

Управление общего образования
администрации Ртищевского муниципального района Саратовской области

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества «Гармония» г. Ртищево Саратовской области»

(МУДО «ДДТ «Гармония» г. Ртищево»)

Рекомендована к утверждению
решением методического совета
МУДО «ДДТ «Гармония» г. Ртищево»
Председатель

Амирф / Миронова О.А.

Утверждаю
И. О. директора МУДО
«ДДТ «Гармония» г. Ртищево»

О. М. Акальмаз

Приказ от 19.06.23 № 40-0



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ЧЕРЛИДИНГ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

для детей 7 – 9 лет

срок реализации программы – 1 год

Вид программы: модифицированная

Утверждена
на педагогическом совете
Протокол № 4
« 19 » мая 20 23 г.

Разработал:
педагог МУДО
«ДДТ «Гармония» г. Ртищево»
Кузнецова Н. В.

г. Ртищево
2023 г.

Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Черлидинг» разработана на основе следующих документов:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Национального проекта «Образование», утверждённого президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 г. № 10);
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"";
- Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. № 09-3242 о направлении «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 23 августа 2017г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2003г. № 118 «О введении СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы» (с изменениями на 21 июня 2016 года);
- Правил ПФДО (Приказ «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования в Саратовской области» от 21.05.2019г. № 1077, п.51);
- Устава МУДО «ДДТ «Гармония» г. Ртищево»;
- «Положения о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы МУДО «ДДТ «Гармония» г. Ртищево».
- Положение об использовании дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в МУДО «ДДТ «Гармония» г. Ртищево»

Программа «Черлидинг» адаптирована к местным условиям, предназначена прививать обучающимся потребность к здоровому образу жизни, и включает необходимый объем знаний и умений, которые могут обеспечить гармоничное развитие личности.

Дополнительная общеразвивающая программа «Черлидинг» отнесена к программам физкультурно - спортивной направленности. Её цель и задачи направлены на формирование у обучающихся устойчивой мотивации и стремления к здоровому образу жизни, осознание ими сущности здоровья как важной ценности человека, позволяющей реализовать себя.

Черлидинг можно разделить на два основных направления:

1. Соревнования команд по программам, подготовленным по специальным правилам;
2. Работа со спортивными командами, клубами, федерациями для выполнения следующих задач:
 - привлечение зрителей (болельщиков) на стадионы и в спортивные залы с целью популяризации физкультуры и спорта, здорового образа жизни;
 - создание благоприятного морально-психологического климата на стадионе, уменьшения агрессивного настроения болельщиков-фанатов, создание обстановки «позитивного фанатизма» и управление эмоциями фанатов;
 - поддержка спортивных команд, участвующих в соревнованиях;
 - активизация и разнообразие рекламно-имиджевой работы на спортивных мероприятиях.

Черлидинг сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта. Этот вид спорта, как и сам термин - синоним успеха, красоты и здоровья. В этом спорте существует две основные номинации: Чир и Данс.

Обязательными элементами Чир – программы являются прыжки, станты-поддержки, пирамиды, акробатические элементы, кричалки, чир-дансы. В программе разрешено использование средств агитации: плакаты, мегафоны, флаги, знамена, помпоны.

Программа Данс хорошо вписывается в любое шоу, выполняется как на спортивных площадках, так и на паркете. В программе обязательно используются помпоны. Программа Данс строится на принципе сочетания разнообразных стилей. Обязательные элементы Данс – программы: пируэты, шпагаты, прыжки и махи.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время большой популярностью пользуются различные виды гимнастики танцевальной направленности, что является одним из эффективных средств вовлечения обучающихся в систематические занятия физическими упражнениями. Физическое развитие, общение со сверстниками, доброжелательный подход помогают выявлению творческих задатков, лидерских качеств, преодолению комплексов и стремления к успеху.

Необходимость разработки данной программы обусловлена анализом детского и родительского запроса на дополнительные образовательные услуги.

Отличительные особенности данной программы от уже существующих в этой области заключаются в следующем:

- 1) программа модифицирована для начального звена от 7 до 9 лет.
- 2) практические задания способствуют развитию у обучающихся творческих способностей.
- 3) на занятиях широко используются упражнения для мелкой моторики, гимнастики для лица, упражнений на рефлексия.

Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей обучающихся. Весь материал программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

Отличительные черты:

- создание условий на занятиях для реализации детьми потребности в творческом самовыражении;
- использование заданий, направленных на развитие творческих способностей ребенка, самостоятельности, самоконтроля и ответственности;
- включение в программный материал заданий, способствующих успешной социализации ребенка в коллективе;
- интеграция с хореографией, акробатикой, гимнастикой, танцами.

Занятия проводятся под ритмичное музыкальное сопровождение в зале с обязательным соблюдением установленных санитарно-гигиенических норм и правил техники безопасности. Спортивная одежда и обувь должны соответствовать требованиям и правилам. Подбор учебного материала осуществляется с учетом индивидуальных особенностей (возраста, состояния здоровья, физического развития) и физической подготовленности занимающихся, а также их мотивационной сферы.

Форма обучения: очная. Но при возникновении чрезвычайной ситуации программа может быть реализована дистанционно.

