Календарно-тематический план подготовки БУ -1-2 (6 ч. в неделю)
тренера-преподавателя Бутенко Н.Н.
отделение спортивной гимнастики

сентябрь 2021г.

Содержания материала	Час. в месяц																						
Номер занятия:		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13									
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		20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20									
5.упражнения для мышц рук и кистей		20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20									
6.упражнения для мышц ног и стоп		20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20									
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		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10									
- шпагаты на полу, полное касание бедрами пола, держать		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3									
ТТП	4																						
2.Актнвная гибкость:																							
удержание ноги вперед		5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.									
удержание ноги в сторону		5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.									
удержание ноги назад		5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.									
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									
ВПО	8																						
Базовая техническая подготовка:																							
- упражнение на овладение навыком правильной осанки и походки		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3									
- упражнение для правильной постановки ног и рук		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5									
- маховые упражнения		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10									
- круговые упражнения		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10									
- пружинящие упражнения		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10									
- упражнения в равновесии		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10									
Специальная техническая подготовка:																							
1. Вис и размахивания в висе		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10									
2. Упоры продольно, отмахи из упоров, стойка		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5									
2. Бревно																							
1. Стойки на ногах, равновесия, их перемены		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5									
2. Седы, упоры, стойки на руках, их перемены		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5									
3. Перемещения и прямые прыжки		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5									
4. Входы и вскоки.		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5									
3. Акробатика:																							
1. Упоры, равновесия, стойки.		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10									
2. Простые прыжки и приземления.		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10									
3. Перекаты, кувырки, «кульбиты».		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10									
Итого часов:	26																						

Тренер-преподаватель _____ Зам. директора по УСР _____

Календарно-тематический план подготовки БУ -1-2 (6 ч. в неделю)
тренера-преподавателя БУТЕНКО Н. И.
отделение спортивной гимнастики

октябрь 2021г.

Содержания материала	Час. в месяц																						
Номер занятия:		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13									
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		20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20									
5.упражнения для мышц рук и кистей		20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20									
6.упражнения для мышц ног и стоп		20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20									
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		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10									
- шпагаты на полу, полное касание бедрами пола, держать		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3									
ТТП	4																						
2.Актнвная гибкость:																							
удержание ноги вперед		5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.									
удержание ноги в сторону		5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.									
удержание ноги назад		5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.									
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									
ВПО	8																						
Базовая техническая подготовка:																							
- упражнение на овладение навыком правильной осанки и походки		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3									
- упражнение для правильной постановки ног и рук		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5									
- маховые упражнения		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10									
- круговые упражнения		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10									
- пружинящие упражнения		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10									
- упражнения в равновесии		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10									
Специальная техническая подготовка:																							
1. Вис и размахивания в висе		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10									
2. Упоры продольно, отмахи из упоров, стойка		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5									
2. Бревно																							
1. Стойки на ногах, равновесия, их перемены		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5									
2. Седы, упоры, стойки на руках, их перемены		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5									
3. Перемещения и прямые прыжки		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5									
4. Входы и вскоки.		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5									
3. Акробатика:																							
1. Упоры, равновесия, стойки.		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10									
2. Простые прыжки и приземления.		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10									
3. Перекаты, кувырки, «кульбиты».		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10									
Итого часов:	267.																						

Тренер-преподаватель _____

Зам. директора по УСР _____

Календарно-тематический план подготовки БУ -1-2 (6 ч. в неделю)
тренера-преподавателя Бутенко Л.И.
отделение спортивной гимнастики

Январь 2021 г.

Содержания материала	Час. в месяц																						
Номер занятия:		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13									
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		20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20									
5.упражнения для мышц рук и кистей		20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20									
6.упражнения для мышц ног и стоп		20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20									
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		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10									
- шпагаты на полу, полное касание бедрами пола, держать		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3									
ТТП	7																						
2.Актнвная гибкость:																							
удержание ноги вперед		5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.									
удержание ноги в сторону		5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.									
удержание ноги назад		5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.									
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										
ВПО	8																							
Базовая техническая подготовка:																								
- упражнение на овладение навыком правильной осанки и походки		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3										
- упражнение для правильной постановки ног и рук		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5										
- маховые упражнения		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10										
- круговые упражнения		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10										
- пружинящие упражнения		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10										
- упражнения в равновесии		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10										
Специальная техническая подготовка:																								
1. Вис и размахивания в висе		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10										
2. Упоры продольно, отмахи из упоров, стойка		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5										
2. Бревно																								
1. Стойки на ногах, равновесия, их перемены		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5										
2. Седы, упоры, стойки на руках, их перемены		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5										
3. Перемещения и прямые прыжки		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5										
4. Входы и вскоки.		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5										
3. Акробатика:																								
1. Упоры, равновесия, стойки.		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10										
2. Простые прыжки и приземления.		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10										
3. Перекаты, кувырки, «кульбиты».		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10										
Итого часов:	26																							

