Календарно-тематический план подготовки БУ-2;3 (6 ч. в неделю)
тренера-преподавателя Титовская А.А.
отделение спортивной гимнастики

Содержания материала	Час. в месяц	Сентябрь (месяц)																						
Номер занятия:		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13										
		1	4	6	8	11	13	15	18	20	22	25	27	29										
1. Теория	**3**																							
ОФП	**7**																							
1. упражнения на мышцы брюшного пресса		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30										
2. упражнения на мышцы спины		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30										
3. упражнения на боковые мышцы		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30										
4.упражнения на развитие скорости		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5										
5.упражнения для мышц рук и кистей		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30										
6.упражнения для мышц ног и стоп		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30										
СФП																								
1.Пассивная гибкость:																								
- складка вперед, грудь касается бедер		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5										
- мост из стойки, ноги на ширине плеч		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5										
- выкрут назад и вперед, кисти узко, руки прямые		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5										
- шпагаты на полу, полное касание бедрами пола, держать		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5										
- шпагат с гимнастической скамейки (правой и левой ногой)		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5										
2.Актнвная гибкость:																								
удержание ноги вперед		10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с										
удержание ноги в сторону		10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с										
удержание ноги назад		10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с										
поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 с.		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5										
3. Хореография																								
- Элементы классического танца		+				+					+													
- Партерная хореография			+				+					+												
- Элементы историко-бытового и современного танца.				+				+					+											

Номер занятия:		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13									
- Равновесия, повороты, прыжки		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5									
- Хореографические упражнения на бревне.		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5									
Технико-тактическая подготовка	8																						
Базовая техническая подготовка:																							
- упражнение на овладение навыком правильной осанки и походки		5		5		5		5		5		5		5									
- упражнение для правильной постановки ног и рук		5		5		5		5		5		5		5									
- маховые упражнения		5		5		5		5		5		5		5									
- круговые упражнения		5		5		5		5		5		5		5									
- пружинящие упражнения		5		5		5		5		5		5		5									
- упражнения в равновесии		5		5		5		5		5		5		5									
Специальная техническая подготовка:																							
1. Брусья разной высоты																							
1. Вис и размахивания в висе			5		5		5		5		5		5										
2. Упоры продольно, отмахи из упоров, стойка																							
3. Спады из стойки на руках			5		5		5		5		5		5										
4. Движения в висах и упорах согнувшись			5		5		5		5		5		5										
5. Простые обороты			5		5		5		5		5		5										
6. Подъёмы разгибом			5		5		5		5		5		5										
7. Движения дугой			5		5		5		5		5		5										
8. Подъёмы большим махом			5		5		5		5		5		5										
9. Повороты в висах			5		5		5		5		5		5										
10. Хваты, перехваты, висы сзади, выкруты			5		5		5		5		5		5										
2. Бревно																							
1. Стойки на ногах, равновесия, их перемены		10		10		10		10		10		10		10									
2. Седы, упоры, стойки на руках, их перемены		10		10		10		10		10		10		10									
3. Перемещения и прямые прыжки		10		10		10		10		10		10		10									
4. Маховые и толчковые повороты		10		10		10		10		10		10		10									
5. Перекаты и кувырки.		10		10		10		10		10		10		10									
6. Входы и вскоки.		10		10		10		10		10		10		10									

Номер занятия:		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13									
3. Опорный прыжок.																							
1. Прямые прыжки			10		10		10		10		10		10										
2. Прыжки переворотом вперед			10		10		10		10		10		10										
4. Акробатика:																							
5 ВПО	**8**																						
1. Упоры, равновесия, стойки.		10		10		10		10		10		10		10									
2. Простые прыжки и приземления.		10		10		10		10		10		10		10									
3. Перекаты, кувырки, «кульбиты».		10		10		10		10		10		10		10									
4. Перемахи и круги ногами		10		10		10		10		10		10		10									
5. Непрыжковые перевороты		10		10		10		10		10		10		10									
6. Перевороты и сальто боком		10		10		10		10		10		10		10									
5. Специальные средства																							
- Музыкально-двигательное обучение:		+				+				+				+									
- воспроизведение характера музыки через движения			+				+				+												
- распознавание основных музыкально-двигательных средств				+				+				+											
- музыкальные игры					+				+				+										
- музыкально-двигательные задания		+				+				+				+									
- танцы			+				+				+												
- классический экзерсис				+				+				+											
Контрольные нормативы																							
Итого часов:	**26**																						

Тренер-преподаватель _____

Зам. директора по УСР _____

Календарно-тематический план подготовки БУ-2;3 (6 ч. в неделю)
тренера-преподавателя Титовская А.А.
отделение спортивной гимнастики

Содержания материала	Час. в месяц	Октябрь (месяц)																						
Номер занятия:		14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26										
		2	4	6	9	11	13	16	18	20	23	25	27	30										
1. Теория	**3**																							
ОФП	**8**																							
1. упражнения на мышцы брюшного пресса		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30										
2. упражнения на мышцы спины		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30										
3. упражнения на боковые мышцы		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30										
4.упражнения на развитие скорости		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5										
5.упражнения для мышц рук и кистей		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30										
6.упражнения для мышц ног и стоп		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30										
СФП																								
1.Пассивная гибкость:																								
- складка вперед, грудь касается бедер		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5										
- мост из стойки, ноги на ширине плеч		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5										
- выкрут назад и вперед, кисти узко, руки прямые		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5										
- шпагаты на полу, полное касание бедрами пола, держать		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5										
- шпагат с гимнастической скамейки (правой и левой ногой)		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5										
2.Актнвная гибкость:																								
удержание ноги вперед		10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с										
удержание ноги в сторону		10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с										
удержание ноги назад		10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с										
поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 с.		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5										
3. Хореография																								
- Элементы классического танца		+				+					+													
- Партерная хореография			+				+					+												
- Элементы историко-бытового и современного танца.				+				+					+											

