МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Р.П. НОВЫЕ БУРАСЫ НОВОБУРАССКОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»

Принята на заседании педагогического Совета от «02» мая 2024 года Протокол № 4

«Утверждаю»

Директор Центра развития дополнительного образования

рл. Новые Бурасы

О.Г. Малюков

Приказ № 187 от 02 мая 2024 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности «ЧЕРЛИДИНГ»

Возраст учащихся: с 7-14 лет Срок реализации: 2 года

> Гришина Алена Андреевна педагог дополнительного образования

Р.п. Новые Бурасы 2024 год.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность общеобразовательной общеразвивающей программы «Черлидинг»: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы: общекультурный.

Данная программа предназначена для обучающихся (7-14 лет) и во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребёнка, общему оздоровлению его организма. Укреплению физических и духовных сил, воспитанию эстетического вкуса, приобретению навыков самостоятельной деятельности, формированию интереса к здоровому образу жизни.

При той огромной умственной нагрузке, которую испытывают обучающиеся, у них нет ни возможностей, ни, как правило, устремленности для занятий спортом с целью достижения высоких спортивных результатов. Поэтому вся деятельность черлидинга пронизана стремлением обеспечить условия для учебы, привить ребенку прочные знания, умения и навыки для культурного отношения к своему здоровью.

Программа направлена на овладение обучающимися основами техники и тактики выступлений, достаточно высокого уровня развития физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшей специализированной подготовке достичь высокого уровня индивидуального и коллективного мастерства, и успешной его реализации в условиях соревновательной деятельности и не только.

Актуальность и новизна программы.

Программа предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Цель программы:

Расширение двигательных возможностей через привитие нравственно эстетического воспитания средствами черлидинга.

Задачи программы:

Обучающие:

- Обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам.
- Сформировать понятия техники выполнения акробатических элементов, поддержек, тактики построений и переходов.
- Дать знания по применению различного вида разминочных комплексов и стрейчинга.

Развивающие:

- Развивать логическое и образное мышление, фантазию, внимание, память, творческий и познавательный потенциал учащегося.
- Расширять кругозор и возможности владения «своим телом» по средствам изучения различных танцевальных направлений.

Воспитательные:

- Воспитывать художественный вкус, аккуратность и артистичность.
- Воспитывать потребность к самообразованию.

Условия реализации программы

Условия набора и формирования группы: при зачислении на первый учебный год учитывается спортивно-оздоровительная группа ребенка и разрешение родителя. На второй учебный год возможно зачисление в группу, если обучающийся имеет определенные спортивные навыки, что определяется по результатам сдачи спортивных нормативов.

Срок реализации программы: программа рассчитана на 2 года обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (1 час равен 1 академическому часу); 144 часа в год.

Количественный состав группы 1 года обучения 15 человек, 2 года обучения 12 человек.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии: групповая, индивидуально-групповая, индивидуальная.

Формы проведения занятий: включают в себя теорию и практику. Каждое занятие содержит разминку (ОРУ, стрейчинг), ОФП, СФП, элементы гимнастики и акробатики, составление и разучивание танцевальных движений, разучивание поддержек, разработка кричалок.

Два раза в год происходит сдача спортивных нормативов. В течение года происходят как запланированные, так и внеплановые выступления (по приглашениям).

- В программу включена теоретическая часть, которая реализуется следующими принципами и методами:
- Принципы: научности, доступности, систематичности, динамичности, взаимодействия теории с практикой.
- Методы: поэтапных открытий, диалогический, сравнения, метод активизации деятельности и мышления, метод привлечения эмоционального, визуального и бытового опыта учащихся.

Практическая часть построена на следующих методах:

Повторный, игровой, круговой, равномерный, соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные средства тренировочного воздействия:

- общеразвивающие упражнения с предметами (помпоны) и без;
- комплекс прыжковых упражнений;
- силовые упражнения (с отягощениями и без)
- элементы акробатики (кувырки, повороты, группировки, перекаты и т.д.);
- элементы гимнастики («мост», махи, шпагаты и т.д.);
- элементы хореографии
- комплекс прыжковых упражнений;
- музыкальное сопровождение;
- изучение «возгласов и скандирований».

Осуществление общей физической подготовки:

- 1. **Развитие гибкости:** активные и пассивные упражнения направленные на развитие гибкости в плечевых, тазобедренных суставах и гибкости позвоночного столба (различные махи, наклоны, скручивания, выпады, круговые движения в различных плоскостях).
- 2. Развитие выносливости: прыжки со скакалкой, бег с различной скоростью и продолжительностью, а также за счёт увеличения плотности и интенсивности занятий.
- 3. **Развитие силы:** статические и динамические упражнения с собственным весом, с отягощениями (набивные мячи, гантели, амортизаторы, сопротивление партнёра), направленные на развитие силы мышц рук, брюшного пресса, спины, ног.
- 4. **Развитие координации движений:** упражнения, которые предъявляют высокие требования к точности движений (акробатические упражнения, упражнения в равновесии); упражнения, в которых имеется элемент внезапности (подвижные игры, спортивные игры); упражнения в которых в зависимости от ситуации или сигнала необходимо менять направление движения (челночный бег, танцевальные упражнения).
- 5. **Развитие быстроты:** упражнения, связанные с необходимостью мгновенного реагирования на различные сигналы, за минимальное время преодолевать короткие расстояния (бег на короткие дистанции, челночный бег, прыжки со скакалкой, подвижные и спортивные игры).

Осуществление специальной физической подготовки:

- 1. Строевые упражнения: перестроения в колонне, в шеренге; движение в колонне по диагонали, противоходом, змейкой, кругом, скрещением;
- 2. Силовые упражнения: акробатические стойки (стойка на лопатках, стойка на руках), специальные стойки, используемые в черлидинге (стойка на бедре, стойка на

плечах, стойка сидя на плечах), станты-построения (1,5 роста и 2 уровня, 2 роста и 2 уровня), пирамиды;

- 3. **Скоростно-силовые упражнения**: различные прыжки, подскоки, выпрыгивания, специальные прыжки (чер-прыжки, лип-прыжки);
- 4. **Координационные упражнения**: основные положения рук и ног, используемые в черлидинге, акробатические упражнения (кувырки, колеса, перевороты), пируэты, двойные пируэты;
 - 5. Развитие гибкости: шпагаты, махи, выпады, прогибы, мосты;
- 6. **Танцевальные упражнения**: восьмерки, танцевальные блоки, танцевальные стили и направления (джаз, фанк, брейк, рок, поп, рэп, лирический, народный танец, сочетание стилей), чер-данс танцевальный блок с использованием основных элементов черлидинга;
 - 7. Кричалки: используются для привлечения к участию зрителей.
- **-Чант** (скандирование) повторяющееся слово или фраза, использующаяся для привлечения зрителей к участию в программе;
- **Чер** (двустишья и т.д., информирующие зрителей и болельщиков о команде черлидеров, об играющей на поле команде, о происходящих событиях и т. п.)- в содержании должна быть задана определенная информация для зрителей (болельщиков): о команде черлидеров, об играющей на поле команде, о происходящих событиях и т.п.
- 8. **Постановка голоса**: модуляция, громкость, высота звука, выразительность, разучивание и исполнение гимнов, командных песен.
- 9. Дыхательные упражнения: (упражнения на вдохе и выдохе). Упражнения для тренировки голоса и силы звука.
- 10. **Хореография**: исправление осанки (подтягивание мышц живота, ягодичной области, расправление плеч, выпрямление позвоночника). Элементы классического танца.
- 11. **Акробатика:** перекаты, кувырки, выпады, мост из положения лёжа и стоя, стойка на руках, переворот в сторону (колесо), шпагаты, полушпагат.
- 12. **Пирамиды** (станты): групповые акробатические упражнения в парах, тройках.

Формы подведения итогов:

- ✓ Сдача спортивных нормативов
- ✓ Различные показательные выступления

Планируемые результаты освоения программы

Личностные:

- формирование и развитие творческих способностей, общей культуры учащихся;
- развитие познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
- формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
- развитие самостоятельности, инициативы и ответственности;
- развитие логического и образного мышления, фантазии, внимания, памяти, артистичности;
- приобретение опыта самостоятельного оценивания собственной работы.

Метапредметные:

- формирование и развитие умений и навыков спортивной направленности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение оценивать красоту своей спортивной и танцевальной деятельности, собственные физические возможности;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в познавательной деятельности;

• умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками: работать индивидуально и в группе.

Предметные:

- знать правила техники безопасности при занятии черлидингом;
- иметь представления об основных понятиях черлидинга: разминка, офп, сфп, стрейчинг, акробатика, гимнастика, поддержки, кричалки и пр.;
- уметь использовать различные танцевальные направления;
- уметь контролировать свое эмоциональное состояние на выступлениях.

Кадровое и материально-техническое обеспечение программы Кадровое обеспечение:

• педагог- дополнительного образования по черлидингу – 1.

