упражнения с обручем																							
Упраж-е с обручем без музыки/под музыку					2/2	2/2					2/2	2/2					2/2	2/2					
- махи одной и двумя руками во всех направления;					20	20					20	20					20	20					
- круги одной и двумя руками вверху и внизу					20	20					20	20					20	20					
- вращения правой и левой руками (вперед и назад)					20	20					20	20					20	20					
- перекаты по полу в различных направлениях с вращением					20	20					20	20					20	20					
- броски и ловля одной рукой вверх, после маха, после круга					20	20					20	20					20	20					
- одной рукой вперед					20	20					20	20					20	20					
- двумя руками вертушкой в горизонтальной плоскости					20	20					20	20					20	20					
- вертушки однократные и многократные одной рукой					20	20					20	20					20	20					
- проход через обруч на месте и после обратного ката					20	20					20	20					20	20					
- передача из одной руки в другую (в различных положениях)					20	20					20	20					20	20					
Упражнения с мячом																							
- махи во всех направлениях, круги большие и средние						20	20					20	20					20					
- передача около шеи и туловища, над головой под ногами						20	20					20	20					20					
- отбивы: однократные и многократные						20	20					20	20					20					
- со сменой ритма						20	20					20	20					20					
- броски и ловля: низкие (до 1 метра) одной и двумя руками						20	20					20	20					20					
-средние (до2 метров) двумя и одной рукой						20	20					20	20					20					
-перекаты: по полу, по одной руке, по телу, по спине						20	20					20	20					20					
Упр-е б/п без музыки/под музыку		3/2	3/2				3/2	3/2				3/2	3/2				3/2	3/2					
5. Контрольные нормативы																							
Итого часов в месяц:	36ч.																						

Тренер-преподаватель _____ Зам. директора по УСР _____

Календарно-тематический план подготовки ГНП-2 (8 ч. в неделю)
тренера-преподавателя Нехно Д.Б.

Содержания материала	Час. в месяц	ноябрь (месяц)															
Номер занятия:		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Дата:		1	5	7	8	11	12	14	15	18	19	21	22	25	26	28	29
1. Теория: тема №-1,2; 1,4	2ч.																
2. ОФП	7ч.																
- упр. на мышцы пресса		30	20	30	30	20	30	30	20	30	30	20	30	30	20	30	30
- упр. на мышцы спины		40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
- упр. на боковые мышцы				20			20			20			20			20	
- упр. на развитие скорости		5			5			5			5			5			5
- упр. для мышц рук		10	10		10	10		10	10		10	10		10	10		10
- упр. для мышц стоп		20	50	20	50	20	50	20	50	20	50	20	50	20	50	20	50
3. СФП	4ч.																
Активная гибкость:																	
- удержание ноги вперед		10’			10’			10’			10’			10’			10’
- удержание ноги в сторону		10’			10’			10’			10’			10’			10’
- удержание ноги назад		10’			10’			10’			10’			10’			10’
- поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 с.		5р.			5р.			5р.			5р.			5р.			5р.
Пассивная гибкость:																	
- складка вперед, грудь касается бедер		20”	20”	30”	30”	20”	20”	30”	30”	20”	20”	30”	30”	20”	20”	30”	30”
- мост из стойки, ноги на ширине плеч			5р.		5р.		5р.		5р.		5р.		5р.		5р.		5р.
-выкрут назад и вперед, кисти узко, руки прямые		5р.		5р.		5р.		5р.		5р.		5р.		5р.		5р.	
-шпагаты на полу, полное касание бедрами пола, держать		1’	1’	1’	1’	1’	1’	1’	1’	1’	1’	1’	1’	1’	1’	1’	1’
- шпагат с гимнастической скамейки (правой и левой ногой)		3’	3’	3’	3’	3’	3’	3’	3’	3’	3’	3’	3’	3’	3’	3’	3’
Хореография:	8																
-деми плие и гран плие по 1,2 и 3 позициям(лицом к опоре)			8р.				8р.				8р.				8р.		
-батманы тандю по 1 позиции, во всех направлениях			8р.				8р.				8р.				8р.		
-батманы фондю в сторону			8р.				8р.				8р.				8р.		
-гран батман жете из 1 позиций в разных направлениях			8р.				8р.				8р.				8р.		

Номер занятия:		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16						
-пор де брас различными волнами, взмахами, наклонами			8р.				8р.				8р.				8р.								
-адажио - соединение из поз, равновесий, поворотов			8р.				8р.				8р.				8р.								
-маленькие хореографические прыжки по) и по 2 позициям			20р.				20р.				20р.				20р.								
-народно-характерные танцы(русский, гопак, казачек)			5р.				5р.				5р.				5р.								
-деми плие и гран плие по 1,2 и 3 позициям (лицом к опоре)			8р.				8р.				8р.				8р.								
-батманы тандю по 1 позиции, во всех направлениях			8р.				8р.				8р.				8р.								
4. ТТП	11ч.																						
Базовая тех-я подготовка																							
- упр. на овладение навыком правильной осанки и походки		10	10	10		10	10	10		10	10	10		10	10	10							
- упр. для правильной постановки ног и рук		10	10	10		10	10	10		10	10	10		10	10	10							
- маховые упражнения		10	10	10	10				10	10	10	10				10	10						
- круговые упражнения			10		10		10		10		10		10		10		10						
- пружинящие упражнения		20		20		20		20		20		20		20		20							
- упражнения в равновесии			5		5		5		5		5		5		5		5						
Специальная техническая подготовка																							
Виды шагов: на полупальцах, мягкий, высокий, острый, галоп, полька.		10		10		10		10		10		10		10		10							
Виды бега: на полупальцах, высокий, пружинящий			10		10		10		10		10		10		10		10						
- наклоны и волны			20	20	20		20	20	20		20	20	20		20	20	20						
Подскоки и прыжки																							
Акробатика:																							
- мосты		10		10		10		10		10		10		10		10							
- кувырки			10		10		10		10		10		10		10		10						
- стойки (на лопатках, на груди)		10		10		10		10		10		10		10		10							
Упражнения со скакалкой																							
Упр-е со скакалкой без музыки/под музыку			2/2	2/2	2/2				2/2	2/2	2/2				2/2	2/2	2/2						
- круги скакалкой: 2 конца скакалки в 2-х руках, скакалка сложена вдвое			20	20	20				20	20	20				20	20	20						
- вращение скакалкой: вперед и назад			20	20	20				20	20	20				20	20	20						