Обучение по программе осуществляется на основе электронных источников информации.

По каждому разделу программы педагог разрабатывает электронные учебные материалы, что позволяет оперативно обновлять материалы, использовать сетевые возможности для обеспечения обучающихся той информацией, которая необходима им в процессе обучения.

Организация взаимодействия с обучающимися

Общение между обучающимися и педагогом происходит удаленно, посредством телефонной связи, ресурсов и сервисов сети Интернет:

- электронная почта, социальные сети Viber, WhatsApp - позволяют детям списываться с педагогом, задавая вопросы и получая ответы, обсуждая текущие проблемы и организационные моменты;
- система Skype - обеспечивает текстовый чат, передачу файлов, позволяет общаться в режиме реального времени, делаясь впечатлениями и задавая актуальные вопросы, в том числе проводить занятия в режиме реального времени.

В ходе реализации программы в дистанционном режиме образовательный

процесс пополняется образовательными ресурсами, такими как:

- методические рекомендации для обучающихся по освоению учебного материала; материал, содержащий ссылки на другие учебные материалы; терминологические словари; мультимедийные объекты: видео- и аудиофайлы; комплексные домашние задания и творческие работы; иллюстративный материал.

Обучающиеся будут получать электронные учебные материалы, знакомиться с информацией, выполнять задания, предложенные в методических рекомендациях.

Формы организации дистанционных занятий

Чат-занятия - учебные занятия, осуществляемые с использованием чат - технологий. Чат-занятия проводятся синхронно (в режиме реального времени), все участники имеют одновременный доступ к чату.

Веб-занятия - дистанционные занятия, проводимые с помощью средств телекоммуникаций и других возможностей сети Интернет.

Видеолекции - записанные в видео-формате лекции, мастер-классы педагога, доступные для обучающихся в любое время обучения.

Форма проверки результатов освоения программы:

анализ творческих работ обучающихся;
контрольно-тестовые задания; индивидуальные web-консультации;
анализ выполнения творческих работ, творческих ИКТ-продуктов.

Педагогический мониторинг образовательной деятельности ведется по критериям:

- сформированность знаний, умений, навыков, предусмотренных программой;
- сформированность потребности в саморазвитии и самореализации личности обучающихся;
- степень удовлетворенности образовательным процессом;
- профессиональные склонности.

Срок реализации данной программы – 1 год.

Возраст детей, обучающихся по данной программе, – от 7 до 9 лет.

Количество обучающихся в группе - 16 человек.

Возрастные особенности обучающихся

Физический рост и развитие	Характерные особенности	Организация работы
7– 9 лет		
- руки и ноги растут быстрее тела; - рост тела мальчиков быстрее, чем у девочек; - сердечно-сосудистая система развивается медленнее других органов и систем тела, в результате у детей наблюдается быстрая	- высокий уровень активности; - значимая награда – похвала; - рассеянность внимания (не могут долго концентрировать свое внимание на чем-то определенном); - требуют в постоянной	Учитывать координационную сложность применяемых упражнений, их влияние на вегетативные органы и энергетические затраты при их выполнении. Работоспособность у детей этого возраста значительно меньше, чем у взрослых. Они быстро утомляются при однообразной работе, но и

утомляемость, особенно при выполнении однообразных движений; - нервная система развивается очень активно; - опорный аппарат и мускулатура еще не окрепли, особенно мышцы спины и пресса, что необходимо учитывать при проведении спортивных мероприятий, так как это повышает возможность различных травм (например, растяжение связок), нарушение осанки.	деятельности и внимания; - бурно проявляют эмоции; - достаточно часто проявление беспокойного состояния; - при неудаче в деле, резко теряют интерес к продолжению этого вида деятельности;	быстро восстанавливаются. Интенсивно развивается и совершенствуется двигательный анализатор в коре головного мозга. Дети способны оценивать пространственные, временные и силовые характеристики в сравнительно несложных движениях; при специальном обучении эта способность улучшается. Разгибательные движения дети оценивают лучше, чем сгибательные; точнее оценивают большие пространственные величины, промежутки времени и мышечные усилия, чем малые. Младшие школьники успешно осваивают простые по координации движения, состоящие из одного-двух элементов, которые не требуют при выполнении большой точности и больших мышечных движений.
---	--	--

Форма и режим занятий – общее количество часов в год – 144; 4 часа в неделю, 2 раза в неделю по два часа.

Формы занятий

Основной формой обучения являются групповые занятия, подготавливающие команду к выступлению на соревнованиях, участию в различных праздничных мероприятиях, конкурсах. Соблюдается системность в процессе обучения (от простого к сложному).

Со второго полугодия осуществляется концертная деятельность (публичное представление результатов обучения).

В качестве формы занятий, преследующих дидактическую цель, можно назвать просмотр видео с лучшими выступлениями черлидеров России и мира.

Методы обучения:

1. **Словесные методы обучения** (лекции и беседы с обучающимися по необходимым темам)
2. **Наглядные методы обучения** (показ видеоматериала, посещение соревнований, наблюдение за выполнением заданий педагогом)
3. **Практические методы обучения** (выполнение упражнений и элементов черлидинга, разучивание танцевальной программы)

Условия для реализации программы

- Оптимальный численный состав группы.