Материально-техническое обеспечение:

- музыкальная колонка 1 шт.
- гимнастические маты и коврики 20 шт.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

».c	HEI BOT	<u> </u>	личество		Формы контроля
№ п/п	Название раздела, темы	Всего	Теория (мин)	Практика (мин)	
1	Формирование группы. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Основы знаний о черлидинге. ОРУ. Стрейчинг.	2	15	75	Оценка показа ОРУ
2	Закрепление теоретических знаний о черлидинге. Развитие координационных способностей, гибкости и силы. Основные стойки.	2	15	75	Опрос
3	Распространенные мировые кричалки. Развитие координационных способностей. Основы перестроений.	1	10	35	Кричалки
4	Различные перестроения. Развитие координации и ловкости. Укрепление мышц брюшного пресса.	2	10	80	Поднимание и опускание корпуса тела (кол-во раз)
5	ОРУ. Суставная гимнастика. Подготовка к продольным шпагатам.	2	15	75	Оценка показа ОРУ
6	Выбор первой музыкальной композиции. Основы классической хореографии. ОРУ с предметами. Развитие гибкости. Повторение стоек из хореографии.	2	15	75	Наклон вперед из положения сидя (см)
7	ОРУ. Суставная гимнастика. Подготовка к продольным шпагатам.	1	10	35	Наклоны к правой/левой ноге
8	Способы самостоятельной двигательной деятельности. Самостоятельные ОРУ. Поперечные шпагаты. Укрепление мышц брюшного пресса и спины. Выбор танцевального направления под первую композицию.	2	10	80	Предложения танцевальных направлений под первую музыкальную композицию.
9	Комплексы упражнений в равновесии, ходьба, бег, прыжки. Развитие координационных способностей.	1	10	35	Оценка координационных способностей.

	Разучивание танцевальной				Оценка показа ОРУ
10	комбинации под первую музыкальную композицию. Профилактические и коррекционные упражнения. ОРУ с предметами.	2	10	80	
11	Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Развитие гибкости позвоночного столба и плечевых суставов.	2	15	75	Мост
12	Гимнастика с элементами акробатики. Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед. Развитие гибкости позвоночного столба.	2	10	80	Исполнение акробатических элементов
13	Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок назад. Гимнастический мост.	2	15	75	Исполнение акробатических элементов
14	Развитие гибкости и пластичности. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со вставками разученных акробатических элементов.	2	5	85	Первые «восьмерки»
15	Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со вставками разученных акробатических элементов.	2	-	90	Первые «восьмерки»
16	Профилактические и коррекционные упражнения. Работа на шведской стенке. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию с предметами.	2	15	75	Первые «восьмерки»
17	Профилактические и коррекционные упражнения. Работа на шведской стенке на группы мышц брюшного пресса, спины и рук.	1	5	40	Оценка выполнения упражнений офп на шведской стенке
18	Упражнения (асаны) с элементами йоги. Основные стойки. Упражнения (асаны) с элементами йоги. Развитие гибкости и пластичности.	2	15	75	Оценка асан
19	Упражнения (асаны) с элементами йоги. Показ выученной комбинации.	1	5	40	Показ танца
20	Мероприятие: ЦРДО «Медведица» Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения для постановки	2	10	80	Выступление Техника
21	голоса. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок через правое плечо.	1	15	30	правильного дыхания

	Гимнастика с элементами акробатики.				Техника
22	Кувырок через левое плечо.	2	10	80	выполнения
23	Суставная гимнастика (стретчинг). Наклон вперед. Суставная гимнастика (стретчинг). Наклон вперед к правой и левой ноге.	2	15	75	кувырков Наклоны
24	Разучивание постановки номера	2	-	90	Техника выполнения и синхронность
25	Разучивание постановки номера	2	-	90	Техника выполнения и синхронность
26	Разучивание постановки номера	2	-	90	Техника выполнения и синхронность
27	Постановка номера.	2	-	90	Техника выполнения и синхронность
28	Сдача контрольных нормативов.	2	-	90	Прием спортивных нормативов
29	Сдача контрольных нормативов.	1	-	45	Прием спортивных нормативов
30	Сдача контрольных нормативов.	2	-	90	Прием спортивных нормативов
31	Гимнастика с элементами акробатики. Комбинация из акробатических элементов.	1	5	40	Прием комбинаций из акробатических элементов.
32	Разучивание стойки на голове.	2	10	80	Техника выполнения стойки на голове
33	Разучивание стойки на руках лицом к гимнастической стенке. Укрепление мышц пояса верхних конечностей.	2	15	75	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
34	Выбор музыкальной композиции №2.	2	15	75	Оценка выбора музыкальных направлений
35	Разучивание кричалок. Упражнения на постановку голоса. Развитие выносливости. Прыжковые упражнения.	1	15	30	Постановка голоса
36	Повторение основ классической хореографии.	2	10	80	Оценка позиций постановки ног и рук
37	Развитие подвижности тазобедренных и голеностопных суставов.	1	5	40	Стрейчинг
38	Разучивание движений под музыкальную композицию №2.	2	5	85	Техника выполнения восьмерок
39	Укрепление мышц нижних конечностей. Развитие выносливости.	2	15	75	ОФП и СФП

40	ОРУ с предметами и кричалками.	2	15	75	Оценка ОРУ и кричалок
41	Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д.	1	15	30	Оценка основных стоек
42	Разучивание движений под музыкальную композицию №2.	2	10	80	Оценка техники выполнения танцевальных движений
43	Разучивание движений под музыкальную композицию №2 с предметами.	2	5	85	Оценка техники выполнения танцевальных движений
44	Разучивание движений под музыкальную композицию №2 с помпонами.	2	-	90	Оценка техники выполнения танцевальных движений
45	Закрепление танцевальной комбинации под музыкальную композицию №2 с помпонами.	2	-	90	Оценка техники выполнения танцевальных движений
46	Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д.	2	10	80	Оценка основных стоек
47	Разучивание стойки на руках спиной к гимнастической стенке.	2	10	80	Оценка техники выполнения
48	Развитие скоростно-силовых способностей.	2	5	85	Ускорения
49	Укрепление мышц пояса верхних конечностей.	1	5	40	Поднимание и опускание корпуса тела
50	Повторение передвижений различным строем.	2	5	85	Синхронность передвижений
51	Разучивание стойки на руках без опоры на гимнастических матах.	2	10	80	Техника выполнения
52	Ходьба в мостиках руками вперед/ногами вперед.	2	5	85	Мост и передвижение в нем
53	Повторение танцевальной комбинации №1.	1	-	45	Техника исполнения
54	Танцевальные восьмерки различных направлений.	2	15	75	Техника исполнения
55	Повторение танцевальной композиции №2.	1	10	35	Техника исполнения
56	Укрепление мышц брюшного пресса, спины, рук и ног.	2	5	85	ОФП и СФП
57	Развитие выносливости. Укрепление мышц нижних конечностей.	2	15	75	ОФП и СФП
58	Развитие гибкости плечевых и тазобедренных суставов.	2	5	85	Стрейчинг
59	Выбор музыкальной композиции № 3 Выбор и составление новых кричалок и поддержек.	1	15	30	Оценка выбора музыкальных композиций

	Разучивание движений под				Техника
60	музыкальную композицию 3№.	2	10	80	выполнения
					восьмерок
	Разучивание движений под				Техника
61	музыкальную композицию 3№.	1	10	35	выполнения
					восьмерок
	Разучивание движений под				Техника
62	музыкальную композицию 3№ с	2	10	80	выполнения
	предметами.				восьмерок
	Разучивание движений под				Техника
63	музыкальную композицию 3№ с	2	-	90	выполнения
	помпонами.				восьмерок
	Закрепление танцевальной				Техника
64	комбинации №3.	2	10	80	выполнения
04		2	10	80	танцевальной
					композиции
65	Разучивание новых поддержек.	2	15	75	ОФП и СФП
03	Развитие силовых способностей.		13	7.5	
66	Развитие гибкости и пластичности.	2	5	85	Сдача контрольных
	Сдача контрольных нормативов.	_		0.0	нормативов
67	Работа с зеркалом. Развитие	1	15	30	Оценка
	артистичности.	-	10		артистичности
68	Повторение музыкальной композиции	2	_	90	Техника
	3№.				исполнения
	Работа с зеркалом. Развитие		10	2.5	Оценка выбора
69	артистичности. Выбор и составление	1	10	35	новых кричалок
	новых кричалок.				T.
70	Повторение танцевальной комбинации	2	10	80	Техника
	№1.				исполнения
	Повторение танцевальной комбинации				Оценка выбора
71	№1 с новыми кричалками.	2	10	80	новых кричалок
	Танцевальные восьмерки различных				
	направлений.				Т
72	Показательное выступление в	2	-	90	Техника
	«Медведице» Итого:		710	7390мин	исполнения
	MIOIO:	144	710мин		
			= 11ч	= 133ч	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

No		Ко	личество	часов	Формы контроля
П/П	Название раздела, темы	Всего	Теория	Практика	
11/11		всего	(мин)	(мин)	
	Формирование группы. Вводное				Оценка показа ОРУ
1	занятие. Инструктаж по ТБ. Основы знаний о черлидинге. ОРУ.	2	15	75	
	Стрейчинг.				