Номер занятия:		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16						
- скрестно вперед и назад			20	20	20				20	20	20				20	20	20						
- обвивание и развивание вокруг тела			20	20	20				20	20	20				20	20	20						
Упражнения с обручем																							
Упраж-е с обручем без музыки/под музыку					2/2	2/2					2/2	2/2					2/2						
- махи одной и двумя руками во всех направления;					20	20					20	20					20						
- круги одной и двумя руками вверху и внизу					20	20					20	20					20						
- вращения правой и левой руками (вперед и назад)					20	20					20	20					20						
- перекаты по полу в различных направлениях с вращением					20	20					20	20					20						
- броски и ловля одной рукой вверх, после маха, после круга					20	20					20	20					20						
- одной рукой вперед					20	20					20	20					20						
- двумя руками вертушкой в горизонтальной плоскости					20	20					20	20					20						
- вертушки однократные и многократные одной рукой					20	20					20	20					20						
- проход через обруч на месте и после обратного ката					20	20					20	20					20						
- передача из одной руки в другую (в различных положениях)					20	20					20	20					20						
Упражнения с мячом																							
- махи во всех направлениях, круги большие и средние						20	20					20	20										
- передача около шеи и туловища, над головой под ногами						20	20					20	20										
- отбивы: однократные и многократные						20	20					20	20										
- со сменой ритма						20	20					20	20										
- броски и ловля: низкие (до 1 метра) одной и двумя руками						20	20					20	20										
-средние (до2 метров) двумя и одной рукой						20	20					20	20										
-перекаты: по полу, по одной руке, по телу, по спине						20	20					20	20										
Упр-е б/п без музыки/под музыку		3/2	3/2				3/2	3/2				3/2	3/2				3/2						
5. Контрольные нормативы																							
Итого часов в месяц:	32ч.																						

Тренер-преподаватель _____

Зам. директора по УСР _____

Номер занятия:		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18				
- скрестно вперед и назад			20	20	20				20	20	20				20	20	20						
- обвивание и развивание вокруг тела			20	20	20				20	20	20				20	20	20						
Упражнения с обручем																							
Упраж-е с обручем без музыки/под музыку					2/2	2/2					2/2	2/2					2/2						
- махи одной и двумя руками во всех направления;					20	20					20	20					20						
- круги одной и двумя руками вверху и внизу					20	20					20	20					20						
- вращения правой и левой руками (вперед и назад)					20	20					20	20					20						
- перекаты по полу в различных направлениях с вращением					20	20					20	20					20						
- броски и ловля одной рукой вверх, после маха, после круга					20	20					20	20					20						
- одной рукой вперед					20	20					20	20					20						
- двумя руками вертушкой в горизонтальной плоскости					20	20					20	20					20						
- вертушки однократные и многократные одной рукой					20	20					20	20					20						
- проход через обруч на месте и после обратного ката					20	20					20	20					20						
- передача из одной руки в другую (в различных положениях)					20	20					20	20					20						
Упражнения с мячом																							
- махи во всех направлениях, круги большие и средние						20	20					20	20					20	20				
- передача около шеи и туловища, над головой под ногами						20	20					20	20					20	20				
- отбивы: однократные и многократные						20	20					20	20					20	20				
- со сменой ритма						20	20					20	20					20	20				
- броски и ловля: низкие (до 1 метра) одной и двумя руками						20	20					20	20					20	20				
-средние (до2 метров) двумя и одной рукой						20	20					20	20					20	20				
-перекаты: по полу, по одной руке, по телу, по спине						20	20					20	20					20	20				
Упр-е б/п без музыки/под музыку		3/2	3/2				3/2	3/2				3/2	3/2				3/2	3/2	3/2				
5. Контрольные нормативы																							
Итого часов в месяц:	36ч.																						

Тренер-преподаватель _____

Зам. директора по УСР _____

Номер занятия:		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18				
- скрестно вперед и назад			20	20	20				20	20	20				20	20	20						
- обвивание и развивание вокруг тела			20	20	20				20	20	20				20	20	20						
Упражнения с обручем																							
Упраж-е с обручем без музыки/под музыку					2/2	2/2					2/2	2/2					2/2						
- махи одной и двумя руками во всех направления;					20	20					20	20					20						
- круги одной и двумя руками вверху и внизу					20	20					20	20					20						
- вращения правой и левой руками (вперед и назад)					20	20					20	20					20						
- перекаты по полу в различных направлениях с вращением					20	20					20	20					20						
- броски и ловля одной рукой вверх, после маха, после круга					20	20					20	20					20						
- одной рукой вперед					20	20					20	20					20						
- двумя руками вертушкой в горизонтальной плоскости					20	20					20	20					20						
- вертушки однократные и многократные одной рукой					20	20					20	20					20						
- проход через обруч на месте и после обратного ката					20	20					20	20					20						
- передача из одной руки в другую (в различных положениях)					20	20					20	20					20						
Упражнения с мячом																							
- махи во всех направлениях, круги большие н средние						20	20					20	20					20	20				
- передача около шеи и туловища, над головой под ногами						20	20					20	20					20	20				
- отбивы: однократные и многократные						20	20					20	20					20	20				
- со сменой ритма						20	20					20	20					20	20				
- броски и ловля: низкие (до 1 метра) одной и двумя руками						20	20					20	20					20	20				
-средние (до2 метров) двумя и одной рукой						20	20					20	20					20	20				
-перекаты: по полу, по одной руке, по телу, по спине						20	20					20	20					20	20				
Упр-е б/п без музыки/под музыку		3/2	3/2				3/2	3/2				3/2	3/2				3/2	3/2	3/2				
5. Контрольные нормативы																							
Итого часов в месяц:	36ч.																						

Тренер-преподаватель _____

Зам. директора по УСР _____

Календарно-тематический план подготовки ГНП-2 (8 ч. в неделю)
тренера-преподавателя Нехно Д.Б.