- Для успешного проведения тренировки и отработки программ по черлидингу необходим минимальный набор спортивного и другого инвентаря: спортивные маты, скакалки, спортивные коврики, магнитофон.
- В целях популяризации черлидинга как вида спорта и развития интереса к занятиям проводятся массовые зрелищные мероприятия с участием всех команд.
- Занятия по программе отличаются заданной хореографией, которая отбатывается от занятия к занятию в течение нескольких месяцев.
- Все элементы программы тренировочного занятия доступны и объединяются в определенную последовательность, чередуя нагрузку и отдых.
- Тренировочное занятие строится так, чтобы каждый член команды мог контролировать свой прогресс, ставя новые задачи, и поэтому добиваться лучших результатов.
- Программа построена так, чтобы и более и менее подготовленные дети могли работать для максимального развития возможностей.
- Занятия разрабатываются с учетом подбора специальной музыки, которая увеличивает мотивацию большинства занимающихся, помогает им справиться с нагрузкой, превращает высоко-нагрузочные занятия в получение удовольствия.

Особенности набора в объединение – в спортивно - оздоровительную группу зачисляются дети, желающие заниматься черлидингом независимо от их одарённости, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Для зачисления необходимы следующие документы:

- заявление родителей (законных представителей);
- медицинская справка о состоянии здоровья ребёнка, выданная лечебным учреждением по месту жительства;
- копия свидетельства о рождении ребенка.

Новизна программы заключается: в отсутствии аналогичных общеразвивающих программ по виду спорта черлидинг. Отличительная особенность программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям приобщиться к активным занятиям черлидингом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Настоящая программа сохранила преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям физкультурно-спортивной подготовки и физическому образованию, составлена и оформлена в соответствии с новыми нормативными документами.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что данная программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений), воспитание морально-волевых и духовных качеств, средствами вида спорта «черлидинг». Средства обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать быстрому

приобретению детьми хорошей физической подготовки, раскрытию индивидуальности ребенка, поощрению творческого начала в каждом обучающемся.

Цель программы – воспитание навыков здорового образа жизни средствами физической культуры.

Задачи

Обучающие

- сформировать теоретические знания о виде спорта «черлидинг»;
- обучить практическим навыкам, необходимым для занятия черлидингом.

Развивающие

- развить привычки здорового образа жизни и улучшить работы всех систем организма;
- развить музыкальный слух и художественно-эстетический вкус.

Воспитательные

- воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями;
- воспитание дисциплинированности, чувства коллективизма, умение работать в команде.

Особенности реализации программы

Программа разработана на 1 год обучения. Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей обучающихся. Весь материал программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков. На протяжении курса обучения обучающийся должен познакомиться с техникой нескольких видов спортивной деятельности: комплекс прыжковых упражнений, элементы гимнастики, элементы акробатики, элементы хореографии.

Основные средства тренировочного воздействия

- общеразвивающие упражнения с предметами (помпоны) и без;
- комплекс прыжковых упражнений;
- силовые упражнения;
- 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».

Основные методы выполнения упражнения: повторный, игровой, круговой, равномерный, соревновательный.

Основные направления занятий черлидингом: создание предпосылок для последующего выполнения более сложных элементов «Cheer» и «Dance». Здесь

происходит отбор детей для дальнейших занятий черлидингом, поскольку именно в это время закладывается основа физической подготовки для дальнейшего совершенствования. Упражнения скоростно-силового характера следует делать небольшими дозами (по 5-8 минут) с чередованием промежутков активного отдыха.

Особенности обучения. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядного пособия), методы: игровой и соревновательный. При обучении общеразвивающих упражнений, основных элементов «Cheer» и «Dance», показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым. Обучающимся необходимо ставить двигательную задачу в конкретной, доступной форме, с наглядным объяснением.

Планируемые результаты

В результате успешного освоения программного содержания у обучающихся будут сформированы

Предметные результаты:

- Знания в области вида спорта «черлидинг»;
- Знания правил выполнения элементов экзерсиса

Метапредметные результаты:

- Умение сочетать движения с музыкальным темпом;
- Укрепление опорно-двигательного аппарата;

Личностные результаты:

- Интерес к занятиям черлидингом;
- Навыки командного общения.

Учебный (тематический) план Первое полугодие (сентябрь-декабрь)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	2	2	-	Зачет
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	18	2	16	Занятие-зачёт
3.	Специальная физическая подготовка (СФП))	18	2	16	Занятие-зачёт
4.	Хореографическая подготовка	18	2	16	Открытое занятие
5.	Акробатика	6	2	4	Занятие-зачёт

6.	Постановочная работа	6	-	6	Постановка мелкогрупповых танцевальных вариаций
ИТОГО:		68	10	58	

**Учебный (тематический) план
Второе полугодие (январь-май)**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	12	-	12	Занятие-зачёт
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	16	1	15	Занятие-зачёт
3.	Хореографическая подготовка	12	1	11	Открытое занятие
4.	Акробатика	18	1	17	Занятие-зачёт
5.	Постановочная работа	16	-	16	Постановка танцевально- спортивного номера
6.	Итоговое занятие	2	-	2	Занятие-зачёт
ИТОГО:		76	3	73	

Содержание

1. Теоретическая подготовка

1. Инструктаж по ТБ. Правила поведения в зале.
2. История возникновения и развития черлидинга. Первые команды поддержки в России.
3. Осуществление помощи и страховки во время выполнения элементов.