2 першдинге, Развитие координационных способностей, гибкости и силы. Основные стойки. Распространеные мировые криталки. Разлитие координационных способностей. Различные перестроения. Развитие координационных способностей. Основы перестроения. Развитие координационных способностей. Различные перестроения. Развитие координационных способностей. Основы перестроения. Развитие координационных способностей. Основы перестроения. Развитие координационных способностей. Выбор переой музыкальной композицию. ОРУ с предметами. Развитие гибкости. Повторение стоек из хореографии. ОРУ с предметами. Способы самостож гельной двигательной деятаты. Укрепление мыши брионного пресеа и спины. Выбор танцевального направления под первую композицию. Комплексы упражнений в равновесии, хольба, бет, прыжки. Развитие координационных способностей. Разучивание танцевальной комбинации под первую композицию. Комплексы упражнений в развитие координационных способностей. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Гимнастика с элементами акробатики. Группировка. Перекаты. Гимнастика с элементами акробатики. Группировка. Перекаты. Стойка на лютатках. Тимнастика с элементами акробатиче. Кувырок вперед. Развитие гибкости позвоночного столба. Гимнастика с элементами акробатиче. Кувырок вперед. Развитие гибкости позвоночного столба. Гимнастика с элементами акробатиче. Кувырок вперед. Развитие гибкости позвоночного столба. Гимнастика с элементами акробатиче. Кувырок вперед. Развитие гибкости позвоночного столба. Гимнастика с элементами акробатических элементов акробатических элементов акробатических элементов акробатических элементов		Закрепление теоретических знаний о				Опрос
кординационных способностей, гибкости и силы. Основные стойки. Распространенные мировые кричалки. Развитие координационных способностей. Основы перестроений. В развитие не координации и ловкости. Укрепление мыли брюношного пресеа. ОРУ. Суставива тимпастим. Выбор первой музыкальной композиции. Основы классической хореографии. ОРУ с предметами. Развитие гибкости. Повторение стоек из хореографии. ОРУ с предметами. Развитие гибкости. Самостоятельной деятельной деятельной деятельной деятельноги. Самостоятельной деятельноги. Самостоятельной деятельноги. Самостоятельной деятельноги. Самостоятельной деятельноги. Самостоятельной деятельноги. Основы классической деятельноги. Самостоятельной деятельноги. Самостоятельной деятельноги. Самостоятельноги. Самостоятельноги правой/деятельного направления под первую композицию. В шпагаты. Укрепление мыши бронимого пресеа и спины. Выбор танцевального направления под первую композицию. В равновсени, кодьба, бет, прыжки. Развитие координационных способностей. Оценка показа ОРУ профилактические и коррекционных упражнения. ОРУ с предметами. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. В профилактические и коррекционные упражнения. ОРУ с предметами. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Профилактические и коррекционные упражнения. ОРУ с предметами. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Тури пражнения. ОРУ с предметами. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Тури пражнения. ОРУ с предметами. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Тури пражнения. ОРУ с предметами. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Тури пражнения. ОРУ с предметами. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Тури пражнения. ОРУ с предметами. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Тури пражнения под первую композицию. Тури пражнения под первую музыкальную композицию. Тури пр	2	-	2	15	75	
Распространенные мировые кричалки. Развитие кординационных способностей. Основна перестроения. В развитие с кординационных способностей. Основна перестроения. Развитие с кординации и ловкости. Укрепление 2 10 80 Поднимание и опускание корпуса тела (кол-во раз) ОРУ. Суставная гимнастика. Подготовка к предольным шпагатам. Выбор первой музыкальной композиции. Основы классической с хорсографии. ОРУ с предметами. Развитие пибкости. Повторение стоек из хорсографии. ОРУ с предметами. Развитие пибкости. Повторение стоек из хорсографии. ОРУ с предметами. Развитие пибкости. Повторение стоек из хорсографии. ОРУ с предметами. Способы самостоятельной плантатам. Способы самостоятельной притательной деятельности. Самостоятельные ОРУ. Поперечные шпагаты. Укрепление мышц брюпиного пресса и спины. Выбор танцевальных упражления под первую композицию. Торобую композицию. В развитие координационных способностей. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Профилактические и коррекционные упражления. ОРУ с предметами. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Профилактические и коррекционные упражления. ОРУ с предметами. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Торобую музыкальную композицию. В профилактические и коррекционные упражления орт первую музыкальную композицию. В профилактические и коррекционные илечевых суставов. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед. Развитие тибкости позвоночного столба. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок назад. 2 15 75 вакробатических элементов от объект позвоночного столба. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок назад. 2 15 75 вакробатических элементов с элементами акробатики. Кувырок назад. 2 15 75 вакробатических элементов с элементов с элементов и объект позвоночного столба.	2		2	13	13	
3 Кричалки Развитие координационных способностей. Ословы перестроений. Различные перестроений перед из положения сидя (см.) Подготовка к продольным шпагатам. Различие гибкости. Повторение стоек из хореографии. ОРУ с предметами. Различие гибкости. Повторение стоек из хореографии. ОРУ с предметами. Различие гибкости. Повторение стоек из хореографии. ОРУ. Суставная гимпастика. Подготовка к продольным ппагатам. Подготовка к правой/левой ноге предумения панцевальных паправлений под перевую композицию. Выбор тапцевального направления под перевую композицию. Подольным правовений под перевую музыкальную композицию. Подольным правом предумений под передую музыкальную композицию. Развитие способностей. Профилактические и коррекционные упражления. ОРУ с предметами. Разучиващие тапцевальной комбинации под перевую музыкальную композицию. Развитие тибкости позвоночного столба и плечевых суставов. Пимпастика с элементами акробатики. Кувырок подолнение акробатики. Рупирорака. Перекаты. Стойка на лопатках. Гимпастика с элементами акробатики. Кувырок на деременами подолнение позвоночного столба. Пимпастика с элементами акробатики. Кувырок на деременами подолнение накробатики. Припираменами подолнение накробатики. Припираменами подолнение накробатики. Припираменами подолнение накробатики. Припирамен						
1						Кричалки
координационных способностей. Основы перестросиий. Различные перестросния. Развитие координации и ловкости. Укрепление мыши брюшного пресса. 5 ОРУ. Суставная гимнастика. Выбор первой музыкальной композиции. Основы классической хореографии. ОРУ с предметами. Развитие гибкости. Повторение стоек из хореографии. ОРУ с предметами. ОРУ. Суставная гимнастика. Подтотовка к продольным шпагатам. Способы самостоятельноги. Самостоятельные ОРУ. Поперечные шпагаты. Укрепление мышц брюшного пресса и спины. Выбор танцевального направления под первую композицию. Комплексы упражнений в равойски, ходьба, бст, прыжки. Развитие координационных способностей. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Профилактические и коррекционные упражнения. ОРУ с разритие коофдинационных способностей. Гимнастика с элементами акробатики. Групировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок внеред. Развитие голоба. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок позад. Гимпастика с элементами позволочного столба.	3		1	10	35	
Различные перестроения. Развитие координации и ловкости. Укрепление мыщи брюшного пресса. 2 10 80 опускание корпуска предольным шпагатам. 2 15 75 Оценка показа ОРУ		-	•	10	33	
4 координации и ловкости. Укрепление мыши брюшного пресса. 2 10 80 опускание корпуса тела (кол-во раз) 5 ОРУ. Суставная гимпастика. Подготовка к продольным шпагатам. Выбор первой музыкальной композиции. Ословы классической композиции. Ословы классической и хореографии. ОРУ с предметами. Развитие гибкости. Понторение стоек из хореографии. 2 15 75 Наклоп вперед из положения сидя (см) 6 хореографии. ОРУ с предметами. Развитие гибкости. Понторение стоек из хореографии. 2 15 75 Паклоны к правой/левой ноге правой ноге правой/левой ноге правой/левой ноге правой/левой ноге правой/левой ноге правой ноге правой ноге правой ноге правой ноге правой ноге правой ноге правой/левой ноге правой		* *				_
Тела (кол-во раз)				4.0		
5	4		2	10	80	
Подготовка к продольным шпагатам. 2 15 75						\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \
Выбор первой музыкальной композиции. Основы классической хореографии. ОРУ с предметами. Развитие гибкости. Повторение стоек из хореографии. 7 Подготовка к продольным шпагатам. 7 Подготовка к продольным шпагатам. 8 шпататы. Укрепление мышц брошного пресса и спины. Выбор танцевального направления под первую композицию. 8 шпататы. Укрепление мышц брошного пресса и спины. Выбор танцевального направления под первую композицию. 8 Момплексы упражнений в равновесии, ходьба, бет, прыжки. Развитие координационных способностей. 9 Разучивание танцевальной комбинации под первую композицию. 10 Музыкальную композицию. Развитие гибкости позвоночного столба и плечевых суставов. 11 Гимпастика с элементами акробатики. Кувырок вперед. Развитие гибкости позвоночного столба. 12 По во вперед. Развитие гибкости позвоночного столба. 13 акробатики. Кувырок назад. 14 О во вперед из положения сидя (см) положения положения сидя (см) положения положения сидя (см) положения положе	5	•	2	15	75	Оценка показа ОРУ
Композиции. Основы классической хореографии. ОРУ с предметами. Развитие гибкости. Повторение стоек из хореографии. ОРУ. Суставная гимнастика. Подготовка к продольным пипагатам. Камостоятельной двятатьности. Самостоятельные ОРУ. Поперечные в пипататы. Укрепление мышц брюшного пресса и спины. Выбор танцевального направления под первую композицию. Композицию. Композицию. Композицию. Композицию. Композицию. Композицию. Развитие координационных способностей. Пофилактические и коррекционные упражнения. ОРУ с предметами. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Развитие гибкости позвоночного столба и плечевых суставов. Гимнастика с элементами акробатики. Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Гимпастика с з лементами акробатики. Кувырок вперед. Развитие гибкости позвоночного столба. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед. Развитие гибкости позвоночного столба. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед. Развитие гибкости позвоночного столба. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед. Развитие столба. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок пазад. 2 15 75 меробатических элементов акробатических акробатическ						11
6 хореографии. ОРУ с предметами. Развитие гибкости. Повторение стоек из хореографии. 2 15 75 7 ОРУ. Суставная гимнастика. Подготовка к продольным шпагатам. 1 10 35 Наклоны к правой/левой ноге Предложения танцевальных направой/левой ноге Предложения танцевальных направлений под первую комгозицию. 8 шпагаты. Укрепление мышц брюшного пресех а и синны. Выбор танцевального паправления под первую композицию. 2 10 80 первую музыкальную композицию. 8 Комплексы упражнений в равновесии, ходьба, бег, прыжки. Разучивание танцевальной комбинации под первую комбоннации под первую комбоннации под первую музыкальную композицию. 1 10 35 Оценка координационных способностей. 10 Разучивание танцевальной комбоннации под первую музыкальную композицию. Профилактические и коррекционные упражнения. ОРУ с предметами. Разучивание танцевальной комбонации под первую музыкальную композицию. Развитие гибкости позвоночного столба и плечевых суставов. 2 15 75 11 10 80 Мост комбинации под первую музыкальную композицию. Развитие гибкости позвоночного столба и плечевых суставов. 2 15 75 12 элементами акробатики. Кувырок вперед. Развитие гибкости позвоночного столба. 2 10 80 12 элементов 3леме						-
Развитие гибкости. Повторение стоек из хореографии. 7 ПОРУ. Суставная гимнастика. Подготовка к продольным шпагатам. 1 10 35 Наклоны к правой/девой ноге Подготовка к продольным шпагатам. 2 Способы самостоятельной двигательной двигательной деятельности. Самостоятельные ОРУ. Поперечные шпагаты. Укрепление мыппц брюшного пресса и спины. Выбор танцевального направления под первую композицию. Комплексы упражнений в равновесии, ходьба, бет, прыжки. Развитие координационных способностей. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. 10 музыкальную композицию. 2 10 80 Оценка показа ОРУ комбинации под первую музыкальную композицию. 2 10 80 Профилактические и коррежционные упражнения. ОРУ с предметами. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Развитие гибкости позвоночного столба и плечевых суставов. 11 гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед. Развитие гибкости позвоночного столба. 12 гимнастика с элементами под кувырок вперед. Развитие гибкости позвоночного столба. 13 акробатики. Кувырок назад. 2 15 75 Исполнение акробатических акроба	6		2	15	75	положения сидя (см)
1	0		2	15	15	
7 ОРУ. Суставная гимнастика. Подготовка к продольным шпагатам. 1 10 35 Наклоны к правой/левой ноге Способы самостоятельной двигательной двигательной двигательной деятельности. Самостоятельные ОРУ. Поперечные шпагаты. Укрепление мышц брюшного пресса и спины. Выбор танцевального направления под первую композицию. 2 10 80 первую музыкальную композицию. 8 шпагаты. Укрепление мышц брюшного первую композицию. 2 10 80 первую музыкальную композицию. 9 Развитие координационных способностей. 1 10 35 Сординационных координационных способностей. 10 музыкальную композицию. Профилактические и коррекционные упражнения. ОРУ с предметами. 2 10 80 11 профилактические и коррекционные упражнения. ОРУ с предметами. 2 15 75 12 профилактические и коррекционные упражнения с элементами акробатики. Группировка первую музыкальную композицию. Развитие гибкости позвоночного столба и плечевых суставов. 2 15 75 12 Тимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед. Развитие гибкости позвоночного столба. 2 10 80 12 Тимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед. Развитие гибкости позвоночного столба. 2						
7 Подготовка к продольным шпагатам. 1 10 33 правой/левой ноге Способы самостоятельной двигательной двигательной деятельности. Самостоятельные ОРУ. Поперечные шпагаты. Укрепление мышц брюшного пресса и спины. Выбор танцевального направления под первую композицию. 2 10 80 первую музыкальную композицию. В комплексы упражнений в равновесии, ходьба, бег, прыжки. Развитие координационных способностей. 1 10 35 Оценка координационных способностей. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Профилактические и коррекционные упражнения. ОРУ с предметами. 2 10 80 Оценка показа ОРУ 11 музыкальную композицию. Развитие гибкости позвоночного столба и плечевых суставов. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед. Развитие гибкости позвоночного столба. 2 10 80 12 Тимнастика с элементами позвоночного столба. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед. Развитие гибкости позвоночного столба. 2 10 80 12 Тимнастика с элементами акробатики. Кувырок назад. 2 10 80						Наклопптк
Способы самостоятельной двигательной деятельности. 8 шпагаты. Укрепление мышц брюшного пресса и спины. Выбор танцевального направления под первую композицию. 8 Комплексы упражнений в равновесии, ходьба, бет, прыжки. Развитие координационных способностей. 9 Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную комбинации под первую можбинации под первую момбинации под первую можбинации под первую можбинаци	7		1	10	35	
двигательной деятельности. Самостоятельные ОРУ. Поперечные випагаты. Укрепление мышц брюшного пресса и спины. Выбор танцевального направления под первую композицию. Комплексы упражнений в равновесии, ходьба, бег, прыжки. Развитие координационных способностей. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. 1 10 35 Оценка координационных способностей. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Профилактические и коррекционные упражнения. ОРУ с предметами. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Развитие гибкости позвоночного столба и плечевых суставов. Гимнастика с элементами акробатики. Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед. Развитие гибкости позвоночного столба. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок назад. Тимнастика с элементами акробатики. Кувырок назад.						
8 Самостоятельные ОРУ. Поперечные шпагаты. Укрепление мышц брюшного пресса и стины. Выбор танцевального направления под первую композицию. 2 10 80 первую музыкальную композицию. 9 Первую композицию. Оценка координационных способностей. Оценка координационных способностей. 1 Разучивание танцевальной комбинации под первую профилактические и коррекционные упражнения. ОРУ с предметами. 2 10 80 10 музыкальную композицию. Профилактические и коррекционные упражнения. ОРУ с предметами. 2 10 80 11 музыкальную композицию. Развитие гибкости позвоночного столба и плечевых суставов. 2 15 75 12 Элементами акробатики. Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед. Развитие гибкости позвоночного столба. 2 10 80 12 Тимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед. Развитие гибкости позвоночного столба. 2 10 80 12 Тимнастика с элементами 2 10 80 3 Исполнение акробатики. Кувырок назад. 2 15 75						-
8 шпагаты. Укрепление мышц брюшного пресса и спины. Выбор танцевального направления под первую композицию. 2 10 80 первую музыкальную композицию. 9 Комплексы упражнений в равновесии, ходьба, бег, прыжки. Развитие координационных способностей. 1 10 35 Оценка координационных способностей. 10 Разучивание танцевальной комбинации под первую ирражнения. ОРУ с предметами. 2 10 80 11 Разучивание танцевальной комбинации под первую ирражнения. ОРУ с предметами. 2 15 75 11 музыкальную композицию. Развитие гибкости позвоночного столба и плечевых суставов. 2 15 75 12 Тимнастика с элементами акробатики. Курырок вперед. Развитие гибкости позвоночного столба. 2 10 80 12 Тимнастика с элементами акробатики. Курырок вперед. Развитие гибкости позвоночного столба. 2 10 80 12 Тимнастика с элементами акробатики. Курырок вперед. Развитие гибкости позвоночного столба. 2 10 80 13 акробатики. Кувырок назад. 2 15 75 акробатических						
брюшного пресса и спины. Выбор танцевального направления под первую композицию. Комплексы упражнений в равновесии, ходьба, бег, прыжки. Развитие координационных способностей. Разучивание танцевальной комбинации под первую 10 музыкальную композицию. 2 10 80 Профилактические и коррекционные упражнения. ОРУ с предметами. Разучивание танцевальной комбинации под первую 11 музыкальную композицию. Развитие гибкости позвоночного столба и плечевых суставов. Гимнастика с элементами акробатики. Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед. Развитие гибкости позвоночного столба. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед. Развитие гибкости позвоночного столба. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед. Развитие гибкости позвоночного столба. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок назад. 2 15 75 мерятических злементов	8		2	10	80	-
танцевального направления под первую композицию. Комплексы упражнений в равновесии, ходьба, бег, прыжки. Развитие координационных способностей. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Профилактические и коррекционные упражнения. ОРУ с предметами. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Развитие гибкости позвоночного столба и плечевых суставов. Гимнастика с элементами акробатики. Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед. Развитие гибкости позвоночного столба. Гимнастика с элементами акробатики кувырок вперед. Развитие гибкости позвоночного столба. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед. Развитие гибкости позвоночного столба.						
Первую композицию. Комплексы упражнений в равновесии, ходьба, бег, прыжки. Развитие координационных способностей. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Профилактические и коррекционные упражнения. ОРУ с предметами. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Развитие гибкости позвоночного столба и плечевых суставов. Гимнастика с элементами акробатики. Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед. Развитие гибкости позвоночного столба. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед. Развитие гибкости позвоночного столба. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед. Развитие гибкости позвоночного столба. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед. Развитие гибкости позвоночного столба. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок назад. 2 15 75 акробатических Исполнение Ис						
9 равновесии, ходьба, бег, прыжки. Развитие координационных способностей. 1 10 35 координационных способностей. 10 Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Профилактические и коррекционные упражнения. ОРУ с предметами. 2 10 80 11 музыкальную композицию. Развитие гибкости позвоночного столба и плечевых суставов. 2 15 75 12 Тимнастика с элементами акробатики. Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед. Развитие гибкости позвоночного столба. 2 10 80 12 Потолнение акробатики. Кувырок вперед. Развитие гибкости позвоночного столба. 2 10 80 13 Исполнение акробатики. Кувырок назад. 2 15 75 исполнение акробатических элементов						
9 Развитие координационных способностей. 1 10 35 способностей. 10 Разучивание танцевальной комбинации под первую Профилактические и коррекционные упражнения. ОРУ с предметами. 2 10 80 11 Разучивание танцевальной комбинации под первую комбоинации под первую плечевых суставов. Мост 11 музыкальную композицию. Развитие гибкости позвоночного столба и плечевых суставов. 2 15 75 12 лементами акробатики. Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед. Развитие гибкости позвоночного столба. 2 10 80 12 лементов 3 10 80 13 акробатики. Кувырок назад. 2 15 75 4		Комплексы упражнений в				Оценка
Развитие координационных способностей. Разучивание танцевальной комбинации под первую 10 музыкальную композицию. Профилактические и коррекционные упражнения. ОРУ с предметами. Разучивание танцевальной комбинации под первую 11 музыкальную композицию. Развитие гибкости позвоночного столба и плечевых суставов. Гимнастика с элементами акробатики. Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед. Развитие гибкости позвоночного столба. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед. Развитие гибкости позвоночного столба. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок назад. 2 15 75 пособностей. Оценка показа ОРУ Мост Мост Умост Мост Исполнение акробатических Элементов Исполнение акробатических Исполнение акробатики. Кувырок назад.	O	равновесии, ходьба, бег, прыжки.	1	10	35	координационных
Разучивание танцевальной комбинации под первую 10 музыкальную композицию. Профилактические и коррекционные упражнения. ОРУ с предметами. Разучивание танцевальной комбинации под первую 11 музыкальную композицию. Развитие гибкости позвоночного столба и плечевых суставов. Гимнастика с элементами акробатики. Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед. Развитие гибкости позвоночного столба. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед. Развитие гибкости позвоночного столба. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок назад. 2 15 75 Оценка показа ОРУ Мост Мост Исполнение акробатических элементов Исполнение акробатических исполнение акробатических акробатических исполнение акробатических акробатических	9		1	10	33	способностей.
10 комбинации под первую 2 10 80 10 музыкальную композицию. 2 10 80 Профилактические и коррекционные упражнения. ОРУ с предметами. Разучивание танцевальной комбинации под первую Мост 11 музыкальную композицию. Развитие гибкости позвоночного столба и плечевых суставов. 2 15 75 Гимнастика с элементами акробатики. Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед. Развитие гибкости позвоночного столба. 2 10 80 12 Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед. Развитие гибкости позвоночного столба. 2 10 80 13 акробатики. Кувырок назад. 2 15 75 акробатических		способностей.				
10 музыкальную композицию. 2 10 80 10 Профилактические и коррекционные упражнения. ОРУ с предметами. Мост Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Развитие гибкости позвоночного столба и плечевых суставов. 2 15 75 Гимнастика с элементами акробатики. Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед. Развитие гибкости позвоночного столба. 2 10 80 Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок назад. 2 15 75 Исполнение акробатических элементов						Оценка показа ОРУ
Профилактические и коррекционные упражнения. ОРУ с предметами. Разучивание танцевальной комбинации под первую 11 музыкальную композицию. Развитие гибкости позвоночного столба и плечевых суставов. Гимнастика с элементами акробатики. Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед. Развитие гибкости позвоночного столба. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед. Развитие гибкости позвоночного столба. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок назад. 2 15 75 Мост Мост Мост Мост Мост Мост Мост Мост		* * *				
упражнения. ОРУ с предметами. Разучивание танцевальной комбинации под первую 11 музыкальную композицию. Развитие гибкости позвоночного столба и плечевых суставов. Гимнастика с элементами акробатики. Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед. Развитие гибкости позвоночного столба. Гимнастика с элементами 13 акробатики. Кувырок назад. 2 15 75 Мост Мост Мост Мост Мост Мост Мост Мост	10		2	10	80	
Разучивание танцевальной комбинации под первую Мост 11 музыкальную композицию. Развитие гибкости позвоночного столба и плечевых суставов. 2 15 75 Гимнастика с элементами акробатики. Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед. Развитие гибкости позвоночного столба. 2 10 80 Гимнастика с элементами Исполнение акробатических элементов 13 акробатики. Кувырок назад. Исполнение акробатических						
11 комбинации под первую музыкальную композицию. Развитие гибкости позвоночного столба и плечевых суставов. 2 15 75 12 Гимнастика с элементами акробатики. Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед. Развитие гибкости позвоночного столба. 2 10 80 Гимнастика с элементами 2 15 75						
11 музыкальную композицию. Развитие гибкости позвоночного столба и плечевых суставов. 2 15 75 12 Гимнастика с элементами акробатики. Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед. Развитие гибкости позвоночного столба. 2 10 80 12 Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед. Развитие гибкости позвоночного столба. 2 15 75 Исполнение акробатических 13 акробатики. Кувырок назад. 2 15 75 акробатических						Мост
гибкости позвоночного столба и плечевых суставов. Гимнастика с элементами акробатики. Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед. Развитие гибкости позвоночного столба. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок назад. 2 10 80 80 Исполнение акробатических элементов Исполнение акробатических акробатических	1.1		2	1.5	75	
плечевых суставов. Гимнастика с элементами акробатики. Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед. Развитие гибкости позвоночного столба. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок назад. 2 10 80 80 Исполнение акробатических элементов Исполнение акробатических заментов	11		2	15	15	
Гимнастика с элементами акробатики. Группировка. Перекаты. 12 Стойка на лопатках. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед. Развитие гибкости позвоночного столба. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок назад. 2 10 80 80 Исполнение акробатических элементов Исполнение акробатических заментами исполнение акробатических						
12 акробатики. Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед. Развитие гибкости позвоночного столба. 2 10 80 80 Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок назад. 2 15 75 акробатических элементов		*				Исполнение
12 Стойка на лопатках. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед. Развитие гибкости позвоночного столба. 2 10 80 элементов 13 акробатики. Кувырок назад. 2 15 75 акробатических						
12 элементами акробатики. Кувырок вперед. Развитие гибкости позвоночного столба. 2 10 80 Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок назад. 2 10 80 13 исполнение акробатики. Кувырок назад. 2 15 75 акробатических						-
вперед. Развитие гибкости позвоночного столба. Гимнастика с элементами Исполнение акробатики. Кувырок назад. 2 15 75 акробатических	12		2	10	80	SHEMEITOB
позвоночного столба. Исполнение 13 акробатики. Кувырок назад. 2 15 75 акробатических						
Гимнастика с элементами Исполнение 13 акробатики. Кувырок назад. 2 15 75 акробатических						
13 акробатики. Кувырок назад. 2 15 75 акробатических						Исполнение
	13		2	15	75	акробатических