Тренер-преподаватель _____

Зам. директора по УСР _____

Календарно-тематический план подготовки БУ -1-2 (6 ч. в неделю)
тренера-преподавателя Гуртенко Н. И.
отделение спортивной гимнастики

Содержания материала	Час. в месяц	Декабрь 2021г																					
Номер занятия:		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13									
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		20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20									
5.упражнения для мышц рук и кистей		20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20									
6.упражнения для мышц ног и стоп		20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20									
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		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10									
- шпагаты на полу, полное касание бедрами пола, держать		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3									
ТТП	11																						
2.Актнвная гибкость:																							
удержание ноги вперед		5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.									
удержание ноги в сторону		5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.									
удержание ноги назад		5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.									
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									
ВПО	4																						
Базовая техническая подготовка:																							
- упражнение на овладение навыком правильной осанки и походки		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3									
- упражнение для правильной постановки ног и рук		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5									
- маховые упражнения		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10									
- круговые упражнения		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10									
- пружинящие упражнения		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10									
- упражнения в равновесии		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10									
Специальная техническая подготовка:																							
1. Вис и размахивания в висе		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10									
2. Упоры продольно, отмахи из упоров, стойка		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5									
2. Бревно																							
1. Стойки на ногах, равновесия, их перемены		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5									
2. Седы, упоры, стойки на руках, их перемены		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5									
3. Перемещения и прямые прыжки		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5									
4. Входы и вскоки.		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5									
3. Акробатика:																							
1. Упоры, равновесия, стойки.		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10									
2. Простые прыжки и приземления.		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10									
3. Перекаты, кувырки, «кульбиты».		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10									
Итого часов:	20																						

Тренер-преподаватель _____ Зам. директора по УСР _____

Календарно-тематический план подготовки БУ -1-2 (6 ч. в неделю)
тренера-преподавателя Бутенко А. И.
отделение спортивной гимнастики

Январь 2021г.

Содержания материала	Час. в месяц																							
Номер занятия:		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10													
1. Теория	3																							
ОФП	6																							
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		20	20	20	20	20	20	20	20	20	20													
5.упражнения для мышц рук и кистей		20	20	20	20	20	20	20	20	20	20													
6.упражнения для мышц ног и стоп		20	20	20	20	20	20	20	20	20	20													
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		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10													
- шпагаты на полу, полное касание бедрами пола, держать		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3													
ТТП																								
2.Актнвная гибкость:																								
удержание ноги вперед		5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.													
удержание ноги в сторону		5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.													
удержание ноги назад		5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.													
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:		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10												
ВПО	4																						
Базовая техническая подготовка:																							
- упражнение на овладение навыком правильной осанки и походки		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3												
- упражнение для правильной постановки ног и рук		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5												
- маховые упражнения		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10												
- круговые упражнения		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10												
- пружинящие упражнения		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10												
- упражнения в равновесии		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10												
Специальная техническая подготовка:																							
1. Вис и размахивания в висе		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10												
2. Упоры продольно, отмахи из упоров, стойка		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5												
2. Бревно																							
1. Стойки на ногах, равновесия, их перемены		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5												
2. Седы, упоры, стойки на руках, их перемены		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5												
3. Перемещения и прямые прыжки		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5												
4. Входы и вскоки.		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5												
3. Акробатика:																							
1. Упоры, равновесия, стойки.		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10												
2. Простые прыжки и приземления.		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10												
3. Перекаты, кувырки, «кульбиты».		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10												
Итого часов:	20																						

Тренер-преподаватель _____

Зам. директора по УСР _____

Календарно-тематический план подготовки БУ -1-2 (6 ч. в неделю)
тренера-преподавателя Бутенко Н.И.
отделение спортивной гимнастики

Февраль 2021г.