Содержания материала	Час. в месяц	январь (месяц)													
Номер занятия:		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Дата:		9	10	13	14	16	17	20	21	23	24	27	28	30	31
1. Теория: тема №-1,5; 1,6	2ч.														
2. ОФП	4ч.														
- упр. на мышцы пресса		30	20	30	30	20	30	30	20	30	30	20	30	30	20
- упр. на мышцы спины		40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
- упр. на боковые мышцы				20			20			20			20		
- упр. на развитие скорости		5			5			5			5			5	
- упр. для мышц рук		10	10		10	10		10	10		10	10		10	10
- упр. для мышц стоп		20	50	20	50	20	50	20	50	20	50	20	50	20	50
3. СФП	3ч.														
Активная гибкость:															
- удержание ноги вперед		10’			10’			10’			10’			10’	
- удержание ноги в сторону		10’			10’			10’			10’			10’	
- удержание ноги назад		10’			10’			10’			10’			10’	
- поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 с.		5р.			5р.			5р.			5р.			5р.	
Пассивная гибкость:															
- складка вперед, грудь касается бедер		20”	20”	30”	30”	20”	20”	30”	30”	20”	20”	30”	30”	20”	20”
- мост из стойки, ноги на ширине плеч			5р.		5р.		5р.		5р.		5р.		5р.		5р.
-выкрут назад и вперед, кисти узко, руки прямые		5р.		5р.		5р.		5р.		5р.		5р.		5р.	
-шпагаты на полу, полное касание бедрами пола, держать		1’	1’	1’	1’	1’	1’	1’	1’	1’	1’	1’	1’	1’	1’
- шпагат с гимнастической скамейки (правой и левой ногой)		3’	3’	3’	3’	3’	3’	3’	3’	3’	3’	3’	3’	3’	3’
Хореография:	7														
-деми плие и гран плие по 1,2 и 3 позициям(лицом к опоре)			8р.				8р.				8р.				8р.
-батманы тандю по 1 позиции, во всех направлениях			8р.				8р.				8р.				8р.
-батманы фондю в сторону			8р.				8р.				8р.				8р.
-гран батман жете из 1 позиций в разных направлениях			8р.				8р.				8р.				8р.

Номер занятия:		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
-пор де брас различными волнами, взмахами, наклонами			8р.				8р.				8р.				8р.
-адажио - соединение из поз, равновесий, поворотов			8р.				8р.				8р.				8р.
-маленькие хореографические прыжки по) и по 2 позициям			20р.				20р.				20р.				20р.
-народно-характерные танцы(русский, гопак, казачек)			5р.				5р.				5р.				5р.
-деми плие и гран плие по 1,2 и 3 позициям (лицом к опоре)			8р.				8р.				8р.				8р.
-батманы тандю по 1 позиции, во всех направлениях			8р.				8р.				8р.				8р.
4. ТТП	12ч.														
Базовая тех-я подготовка															
- упр. на овладение навыком правильной осанки и походки		10	10	10		10	10	10		10	10	10		10	10
- упр. для правильной постановки ног и рук		10	10	10		10	10	10		10	10	10		10	10
- маховые упражнения		10	10	10	10				10	10	10	10			
- круговые упражнения			10		10		10		10		10		10		10
- пружинящие упражнения		20		20		20		20		20		20		20	
- упражнения в равновесии			5		5		5		5		5		5		5
Специальная техническая подготовка															
Виды шагов: на полупальцах, мягкий, высокий, острый, галоп, полька.		10		10		10		10		10		10		10	
Виды бега: на полупальцах, высокий, пружинящий			10		10		10		10		10		10		10
- наклоны и волны			20	20	20		20	20	20		20	20	20		20
Подскоки и прыжки															
Акробатика:															
- мосты		10		10		10		10		10		10		10	
- кувырки			10		10		10		10		10		10		10
- стойки (на лопатках, на груди)		10		10		10		10		10		10		10	
Упражнения со скакалкой															
Упр-е со скакалкой без музыки/под музыку			2/2	2/2	2/2			2/2	2/2	2/2				2/2	
- круги скакалкой: 2 конца скакалки в 2-х руках, скакалка сложена вдвое			20	20	20			20	20	20				20	
- вращение скакалкой: вперед и назад			20	20	20			20	20	20				20	

Номер занятия:		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14								
- скрестно вперед и назад			20	20	20				20	20	20				20								
- обвивание и развивание вокруг тела			20	20	20				20	20	20				20								
Упражнения с обручем																							
Упраж-е с обручем без музыки/под музыку					2/2	2/2					2/2	2/2											
- махи одной и двумя руками во всех направления;					20	20					20	20											
- круги одной и двумя руками вверху и внизу					20	20					20	20											
- вращения правой и левой руками (вперед и назад)					20	20					20	20											
- перекаты по полу в различных направлениях с вращением					20	20					20	20											
- броски и ловля одной рукой вверх, после маха, после круга					20	20					20	20											
- одной рукой вперед					20	20					20	20											
- двумя руками вертушкой в горизонтальной плоскости					20	20					20	20											
- вертушки однократные и многократные одной рукой					20	20					20	20											
- проход через обруч на месте и после обратного ката					20	20					20	20											
- передача из одной руки в другую (в различных положениях)					20	20					20	20											
Упражнения с мячом																							
- махи во всех направлениях, круги большие и средние						20	20					20	20										
- передача около шеи и туловища, над головой под ногами						20	20					20	20										
- отбивы: однократные и многократные						20	20					20	20										
- со сменой ритма						20	20					20	20										
- броски и ловля: низкие (до 1 метра) одной и двумя руками						20	20					20	20										
-средние (до2 метров) двумя и одной рукой						20	20					20	20										
-перекаты: по полу, по одной руке, по телу, по спине						20	20					20	20										
Упр-е б/п без музыки/под музыку		3/2	3/2				3/2	3/2				3/2	3/2										
5. Контрольные нормативы																							
Итого часов в месяц:	28ч.																						

Тренер-преподаватель _____

Зам. директора по УСР _____

Календарно-тематический план подготовки ГНП-2 (8 ч. в неделю)
тренера-преподавателя Нехно Д.Б.