14	Развитие гибкости и пластичности. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со вставками разученных акробатических элементов.	2	5	85	Первые «восьмерки»
15	Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со вставками разученных акробатических элементов.	2	-	90	Первые «восьмерки»
16	Профилактические и коррекционные упражнения. Работа на шведской стенке. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию с предметами.	2	15	75	Первые «восьмерки»
17	Профилактические и коррекционные упражнения. Работа на шведской стенке на группы мышц брюшного пресса, спины и рук.	1	5	40	Оценка выполнения упражнений офп на шведской стенке
18	Упражнения (асаны) с элементами йоги. Основные стойки. Упражнения (асаны) с элементами йоги. Развитие гибкости и пластичности.	2	15	75	Оценка асан
19	Упражнения (асаны) с элементами йоги. Показ выученной комбинации.	1	5	40	Показ танца
20	Мероприятие: ЦРДО «Медведица»	2	10	80	Выступление
21	Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения для постановки голоса. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок через правое плечо.	1	15	30	Техника правильного дыхания
22	Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок через левое плечо.	2	10	80	Техника выполнения кувырков
23	Суставная гимнастика (стретчинг). Наклон вперед. Суставная гимнастика (стретчинг). Наклон вперед к правой и левой ноге.	2	15	75	Наклоны
24	Разучивание постановки номера	2	-	90	Техника выполнения и синхронность
25	Разучивание постановки номера	2	-	90	Техника выполнения и синхронность
26	Разучивание постановки номера	2	-	90	Техника выполнения и синхронность
27	Постановка номера.	2	-	90	Техника выполнения и синхронность