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: техника выполнения упражнений на развитие физических качеств; правила спортивных игр.

Практика:

Строевые упражнения. Понятия – «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция» и их практическая реализация. Предварительная и исполнительная команды. Обозначение шага на месте и в движении. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег.

Смена направления движения. Освоение границ площадки, углов, середины, центра. Движение в обход, по диагонали, змейкой.

Гимнастические упражнения. Движения прямыми и согнутыми руками в различных направлениях и в различном темпе; круги руками в сагиттальной, фронтальной, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и разгибание рук из различных исходных положений, в разном темпе, в различных упорах.

Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с гантелями.

Акробатические упражнения: Группировки в приседе, сидя, лежа. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Гимнастический мост. Кувырок назад. Стойки на лопатках, руках.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных, голеностопных суставах; полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе. Выпады вперед, назад, в сторону. Различные прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую; прыжки из приседа; прыжки через гимнастическую скамейку. Поднимание и удержание ног в различных направлениях. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, утяжелителями (0.5-1кг).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения с гантелями.

Упражнения для развития быстроты. упражнения, связанные с необходимостью мгновенного реагирования на различные сигналы, за минимальное время преодолевать короткие расстояния (прыжки со скакалкой, подвижные и спортивные игры).Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные

наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Перевороты вперед, в стороны, назад. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда».

Упражнения для развития общей выносливости. Прыжки со скакалкой, бег с различной скоростью и продолжительностью, а так же за счёт увеличения плотности и интенсивности занятий.

3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: Объяснение и просмотр видеоматериала базовых движения рук, ног, выпадов, стоек. Основные ошибки и травматизм при выполнении сложных элементов.

Практика:

Базовые шаги: «аэробика».

- March - ходьба на месте.
- Basicstep-шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить.
- V-step-шаг правой вперед-в сторону по диагонали, шаг левой вперед-в сторону по диагонали, шаг правой назад, левую приставить
- Mambo-шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте.
- Pivot- шаг мамбо с поворотом – шаг вперед-поворот – шаг вперед – поворот.
- Step cross- шаг вперед правой – скрестно левой – шаг назад правой – левую приставить.
- Steptouch- шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка на пол не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой (пятка на пол не опускается).
- Pony-прыжок в сторону – ча-ча, то же в другую сторону.
- Lunge-выпад на левой, правая в сторону на носок – приставить правую – выпад на правой, левая в сторону на носок – приставить левую.
- Cha-cha-cha- перескок раз-два-три, лидирующая нога меняется.
- Scoor-шаг правой вперед -в сторону (по диагонали)- толчком одной прыжок приземление на две – шаг левой вперед -в сторону (по диагонали)- толчком одной прыжок приземление на две.

Выполнение небольших комбинаций (без музыкального сопровождения и с ним), включающих базовые шаги и различные перемещения фитнес - аэробики в сочетании с различными движениями руками.

Базовые движения черлидинга

- Постановка рук, ног и корпуса - «кинжалы», «ведра», «свечи», «тачдаун», «рамка», «верхний панч» и др.
- Прыжки. Чир-прыжки. Подготовка к чир-прыжку (важные требования, оказывающие влияние на оценку на соревнованиях -постановка рук, ног, фиксация и др.). Упражнения, развивающие высоту и силу чир-прыжка («лягушка» и др.). Разновидности чир-прыжка по уровням сложности -страддл, абстракт, так, хёдлер, той-тач, девятка, двойная девятка и др.
- Станты.
- Флаейры.
- Простейшие пирамиды. Понятие «база» и «флаер». Виды простейших пирамид - Стойка на бедре, Стреддл на плечах, Стул. Правила безопасности.
- Пируэты. Баланс. Удержание «точки». Постановка рук, ног и корпуса. Виды пируэтов по уровням сложности - простые пируэты, джаз-пируэты, тур-пике, аттитюд, солнышко и т.д.
- Лип-прыжки. Подход к лип-прыжку. Постановка рук, ног, корпуса. Виды лип-прыжка (высокий лип вперед, высокий лип в сторону, переменный лип, переменный лип с переходом в той-тач). Упражнения, развивающие высоту и силу лип-прыжка.
- Шпагаты и махи. Упражнения на растяжку. Качества правильного шпагата и маха. Виды шпагатов. Виды махов.
- Развитие гибкости. Мостики. Использование акробатики в номинации чир-данс (какие ограничения в требованиях федерации). Акробатика, используемая вне программ, готовящихся на соревнования (номера для праздничных мероприятий). Кувырки, колеса, перекидка вперед и назад.
- Развитие танцевальной памяти. Умение «отзеркалить» разученную связку (выполнить в противоположном направлении). Умение придумать связку из основных элементов. Работы над синхронностью, чувство команды. Развитие музыкальности и артистичности.