Номер занятия:		14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26									
- Равновесия, повороты, прыжки		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5									
- Хореографические упражнения на бревне.		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5									
Технико-тактическая подготовка	8																						
Базовая техническая подготовка:																							
- упражнение на овладение навыком правильной осанки и походки		5		5		5		5		5		5		5									
- упражнение для правильной постановки ног и рук		5		5		5		5		5		5		5									
- маховые упражнения		5		5		5		5		5		5		5									
- круговые упражнения		5		5		5		5		5		5		5									
- пружинящие упражнения		5		5		5		5		5		5		5									
- упражнения в равновесии		5		5		5		5		5		5		5									
Специальная техническая подготовка:																							
1. Брусья разной высоты																							
1. Вис и размахивания в висе			5		5		5		5		5		5										
2. Упоры продольно, отмахи из упоров, стойка																							
3. Спады из стойки на руках			5		5		5		5		5		5										
4. Движения в висах и упорах согнувшись			5		5		5		5		5		5										
5. Простые обороты			5		5		5		5		5		5										
6. Подъёмы разгибом			5		5		5		5		5		5										
7. Движения дугой			5		5		5		5		5		5										
8. Подъёмы большим махом			5		5		5		5		5		5										
9. Повороты в висах			5		5		5		5		5		5										
10. Хваты, перехваты, висы сзади, выкруты			5		5		5		5		5		5										
2. Бревно																							
1. Стойки на ногах, равновесия, их перемены		10		10		10		10		10		10		10									
2. Седы, упоры, стойки на руках, их перемены		10		10		10		10		10		10		10									
3. Перемещения и прямые прыжки		10		10		10		10		10		10		10									
4. Маховые и толчковые повороты		10		10		10		10		10		10		10									
5. Перекаты и кувырки.		10		10		10		10		10		10		10									
6. Входы и вскоки.		10		10		10		10		10		10		10									

Номер занятия:		14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26									
3. Опорный прыжок.																							
1. Прямые прыжки			10		10		10		10		10		10										
2. Прыжки переворотом вперед			10		10		10		10		10		10										
4. Акробатика:																							
5 ВПО	**7**																						
1. Упоры, равновесия, стойки.		10		10		10		10		10		10		10									
2. Простые прыжки и приземления.		10		10		10		10		10		10		10									
3. Перекаты, кувырки, «кульбиты».		10		10		10		10		10		10		10									
4. Перемахи и круги ногами		10		10		10		10		10		10		10									
5. Непрыжковые перевороты		10		10		10		10		10		10		10									
6. Перевороты и сальто боком		10		10		10		10		10		10		10									
5. Специальные средства																							
- Музыкально-двигательное обучение:		+				+				+				+									
- воспроизведение характера музыки через движения			+				+				+												
- распознавание основных музыкально-двигательных средств				+				+				+											
- музыкальные игры					+				+				+										
- музыкально-двигательные задания		+				+				+				+									
- танцы			+				+				+												
- классический экзерсис				+				+				+											
Контрольные нормативы																							
Итого часов:	**26**																						

Тренер-преподаватель _____

Зам. директора по УСР _____

Календарно-тематический план подготовки БУ-2;3 (6 ч. в неделю)
тренера-преподавателя Титовская А.А.
отделение спортивной гимнастики

Содержания материала	Час. в месяц	Ноябрь (месяц)																						
Номер занятия:		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39										
		1	3	5	8	10	13	15	17	20	22	24	27	29										
1. Теория	**3**																							
ОФП	**7**																							
1. упражнения на мышцы брюшного пресса		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30										
2. упражнения на мышцы спины		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30										
3. упражнения на боковые мышцы		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30										
4.упражнения на развитие скорости		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5										
5.упражнения для мышц рук и кистей		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30										
6.упражнения для мышц ног и стоп		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30										
СФП																								
1.Пассивная гибкость:																								
- складка вперед, грудь касается бедер		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5										
- мост из стойки, ноги на ширине плеч		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5										
- выкрут назад и вперед, кисти узко, руки прямые		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5										
- шпагаты на полу, полное касание бедрами пола, держать		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5										
- шпагат с гимнастической скамейки (правой и левой ногой)		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5										
2.Актнвная гибкость:																								
удержание ноги вперед		10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с										
удержание ноги в сторону		10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с										
удержание ноги назад		10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с										
поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 с.		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5										
3. Хореография																								
- Элементы классического танца		+				+					+													
- Партерная хореография			+				+					+												
- Элементы историко-бытового и современного танца.				+				+					+											

Номер занятия:		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39									
- Равновесия, повороты, прыжки		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5									
- Хореографические упражнения на бревне.		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5									
Технико-тактическая подготовка	8																						
Базовая техническая подготовка:																							
- упражнение на овладение навыком правильной осанки и походки		5		5		5		5		5		5		5									
- упражнение для правильной постановки ног и рук		5		5		5		5		5		5		5									
- маховые упражнения		5		5		5		5		5		5		5									
- круговые упражнения		5		5		5		5		5		5		5									
- пружинящие упражнения		5		5		5		5		5		5		5									
- упражнения в равновесии		5		5		5		5		5		5		5									
Специальная техническая подготовка:																							
1. Брусья разной высоты																							
1. Вис и размахивания в висе			5		5		5		5		5		5										
2. Упоры продольно, отмахи из упоров, стойка																							
3. Спады из стойки на руках			5		5		5		5		5		5										
4. Движения в висах и упорах согнувшись			5		5		5		5		5		5										
5. Простые обороты			5		5		5		5		5		5										
6. Подъёмы разгибом			5		5		5		5		5		5										
7. Движения дугой			5		5		5		5		5		5										
8. Подъёмы большим махом			5		5		5		5		5		5										
9. Повороты в висах			5		5		5		5		5		5										
10. Хваты, перехваты, висы сзади, выкруты			5		5		5		5		5		5										
2. Бревно																							
1. Стойки на ногах, равновесия, их перемены		10		10		10		10		10		10		10									
2. Седы, упоры, стойки на руках, их перемены		10		10		10		10		10		10		10									
3. Перемещения и прямые прыжки		10		10		10		10		10		10		10									
4. Маховые и толчковые повороты		10		10		10		10		10		10		10									
5. Перекаты и кувырки.		10		10		10		10		10		10		10									
6. Входы и вскоки.		10		10		10		10		10		10		10									