28	Сдача контрольных нормативов.	2	-	90	Прием спортивных нормативов
29	Сдача контрольных нормативов.	1	-	45	Прием спортивных нормативов
30	Сдача контрольных нормативов.	2	-	90	Прием спортивных нормативов
31	Гимнастика с элементами акробатики. Комбинация из акробатических элементов.	1	5	40	Прием комбинаций из акробатических элементов.
32	Разучивание стойки на голове.	2	10	80	Техника выполнения стойки на голове
33	Разучивание стойки на руках лицом к гимнастической стенке. Укрепление мышц пояса верхних конечностей.	2	15	75	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
34	Выбор музыкальной композиции №2.	2	15	75	Оценка выбора музыкальных направлений
35	Разучивание кричалок. Упражнения на постановку голоса. Развитие выносливости. Прыжковые упражнения.	1	15	30	Постановка голоса
36	Повторение основ классической хореографии.	2	10	80	Оценка позиций постановки ног и рук
37	Развитие подвижности тазобедренных и голеностопных суставов.	1	5	40	Стрейчинг
38	Разучивание движений под музыкальную композицию №2.	2	5	85	Техника выполнения восьмерок
39	Укрепление мышц нижних конечностей. Развитие выносливости.	2	15	75	ОФП и СФП
40	ОРУ с предметами и кричалками.	2	15	75	Оценка ОРУ и кричалок
41	Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д.	1	15	30	Оценка основных стоек
42	Разучивание движений под музыкальную композицию №2.	2	10	80	Оценка техники выполнения танцевальных движений
43	Разучивание движений под музыкальную композицию №2 с предметами.	2	5	85	Оценка техники выполнения танцевальных движений
44	Разучивание движений под музыкальную композицию №2 с помпонами.	2	-	90	Оценка техники выполнения танцевальных движений
45	Закрепление танцевальной комбинации под музыкальную композицию №2 с помпонами.	2	-	90	Оценка техники выполнения танцевальных движений
46	Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д.	2	10	80	Оценка основных стоек