Содержания материала	Час. в месяц																						
Номер занятия:		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11											
1. Теория	3																						
ОФП	7																						
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		20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20											
5.упражнения для мышц рук и кистей		20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20											
6.упражнения для мышц ног и стоп		20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20											
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		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10											
- шпагаты на полу, полное касание бедрами пола, держать		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3											
ТТП	7																						
2.Актнвная гибкость:																							
удержание ноги вперед		5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.											
удержание ноги в сторону		5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.											
удержание ноги назад		5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.											
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:		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11											
ВПО	5																						
Базовая техническая подготовка:																							
- упражнение на овладение навыком правильной осанки и походки		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3											
- упражнение для правильной постановки ног и рук		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5											
- маховые упражнения		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10											
- круговые упражнения		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10											
- пружинящие упражнения		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10											
- упражнения в равновесии		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10											
Специальная техническая подготовка:																							
1. Вис и размахивания в висе		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10											
2. Упоры продольно, отмахи из упоров, стойка		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5											
2. Бревно																							
1. Стойки на ногах, равновесия, их перемены		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5											
2. Седы, упоры, стойки на руках, их перемены		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5											
3. Перемещения и прямые прыжки		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5											
4. Входы и вскоки.		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5											
3. Акробатика:																							
1. Упоры, равновесия, стойки.		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10											
2. Простые прыжки и приземления.		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10											
3. Перекаты, кувырки, «кульбиты».		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10											
Итого часов:	22																						

Тренер-преподаватель _____

Зам. директора по УСР _____

Календарно-тематический план подготовки БУ - 1-2 (6 ч. в неделю)
тренера-преподавателя
отделение спортивной гимнастики

Содержания материала	Час. в месяц	март 2021																						
Номер занятия:		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13										
1. Теория	2																							
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		20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20										
5.упражнения для мышц рук и кистей		20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20										
6.упражнения для мышц ног и стоп		20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20										
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		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10										
- шпагаты на полу, полное касание бедрами пола, держать		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3										
ТТП	7																							
2.Актнвная гибкость:																								
удержание ноги вперед		5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.										
удержание ноги в сторону		5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.										
удержание ноги назад		5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.										
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									
ВПО	10																						
Базовая техническая подготовка:																							
- упражнение на овладение навыком правильной осанки и походки		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3									
- упражнение для правильной постановки ног и рук		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5									
- маховые упражнения		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10									
- круговые упражнения		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10									
- пружинящие упражнения		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10									
- упражнения в равновесии		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10									
Специальная техническая подготовка:																							
1. Вис и размахивания в висе		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10									
2. Упоры продольно, отмахи из упоров, стойка		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5									
2. Бревно																							
1. Стойки на ногах, равновесия, их перемены		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5									
2. Седы, упоры, стойки на руках, их перемены		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5									
3. Перемещения и прямые прыжки		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5									
4. Входы и вскоки.		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5									
3. Акробатика:																							
1. Упоры, равновесия, стойки.		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10									
2. Простые прыжки и приземления.		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10									
3. Перекаты, кувырки, «кульбиты».		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10									
Итого часов:	26																						

Тренер-преподаватель _____

Зам. директора по УСР _____

Календарно-тематический план подготовки БУ 1-2 (6 ч. в неделю)
тренера-преподавателя Гуртенко Н. И.
отделение спортивной гимнастики