Номер занятия:		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39										
3. Опорный прыжок.																								
1. Прямые прыжки			10		10		10		10		10		10											
2. Прыжки переворотом вперед			10		10		10		10		10		10											
4. Акробатика:																								
5 ВПО	**8**																							
1. Упоры, равновесия, стойки.		10		10		10		10		10		10		10										
2. Простые прыжки и приземления.		10		10		10		10		10		10		10										
3. Перекаты, кувырки, «кульбиты».		10		10		10		10		10		10		10										
4. Перемахи и круги ногами		10		10		10		10		10		10		10										
5. Непрыжковые перевороты		10		10		10		10		10		10		10										
6. Перевороты и сальто боком		10		10		10		10		10		10		10										
5. Специальные средства																								
- Музыкально-двигательное обучение:		+				+				+				+										
- воспроизведение характера музыки через движения			+				+				+													
- распознавание основных музыкально-двигательных средств				+				+				+												
- музыкальные игры					+				+				+											
- музыкально-двигательные задания		+				+				+				+										
- танцы			+				+				+													
- классический экзерсис				+				+				+												
Контрольные нормативы																								
Итого часов:	**26**																							

Тренер-преподаватель _____

Зам. директора по УСР _____

Календарно-тематический план подготовки БУ-2;3 (6 ч. в неделю)
тренера-преподавателя Титовская А.А.
отделение спортивной гимнастики

Содержания материала	Час. в месяц	Декабрь (месяц)																						
Номер занятия:		40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52										
		1	4	6	8	11	13	15	18	20	22	25	27	29										
1. Теория	**3**																							
ОФП	**7**																							
1. упражнения на мышцы брюшного пресса		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30										
2. упражнения на мышцы спины		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30										
3. упражнения на боковые мышцы		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30										
4.упражнения на развитие скорости		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5										
5.упражнения для мышц рук и кистей		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30										
6.упражнения для мышц ног и стоп		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30										
СФП																								
1.Пассивная гибкость:																								
- складка вперед, грудь касается бедер		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5										
- мост из стойки, ноги на ширине плеч		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5										
- выкрут назад и вперед, кисти узко, руки прямые		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5										
- шпагаты на полу, полное касание бедрами пола, держать		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5										
- шпагат с гимнастической скамейки (правой и левой ногой)		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5										
2.Актнвная гибкость:																								
удержание ноги вперед		10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с										
удержание ноги в сторону		10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с										
удержание ноги назад		10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с										
поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 с.		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5										
3. Хореография																								
- Элементы классического танца		+				+					+													
- Партерная хореография			+				+					+												
- Элементы историко-бытового и современного танца.				+				+					+											

Номер занятия:		40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52									
- Равновесия, повороты, прыжки		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5									
- Хореографические упражнения на бревне.		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5									
Технико-тактическая подготовка	8																						
Базовая техническая подготовка:																							
- упражнение на овладение навыком правильной осанки и походки		5		5		5		5		5		5		5									
- упражнение для правильной постановки ног и рук		5		5		5		5		5		5		5									
- маховые упражнения		5		5		5		5		5		5		5									
- круговые упражнения		5		5		5		5		5		5		5									
- пружинящие упражнения		5		5		5		5		5		5		5									
- упражнения в равновесии		5		5		5		5		5		5		5									
Специальная техническая подготовка:																							
1. Брусья разной высоты																							
1. Вис и размахивания в висе			5		5		5		5		5		5										
2. Упоры продольно, отмахи из упоров, стойка																							
3. Спады из стойки на руках			5		5		5		5		5		5										
4. Движения в висах и упорах согнувшись			5		5		5		5		5		5										
5. Простые обороты			5		5		5		5		5		5										
6. Подъёмы разгибом			5		5		5		5		5		5										
7. Движения дугой			5		5		5		5		5		5										
8. Подъёмы большим махом			5		5		5		5		5		5										
9. Повороты в висах			5		5		5		5		5		5										
10. Хваты, перехваты, висы сзади, выкруты			5		5		5		5		5		5										
2. Бревно																							
1. Стойки на ногах, равновесия, их перемены		10		10		10		10		10		10		10									
2. Седы, упоры, стойки на руках, их перемены		10		10		10		10		10		10		10									
3. Перемещения и прямые прыжки		10		10		10		10		10		10		10									
4. Маховые и толчковые повороты		10		10		10		10		10		10		10									
5. Перекаты и кувырки.		10		10		10		10		10		10		10									
6. Входы и вскоки.		10		10		10		10		10		10		10									

Номер занятия:		40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52										
3. Опорный прыжок.																								
1. Прямые прыжки			10		10		10		10		10		10											
2. Прыжки переворотом вперед			10		10		10		10		10		10											
4. Акробатика:																								
5 ВПО	**8**																							
1. Упоры, равновесия, стойки.		10		10		10		10		10		10		10										
2. Простые прыжки и приземления.		10		10		10		10		10		10		10										
3. Перекаты, кувырки, «кульбиты».		10		10		10		10		10		10		10										
4. Перемахи и круги ногами		10		10		10		10		10		10		10										
5. Непрыжковые перевороты		10		10		10		10		10		10		10										
6. Перевороты и сальто боком		10		10		10		10		10		10		10										
5. Специальные средства																								
- Музыкально-двигательное обучение:		+				+				+				+										
- воспроизведение характера музыки через движения			+				+				+													
- распознавание основных музыкально-двигательных средств				+				+				+												
- музыкальные игры					+				+				+											
- музыкально-двигательные задания		+				+				+				+										
- танцы			+				+				+													
- классический экзерсис				+				+				+												
Контрольные нормативы																								
Итого часов:	**26**																							

Тренер-преподаватель _____ Зам. директора по УСР _____

Календарно-тематический план подготовки БУ-2;3 (6 ч. в неделю)
тренера-преподавателя Титовская А.А.
отделение спортивной гимнастики