Содержания материала	Час. в месяц	февраль (месяц)																						
Номер занятия:		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15								
Дата:		3	4	6	7	10	11	13	14	17	18	20	21	25	27	28					3			
1. Теория: тема №-1,5; 1,6	2ч.																							
2. ОФП	5ч.																							
- упр. на мышцы пресса		30	20	30	30	20	30	30	20	30	30	20	30	30	20	30								
- упр. на мышцы спины		40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40								
- упр. на боковые мышцы				20			20			20			20			20								
- упр. на развитие скорости		5			5			5			5			5										
- упр. для мышц рук		10	10		10	10		10	10		10	10		10	10									
- упр. для мышц стоп		20	50	20	50	20	50	20	50	20	50	20	50	20	50	20								
3. СФП	4ч.																							
Активная гибкость:																								
- удержание ноги вперед		10’			10’			10’			10’			10’										
- удержание ноги в сторону		10’			10’			10’			10’			10’										
- удержание ноги назад		10’			10’			10’			10’			10’										
- поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 с.		5р.			5р.			5р.			5р.			5р.										
Пассивная гибкость:																								
- складка вперед, грудь касается бедер		20”	20”	30”	30”	20”	20”	30”	30”	20”	20”	30”	30”	20”	20”	30”								
- мост из стойки, ноги на ширине плеч			5р.		5р.		5р.		5р.		5р.		5р.		5р.									
-выкрут назад и вперед, кисти узко. руки прямые		5р.		5р.		5р.		5р.		5р.		5р.		5р.		5р.								
-шпагаты на полу, полное касание бедрами пола, держать		1’	1’	1’	1’	1’	1’	1’	1’	1’	1’	1’	1’	1’	1’	1’								
- шпагат с гимнастической скамейки (правой и левой ногой)		3’	3’	3’	3’	3’	3’	3’	3’	3’	3’	3’	3’	3’	3’	3’								
Хореография:	6																							
-деми плие и гран плие по 1,2 и 3 позициям(лицом к опоре)			8р.				8р.				8р.				8р.									
-батманы тандю по 1 позиции, во всех направлениях			8р.				8р.				8р.				8р.									
-батманы фондю в сторону			8р.				8р.				8р.				8р.									
-гран батман жете из 1 позиций в разных направлениях			8р.				8р.				8р.				8р.									

Номер занятия:		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15								
-пор де брас различными волнами, взмахами, наклонами			8р.				8р.				8р.				8р.									
-адажио – соединение из поз, равновесий, поворотов			8р.				8р.				8р.				8р.									
-маленькие хореографические прыжки по) и по 2 позициям			20р.				20р.				20р.				20р.									
-народно-характерные танцы(русский, гопак, казачек)			5р.				5р.				5р.				5р.									
-деми плие и гран плие по 1,2 и 3 позициям (лицом к опоре)			8р.				8р.				8р.				8р.									
-батманы тандю по 1 позиции, во всех направлениях			8р.				8р.				8р.				8р.									
4. ТТП	10ч.																							
Базовая тех-я подготовка																								
- упр. На овладение навыком правильной осанки и походки		10	10	10		10	10	10		10	10	10		10	10	10								
- упр. Для правильной постановки ног и рук		10	10	10		10	10	10		10	10	10		10	10	10								
- маховые упражнения		10	10	10	10				10	10	10	10				10								
- круговые упражнения			10		10		10		10		10		10		10									
- пружинящие упражнения		20		20		20		20		20		20		20		20								
- упражнения в равновесии			5		5		5		5		5		5		5									
Специальная техническая подготовка																								
Виды шагов: на полупальцах, мягкий, высокий, острый, галоп, полька.		10		10		10		10		10		10		10		10								
Виды бега: на полупальцах, высокий, пружинящий			10		10		10		10		10		10		10									
- наклоны и волны			20	20	20		20	20	20		20	20	20		20	20								
Подскоки и прыжки																								
Акробатика:																								
- мосты		10		10		10		10		10		10		10		10								
- кувырки			10		10		10		10		10		10		10									
- стойки (на лопатках, на груди)		10		10		10		10		10		10		10		10								
Упражнения со скакалкой																								
Упр-е со скакалкой без музыки/под музыку			2/2	2/2	2/2			2/2	2/2	2/2				2/2	2/2									
- круги скакалкой: 2 конца скакалки в 2-х руках, скакалка сложена вдвое			20	20	20			20	20	20				20	20									
- вращение скакалкой: вперед и назад			20	20	20			20	20	20				20	20									

Номер занятия:		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
- скрестно вперед и назад			20	20	20				20	20	20				20	20							
- обвивание и развивание вокруг тела			20	20	20				20	20	20				20	20							
Упражнения с обручем																							
Упраж-е с обручем без музыки/под музыку					2/2	2/2					2/2	2/2											
- махи одной и двумя руками во всех направления;					20	20					20	20											
- круги одной и двумя руками вверху и внизу					20	20					20	20											
- вращения правой и левой руками (вперед и назад)					20	20					20	20											
- перекаты по полу в различных направлениях с вращением					20	20					20	20											
- броски и ловля одной рукой вверх, после маха, после круга					20	20					20	20											
- одной рукой вперед					20	20					20	20											
- двумя руками вертушкой в горизонтальной плоскости					20	20					20	20											
- вертушки однократные и многократные одной рукой					20	20					20	20											
- проход через обруч на месте и после обратного ката					20	20					20	20											
- передача из одной руки в другую (в различных положениях)					20	20					20	20											
Упражнения с мячом																							
- махи во всех направлениях, круги большие и средние						20	20					20	20										
- передача около шеи и туловища, над головой под ногами						20	20					20	20										
- отбивы: однократные и многократные						20	20					20	20										
- со сменой ритма						20	20					20	20										
- броски и ловля: низкие (до 1 метра) одной и двумя руками						20	20					20	20										
-средние (до2 метров) двумя и одной рукой						20	20					20	20										
-перекаты: по полу, по одной руке, по телу, по спине						20	20					20	20										
Упр-е б/п без музыки/под музыку		3/2	3/2				3/2	3/2				3/2	3/2										
5. Контрольные нормативы	3ч												45’	45’	45’								
Итого часов в месяц:	30ч.																						

Тренер-преподаватель _____ Зам. директора по УСР _____

Календарно-тематический план подготовки ГНП-2 (8 ч. в неделю)
тренера-преподавателя Нехно Д.Б.