4. Хореографическая подготовка

Элементы классического танца

- Releve-подъем на полупальцы по всем позициям ног, на двух или на одной ноге. Развивает ахиллово сухожилие, икроножные мышцы, силу стопы, выворотность, устойчивость.
- Plie- приседание. Развивает ахиллово сухожилие, коленные и голеностопные связки, внутренние мышцы бедра, выворотность.
- Battementtendu- движение натянутой ноги из позиции «на точку» и в позицию. Развивает силу ног, выворотность.
- Battementtendujete- бросковое движение натянутой ногой на 30-45* от пола. Развивает силу, резкость движения ног, выворотность в тазобедренном суставе.

- Ronddejambe par terre- движение рабочей ноги по кругу по полу. Развивает выворотность в тазобедренном суставе.
 - Grand battement jete- мах ногой. Развивает легкость и силу ног.
- Разучивание танцевальных этюдов на основе движений, предусмотренных программой.

Элементы русского народного танца

- «Ёлочка» с продвижением вправо, влево и по кругу вокруг своей оси;
- «Ковырялочка» без подскоков, с подскоком;
- «Веребочка» простая, с переступанием вперед на всю стопу или на ребро каблука;
- «Мячик» - движение в положении глубокого приседания;
- «Моталочка» с подскоком на полупальцах;
- «Маятник» с подскоком на полупальцах.

Разучивание танцевальных этюдов на основе движений, предусмотренных программой.

5. Акробатика.

Теория: Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Основы знаний о растяжке определенных групп мышц.

Практика: складка, мостик, шпагаты, акробатические упражнения: сальто вперед, через партнера, боком. Станты-поддержки, пирамиды.

6. Постановочная работа.

Практика: Составление программы до 2,00 минуты под темп музыки 124-126 уд/мин. Открытые уроки для родителей, а также показательные выступления на мероприятиях учреждения и городских мероприятиях.

7. Итоговое занятие.

Теория: Устный опрос.

Практика: Сдача контрольных упражнений.

Оценочные и методические материалы

Педагогические технологии организации занятий

В процессе реализации общеобразовательной программы применяются современные образовательные технологии:

- **Здоровьесберегающие технологии**

Выбор данной структуры занятий и методов организации учебного процесса способствует предотвращению состояния переутомления, а также предупреждение травматизма. Занятия строятся на чередовании выполнения физически сложных заданий и техники релаксации (упражнения на расслабление, элементы йоги и медитации).

- **Игровые технологии**

Игровые технологии способствуют воспитанию познавательных интересов и активизации деятельности учащихся, а также тренируют память, помогают учащимся выработать речевые умения и навыки, развивают внимание и являются одним из приёмов преодоления пассивности учащихся. В процессе занятия проводятся игры на знакомство, сплочение, доверие, командообразование, развлекательные и способствующие «выходу» из тренировочного процесса.

- **Технология обучение в сотрудничестве (групповая работа)**

Групповая работа является основной формой проведения занятий. Данная технология основана на принципах: взаимозависимость членов группы; личная ответственность каждого члена группы за собственные успехи и успехи группы; общая оценка работы группы. Таким образом, вся группа заинтересована в усвоении учебной информации каждым ее членом, поскольку успех команды зависит от вклада каждого, а также в совместном решении поставленной перед группой проблемы.

- **Технология проблемного обучения**

В процессе обучения создаются проблемных ситуаций (такие как: самостоятельное планирование комплекса упражнений, построение танцевального «рисунка»), задача которых организовать активную самостоятельную деятельность среди учащихся по их разрешению. В результате чего происходит творческое овладение знаниями, умениями, навыками, развиваются мыслительные способности.

Формы аттестации планируемых результатов

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются следующие: овладение теоретическими знаниями и практическими навыками по технической подготовке. Обучающиеся приобретает общую выносливость и силу, занимаются растяжкой (необходимой для таких базовых элементов как шпагаты, махи, лип-прыжки), знакомятся с базовыми элементами черлидинга, их техникой. Приобретаются навыки командной работы (что выражается как технически – синхронность, так и эмоционально – поддержка друг друга, командный дух). В конце года обучения ставится 1-2 номера.

Итоговой аттестацией обучающихся, а также диагностикой физических качеств обучающихся в течение учебного года, является контрольное тестирование физических качеств обучающихся.

Оцениваемые параметры и критерии освоения программы

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
1.Теоретическая	Соответствие	минимальный уровень (ребёнок	Наблюдение,