47	Разучивание стойки на руках спиной к гимнастической стенке.	2	10	80	Оценка техники выполнения
48	Развитие скоростно-силовых способностей.	2	5	85	Ускорения
49	Укрепление мышц пояса верхних конечностей.	1	5	40	Поднимание и опускание корпуса тела
50	Повторение передвижений различным строем.	2	5	85	Синхронность передвижений
51	Разучивание стойки на руках без опоры на гимнастических матах.	2	10	80	Техника выполнения
52	Ходьба в мостиках руками вперед/ногами вперед.	2	5	85	Мост и передвижение в нем
53	Повторение танцевальной комбинации №1.	1	-	45	Техника исполнения
54	Танцевальные восьмерки различных направлений.	2	15	75	Техника исполнения
55	Повторение танцевальной композиции №2.	1	10	35	Техника исполнения
56	Укрепление мышц брюшного пресса, спины, рук и ног.	2	5	85	ОФП и СФП
57	Развитие выносливости. Укрепление мышц нижних конечностей.	2	15	75	ОФП и СФП
58	Развитие гибкости плечевых и тазобедренных суставов.	2	5	85	Стрейчинг
59	Выбор музыкальной композиции № 3 Выбор и составление новых кричалок и поддержек.	1	15	30	Оценка выбора музыкальных композиций
60	Разучивание движений под музыкальную композицию 3№.	2	10	80	Техника выполнения восьмерок
61	Разучивание движений под музыкальную композицию 3№.	1	10	35	Техника выполнения восьмерок
62	Разучивание движений под музыкальную композицию 3№ с предметами.	2	10	80	Техника выполнения восьмерок
63	Разучивание движений под музыкальную композицию 3№ с помпонами.	2	-	90	Техника выполнения восьмерок
64	Закрепление танцевальной комбинации №3.	2	10	80	Техника выполнения танцевальной композиции
65	Разучивание новых поддержек. Развитие силовых способностей.	2	15	75	ОФП и СФП
66	Развитие гибкости и пластичности. Сдача контрольных нормативов.	2	5	85	Сдача контрольных нормативов
67	Работа с зеркалом. Развитие артистичности.	1	15	30	Оценка артистичности
68	Повторение музыкальной композиции 3№.	2	-	90	Техника исполнения
69	Работа с зеркалом. Развитие артистичности. Выбор и составление новых кричалок.	1	10	35	Оценка выбора новых кричалок

70	Повторение танцевальной комбинации №1.	2	10	80	Техника исполнения
71	Повторение танцевальной комбинации №1 с новыми кричалками. Танцевальные восьмерки различных направлений.	2	10	80	Оценка выбора новых кричалок
72	Показательное выступление в «Медведице»	2	-	90	Техника исполнения
	Итого:	144	710мин = 11ч	7390мин = 133ч	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	15.09.	31.05.	36	72	144	2 раза в
обучения						неделю
2 год	15.09.	31.05.	36	72	144	2 раза в
обучения						неделю

СОДЕРЖАНИЕПРОГРАММЫ ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Тема 1. Формирование группы. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Основы знаний о черлидинге. ОРУ. Стрейчинг.

Теория: Знакомство с учащимися. Инструктаж по ТБ. Основы знаний о черлидинге. Основные понятия черлидинга.

Практика: Разминка по средствам ОРУ. Стрейчинг – растяжка всех суставов организма.

Тема 2. Закрепление теоретических знаний о черлидинге. Развитие координационных способностей, гибкости и силы. Основные стойки.

Теория: Повторение основных понятий черлидинга. Основные стойки. Что включает в себя ОФП и СФП.

Практика: Упражнения на развитие координационных и кондиционных способностей.

Тема 3. Распространенные мировые кричалки. Развитие координационных способностей. Основы перестроений.

Теория: Прослушивание кричалок других команд. Основные стойки.

Практика: Развитие координационных способностей – стрейчинг.

Тема 4. Различные перестроения. Развитие координации и ловкости. Укрепление мышц брюшного пресса.

Теория: Схемы возможных перестроений.

Практика: Развитие координационных и кондиционных способностей. ОФП и СФП.

Тема 5. ОРУ. Суставная гимнастика. Подготовка к продольным шпагатам.

Теория: Правильная последовательность выполнения ОРУ.

Практика: Развитие гибкости.

Тема 6. Выбор первой музыкальной композиции. Основы классической хореографии. ОРУ с предметами. Развитие гибкости. Повторение стоек из хореографии.

Теория: Выбор первой музыкальной композиции. Основы классической хореографии.

Практика: Развитие гибкости.

Тема 7. ОРУ. Суставная гимнастика. Подготовка к продольным шпагатам.

Теория: Правильная последовательность выполнения ОРУ.

Практика: Развитие гибкости.

Тема 8. Способы самостоятельной двигательной деятельности. Самостоятельные ОРУ. Поперечные шпагаты. Укрепление мышц брюшного пресса и спины. Выбор танцевального направления под первую композицию.

Теория: Выбор танцевального направления под первую композицию.

Практика: Развитие кондиционных и координационных способностей.

Тема 9. Комплексы упражнений в равновесии, ходьба, бег, прыжки. Развитие координационных способностей.

Практика: Развитие координационных и кондиционных способностей.

Тема 10. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Профилактические и коррекционные упражнения. ОРУ с предметами.

Теория: Влияние профилактических и коррекционных упражнений на организм.

Практика: Разучивание танцевальных движений.

Тема 11. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Развитие гибкости позвоночного столба и плечевых суставов.

Практика: Разучивание танцевальных движений. Развитие гибкости.

Тема 12. Гимнастика с элементами акробатики. Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед. Развитие гибкости позвоночного столба.

Теория: ТБ по гимнастике и выполнению акробатических элементов.

Практика: Гимнастика.

Тема 13. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок назад. Гимнастический мост.

Практика: Гимнастика.

Тема 14. Развитие гибкости и пластичности. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со вставками разученных акробатических элементов.

Практика: Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со вставками разученных акробатических элементов.

Тема 15 Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со вставками разученных акробатических элементов.

Практика: Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со вставками разученных акробатических элементов.

Тема 16 Профилактические и коррекционные упражнения. Работа на шведской стенке. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию с предметами.

Теория: Влияние профилактических и коррекционных упражнений на организм.

Практика: Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со вставками разученных акробатических элементов.

Тема 17. Профилактические и коррекционные упражнения. Работа на шведской стенке на группы мышц брюшного пресса, спины и рук.

Теория: Влияние профилактических и коррекционных упражнений на организм.

Практика: Развитие силовых способностей.

Тема 18. Упражнения (асаны) с элементами йоги. Основные стойки. Упражнения (асаны) с элементами йоги. Развитие гибкости и пластичности.

Теория: Основы йоги.

Практика: Развитие гибкости.

Тема 19 Упражнения (асаны) с элементами йоги. Показ выученной комбинации.

Теория: Основы йоги.

Практика: Упражнения (асаны) с элементами йоги. Тема 20 Мероприятие: ЦРДО «Медведица»

Практика: Выступление

Тема 21 Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения для постановки голоса. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок через правое плечо.

Толоса. 1 имнастика с элементами акрооатики. Кувь Теория: Основы правильного дыхания.

Практика: Гимнастика

Тема 22 Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок через левое плечо.

Практика: Гимнастика

Тема 23. Суставная гимнастика (стретчинг). Наклон вперед. Суставная гимнастика (стретчинг). Наклон вперед к правой и левой ноге.

Практика: Стрейчинг

Тема 24. Разучивание постановки номера

Практика: Постановка номера

Тема 25. Разучивание постановки номера

Практика: Постановка номера

Тема 26. Разучивание постановки номера

Практика: Постановка номера
Тема 27. Постановка номера.
Практика: Постановка номера

Тема 28. Сдача контрольных нормативов.

Практика: Спортивные нормативы.

Тема 29. Сдача контрольных нормативов.

Практика: Спортивные нормативы.

Тема 30. Сдача контрольных нормативов.

Практика: Спортивные нормативы.

Тема 31. Гимнастика с элементами акробатики. Комбинация из акробатических

элементов.

Практика: Гимнастика

Тема 32. Разучивание стойки на голове.

Практика: Гимнастика

Тема 33. Разучивание стойки на руках лицом к гимнастической стенке.

Укрепление мышц пояса верхних конечностей.

Практика: Гимнастика. Развитие силовых способностей.

Тема 34. Выбор музыкальной композиции №2.

Теория: Выбор музыкальной композиции №2.

Практика: Развитие кондиционных способностей.

Тема 35. Разучивание кричалок. Упражнения на постановку голоса. Развитие

выносливости. Прыжковые упражнения.

Теория: Кричалки.

Практика: Развитие силовых способностей.

Тема 36. Повторение основ классической хореографии.

Теория: Позиции рук и ног. **Практика:** Хореография.

Тема 37. Развитие подвижности тазобедренных и голеностопных суставов.

Практика: Развитие гибкости.

Тема 38. Разучивание движений под музыкальную композицию №2.

Практика: Поставка танца.

Тема 39. Укрепление мышц нижних конечностей. Развитие выносливости.

Практика: Развитие силовых способностей и выносливости.

Тема 40. ОРУ с предметами и кричалками.

Практика: Сочетание разминки с кричалками.

Тема 41. Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д.

Теория: Основы станов.

Практика: Станы.

Тема 42. Разучивание движений под музыкальную композицию№2.

Практика: Постановка танца

Тема 43. Разучивание движений под музыкальную композицию №2 с

предметами.

Практика: Постановка танца

Тема 44. Разучивание движений под музыкальную композицию №2 с

помпонами.

Практика: Постановка танца

Тема 45. Закрепление танцевальной комбинации под музыкальную композицию

№2 с помпонами.

Практика: Постановка танца

Тема 46. Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д.

Практика: Станы

Тема 47. Разучивание стойки на руках спиной к гимнастической стенке.

Практика: Гимнастика у шведской стенки.

Тема 48. Развитие скоростно-силовых способностей.

Практика: Развитие скоростно-силовых способностей.

Тема 49. Укрепление мышц пояса верхних конечностей.

Практика: Развитие силовых способностей.

Тема 50. Повторение передвижений различным строем.

Практика: Упражнения в передвижениях.

Тема 51. Разучивание стойки на руках без опоры на гимнастических матах.

Практика: Гимнастика

Тема 52. Ходьба в мостиках руками вперед/ногами вперед.