Содержания материала	Час. в месяц	март (месяц)																
Номер занятия:		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Дата:		2	3	5	6	10	12	13	16	17	19	20	23	24	26	27	30	31
1. Теория: тема №-1,7	1ч.						45’											
2. ОФП	6ч.																	
- упр. на мышцы пресса		30	20	30	30	20	30	30	20	30	30	20	30	30	20	30	30	20
- упр. на мышцы спины		40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
- упр. на боковые мышцы				20			20			20			20			20		
- упр. на развитие скорости		5			5			5			5			5			5	
- упр. для мышц рук		10	10		10	10		10	10		10	10		10	10		10	10
- упр. для мышц стоп		20	50	20	50	20	50	20	50	20	50	20	50	20	50	20	50	20
3. СФП	4ч.																	
Активная гибкость:																		
- удержание ноги вперед		10’			10’			10’			10’			10’			10’	
- удержание ноги в сторону		10’			10’			10’			10’			10’			10’	
- удержание ноги назад		10’			10’			10’			10’			10’			10’	
- поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 с.		5р.			5р.			5р.			5р.			5р.			5р.	
Пассивная гибкость:																		
- складка вперед, грудь касается бедер		20”	20”	30”	30”	20”	20”	30”	30”	20”	20”	30”	30”	20”	20”	30”	30”	20”
- мост из стойки, ноги на ширине плеч			5р.		5р.		5р.		5р.		5р.		5р.		5р.		5р.	
-выкрут назад и вперед, кисти узко, руки прямые		5р.		5р.		5р.		5р.		5р.		5р.		5р.		5р.		5р.
-шпагаты на полу, полное касание бедрами пола, держать		1’	1’	1’	1’	1’	1’	1’	1’	1’	1’	1’	1’	1’	1’	1’	1’	1’
- шпагат с гимнастической скамейки (правой и левой ногой)		3’	3’	3’	3’	3’	3’	3’	3’	3’	3’	3’	3’	3’	3’	3’	3’	3’
Хореография:	10																	
-деми плие и гран плие по 1,2 и 3 позициям(лицом к опоре)			8р.				8р.				8р.				8р.			
-батманы тандю по 1 позиции, во всех направлениях			8р.				8р.				8р.				8р.			
-батманы фондю в сторону			8р.				8р.				8р.				8р.			
-гран батман жете из 1 позиций в разных направлениях			8р.				8р.				8р.				8р.			

Номер занятия:		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17					
-пор де брас различными волнами, взмахами, наклонами			8р.				8р.				8р.				8р.								
-адажио - соединение из поз, равновесий, поворотов			8р.				8р.				8р.				8р.								
-маленькие хореографические прыжки по) и по 2 позициям			20р.				20р.				20р.				20р.								
-народно-характерные танцы(русский, гопак, казачек)			5р.				5р.				5р.				5р.								
-деми плие и гран плие по 1,2 и 3 позициям (лицом к опоре)			8р.				8р.				8р.				8р.								
-батманы тандю по 1 позиции, во всех направлениях			8р.				8р.				8р.				8р.								
4. ТТП	13ч.																						
Базовая тех-я подготовка																							
- упр. на овладение навыком правильной осанки и походки		10	10	10		10	10	10		10	10	10		10	10	10		10					
- упр. для правильной постановки ног и рук		10	10	10		10	10	10		10	10	10		10	10	10		10					
- маховые упражнения		10	10	10	10				10	10	10	10				10	10	10					
- круговые упражнения			10		10		10		10		10		10		10		10						
- пружинящие упражнения		20		20		20		20		20		20		20		20		20					
- упражнения в равновесии			5		5		5		5		5		5		5		5						
Специальная техническая подготовка																							
Виды шагов: на полупальцах, мягкий, высокий, острый, галоп, полька.		10		10		10		10		10		10		10		10		10					
Виды бега: на полупальцах, высокий, пружинящий			10		10		10		10		10		10		10		10						
- наклоны и волны			20	20	20		20	20	20		20	20	20		20	20	20						
Подскоки и прыжки																							
Акробатика:																							
- мосты		10		10		10		10		10		10		10		10		10					
- кувырки			10		10		10		10		10		10		10		10						
- стойки (на лопатках, на груди)		10		10		10		10		10		10		10		10		10					
Упражнения со скакалкой																							
Упр-е со скакалкой без музыки/под музыку			2/2	2/2	2/2				2/2	2/2	2/2				2/2	2/2	2/2						
- круги скакалкой: 2 конца скакалки в 2-х руках, скакалка сложена вдвое			20	20	20				20	20	20				20	20	20						
- вращение скакалкой: вперед и назад			20	20	20				20	20	20				20	20	20						

Номер занятия:		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17					
- скрестно вперед и назад			20	20	20				20	20	20				20	20	20						
- обвивание и развивание вокруг тела			20	20	20				20	20	20				20	20	20						
Упражнения с обручем																							
Упраж-е с обручем без музыки/под музыку					2/2	2/2					2/2	2/2					2/2	2/2					
- махи одной и двумя руками во всех направления;					20	20					20	20					20	20					
- круги одной и двумя руками вверху и внизу					20	20					20	20					20	20					
- вращения правой и левой руками (вперед и назад)					20	20					20	20					20	20					
- перекаты по полу в различных направлениях с вращением					20	20					20	20					20	20					
- броски и ловля одной рукой вверх, после маха, после круга					20	20					20	20					20	20					
- одной рукой вперед					20	20					20	20					20	20					
- двумя руками вертушкой в горизонтальной плоскости					20	20					20	20					20	20					
- вертушки однократные и многократные одной рукой					20	20					20	20					20	20					
- проход через обруч на месте и после обратного ката					20	20					20	20					20	20					
- передача из одной руки в другую (в различных положениях)					20	20					20	20					20	20					
Упражнения с мячом																							
- махи во всех направлениях, круги большие и средние						20	20					20	20					20					
- передача около шеи и туловища, над головой под ногами						20	20					20	20					20					
- отбивы: однократные и многократные						20	20					20	20					20					
- со сменой ритма						20	20					20	20					20					
- броски и ловля: низкие (до 1 метра) одной и двумя руками						20	20					20	20					20					
-средние (до2 метров) двумя и одной рукой						20	20					20	20					20					
-перекаты: по полу, по одной руке, по телу, по спине						20	20					20	20					20					
Упр-е б/п без музыки/под музыку		3/2	3/2				3/2	3/2				3/2	3/2				3/2	3/2					
5. Контрольные нормативы																							
Итого часов в месяц:	34ч.																						

Тренер-преподаватель _____ Зам. директора по УСР _____

Календарно-тематический план подготовки ГНП-2 (8 ч. в неделю)
тренера-преподавателя Нехно Д.Б.