подготовка ребёнка: 1.1.Теоретические знания	теоретических знаний ребёнка программным требованиям	овладел менее чем $\frac{1}{2}$ объема знаний, предусмотренных программой); средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более $\frac{1}{2}$); максимальный уровень (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренный программой за конкретный период)	опрос
1.2.Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	минимальный уровень (ребёнок не может оперировать специальными терминами); средний уровень (ребёнок сочетает специальную терминологию с бытовой); максимальный уровень (специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием)	Опрос
2.Практическая подготовка ребёнка 2.1.Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	минимальный уровень (ребёнок овладел менее чем $\frac{1}{2}$ предусмотренных умений и навыков); средний уровень (объем усвоенных умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$); максимальный уровень (ребёнок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период)	Анализ работы ребёнка. Контрольные упражнения
2.2.Владение спортивным оборудованием, оснащением	Отсутствие затруднений в использовании спортивного оборудования и оснащения	минимальный уровень умений (ребёнок испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием, оснащением); средний уровень (работает с оборудованием, оснащением с помощью педагога); максимальный уровень (работает с оборудованием, оснащением, не испытывая особых трудностей)	Практическое задание
3.Учебно-коммуникативные умения: 3.1.Умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	минимальный уровень умений (ребенок испытывает серьезные затруднения при работе, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога); средний уровень (работает с помощью педагога или родителей); максимальный уровень (работает самостоятельно, не испытывая особых трудностей)	Наблюдение
3.2.Навыки соблюдения правил безопасности в процессе	Соответствие реальных навыков соблюдения правил	минимальный уровень (ребёнок овладел менее чем $\frac{1}{2}$ объема навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой); средний уровень (объем усвоенных навыков составляет более $\frac{1}{2}$);	Наблюдение

деятельности	безопасности программным требованиям	максимальный уровень (ребёнок освоил практически весь объем навыков, предусмотренный программой за конкретный период)	
--------------	--------------------------------------	---	--

Комплекс организационно – педагогических условий

Методическое обеспечение программы

Образовательная деятельность в объединении осуществляется с помощью словесных, практических, наглядных, репродуктивных, игровых методов. Основными формами проведения занятий являются: учебно-тренировочные занятия, соревнования, тестирование по ОФП и СФП, спортивные праздники. Занятия проводятся в хореографическом зале Дома детского творчества «Гармония».

Для сохранения непрерывности и единства тренировочного процесса используются следующие принципы:

Принцип всесторонности. Всесторонняя подготовка — основа для овладения подлинным мастерством выполнения элементов и достижений высоких спортивных результатов.

Предполагается, что дети, занимающиеся в объединении, к концу обучения должны иметь хорошее здоровье, широкие функциональные возможности организма, разностороннюю физическую подготовку, в совершенстве владеть разнообразной техникой, тактикой, обладать высокоразвитыми волевыми и моральными качествами, хорошо знать теорию черлидинга.

Разносторонне физически подготовленные обучающиеся в сравнительно короткое время приобретают спортивную форму, более продолжительное время удерживают её, легче переносят большие тренировочные и соревновательные нагрузки, их организм быстрее восстанавливается после них. Наиболее успешно всестороннего развития и совершенствования можно достигнуть при условии занятий не только черлидингом, но и различными общеразвивающими упражнениями и упражнениями из других видов спорта.

Принцип постепенности. Строгое выполнение этого принципа играет важную роль в развитии любого из физических качеств, в повышении функциональных возможностей организма, в совершенствовании техники и тактики, в воспитании воли. Принцип постепенности отвергает всякое «натаскивание» спортсмена, задачу в короткий срок, во что бы то ни стало форсировать достижение поставленной цели.

Методически правильное планирование учебно – тренировочных занятий предполагает постепенное увеличение и снижение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, а также постепенное усложнение задач и условий выполнения упражнений.

Принцип индивидуализации. При определении степени нагрузки и трудности задания следует руководствоваться индивидуальными особенностями

обучающегося, его самочувствием в данный момент, тренированностью и задачами, стоящими перед ним. Наибольшего эффекта в процессе учебно – тренировочного занятия удаётся добиться в том случае, когда не только нагрузка, но и различные средства, методы и формы занятий подбираются в строгом соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся.

Одно и то же задание (нагрузка) может быть под силу одному обучающемуся, и неосуществимо для другого. Всякое задание должно быть трудным и в то же время вполне доступным.

В учебном процессе широко применяется игровая форма обучения для решения задач комплексной подготовки с помощью разнообразного игрового учебного материала. Используемые игровые задания позволяют на хорошем эмоциональном уровне формировать основы тактики и техники выполнения упражнений. Это система игр для усвоения выполнения взаимных технических элементов с сохранением или сменой взаиморасположений, дистанций, ритма, направления передвижений, комбинирования этих элементов в различных сочетаниях.

Для определения динамики спортивной подготовки обучающихся, прогнозирования спортивных достижений, оценки эффективности образовательного процесса применяется система нормативов по общей физической и специальной подготовке обучающихся, которая последовательно охватывает весь процесс обучения в объединении.

Наименование тем	Формы занятий	Приемы, методы организации учебно-воспитательного процесса	Формы подведения итогов
Вводное занятие	- беседа; - тестирование	- словесный; - диагностический	- опрос; - тестовые упражнения
ОФП	практическое занятие, соревнование, тестирование	Словесный, наглядный, пример, инструктирование, соревновательный, практический, игровой, работа в группах и парах, стимулирование, групповая и индивидуальная рефлексия	Фронтальный опрос, соревнования, эстафеты, контрольное тестирование, сдача нормативов
СПФ	учебно-тренировочное занятие, тестирование	Словесный, наглядный, репродуктивный, соревновательный, практический, фронтальный, круговая тренировка; групповая и индивидуальная самостоятельная работа, стимулирование, поощрение, рефлексия	Соревнования, контрольное тестирование, сдача нормативов, выполнение индивидуальных заданий
Хореографическая подготовка	беседа, показ, практическое занятие	Репродуктивный, практический, групповая и индивидуальная самостоятельная работа, работа в парах, стимулирование, поощрение	Практические занятия по хореографической подготовке, выполнение индивидуальных заданий
Акробатика	Практическое занятие	Репродуктивный, практический, групповая и индивидуальная самостоятельная работа, работа в	Практические занятия по акробатике, выполнение индивидуальных заданий