Практика: Гимнастика и развитие гибкости.

Тема 53. Повторение танцевальной комбинации №1.

Практика: Повторение танца.

Тема 54. Танцевальные восьмерки различных направлений.

Теория: Различные танцевальные направления.

Практика: Различные танцевальные направления.

Тема 55. Повторение танцевальной композиции №2.

Практика: Повторение танца

Тема 56. Укрепление мышц брюшного пресса, спины, рук и ног.

Практика: Развитие силовой выносливости.

Тема 57. Развитие выносливости. Укрепление мышц нижних конечностей.

Практика: Развитие выносливости и силовых способностей.

Тема 58. Развитие гибкости плечевых и тазобедренных суставов.

Практика: Развитие гибкости.

Тема 59. Выбор музыкальной композиции № 3 Выбор и составление новых кричалок и поддержек.

Теория: Выбор музыкальной композиции № 3 Выбор и составление новых кричалок и поддержек.

Практика: Новые поддержки.

Тема 60. Разучивание движений под музыкальную композицию 3№.

Практика: Разучивание танца

Тема 61. Разучивание движений под музыкальную композицию 3№.

Практика: Разучивание танца

Тема 62. Разучивание движений под музыкальную композицию 3№ с предметами.

Практика: Разучивание танца

Тема 63. Разучивание движений под музыкальную композицию 3№ с помпонами.

Практика: Разучивание танца

Тема 64. Закрепление танцевальной комбинации №3.

Практика: Постановка танца

Тема 65. Разучивание новых поддержек. Развитие силовых способностей.

Теория: Разучивание новых поддержек.

Практика: Развитие силовых способностей.

Тема 66. Развитие гибкости и пластичности. Сдача контрольных нормативов.

Практика: Развитие гибкости и пластичности. Сдача контрольных нормативов.

Тема 67. Работа с зеркалом. Развитие артистичности.

Теория: Работа с зеркалом.

Практика: Развитие артистичности.

Тема 68. Повторение музыкальной композиции 3№.

Практика: Повторение танца

Тема 69. Работа с зеркалом. Развитие артистичности. Выбор и составление новых кричалок.

Теория: Работа с зеркалом. Выбор и составление новых кричалок.

Практика: Развитие артистичности.

Тема 70. Повторение танцевальной комбинации №1.

Практика: Повторение танца

Тема 71. Повторение танцевальной комбинации №1 с новыми кричалками.

Танцевальные восьмерки различных направлений.

Практика: Повторение танца

Тема 72. Показательное выступление в «Медведице». Подведение итогов.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Тема 1. Формирование группы. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Основы знаний о черлидинге. ОРУ. Стрейчинг.

Теория: Знакомство с учащимися. Инструктаж по ТБ. Основы знаний о черлидинге. Основные понятия черлидинга.

Практика: Разминка по средствам ОРУ. Стрейчинг – растяжка всех суставов организма.

Тема 2. Закрепление теоретических знаний о черлидинге. Развитие координационных способностей, гибкости и силы. Основные стойки.

Теория: Повторение основных понятий черлидинга. Основные стойки. Что включает в себя ОФП и СФП.

Практика: Упражнения на развитие координационных и кондиционных способностей.

Тема 3. Распространенные мировые кричалки. Развитие координационных способностей. Основы перестроений.

Теория: Прослушивание кричалок других команд. Основные стойки.

Практика: Развитие координационных способностей – стрейчинг.

Тема 4. Различные перестроения. Развитие координации и ловкости. Укрепление мышц брюшного пресса.

Теория: Схемы возможных перестроений.

Практика: Развитие координационных и кондиционных способностей. ОФП и СФП.

Тема 5. ОРУ. Суставная гимнастика. Подготовка к продольным шпагатам.

Теория: Правильная последовательность выполнения ОРУ.

Практика: Развитие гибкости.

Тема 6. Выбор первой музыкальной композиции. Основы классической хореографии. ОРУ с предметами. Развитие гибкости. Повторение стоек из хореографии.

Теория: Выбор первой музыкальной композиции. Основы классической хореографии.

Практика: Развитие гибкости.

Тема 7. ОРУ. Суставная гимнастика. Подготовка к продольным шпагатам.

Теория: Правильная последовательность выполнения ОРУ.

Практика: Развитие гибкости.

Тема 8. Способы самостоятельной двигательной деятельности. Самостоятельные ОРУ. Поперечные шпагаты. Укрепление мышц брюшного пресса и спины. Выбор танцевального направления под первую композицию.

Теория: Выбор танцевального направления под первую композицию.

Практика: Развитие кондиционных и координационных способностей.

Тема 9. Комплексы упражнений в равновесии, ходьба, бег, прыжки. Развитие координационных способностей.

Практика: Развитие координационных и кондиционных способностей.

Тема 10. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Профилактические и коррекционные упражнения. ОРУ с предметами.

Теория: Влияние профилактических и коррекционных упражнений на организм.

Практика: Разучивание танцевальных движений.

Тема 11. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Развитие гибкости позвоночного столба и плечевых суставов.

Практика: Разучивание танцевальных движений. Развитие гибкости.

Тема 12. Гимнастика с элементами акробатики. Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед. Развитие гибкости позвоночного столба.

Теория: ТБ по гимнастике и выполнению акробатических элементов.

Практика: Гимнастика.

Тема 13. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок назад. Гимнастический мост.

Практика: Гимнастика.

Тема 14. Развитие гибкости и пластичности. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со вставками разученных акробатических элементов.

Практика: Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со вставками разученных акробатических элементов.

Тема 15 Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со вставками разученных акробатических элементов.

Практика: Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со вставками разученных акробатических элементов.

Тема 16 Профилактические и коррекционные упражнения. Работа на шведской стенке. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию с предметами.

Теория: Влияние профилактических и коррекционных упражнений на организм.

Практика: Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со вставками разученных акробатических элементов.

Тема 17. Профилактические и коррекционные упражнения. Работа на шведской стенке на группы мышц брюшного пресса, спины и рук.

Теория: Влияние профилактических и коррекционных упражнений на организм.

Практика: Развитие силовых способностей.

Teма 18. Упражнения (асаны) с элементами йоги. Основные стойки. Упражнения (асаны) с элементами йоги. Развитие гибкости и пластичности.

Теория: Основы йоги.

Практика: Развитие гибкости.

Тема 19 Упражнения (асаны) с элементами йоги. Показ выученной комбинации.

Теория: Основы йоги.

Практика: Упражнения (асаны) с элементами йоги.

Тема 20 Мероприятие: ЦРДО «Медведица»

Практика: Выступление

Тема 21 Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения для постановки

голоса. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок через правое плечо.

Теория: Основы правильного дыхания.

Практика: Гимнастика

Тема 22 Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок через левое плечо.

Практика: Гимнастика

Тема 23. Суставная гимнастика (стретчинг). Наклон вперед. Суставная

гимнастика (стретчинг). Наклон вперед к правой и левой ноге.

Практика: Стрейчинг

Тема 24. Разучивание постановки номера

Практика: Постановка номера

Тема 25. Разучивание постановки номера

Практика: Постановка номера

Тема 26. Разучивание постановки номера

Практика: Постановка номера Тема 27. Постановка номера. Практика: Постановка номера

Тема 28. Сдача контрольных нормативов.

Практика: Спортивные нормативы.

Тема 29. Сдача контрольных нормативов.

Практика: Спортивные нормативы.

Тема 30. Сдача контрольных нормативов.

Практика: Спортивные нормативы.

Тема 31. Гимнастика с элементами акробатики. Комбинация из акробатических

элементов.

Практика: Гимнастика

Тема 32. Разучивание стойки на голове.

Практика: Гимнастика

Тема 33. Разучивание стойки на руках лицом к гимнастической стенке.

Укрепление мышц пояса верхних конечностей.

Практика: Гимнастика. Развитие силовых способностей.

Тема 34. Выбор музыкальной композиции №2.

Теория: Выбор музыкальной композиции №2.

Практика: Развитие кондиционных способностей.

Тема 35. Разучивание кричалок. Упражнения на постановку голоса. Развитие

выносливости. Прыжковые упражнения.

Теория: Кричалки.

Практика: Развитие силовых способностей.

Тема 36. Повторение основ классической хореографии.

Теория: Позиции рук и ног. **Практика:** Хореография.

Тема 37. Развитие подвижности тазобедренных и голеностопных суставов.

Практика: Развитие гибкости.

Тема 38. Разучивание движений под музыкальную композицию №2.

Практика: Поставка танца.

Тема 39. Укрепление мышц нижних конечностей. Развитие выносливости.

Практика: Развитие силовых способностей и выносливости.

Тема 40. ОРУ с предметами и кричалками.

Практика: Сочетание разминки с кричалками.

Тема 41. Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д.

Теория: Основы станов.

Практика: Станы.

Тема 42. Разучивание движений под музыкальную композицию №2.

Практика: Постановка танца

Тема 43. Разучивание движений под музыкальную композицию №2 с

предметами.

Практика: Постановка танца

Тема 44. Разучивание движений под музыкальную композицию №2 с

помпонами.

Практика: Постановка танца

Тема 45. Закрепление танцевальной комбинации под музыкальную композицию

№2 с помпонами.

Практика: Постановка танца

Тема 46. Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д.

Практика: Станы

Тема 47. Разучивание стойки на руках спиной к гимнастической стенке.

Практика: Гимнастика у шведской стенки.

Тема 48. Развитие скоростно-силовых способностей.

Практика: Развитие скоростно-силовых способностей.

Тема 49. Укрепление мышц пояса верхних конечностей.

Практика: Развитие силовых способностей.

Тема 50. Повторение передвижений различным строем.

Практика: Упражнения в передвижениях.

Tema 51. Разучивание стойки на руках без опоры на гимнастических матах.