Содержания материала	Час. в месяц	апрель (месяц)																						
Номер занятия:		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17						
Дата:		2	3	6	7	9	10	13	14	16	17	20	21	23	24	27	28	30						
1. Теория: тема №-1,7	1ч.					45'																		
2. ОФП	6ч.																							
- упр. на мышцы пресса		30	20	30	30	20	30	30	20	30	30	20	30	30	20	30	30	20						
- упр. на мышцы спины		40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40						
- упр. на боковые мышцы				20			20			20			20			20								
- упр. на развитие скорости		5			5			5			5			5			5							
- упр. для мышц рук		10	10		10	10		10	10		10	10		10	10		10	10						
- упр. для мышц стоп		20	50	20	50	20	50	20	50	20	50	20	50	20	50	20	50	20						
3. СФП	4ч.																							
Активная гибкость:																								
- удержание ноги вперед		10'			10'			10'			10'			10'			10'							
- удержание ноги в сторону		10'			10'			10'			10'			10'			10'							
- удержание ноги назад		10'			10'			10'			10'			10'			10'							
- поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 с.		5р.			5р.			5р.			5р.			5р.			5р.							
Пассивная гибкость:																								
- складка вперед, грудь касается бедер		20"	20"	30"	30"	20"	20"	30"	30"	20"	20"	30"	30"	20"	20"	30"	30"	20"						
- мост из стойки, ноги на ширине плеч			5р.		5р.		5р.		5р.		5р.		5р.		5р.		5р.							
-выкрут назад и вперед, кисти узко, руки прямые		5р.		5р.		5р.		5р.		5р.		5р.		5р.		5р.		5р.						
-шпагаты на полу, полное касание бедрами пола, держать		1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'						
- шпагат с гимнастической скамейки (правой и левой ногой)		3'	3'	3'	3'	3'	3'	3'	3'	3'	3'	3'	3'	3'	3'	3'	3'	3'						
Хореография:	8																							
-деми плие и гран плие по 1,2 и 3 позициям(лицом к опоре)			8р.				8р.				8р.				8р.									
-батманы тандю по 1 позиции, во всех направлениях			8р.				8р.				8р.				8р.									
-батманы фондю в сторону			8р.				8р.				8р.				8р.									
-гран батман жете из 1 позиций в разных направлениях			8р.				8р.				8р.				8р.									

Номер занятия:		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17						
-пор де брас различными волнами, взмахами, наклонами			8р.				8р.				8р.				8р.									
-адажио - соединение из поз, равновесий, поворотов			8р.				8р.				8р.				8р.									
-маленькие хореографические прыжки по) и по 2 позициям			20р.				20р.				20р.				20р.									
-народно-характерные танцы(русский, гопак, казачек)			5р.				5р.				5р.				5р.									
-деми плие и гран плие по 1,2 и 3 позициям (лицом к опоре)			8р.				8р.				8р.				8р.									
-батманы тандю по 1 позиции, во всех направлениях			8р.				8р.				8р.				8р.									
4. ТТП	15ч.																							
Базовая тех-я подготовка																								
- упр. на овладение навыком правильной осанки и походки		10	10	10		10	10	10		10	10	10		10	10	10		10						
- упр. для правильной постановки ног и рук		10	10	10		10	10	10		10	10	10		10	10	10		10						
- маховые упражнения		10	10	10	10				10	10	10	10				10	10	10						
- круговые упражнения			10		10		10		10		10		10		10		10	10						
- пружинящие упражнения		20		20		20		20		20		20		20		20		20						
- упражнения в равновесии			5		5		5		5		5		5		5		5							
Специальная техническая подготовка																								
Виды шагов: на полупальцах, мягкий, высокий, острый, галоп, полька.		10		10		10		10		10		10		10		10		10						
Виды бега: на полупальцах, высокий, пружинящий			10		10		10		10		10		10		10		10							
- наклоны и волны			20	20	20		20	20	20		20	20	20		20	20	20							
Подскоки и прыжки																								
Акробатика:																								
- мосты		10		10		10		10		10		10		10		10		10						
- кувырки			10		10		10		10		10		10		10		10							
- стойки (на лопатках, на груди)		10		10		10		10		10		10		10		10		10						
Упражнения со скакалкой																								
Упр-е со скакалкой без музыки/под музыку			2/2	2/2	2/2				2/2	2/2	2/2				2/2	2/2	2/2							
- круги скакалкой: 2 конца скакалки в 2-х руках, скакалка сложена вдвое			20	20	20				20	20	20				20	20	20							
- вращение скакалкой: вперед и назад			20	20	20				20	20	20				20	20	20							

Номер занятия:		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17					
- скрестно вперед и назад			20	20	20				20	20	20				20	20	20						
- обвивание и развивание вокруг тела			20	20	20				20	20	20				20	20	20						
Упражнения с обручем																							
Упраж-е с обручем без музыки/под музыку					2/2	2/2					2/2	2/2					2/2	2/2					
- махи одной и двумя руками во всех направления;					20	20					20	20					20	20					
- круги одной и двумя руками вверху и внизу					20	20					20	20					20	20					
- вращения правой и левой руками (вперед и назад)					20	20					20	20					20	20					
- перекаты по полу в различных направлениях с вращением					20	20					20	20					20	20					
- броски и ловля одной рукой вверх, после маха, после круга					20	20					20	20					20	20					
- одной рукой вперед					20	20					20	20					20	20					
- двумя руками вертушкой в горизонтальной плоскости					20	20					20	20					20	20					
- вертушки однократные и многократные одной рукой					20	20					20	20					20	20					
- проход через обруч на месте и после обратного ката					20	20					20	20					20	20					
- передача из одной руки в другую (в различных положениях)					20	20					20	20					20	20					
Упражнения с мячом																							
- махи во всех направлениях, круги большие и средние						20	20					20	20					20					
- передача около шеи и туловища, над головой под ногами						20	20					20	20					20					
- отбивы: однократные и многократные						20	20					20	20					20					
- со сменой ритма						20	20					20	20					20					
- броски и ловля: низкие (до 1 метра) одной и двумя руками						20	20					20	20					20					
-средние (до2 метров) двумя и одной рукой						20	20					20	20					20					
-перекаты: по полу, по одной руке, по телу, по спине						20	20					20	20					20					
Упр-е б/п без музыки/под музыку		3/2	3/2				3/2	3/2				3/2	3/2				3/2	3/2					
5. Контрольные нормативы																							
Итого часов в месяц:	34ч.																						

Тренер-преподаватель _____

Зам. директора по УСР _____

Календарно-тематический план подготовки ГНП-2 (8 ч. в неделю)
тренера-преподавателя Нехно Д.Б.