Содержания материала	Час. в месяц	Январь (месяц)																							
Номер занятия:		53	54	55	56	57	58	59	60	61	62														
		10	12	15	17	19	22	24	26	29	31														
1. Теория	**3**																								
ОФП	**7**																								
1. упражнения на мышцы брюшного пресса		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30														
2. упражнения на мышцы спины		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30														
3. упражнения на боковые мышцы		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30														
4.упражнения на развитие скорости		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5														
5.упражнения для мышц рук и кистей		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30														
6.упражнения для мышц ног и стоп		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30														
СФП																									
1.Пассивная гибкость:																									
- складка вперед, грудь касается бедер		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5														
- мост из стойки, ноги на ширине плеч		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5														
- выкрут назад и вперед, кисти узко, руки прямые		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5														
- шпагаты на полу, полное касание бедрами пола, держать		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5														
- шпагат с гимнастической скамейки (правой и левой ногой)		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5														
2.Актнвная гибкость:																									
удержание ноги вперед		10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с														
удержание ноги в сторону		10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с														
удержание ноги назад		10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с														
поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 с.		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5														
3. Хореография																									
- Элементы классического танца		+				+					+														
- Партерная хореография			+				+																		
- Элементы историко-бытового и современного танца.				+				+																	

Номер занятия:		53	54	55	56	57	58	59	60	61	62												
- Равновесия, повороты, прыжки		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5												
- Хореографические упражнения на бревне.		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5												
Технико-тактическая подготовка	5																						
Базовая техническая подготовка:																							
- упражнение на овладение навыком правильной осанки и походки		5		5		5		5		5													
- упражнение для правильной постановки ног и рук		5		5		5		5		5													
- маховые упражнения		5		5		5		5		5													
- круговые упражнения		5		5		5		5		5													
- пружинящие упражнения		5		5		5		5		5													
- упражнения в равновесии		5		5		5		5		5													
Специальная техническая подготовка:																							
1. Брусья разной высоты																							
1. Вис и размахивания в висе			5		5		5		5		5												
2. Упоры продольно, отмахи из упоров, стойка																							
3. Спады из стойки на руках			5		5		5		5		5												
4. Движения в висах и упорах согнувшись			5		5		5		5		5												
5. Простые обороты			5		5		5		5		5												
6. Подъёмы разгибом			5		5		5		5		5												
7. Движения дугой			5		5		5		5		5												
8. Подъёмы большим махом			5		5		5		5		5												
9. Повороты в висах			5		5		5		5		5												
10. Хваты, перехваты, висы сзади, выкруты			5		5		5		5		5												
2. Бревно																							
1. Стойки на ногах, равновесия, их перемены		10		10		10		10		10													
2. Седы, упоры, стойки на руках, их перемены		10		10		10		10		10													
3. Перемещения и прямые прыжки		10		10		10		10		10													
4. Маховые и толчковые повороты		10		10		10		10		10													
5. Перекаты и кувырки.		10		10		10		10		10													
6. Входы и вскоки.		10		10		10		10		10													

Номер занятия:		53	54	55	56	57	58	59	60	61	62												
3. Опорный прыжок.																							
1. Прямые прыжки			10		10		10		10		10												
2. Прыжки переворотом вперед			10		10		10		10		10												
4. Акробатика:																							
5 ВПО	**5**																						
1. Упоры, равновесия, стойки.		10		10		10		10		10													
2. Простые прыжки и приземления.		10		10		10		10		10													
3. Перекаты, кувырки, «кульбиты».		10		10		10		10		10													
4. Перемахи и круги ногами		10		10		10		10		10													
5. Непрыжковые перевороты		10		10		10		10		10													
6. Перевороты и сальто боком		10		10		10		10		10													
5. Специальные средства																							
- Музыкально-двигательное обучение:		+				+				+													
- воспроизведение характера музыки через движения			+				+				+												
- распознавание основных музыкально-двигательных средств				+				+															
- музыкальные игры					+				+														
- музыкально-двигательные задания		+				+				+													
- танцы			+				+				+												
- классический экзерсис				+				+															
Контрольные нормативы																							
Итого часов:	**20**																						

Тренер-преподаватель _____

Зам. директора по УСР _____

Календарно-тематический план подготовки БУ-3 (6 ч. в неделю)
тренера-преподавателя Титовская А.А.
отделение спортивной гимнастики

Содержания материала	Час. в месяц	Февраль (месяц)																					
Номер занятия:		63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73											
		2	5	7	9	12	14	16	19	21	26	28											
1. Теория	**3**																						
ОФП	**6**																						
1. упражнения на мышцы брюшного пресса		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30											
2. упражнения на мышцы спины		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30											
3. упражнения на боковые мышцы		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30											
4.упражнения на развитие скорости		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5											
5.упражнения для мышц рук и кистей		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30											
6.упражнения для мышц ног и стоп		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30											
СФП																							
1.Пассивная гибкость:																							
- складка вперед, грудь касается бедер		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5											
- мост из стойки, ноги на ширине плеч		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5											
- выкрут назад и вперед, кисти узко, руки прямые		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5											
- шпагаты на полу, полное касание бедрами пола, держать		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5											
- шпагат с гимнастической скамейки (правой и левой ногой)		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5											
2.Актнвная гибкость:																							
удержание ноги вперед		10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с											
удержание ноги в сторону		10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с											
удержание ноги назад		10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с											
поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 с.		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5											
3. Хореография																							
- Элементы классического танца		+				+					+												
- Партерная хореография			+				+					+											
- Элементы историко-бытового и современного танца.				+				+															