Содержания материала	Час. в месяц	Апрель 2021 г.																						
Номер занятия:		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13										
1. Теория	2																							
ОФП	1																							
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		20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20										
5.упражнения для мышц рук и кистей		20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20										
6.упражнения для мышц ног и стоп		20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20										
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		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10										
- шпагаты на полу, полное касание бедрами пола, держать		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3										
ТТП	7																							
2.Актнвная гибкость:																								
удержание ноги вперед		5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.										
удержание ноги в сторону		5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.										
удержание ноги назад		5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.										
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									
ВПО	40																						
Базовая техническая подготовка:																							
- упражнение на овладение навыком правильной осанки и походки		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3									
- упражнение для правильной постановки ног и рук		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5									
- маховые упражнения		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10									
- круговые упражнения		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10									
- пружинящие упражнения		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10									
- упражнения в равновесии		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10									
Специальная техническая подготовка:																							
1. Вис и размахивания в висе		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10									
2. Упоры продольно, отмахи из упоров, стойка		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5									
2. Бревно																							
1. Стойки на ногах, равновесия, их перемены		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5									
2. Седы, упоры, стойки на руках, их перемены		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5									
3. Перемещения и прямые прыжки		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5									
4. Входы и вскоки.		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5									
3. Акробатика:																							
1. Упоры, равновесия, стойки.		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10									
2. Простые прыжки и приземления.		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10									
3. Перекаты, кувырки, «кульбиты».		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10									
Итого часов:	26																						

Тренер-преподаватель _____

Зам. директора по УСР _____

Календарно-тематический план подготовки БУ -1-2 (6 ч. в неделю)
тренера-преподавателя Бутенко Н.А
отделение спортивной гимнастики

Май 2021 г.

Содержания материала	Час. в месяц																						
Номер занятия:		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12										
1. Теория	2																						
ОФП	7																						
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		20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20										
5.упражнения для мышц рук и кистей		20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20										
6.упражнения для мышц ног и стоп		20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20										
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		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10										
- шпагаты на полу, полное касание бедрами пола, держать		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3										
ТТП	7																						
2.Актнвная гибкость:																							
удержание ноги вперед		5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.										
удержание ноги в сторону		5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.										
удержание ноги назад		5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.										
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:		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12										
ВПО	10																						
Базовая техническая подготовка:																							
- упражнение на овладение навыком правильной осанки и походки		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3										
- упражнение для правильной постановки ног и рук		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5										
- маховые упражнения		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10										
- круговые упражнения		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10										
- пружинящие упражнения		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10										
- упражнения в равновесии		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10										
Специальная техническая подготовка:																							
1. Вис и размахивания в висе		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10										
2. Упоры продольно, отмахи из упоров, стойка		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5										
2. Бревно																							
1. Стойки на ногах, равновесия, их перемены		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5										
2. Седы, упоры, стойки на руках, их перемены		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5										
3. Перемещения и прямые прыжки		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5										
4. Входы и вскоки.		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5										
3. Акробатика:																							
1. Упоры, равновесия, стойки.		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10										
2. Простые прыжки и приземления.		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10										
3. Перекаты, кувырки, «кульбиты».		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10										
Итого часов:	24																						

Тренер-преподаватель _____

Зам. директора по УСР _____

Календарно-тематический план подготовки БУ -1-2 (6 ч. в неделю)
тренера-преподавателя Бутенко Н.И.
отделение спортивной гимнастики

Ключ 2021г.

Содержания материала	Час. в месяц																						
Номер занятия:		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13									
1. Теория	2																						
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		20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20									
5.упражнения для мышц рук и кистей		20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20									
6.упражнения для мышц ног и стоп		20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20									
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		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10									
- шпагаты на полу, полное касание бедрами пола, держать		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3									
ТТП	7																						
2.Актнвная гибкость:																							
удержание ноги вперед		5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.									
удержание ноги в сторону		5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.									
удержание ноги назад		5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.	5с.									
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									
ВПО	10																						
Базовая техническая подготовка:																							
- упражнение на овладение навыком правильной осанки и походки		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3									
- упражнение для правильной постановки ног и рук		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5									
- маховые упражнения		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10									
- круговые упражнения		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10									
- пружинящие упражнения		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10									
- упражнения в равновесии		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10									
Специальная техническая подготовка:																							
1. Вис и размахивания в висе		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10									
2. Упоры продольно, отмахи из упоров, стойка		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5									
2. Бревно																							
1. Стойки на ногах, равновесия, их перемены		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5									
2. Седы, упоры, стойки на руках, их перемены		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5									
3. Перемещения и прямые прыжки		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5									
4. Входы и вскоки.		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5									
3. Акробатика:																							
1. Упоры, равновесия, стойки.		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10									
2. Простые прыжки и приземления.		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10									
3. Перекаты, кувырки, «кульбиты».		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10									
Итого часов:	26																						

Тренер-преподаватель _____ Зам. директора по УСР _____