Содержания материала	Час. в месяц	май (месяц)																								
Номер занятия:		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15										
Дата:		4	5	7	8	12	14	15	18	19	21	22	25	26	28	29										
1. Теория:																										
2. ОФП	6ч.																									
- упр. на мышцы пресса		30	20	30	30	20	30	30	20	30	30	20	30	30	20	30										
- упр. на мышцы спины		40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40										
- упр. на боковые мышцы				20			20			20			20			20										
- упр. на развитие скорости		5			5			5			5			5												
- упр. для мышц рук		10	10		10	10		10	10		10	10		10	10											
- упр. для мышц стоп		20	50	20	50	20	50	20	50	20	50	20	50	20	50	20										
3. СФП	4ч.																									
Активная гибкость:																										
- удержание ноги вперед		10’			10’			10’			10’			10’												
- удержание ноги в сторону		10’			10’			10’			10’			10’												
- удержание ноги назад		10’			10’			10’			10’			10’												
- поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 с.		5р.			5р.			5р.			5р.			5р.												
Пассивная гибкость:																										
- складка вперед, грудь касается бедер		30”	30”	30”	30”	30”	30”	30”	30”	30”	30”	30”	30”	30”	30”	30”										
- мост из стойки, ноги на ширине плеч		5р	5р.	5р	5р.	5р	5р.	5р	5р.	5р	5р.	5р	5р.	5р	5р.	5р										
-выкрут назад и вперед, кисти узко, руки прямые		5р.		5р.		5р.		5р.		5р.		5р.		5р.		5р.										
-шпагаты на полу, полное касание бедрами пола, держать		1’	1’	1’	1’	1’	1’	1’	1’	1’	1’	1’	1’	1’	1’	1’										
- шпагат с гимнастической скамейки (правой и левой ногой)		3’	3’	3’	3’	3’	3’	3’	3’	3’	3’	3’	3’	3’	3’	3’										
Хореография:	8ч.																									
-деми плие и гран плие по 1,2 и 3 позициям(лицом к опоре)			8р.				8р.				8р.				8р.											
-батманы тандю по 1 позиции, во всех направлениях			8р.				8р.				8р.				8р.											
-батманы фондю в сторону			8р.				8р.				8р.				8р.											
-гран батман жете из 1 позиций в разных направлениях			8р.				8р.				8р.				8р.											

Номер занятия:		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
-пор де брас различными волнами, взмахами, наклонами			8р.				8р.				8р.				8р.								
-адажио – соединение из поз, равновесий, поворотов			8р.				8р.				8р.				8р.								
-маленькие хореографические прыжки по) и по 2 позициям			20р.				20р.				20р.				20р.								
-народно-характерные танцы(русский, гопак, казачек)			5р.				5р.				5р.				5р.								
-деми плие и гран плие по 1,2 и 3 позициям (лицом к опоре)			8р.				8р.				8р.				8р.								
-батманы тандю по 1 позиции, во всех направлениях			8р.				8р.				8р.				8р.								
4. ТТП	9ч.																						
Базовая тех-я подготовка																							
- упр. На овладение навыком правильной осанки и походки		10	10	10		10	10	10		10	10	10		10	10	10							
- упр. Для правильной постановки ног и рук		10	10	10		10	10	10		10	10	10		10	10	10							
- маховые упражнения		10	10	10	10				10	10	10	10				10							
- круговые упражнения			10		10		10		10		10		10		10								
- пружинящие упражнения		20		20		20		20		20		20		20		20							
- упражнения в равновесии			5		5		5		5		5		5		5								
Специальная техническая подготовка																							
Виды шагов: на полупальцах, мягкий, высокий, острый, галоп, полька.		10		10		10		10		10		10		10		10							
Виды бега: на полупальцах, высокий, пружинящий			10		10		10		10		10		10		10								
- наклоны и волны			20	20	20		20	20	20		20	20	20		20	20							
Подскоки и прыжки																							
Акробатика:																							
- мосты		10		10		10		10		10		10		10		10							
- кувырки			10		10		10		10		10		10		10								
- стойки (на лопатках, на груди)		10		10		10		10		10		10		10		10							
Упражнения со скакалкой																							
Упр-е со скакалкой без музыки/под музыку			2/2	2/2	2/2				2/2	2/2	2/2				2/2	2/2							
- круги скакалкой: 2 конца скакалки в 2-х руках, скакалка сложена вдвое			20	20	20				20	20	20				20	20							
- вращение скакалкой: вперед и назад			20	20	20				20	20	20				20	20							

Номер занятия:		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
- скрестно вперед и назад			20	20	20				20	20	20				20	20							
- обвивание и развивание вокруг тела			20	20	20				20	20	20				20	20							
Упражнения с обручем																							
Упраж-е с обручем без музыки/под музыку					2/2	2/2					2/2	2/2											
- махи одной и двумя руками во всех направления;					20	20					20	20											
- круги одной и двумя руками вверху и внизу					20	20					20	20											
- вращения правой и левой руками (вперед и назад)					20	20					20	20											
- перекаты по полу в различных направлениях с вращением					20	20					20	20											
- броски и ловля одной рукой вверх. после маха, после круга					20	20					20	20											
- одной рукой вперед					20	20					20	20											
- двумя руками вертушкой в горизонтальной плоскости					20	20					20	20											
- вертушки однократные и многократные одной рукой					20	20					20	20											
- проход через обруч на месте и после обратного ката					20	20					20	20											
- передача из одной руки в другую (в различных положениях)					20	20					20	20											
Упражнения с мячом																							
- махи во всех направлениях. круги большие н средние						20	20					20	20										
- передача около шеи и туловища. над головой под ногами						20	20					20	20										
- отбивы: однократные и многократные						20	20					20	20										
- со сменой ритма						20	20					20	20										
- броски и ловля: низкие (до 1 метра) одной и двумя руками						20	20					20	20										
-средние (до2 метров) двумя и одной рукой						20	20					20	20										
-перекаты: по полу, по одной руке. по телу, по спине						20	20					20	20										
Упр-е б/п без музыки/под музыку		3/2	3/2				3/2	3/2				3/2	3/2										
5. Контрольные нормативы	3ч.												45’	45’	45’								
Итого часов в месяц:	30ч.																						

Тренер-преподаватель _____

Зам. директора по УСР _____

Календарно-тематический план подготовки ГНП-2 (8 ч. в неделю)
тренера-преподавателя Нехно Д.Б.