Номер занятия:		63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73											
- Равновесия, повороты, прыжки		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5											
- Хореографические упражнения на бревне.		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5											
Технико-тактическая подготовка	8																						
Базовая техническая подготовка:																							
- упражнение на овладение навыком правильной осанки и походки		5		5		5		5		5		5											
- упражнение для правильной постановки ног и рук		5		5		5		5		5		5											
- маховые упражнения		5		5		5		5		5		5											
- круговые упражнения		5		5		5		5		5		5											
- пружинящие упражнения		5		5		5		5		5		5											
- упражнения в равновесии		5		5		5		5		5		5											
Специальная техническая подготовка:																							
1. Брусья разной высоты																							
1. Вис и размахивания в висе			5		5		5		5		5												
2. Упоры продольно, отмахи из упоров, стойка																							
3. Спады из стойки на руках			5		5		5		5		5												
4. Движения в висах и упорах согнувшись			5		5		5		5		5												
5. Простые обороты			5		5		5		5		5												
6. Подъёмы разгибом			5		5		5		5		5												
7. Движения дугой			5		5		5		5		5												
8. Подъёмы большим махом			5		5		5		5		5												
9. Повороты в висах			5		5		5		5		5												
10. Хваты, перехваты, висы сзади, выкруты			5		5		5		5		5												
2. Бревно																							
1. Стойки на ногах, равновесия, их перемены		10		10		10		10		10		10											
2. Седы, упоры, стойки на руках, их перемены		10		10		10		10		10		10											
3. Перемещения и прямые прыжки		10		10		10		10		10		10											
4. Маховые и толчковые повороты		10		10		10		10		10		10											
5. Перекаты и кувырки.		10		10		10		10		10		10											
6. Входы и вскоки.		10		10		10		10		10		10											

Номер занятия:		63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73											
3. Опорный прыжок.																							
1. Прямые прыжки			10		10		10		10		10												
2. Прыжки переворотом вперед			10		10		10		10		10												
4. Акробатика:																							
5 ВПО	**5**																						
1. Упоры, равновесия, стойки.		10		10		10		10		10		10											
2. Простые прыжки и приземления.		10		10		10		10		10		10											
3. Перекаты, кувырки, «кульбиты».		10		10		10		10		10		10											
4. Перемахи и круги ногами		10		10		10		10		10		10											
5. Непрыжковые перевороты		10		10		10		10		10		10											
6. Перевороты и сальто боком		10		10		10		10		10		10											
5. Специальные средства																							
- Музыкально-двигательное обучение:		+				+				+													
- воспроизведение характера музыки через движения			+				+				+												
- распознавание основных музыкально-двигательных средств				+				+				+											
- музыкальные игры					+				+														
- музыкально-двигательные задания		+				+				+													
- танцы			+				+				+												
- классический экзерсис				+				+				+											
Контрольные нормативы																							
Итого часов:	**22**																						

Тренер-преподаватель _____

Зам. директора по УСР _____

Календарно-тематический план подготовки БУ-2;3 (6 ч. в неделю)
тренера-преподавателя Титовская А.А.

отделение спортивной гимнастики

Содержания материала	Час. в месяц	Март (месяц)																							
Номер занятия:		74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86											
		2	5	7	9	12	14	16	19	21	23	26	28	30											
1. Теория	**2**																								
ОФП	**8**																								
1. упражнения на мышцы брюшного пресса		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30											
2. упражнения на мышцы спины		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30											
3. упражнения на боковые мышцы		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30											
4.упражнения на развитие скорости		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5											
5.упражнения для мышц рук и кистей		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30											
6.упражнения для мышц ног и стоп		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30											
СФП																									
1.Пассивная гибкость:																									
- складка вперед, грудь касается бедер		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5											
- мост из стойки, ноги на ширине плеч		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5											
- выкрут назад и вперед, кисти узко, руки прямые		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5											
- шпагаты на полу, полное касание бедрами пола, держать		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5											
- шпагат с гимнастической скамейки (правой и левой ногой)		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5											
2.Актнвная гибкость:																									
удержание ноги вперед		10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с											
удержание ноги в сторону		10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с											
удержание ноги назад		10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с											
поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 с.		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5											
3. Хореография																									
- Элементы классического танца		+				+					+														
- Партерная хореография			+				+					+													
- Элементы историко-бытового и современного танца.				+				+					+												

Номер занятия:		74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86									
- Равновесия, повороты, прыжки		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5									
- Хореографические упражнения на бревне.		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5									
Технико-тактическая подготовка	8																						
Базовая техническая подготовка:																							
- упражнение на овладение навыком правильной осанки и походки		5		5		5		5		5		5		5									
- упражнение для правильной постановки ног и рук		5		5		5		5		5		5		5									
- маховые упражнения		5		5		5		5		5		5		5									
- круговые упражнения		5		5		5		5		5		5		5									
- пружинящие упражнения		5		5		5		5		5		5		5									
- упражнения в равновесии		5		5		5		5		5		5		5									
Специальная техническая подготовка:																							
1. Брусья разной высоты																							
1. Вис и размахивания в висе			5		5		5		5		5		5										
2. Упоры продольно, отмахи из упоров, стойка																							
3. Спады из стойки на руках			5		5		5		5		5		5										
4. Движения в висах и упорах согнувшись			5		5		5		5		5		5										
5. Простые обороты			5		5		5		5		5		5										
6. Подъёмы разгибом			5		5		5		5		5		5										
7. Движения дугой			5		5		5		5		5		5										
8. Подъёмы большим махом			5		5		5		5		5		5										
9. Повороты в висах			5		5		5		5		5		5										
10. Хваты, перехваты, висы сзади, выкруты			5		5		5		5		5		5										
2. Бревно																							
1. Стойки на ногах, равновесия, их перемены		10		10		10		10		10		10		10									
2. Седы, упоры, стойки на руках, их перемены		10		10		10		10		10		10		10									
3. Перемещения и прямые прыжки		10		10		10		10		10		10		10									
4. Маховые и толчковые повороты		10		10		10		10		10		10		10									
5. Перекаты и кувырки.		10		10		10		10		10		10		10									
6. Входы и вскоки.		10		10		10		10		10		10		10									

