



Утверждаю  
Директор МБОУ ДО СШ  
«Юбилейная»  
М.А. Тюрин  
«9» января 2020г.  
Протокол педагогического совета № 1  
от «9» января 2020 г.

## УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### Художественная гимнастика

46 учебных недель

| №<br>п/п     | Содержание занятий                       | Количество часов |            |            |            |            |            |            |            |
|--------------|--|------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
|              |  | БУП              |            |            |            |            |            | УУП        |            |
|              |  | 1                | 2          | 3          | 4          | 5          | 6          | 7          | 8          |
| 1.           | Теоретические основы ФК и С              | 40               | 40         | 50         | 50         | 50         | 50         | 50         | 50         |
| 2.           | Общая физическая подготовка              | 65               | 65         | 60         | 60         | 68         | 68         | 70         | 70         |
| 3.           | Вид спорта                               | 60               | 60         | 70         | 70         | 80         | 80         | 80         | 80         |
| 4.           | Основы профессионального самоопределения | 0                | 0          | 0          | 0          | 0          | 0          | 30         | 30         |
| 5.           | Различные виды спорта и подвижные игры   | 20               | 20         | 30         | 30         | 35         | 35         | 30         | 30         |
| 6.           | Специальные навыки                       | 25               | 25         | 60         | 60         | 60         | 60         | 60         | 60         |
| 7.           | Развитие творческого мышления            | 20               | 20         | 30         | 30         | 30         | 30         | 20         | 20         |
| 8.           | Судейская подготовка                     | 0                | 0          | 0          | 0          | 0          | 0          | 10         | 10         |
| 9.           | Хореография и акробатика                 | 30               | 30         | 15         | 15         | 15         | 15         | 15         | 15         |
| 10.          | Тренировочные мероприятия                | 0                | 0          | 17         | 17         | 30         | 30         | 35         | 35         |
| 11.          | Физкультурные и спортивные мероприятия   | 10               | 10         | 30         | 30         | 40         | 40         | 45         | 45         |
| 12.          | Промежуточная аттестация                 | 6                | 6          | 6          | 6          | 6          | 6          | 6          | 6          |
| 13.          | Самостоятельная работа                   | 0                | 0          | 0          | 0          | 0          | 0          | 9          | 9          |
| <b>итого</b> |  | <b>276</b>       | <b>276</b> | <b>368</b> | <b>368</b> | <b>414</b> | <b>414</b> | <b>460</b> | <b>460</b> |