Содержания материала	Час. в месяц	июнь (месяц)																					
Номер занятия:		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18				
Дата:		1	2	4	5	8	9	11	12	15	16	18	19	22	23	25	26	29	30				
1. Теория:																							
2. ОФП	6ч.																						
- упр. на мышцы пресса		30	20	30	30	20	30	30	20	30	30	20	30	30	20	30	30	20	30				
- упр. на мышцы спины		40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40				
- упр. на боковые мышцы				20			20			20			20			20							
- упр. на развитие скорости		5			5			5			5			5			5		5				
- упр. для мышц рук		10	10		10	10		10	10		10	10		10	10		10	10	10				
- упр. для мышц стоп		20	50	20	50	20	50	20	50	20	50	20	50	20	50	20	50	20	50				
3. СФП	4ч.																						
Активная гибкость:																							
- удержание ноги вперед		10’			10’			10’			10’			10’			10’		10’				
- удержание ноги в сторону		10’			10’			10’			10’			10’			10’		10’				
- удержание ноги назад		10’			10’			10’			10’			10’			10’		10’				
- поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 с.		5р.			5р.			5р.			5р.			5р.			5р.		5р.				
Пассивная гибкость:																							
- складка вперед, грудь касается бедер		20”	20”	30”	30”	20”	20”	30”	30”	20”	20”	30”	30”	20”	20”	30”	30”	20”	30”				
- мост из стойки, ноги на ширине плеч			5р.		5р.		5р.		5р.		5р.		5р.		5р.		5р.		5р.				
-выкрут назад и вперед, кисти узко, руки прямые		5р.		5р.		5р.		5р.		5р.		5р.		5р.		5р.		5р.					
-шпагаты на полу, полное касание бедрами пола, держать		1’	1’	1’	1’	1’	1’	1’	1’	1’	1’	1’	1’	1’	1’	1’	1’	1’	1’				
- шпагат с гимнастической скамейки (правой и левой ногой)		3’	3’	3’	3’	3’	3’	3’	3’	3’	3’	3’	3’	3’	3’	3’	3’	3’	3’				
Хореография:	11ч.																						
-деми плие и гран плие по 1,2 и 3 позициям(лицом к опоре)			8р.				8р.				8р.				8р.				8р.				
-батманы тандю по 1 позиции, во всех направлениях			8р.				8р.				8р.				8р.				8р.				
-батманы фондю в сторону			8р.				8р.				8р.				8р.				8р.				
-гран батман жете из 1 позиций в разных направлениях			8р.				8р.				8р.				8р.				8р.				

Номер занятия:		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18				
-пор де брас различными волнами, взмахами, наклонами			8р.				8р.				8р.				8р.				8р.				
-адажио - соединение из поз, равновесий, поворотов			8р.				8р.				8р.				8р.				8р.				
-маленькие хореографические прыжки по) и по 2 позициям			20р.				20р.				20р.				20р.				20р.				
-народно-характерные танцы(русский, гопак, казачек)			5р.				5р.				5р.				5р.				5р.				
-деми плие и гран плие по 1,2 и 3 позициям (лицом к опоре)			8р.				8р.				8р.				8р.				8р.				
-батманы тандю по 1 позиции, во всех направлениях			8р.				8р.				8р.				8р.				8р.				
4. ТТП	15ч.																						
Базовая тех-я подготовка																							
- упр. на овладение навыком правильной осанки и походки		10	10	10		10	10	10		10	10	10		10	10	10		10	10				
- упр. для правильной постановки ног и рук		10	10	10		10	10	10		10	10	10		10	10	10		10	10				
- маховые упражнения		10	10	10	10				10	10	10	10				10	10	10	10				
- круговые упражнения			10		10		10		10		10		10		10		10						
- пружинящие упражнения		20		20		20		20		20		20		20		20		20	20				
- упражнения в равновесии			5		5		5		5		5		5		5		5						
Специальная техническая подготовка																							
Виды шагов: на полупальцах, мягкий, высокий, острый, галоп, полька.		10		10		10		10		10		10		10		10		10	10				
Виды бега: на полупальцах, высокий, пружинящий			10		10		10		10		10		10		10		10						
- наклоны и волны			20	20	20		20	20	20		20	20	20		20	20	20		20				
Подскоки и прыжки																							
Акробатика:																							
- мосты		10		10		10		10		10		10		10		10		10	10				
- кувырки			10		10		10		10		10		10		10		10						
- стойки (на лопатках, на груди)		10		10		10		10		10		10		10		10		10	10				
Упражнения со скакалкой																							
Упр-е со скакалкой без музыки/под музыку			2/2	2/2	2/2				2/2	2/2	2/2				2/2	2/2	2/2		2/2				
- круги скакалкой: 2 конца скакалки в 2-х руках, скакалка сложена вдвое			20	20	20				20	20	20				20	20	20		20				
- вращение скакалкой: вперед и назад			20	20	20				20	20	20				20	20	20		20				

Номер занятия:		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18				
- скрестно вперед и назад			20	20	20				20	20	20				20	20	20		20				
- обвивание и развивание вокруг тела			20	20	20				20	20	20				20	20	20		20				
Упражнения с обручем																							
Упраж-е с обручем без музыки/под музыку					2/2	2/2					2/2	2/2					2/2	2/2					
- махи одной и двумя руками во всех направления;					20	20					20	20					20	20					
- круги одной и двумя руками вверху и внизу					20	20					20	20					20	20					
- вращения правой и левой руками (вперед и назад)					20	20					20	20					20	20					
- перекаты по полу в различных направлениях с вращением					20	20					20	20					20	20					
- броски и ловля одной рукой вверх, после маха, после круга					20	20					20	20					20	20					
- одной рукой вперед					20	20					20	20					20	20					
- двумя руками вертушкой в горизонтальной плоскости					20	20					20	20					20	20					
- вертушки однократные и многократные одной рукой					20	20					20	20					20	20					
- проход через обруч на месте и после обратного ката					20	20					20	20					20	20					
- передача из одной руки в другую (в различных положениях)					20	20					20	20					20	20					
Упражнения с мячом																							
- махи во всех направлениях, круги большие и средние						20	20					20	20					20					
- передача около шеи и туловища, над головой под ногами						20	20					20	20					20					
- отбивы: однократные и многократные						20	20					20	20					20					
- со сменой ритма						20	20					20	20					20					
- броски и ловля: низкие (до 1 метра) одной и двумя руками						20	20					20	20					20					
-средние (до2 метров) двумя и одной рукой						20	20					20	20					20					
-перекаты: по полу, по одной руке, по телу, по спине						20	20					20	20					20					
Упр-е б/п без музыки/под музыку		3/2	3/2				3/2	3/2				3/2	3/2				3/2	3/2					
5. Контрольные нормативы																							
Итого часов в месяц:	36ч.																						

Тренер-преподаватель _____

Зам. директора по УСР _____