Номер занятия:		74	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88									
3. Опорный прыжок.																							
1. Прямые прыжки			10		10		10		10		10		10										
2. Прыжки переворотом вперед			10		10		10		10		10		10										
4. Акробатика:																							
5 ВПО	**8**																						
1. Упоры, равновесия, стойки.		10		10		10		10		10		10		10									
2. Простые прыжки и приземления.		10		10		10		10		10		10		10									
3. Перекаты, кувырки, «кульбиты».		10		10		10		10		10		10		10									
4. Перемахи и круги ногами		10		10		10		10		10		10		10									
5. Непрыжковые перевороты		10		10		10		10		10		10		10									
6. Перевороты и сальто боком		10		10		10		10		10		10		10									
5. Специальные средства																							
- Музыкально-двигательное обучение:		+				+				+				+									
- воспроизведение характера музыки через движения			+				+				+												
- распознавание основных музыкально-двигательных средств				+				+				+											
- музыкальные игры					+				+				+										
- музыкально-двигательные задания		+				+				+				+									
- танцы			+				+				+												
- классический экзерзис				+				+				+											
Контрольные нормативы																							
Итого часов:	**26**																						

Тренер-преподаватель _____

Зам. директора по УСР _____

Календарно-тематический план подготовки БУ-2;3 (6 ч. в неделю)
тренера-преподавателя Титовская А.А.
отделение спортивной гимнастики

Содержания материала	Час. в месяц	Апрель (месяц)																						
Номер занятия:		87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99										
		2	4	6	9	11	13	16	18	20	23	25	27	30										
1. Теория	**2**																							
ОФП	**8**																							
1. упражнения на мышцы брюшного пресса		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30										
2. упражнения на мышцы спины		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30										
3. упражнения на боковые мышцы		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30										
4.упражнения на развитие скорости		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5										
5.упражнения для мышц рук и кистей		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30										
6.упражнения для мышц ног и стоп		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30										
СФП																								
1.Пассивная гибкость:																								
- складка вперед, грудь касается бедер		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5										
- мост из стойки, ноги на ширине плеч		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5										
- выкрут назад и вперед, кисти узко, руки прямые		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5										
- шпагаты на полу, полное касание бедрами пола, держать		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5										
- шпагат с гимнастической скамейки (правой и левой ногой)		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5										
2.Актнвная гибкость:																								
удержание ноги вперед		10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с										
удержание ноги в сторону		10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с										
удержание ноги назад		10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с										
поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 с.		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5										
3. Хореография																								
- Элементы классического танца		+				+					+													
- Партерная хореография			+				+					+												
- Элементы историко-бытового и современного танца.				+				+					+											

Номер занятия:		87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99									
- Равновесия, повороты, прыжки		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5									
- Хореографические упражнения на бревне.		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5									
Технико-тактическая подготовка	7																						
Базовая техническая подготовка:																							
- упражнение на овладение навыком правильной осанки и походки		5		5		5		5		5		5		5									
- упражнение для правильной постановки ног и рук		5		5		5		5		5		5		5									
- маховые упражнения		5		5		5		5		5		5		5									
- круговые упражнения		5		5		5		5		5		5		5									
- пружинящие упражнения		5		5		5		5		5		5		5									
- упражнения в равновесии		5		5		5		5		5		5		5									
Специальная техническая подготовка:																							
1. Брусья разной высоты																							
1. Вис и размахивания в висе			5		5		5		5		5		5										
2. Упоры продольно, отмахи из упоров, стойка																							
3. Спады из стойки на руках			5		5		5		5		5		5										
4. Движения в висах и упорах согнувшись			5		5		5		5		5		5										
5. Простые обороты			5		5		5		5		5		5										
6. Подъёмы разгибом			5		5		5		5		5		5										
7. Движения дугой			5		5		5		5		5		5										
8. Подъёмы большим махом			5		5		5		5		5		5										
9. Повороты в висах			5		5		5		5		5		5										
10. Хваты, перехваты, висы сзади, выкруты			5		5		5		5		5		5										
2. Бревно																							
1. Стойки на ногах, равновесия, их перемены		10		10		10		10		10		10		10									
2. Седы, упоры, стойки на руках, их перемены		10		10		10		10		10		10		10									
3. Перемещения и прямые прыжки		10		10		10		10		10		10		10									
4. Маховые и толчковые повороты		10		10		10		10		10		10		10									
5. Перекаты и кувырки.		10		10		10		10		10		10		10									
6. Входы и вскоки.		10		10		10		10		10		10		10									

Номер занятия:		87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99										
3. Опорный прыжок.																								
1. Прямые прыжки			10		10		10		10		10		10											
2. Прыжки переворотом вперед			10		10		10		10		10		10											
4. Акробатика:																								
5 ВПО	**9**																							
1. Упоры, равновесия, стойки.		10		10		10		10		10		10		10										
2. Простые прыжки и приземления.		10		10		10		10		10		10		10										
3. Перекаты, кувырки, «кульбиты».		10		10		10		10		10		10		10										
4. Перемахи и круги ногами		10		10		10		10		10		10		10										
5. Непрыжковые перевороты		10		10		10		10		10		10		10										
6. Перевороты и сальто боком		10		10		10		10		10		10		10										
5. Специальные средства																								
- Музыкально-двигательное обучение:		+				+				+				+										
- воспроизведение характера музыки через движения			+				+				+													
- распознавание основных музыкально-двигательных средств				+				+				+												
- музыкальные игры					+				+				+											
- музыкально-двигательные задания		+				+				+				+										
- танцы			+				+				+													
- классический экзерсис				+				+				+												
Контрольные нормативы																								
Итого часов:	**26**																							

Тренер-преподаватель _____

Зам. директора по УСР _____

Календарно-тематический план подготовки БУ-2;3 (6 ч. в неделю)
тренера-преподавателя Титовская А.А.