		парах, стимулирование, поощрение	
Контрольные упражнения	Беседа, практическое занятие	Словесный, наглядный, индивидуальная самостоятельная работа	контрольное тестирование, сдача нормативов

Список литературы для детей

1. Правила соревнований по черлидингу Общероссийской общественной организации «Федерация черлидинга России», Москва, 2011 г.
2. «Физическая культура и здоровый образ жизни». Виленский М. Я., Горшков А. Г. Москва, 2007г.

Список литературы для педагога

1. Правила соревнований по черлидингу Общероссийской общественной организации «Федерация черлидинга России». Москва, 2011 г.
2. Сборник зачетных рефератов «Черлидинг. Теория и методика спортивной тренировки». Москва, 2006 г.
3. Методическое пособие «Черлидинг. Как подготовить команду». Былеева Л.А, Короткова И.В., Яковлев В.Е. Москва, 2008 г.
4. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. Сингина Н.Ф., Кокоулин А.Н. 2007 г.
5. «Черлидинг для обучающихся общеобразовательных школ, ДЮЦ и ДЮСШ». Твердовская С.В, Краснова Г.В. Омск., 2005г.

Приложение 1

Сводная таблица диагностических исследований
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Черлидинг» (начальная диагностика)

Педагог: _____

Группа №: (возраст _____)

№	Ф.И.	Пресс	Отжимание	Равновесие	Шпагат	Прыжок	Гибкость	Всего

Дата заполнения:

Оценка критериев: низкий уровень – 1-2 балла; средний уровень – 3-4 балла; высокий уровень – 5 баллов.

Сводная таблица диагностических исследований
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа:
«Черлидинг» (итоговая диагностика)

Педагог:

Группа № (возраст _____)

№	Ф.И.	Пресс	Отжимания	Равновесие	Шпагат	Прыжок	Гибкость	Всего

Дата заполнения:

Оценка критериев: низкий уровень – 1-2 балла; средний уровень – 3-4 балла; высокий уровень – 5 баллов.

**СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ,
ИСПОЛЪЗУЕМЫХ МЕЖДУНАРОДНОЙ ФЕДЕРАЦИЕЙ ЧИРЛИДИНГА**

Акробатика (Tumbling) – колесо, сальто и другие гимнастические элементы, выполняемые на полу.

База (Base) – спортсмен, обеспечивающий основную поддержку маунтера/флайера.

Лип (Leap) — прыжок в шпагат (обязательный элемент программы в номинации «Чир-Данс»).

Основная база (Main Base) – спортсмен, удерживающий вес напрямую и находящийся в контакте с соревновательной поверхностью.

Партнерский стант - поддержка с подъемом или выбросом одного флайера с одиночной базы.

Переходный стант (Transitional stunt) – Движения, направленные на переход от одного станта к другому. Высота/уровень переходного станта могут на очень короткое время превышать допустимые правилами нормы.

Пирамида (Pyramid) – соединенные или пытающиеся соединиться станты;
- поддержка более одного флайера;
- любой подъем в 3 уровня.

Пируэт (Pirouette) — вращение на одной ноге (обязательный элемент программы в номинации «Чир-Данс»).

Помпоны (Pom-poms) – атрибут/аксессуар в черлидинге

Споттер (Spotter) – страхующий, отвечающий за безопасность зоны «голова-плечи», может помогать контролировать стант/пирамиду, но не должен обеспечивать основную поддержку станта или пирамиды; должен поддерживать постоянный визуальный контакт с флайером и отвечать за его безопасный спуск.

Спуск (Dismount) – сход со стационарного станта/пирамиды на пол или на пол через кредл.

Стант (Stunt) – поддержка, максимально в два уровня с подъемом одного флайера или баскет тосс;

Станты в чир-дансе - любое движение, при котором вес тела спортсмена поддерживается другим спортсменом, при этом нога/ноги первого спортсмена не касаются земли.

Флайер (Flyer / Top person) – спортсмен, не имеющий контакта с соревновательной поверхностью (полом).

Чант (Chant) – повторяющееся слово или фраза, которую используют для привлечения зрителей к участию в программе

Чир (Cheer) – речевка, передающая информацию, направлена на достижение голосового контакта со зрителями

Базовые положения рук и ног черлидинга

РУКИ НА БЕДРАХ

кисти рук находятся в положении «кулак» и упираются в тазовые кости, тыльные стороны кистей направлены вперед

ХАЙ ВИ

прямые руки расположены «в стороны-вверх» под углом примерно 30 градусов к вертикали. Тыльные стороны кистей направлены вверх

ЛОУ ВИ

прямые руки расположены «в стороны-вниз» под углом примерно 30 градусов к вертикали. Тыльные стороны кистей направлены вверх