Практика: Гимнастика

Тема 52. Ходьба в мостиках руками вперед/ногами вперед.

Практика: Гимнастика и развитие гибкости.

Тема 53. Повторение танцевальной комбинации №1.

Практика: Повторение танца.

Тема 54. Танцевальные восьмерки различных направлений.

Теория: Различные танцевальные направления.

Практика: Различные танцевальные направления.

Тема 55. Повторение танцевальной композиции №2.

Практика: Повторение танца

Тема 56. Укрепление мышц брюшного пресса, спины, рук и ног.

Практика: Развитие силовой выносливости.

Тема 57. Развитие выносливости. Укрепление мышц нижних конечностей.

Практика: Развитие выносливости и силовых способностей.

Тема 58. Развитие гибкости плечевых и тазобедренных суставов.

Практика: Развитие гибкости.

Тема 59. Выбор музыкальной композиции № 3 Выбор и составление новых кричалок и поддержек.

Теория: Выбор музыкальной композиции № 3 Выбор и составление новых кричалок и поддержек.

Практика: Новые поддержки.

Тема 60. Разучивание движений под музыкальную композицию 3№.

Практика: Разучивание танца

Тема 61. Разучивание движений под музыкальную композицию 3№.

Практика: Разучивание танца

Тема 62. Разучивание движений под музыкальную композицию 3 № с предметами.

Практика: Разучивание танца

Тема 63. Разучивание движений под музыкальную композицию 3 № с

помпонами.

Практика: Разучивание танца

Тема 64. Закрепление танцевальной комбинации №3.

Практика: Постановка танца

Тема 65. Разучивание новых поддержек. Развитие силовых способностей.

Теория: Разучивание новых поддержек. **Практика:** Развитие силовых способностей.

Тема 66. Развитие гибкости и пластичности. Сдача контрольных нормативов.

Практика: Развитие гибкости и пластичности. Сдача контрольных нормативов.

Тема 67. Работа с зеркалом. Развитие артистичности.

Теория: Работа с зеркалом.

Практика: Развитие артистичности.

Тема 68. Повторение музыкальной композиции 3 №.

Практика: Повторение танца

Тема 69. Работа с зеркалом. Развитие артистичности. Выбор и составление

новых кричалок.

Теория: Работа с зеркалом. Выбор и составление новых кричалок.

Практика: Развитие артистичности.

Тема 70. Повторение танцевальной комбинации № 1.

Практика: Повторение танца

Тема 71. Повторение танцевальной комбинации № 1 с новыми кричалками.

Танцевальные восьмерки различных направлений.

Практика: Повторение танца

Тема 72. Показательное выступление в «Медведице». Подведение итогов.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы контроля

Формой входного контроля является собеседования с педагогом, в ходе которого выявляются интересы и склонности учащихся, учитывается спортивно-оздоровительная группа, а также- спортивные навыки, что определяются по результатам сдачи спортивных нормативов.

Формами текущего контроля могут быть педагогическое наблюдение, самоанализ деятельности и взаимооценка, коллективная рефлексия, плановые и внеплановые показательные выступления, ведение видеозаписей танцевальных композиций.

Формой **промежуточного контроля** являются школьные показательные выступления.

Итоговый контроль-показательное выступление на ледовой арене.

МЕТОДИЧЕСОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для реализации целей и задач программы используются разнообразные формы работы с детьми. Учебные занятия: теория и практика, как основная форма организации образовательного процесса. Беседа с просмотром видеоматериала – основа теоретической части. В практической части решаются конкретно поставленные задачи, включающие в себя четыре комплекса: ОФП/СФП; акробатика; растяжка (стрейчинг); танцевальные направления. Индивидуальный подход к каждому учащемуся обязателен. Дети обучаются работе по принципу: от простого к сложному.

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

No	Рорнон/томо	Формы занятий	Приомил и мотолил	Формил попролония
JNO	Раздел/тема	Формы занятии	Приемы и методы	Формы подведения

п\п				итогов
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	Тренировочное практическое занятие с ознакомительн ой беседой.	Эмоц.методы: -поощрение, -создание ситуации успеха; Познават.: -показ -просмотр видеоматериалов Социальные методы: -наблюдение; Практические: -упражнение; -круговая тренировка Словесные: -рассказ; -беседа; -дискуссия	Опрос Проверка умения быстро запоминать танцевальную «восьмерку»
2	ОФП и СФП	Тренировочное практическое занятие	Эмоц.методы: -поощрение, -создание ситуации успеха; -порицание; Познават.: -позн.игры; Социальные методы: -наблюдение; -игра; -создание ситуации взаимопомощи; Практические: -упражнение; -игра; -круговая тренировка Словесные: -рассказ; -беседа; -дискуссия	Сдача спортивных нормативов
3	Акробатика	Тренировочное практическое занятие	Эмоц.методы: -поощрение, -создание ситуации успеха; -порицание; Социальные методы: -наблюдение; Практические: -упражнение; Словесные: -рассказ; -беседа; -дискуссия	Техника выполнения акробатических элементов
4	Растяжка (стрейчинг)	Тренировочное практическое занятие	Эмоц.методы: -поощрение, -создание ситуации успеха; -порицание; Социальные методы:	Спортивные нормативы на гибкость

	Танцевальные направления		-наблюдение; -игра; -создание ситуации взаимопомощи; -взаимопроверка; Практические: -упражнение; -игра; -наблюдение; Словесные: -рассказ; -беседа; -дискуссия Эмоц.методы: -поощрение,	
5	паправления	Тренировочное практическое занятие	-поощрение, -создание ситуации успеха; -порицание; Познават.: -видеоматериалы Социальные методы: -наблюдение; -игра; -создание ситуации взаимопомощи; Практические: -упражнение; -игра; Словесные: -рассказ; -беседа; -дискуссия	Проверка умения быстро запоминать танцевальную «восьмерку»
6	Показательные выступления — — — — — — — — — — — — — — — — — — —	Тренировочное практическое занятие, соревнование, конкурс, праздник, флеш -моб.	Эмоц.методы: -поощрение, -создание ситуации успеха; -порицание; Познават.: -опора на жизненный опыт; Социальные методы: -наблюдение; -создание ситуации взаимопомощи; Практические: -упражнение Словесные: -рассказ; -беседа; -дискуссия	Выступление

второй год обучения

No	Раздел/тема	Формы занятий	Приемы и методы	Формы подведения
п/п				итогов
1	Вводное	Тренировочное	Эмоц.методы:	Опрос

	занятие. Инструктаж по ТБ.	практическое занятие с ознакомительн ой беседой.	-поощрение, -создание ситуации успеха; Познават.: -показ -просмотр видеоматериалов Социальные методы:	Проверка умения быстро запоминать танцевальную «восьмерку»
			-наблюдение; Практические: -упражнение; -круговая тренировка Словесные: -рассказ; -беседа;	
2	ОФП и СФП	Тренировочное практическое занятие	-дискуссия Эмоц.методы: -поощрение, -создание ситуации успеха; -порицание; Познават.: -позн.игры; Социальные методы: -наблюдение; -игра; -создание ситуации взаимопомощи; Практические: -упражнение; -игра; -круговая тренировка Словесные: -рассказ; -беседа;	Сдача спортивных нормативов
3	Акробатика	Тренировочное практическое занятие	-дискуссия Эмоц.методы: -поощрение, -создание ситуации успеха; -порицание; Социальные методы: -наблюдение; Практические: -упражнение; Словесные: -рассказ; -беседа; -дискуссия	Техника выполнения акробатических элементов
4	Растяжка (стрейчинг)	Тренировочное практическое занятие	Эмоц.методы: -поощрение, -создание ситуации успеха; -порицание; Социальные методы: -наблюдение; -игра;	Спортивные нормативы на гибкость

			-создание ситуации	
			взаимопомощи;	
			-взаимопроверка;	
			Практические:	
			-упражнение;	
			-игра;	
			-наблюдение;	
			Словесные:	
			-рассказ;	
			-беседа;	
			-дискуссия	
	Танцевальные		Эмоц.методы:	
	направления		-поощрение,	
	паправления		-создание ситуации успеха;	
			-порицание;	
			Познават.:	
			-видеоматериалы	
			Социальные методы:	
		Тренировочное практическое занятие		Пророжко уплочила
			-наблюдение;	Проверка умения
5			-игра;	быстро запоминать
			-создание ситуации	танцевальную
			взаимопомощи;	«восьмерку»
			Практические:	
			-упражнение;	
			-игра;	
			Словесные:	
			-рассказ;	
			-беседа;	
			-дискуссия	
	Показательные		Эмоц.методы:	
	выступления	ыступления	-поощрение,	
			-создание ситуации успеха;	
			-порицание;	
	Троиче	Треширование	Познават.:	
		Тренировочное	-опора на жизненный опыт;	
	практическое занятие, соревнование, конкурс,		Социальные методы:	
		-наблюдение;	Dryomymy	
6		_	-создание ситуации	Выступление
		взаимопомощи;		
		праздник,флеш -моб.	Практические:	
			-упражнение	
			Словесные:	
			-рассказ;	
			-беседа;	
			-дискуссия	
			днокуссия	

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

(для педагога и учащихся)

- 1. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность. Гимнастика. М.: «Просвещение», 2014 г.
- 2. Матвеев А.П., Уроки физической культуры. 1-4 класс. Методические рекомендации. М.: «Просвещение», 2014 г.
- 3. Сингина Н.Ф., Кокоулин А.Н. Черлидинг. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта.,2007
- 4. Твердовская С.В, Краснова Г.В. Черлидинг для обучающихся общеобразовательных школ, ДЮЦ и ДЮСШ.Омск.,2005.
- 5. Лях В.И и Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы М.:Просвещение, 2007 г.,