отделение спортивной гимнастики

Содержания материала	Час. в месяц	Май (месяц)																							
Номер занятия:		100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111												
		2	4	7	11	14	16	18	21	23	25	28	30												
1. Теория	**2**																								
ОФП	**8**																								
1. упражнения на мышцы брюшного пресса		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30												
2. упражнения на мышцы спины		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30												
3. упражнения на боковые мышцы		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30												
4.упражнения на развитие скорости		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5												
5.упражнения для мышц рук и кистей		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30												
6.упражнения для мышц ног и стоп		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30												
СФП																									
1.Пассивная гибкость:																									
- складка вперед, грудь касается бедер		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5												
- мост из стойки, ноги на ширине плеч		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5												
- выкрут назад и вперед, кисти узко, руки прямые		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5												
- шпагаты на полу, полное касание бедрами пола, держать		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5												
- шпагат с гимнастической скамейки (правой и левой ногой)		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5												
2.Актнвная гибкость:																									
удержание ноги вперед		10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с												
удержание ноги в сторону		10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с												
удержание ноги назад		10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с												
поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 с.		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5												
3. Хореография																									
- Элементы классического танца		+				+					+														
- Партерная хореография			+				+					+													

- Элементы историко-бытового и современного танца.				+				+					+												
Номер занятия:		100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111												
- Равновесия, повороты, прыжки		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5												
- Хореографические упражнения на бревне.		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5												
Технико-тактическая подготовка	6																								
Базовая техническая подготовка:																									
- упражнение на овладение навыком правильной осанки и походки		5		5		5		5		5		5													
- упражнение для правильной постановки ног и рук		5		5		5		5		5		5													
- маховые упражнения		5		5		5		5		5		5													
- круговые упражнения		5		5		5		5		5		5													
- пружинящие упражнения		5		5		5		5		5		5													
- упражнения в равновесии		5		5		5		5		5		5													
Специальная техническая подготовка:																									
1. Брусья разной высоты																									
1. Вис и размахивания в висе			5		5		5		5		5		5												
2. Упоры продольно, отмахи из упоров, стойка																									
3. Спады из стойки на руках			5		5		5		5		5		5												
4. Движения в висах и упорах согнувшись			5		5		5		5		5		5												
5. Простые обороты			5		5		5		5		5		5												
6. Подъёмы разгибом			5		5		5		5		5		5												
7. Движения дугой			5		5		5		5		5		5												
8. Подъёмы большим махом			5		5		5		5		5		5												
9. Повороты в висах			5		5		5		5		5		5												
10. Хваты, перехваты, висы сзади, выкруты			5		5		5		5		5		5												
2. Бревно																									
1. Стойки на ногах, равновесия, их перемены		10		10		10		10		10		10													
2. Седы, упоры, стойки на руках, их перемены		10		10		10		10		10		10													
3. Перемещения и прямые прыжки		10		10		10		10		10		10													
4. Маховые и толчковые повороты		10		10		10		10		10		10													

5. Перекаты и кувырки.		10		10		10		10		10		10												
6. Входы и вскоки.		10		10		10		10		10		10												
Номер занятия:		100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111											
3. Опорный прыжок.																								
1. Прямые прыжки			10		10		10		10		10		10											
2. Прыжки переворотом вперед			10		10		10		10		10		10											
4. Акробатика:																								
5 ВПО	**8**																							
1. Упоры, равновесия, стойки.		10		10		10		10		10		10												
2. Простые прыжки и приземления.		10		10		10		10		10		10												
3. Перекаты, кувырки, «кульбиты».		10		10		10		10		10		10												
4. Перемахи и круги ногами		10		10		10		10		10		10												
5. Непрыжковые перевороты		10		10		10		10		10		10												
6. Перевороты и сальто боком		10		10		10		10		10		10												
5. Специальные средства																								
- Музыкально-двигательное обучение:		+				+				+														
- воспроизведение характера музыки через движения			+				+				+													
- распознавание основных музыкально-двигательных средств				+				+				+												
- музыкальные игры					+				+				+											
- музыкально-двигательные задания		+				+				+														
- танцы			+				+				+													
- классический экзерсис				+				+				+												
Контрольные нормативы																								
Итого часов:	**24**																							

Тренер-преподаватель _____

Зам. директора по УСР _____

Календарно-тематический план подготовки БУ-2;3 (6 ч. в неделю)
тренера-преподавателя Титовская А.А.
отделение спортивной гимнастики

Содержания материала	Час. в месяц	Июнь (месяц)																					
Номер занятия:		112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124									
		1	4	6	8	11	13	15	18	20	22	25	27	29									
1. Теория	**2**																						
ОФП	**8**																						
1. упражнения на мышцы брюшного пресса		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30									
2. упражнения на мышцы спины		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30									
3. упражнения на боковые мышцы		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30									
4.упражнения на развитие скорости		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5									
5.упражнения для мышц рук и кистей		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30									
6.упражнения для мышц ног и стоп		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30									
СФП																							
1.Пассивная гибкость:																							
- складка вперед, грудь касается бедер		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5									
- мост из стойки, ноги на ширине плеч		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5									
- выкрут назад и вперед, кисти узко, руки прямые		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5									
- шпагаты на полу, полное касание бедрами пола, держать		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5									
- шпагат с гимнастической скамейки (правой и левой ногой)		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5									
2.Актнвная гибкость:																							
удержание ноги вперед		10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с									
удержание ноги в сторону		10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с									
удержание ноги назад		10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с	10с									
поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 с.		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5									
3. Хореография																							
- Элементы классического танца		+				+					+												
- Партерная хореография			+				+					+											
- Элементы историко-бытового и современного танца.				+				+					+										

Номер занятия:		112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124									
- Равновесия, повороты, прыжки		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5									
- Хореографические упражнения на бревне.		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5									
Технико-тактическая подготовка	8																						
Базовая техническая подготовка:																							
- упражнение на овладение навыком правильной осанки и походки		5		5		5		5		5		5		5									
- упражнение для правильной постановки ног и рук		5		5		5		5		5		5		5									
- маховые упражнения		5		5		5		5		5		5		5									
- круговые упражнения		5		5		5		5		5		5		5									
- пружинящие упражнения		5		5		5		5		5		5		5									
- упражнения в равновесии		5		5		5		5		5		5		5									
Специальная техническая подготовка:																							
1. Брусья разной высоты																							
1. Вис и размахивания в висе			5		5		5		5		5		5										
2. Упоры продольно, отмахи из упоров, стойка																							
3. Спады из стойки на руках			5		5		5		5		5		5										
4. Движения в висах и упорах согнувшись			5		5		5		5		5		5										
5. Простые обороты			5		5		5		5		5		5										
6. Подъёмы разгибом			5		5		5		5		5		5										
7. Движения дугой			5		5		5		5		5		5										
8. Подъёмы большим махом			5		5		5		5		5		5										
9. Повороты в висах			5		5		5		5		5		5										
10. Хваты, перехваты, висы сзади, выкруты			5		5		5		5		5		5										
2. Бревно																							
1. Стойки на ногах, равновесия, их перемены		10		10		10		10		10		10		10									
2. Седы, упоры, стойки на руках, их перемены		10		10		10		10		10		10		10									
3. Перемещения и прямые прыжки		10		10		10		10		10		10		10									
4. Маховые и толчковые повороты		10		10		10		10		10		10		10									
5. Перекаты и кувырки.		10		10		10		10		10		10		10									
6. Входы и вскоки.		10		10		10		10		10		10		10									

Номер занятия:		112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124									
3. Опорный прыжок.																							
1. Прямые прыжки			10		10		10		10		10		10										
2. Прыжки переворотом вперед			10		10		10		10		10		10										
4. Акробатика:																							
5 ВПО	**8**																						
1. Упоры, равновесия, стойки.		10		10		10		10		10		10		10									
2. Простые прыжки и приземления.		10		10		10		10		10		10		10									
3. Перекаты, кувырки, «кульбиты».		10		10		10		10		10		10		10									
4. Перемахи и круги ногами		10		10		10		10		10		10		10									
5. Непрыжковые перевороты		10		10		10		10		10		10		10									
6. Перевороты и сальто боком		10		10		10		10		10		10		10									
5. Специальные средства																							
- Музыкально-двигательное обучение:		+				+				+				+									
- воспроизведение характера музыки через движения			+				+				+												
- распознавание основных музыкально-двигательных средств				+				+				+											
- музыкальные игры					+				+				+										
- музыкально-двигательные задания		+				+				+				+									
- танцы			+				+				+												
- классический экзерсис				+				+				+											
Контрольные нормативы																							
Итого часов:	**26**																						

Тренер-преподаватель _____

Зам. директора по УСР _____

Календарно-тематический план подготовки БУ-2;3 (6 ч. в неделю)
тренера-преподавателя Титовская А.А.
отделение спортивной гимнастики

Содержания материала	Час. в месяц	Июль (месяц)																						
Номер занятия:		125	126																					
		2	4																					
1. Теория																								
ОФП																								
1. упражнения на мышцы брюшного пресса		30	30																					
2. упражнения на мышцы спины		30	30																					
3. упражнения на боковые мышцы		30	30																					
4.упражнения на развитие скорости		5	5																					
5.упражнения для мышц рук и кистей		30	30																					
6.упражнения для мышц ног и стоп		30	30																					
СФП																								
1.Пассивная гибкость:																								
- складка вперед, грудь касается бедер		5	5																					
- мост из стойки, ноги на ширине плеч		5	5																					
- выкрут назад и вперед, кисти узко, руки прямые		5	5																					
- шпагаты на полу, полное касание бедрами пола, держать		5	5																					
- шпагат с гимнастической скамейки (правой и левой ногой)		5	5																					
2.Актнвная гибкость:																								
удержание ноги вперед		10с	10с																					
удержание ноги в сторону		10с	10с																					
удержание ноги назад		10с	10с																					
поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 с.		5	5																					
3. Хореография																								
- Элементы классического танца		+																						
- Партерная хореография			+																					
- Элементы историко-бытового и современного танца.																								

Номер занятия:		125	126																					
- Равновесия, повороты, прыжки		5	5																					
- Хореографические упражнения на бревне.		5	5																					
Технико-тактическая подготовка																								
Базовая техническая подготовка:																								
- упражнение на овладение навыком правильной осанки и походки		5																						
- упражнение для правильной постановки ног и рук		5																						
- маховые упражнения		5																						
- круговые упражнения		5																						
- пружинящие упражнения		5																						
- упражнения в равновесии		5																						
Специальная техническая подготовка:																								
1. Брусья разной высоты																								
1. Вис и размахивания в висе			5																					
2. Упоры продольно, отмахи из упоров, стойка																								
3. Спады из стойки на руках			5																					
4. Движения в висах и упорах согнувшись			5																					
5. Простые обороты			5																					
6. Подъёмы разгибом			5																					
7. Движения дугой			5																					
8. Подъёмы большим махом			5																					
9. Повороты в висах			5																					
10. Хваты, перехваты, висы сзади, выкруты			5																					
2. Бревно																								
1. Стойки на ногах, равновесия, их перемены		10																						
2. Седы, упоры, стойки на руках, их перемены		10																						
3. Перемещения и прямые прыжки		10																						
4. Маховые и толчковые повороты		10																						
5. Перекаты и кувырки.		10																						
6. Входы и вскоки.		10																						

Номер занятия:		125	126																					
3. Опорный прыжок.																								
1. Прямые прыжки			10																					
2. Прыжки переворотом вперед			10																					
4. Акробатика:																								
5 ВПО	**4**																							
1. Упоры, равновесия, стойки.		10																						
2. Простые прыжки и приземления.		10																						
3. Перекаты, кувырки, «кульбиты».		10																						
4. Перемахи и круги ногами		10																						
5. Непрыжковые перевороты		10																						
6. Перевороты и сальто боком		10																						
5. Специальные средства																								
- Музыкально-двигательное обучение:		+																						
- воспроизведение характера музыки через движения			+																					
- распознавание основных музыкально-двигательных средств																								
- музыкальные игры																								
- музыкально-двигательные задания		+																						
- танцы			+																					
- классический экзерсис																								
Контрольные нормативы																								
Итого часов:	**4**																							

Тренер-преподаватель _____

Зам. директора по УСР _____