Т

прямые руки расположены в стороны. Тыльные стороны кистей направлены вверх

ЛОМАННОЕ Т

согнуть руки в локтях из положения «Т», при этом кисть находится на одной линии с плечом. Тыльные стороны кистей направлены вверх

ВЕРХНИЙ ПАНЧ

(левый)

комбинированное движение: левая рука в положении «ВЕРХНИЙ ТАЧДАУН», правая рука в положении «РУКИ НА БЕДРАХ»

КИНЖАЛЫ

руки согнуты в локтях и прижаты к корпусу, кисть расположена над локтем и в одной линии с плечом. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны)

РАМКА

руки согнуты в локтях под углом 90 градусов, кисть расположена над локтем, локоть напротив плеча. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны)

ПРАВАЯ ДИАГОНАЛЬ

комбинированное движение: правая рука в положении «ХАЙ ВИ», левая рука – в положении «ЛОУ ВИ»

ЛЕВАЯ ДИАГОНАЛЬ

комбинированное движение: правая рука в положении «ЛОУ ВИ», левая рука – в положении «ХАЙ ВИ»

ПРАВОЕ К

комбинированное движение: правая рука в положении «ХАЙ ВИ», левая рука направлена вправо и находится в положении «ЛОУ ВИ»

ЛЕВОЕ К

комбинированное движение: левая рука в положении «ХАЙ ВИ», правая рука направлена влево и находится в положении «ЛОУ ВИ»

ВЕРХНИЙ ТАЧДАУН

руки вытянуты вверх в одну линию с корпусом, локоть находится над плечом, кисть над локтем.

Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны)

НИЖНИЙ ТАЧДАУН

прямые руки вытянуты вертикально вниз и прижаты к корпусу.

Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны)

ЛУК И СТРЕЛА

комбинированное движение: правая рука в положении «Т», левая рука – в положении «ЛОМАННОЕ Т»



ЛЕВОЕ Л

комбинированное движение: левая рука в положении «Т», правая рука – в положении «ВЕРХНИЙ ТАЧДАУН»

ПРАВОЕ Л

комбинированное движение: правая рука в положении «Т», левая рука – в положении «ВЕРХНИЙ ТАЧДАУН»

ИНДЕЕЦ

руки согнуты в локтях и расположены на уровне плеч друг над другом: локоть над кистью, кисть над локтем (лежат одна на другой). Тыльные стороны кистей направлены вверх



Танцевальная программа

Показывается выученная в течение года программа. Выполняется каждым участником команды отдельно друг от друга под музыкальное сопровождение.

Оценивается чистота исполнения, техника выполнения элементов, артистизм, соблюдение тайминга.

Стойка на руках.

Техника выполнения: расположить руки на расстоянии примерно 20 сантиметров от стены, сделать сильный мах ногой вверх, одновременно отталкиваясь второй ногой от пола. Занять ровное устойчивое положение, тело вытянуть в одну линию. Задержаться в этом положении на 10 счётов.

«Мост»

Техника выполнения: лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их (на длину), носки развернуть кнаружи, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову вперед, медленно опуститься на спину в исходное положение. При выполнении стремиться полностью, разогнуть ноги и перевести массу тела на руки.

«Мост из положения стоя»

Техника выполнения: выполняется из стойки ноги врозь, руки вверх. Наклоняясь назад, подать таз вперед и медленно опуститься в положение «мост». При опускании голову наклонить назад до отказа.

«Колесо»

Техника выполнения: из стойки лицом по направлению движения поднять руки вперед - вверх, ноги на ширине плеч. Сгибая левую руку, наклониться вперед, опереться ею на расстоянии шага от левой ноги. Махом правой ногой и толчком левой с поворотом на 90 градусов выйти в стойку на руках, ноги врозь (пошире). Пройдя вертикаль, оттолкнуться левой рукой, приземлиться на правую ногу. Затем оттолкнуться правой рукой и перейти в стойку - ноги врозь, руки в стороны, т.е. готовность выполнить еще одно «колесо».

Шпагаты

Шпагат на правую ногу

2



Шпагат на левую ногу

3



Поперечный шпагат

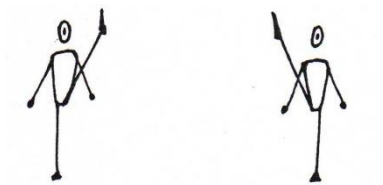
Техника выполнения: медленно расставить прямые ноги в стороны, носки вытянуты, колени выпрямлены. Обе руки поставить на пол перед собой и продолжать расставлять ноги в стороны настолько, насколько это возможно.

Выполняется упражнение по максимальным возможностям занимающегося, вес тела посередине, опираясь на прямые руки. Измерительной линейкой измеряется расстояние от бедра до пола. При полном выполнении упражнения результат записывается как максимальный.

«Махи»

Мах вперед

2



Мах в диагональ



Мах назад

Требование к исполнению:

- высота подъёма ног
- амплитуда движения;
- вытянутые колени, носки.

«Той Тач»



Точ тач

Прямые ноги подняты в стороны как можно выше, колени направлены вверх

Требование к исполнению:

- высота прыжка;
- вытянутые стопы;
- легкость исполнения;
- фиксация положение рук и постановка кулаков;
- мягкое приземление.

Календарный учебный график

№	Дата	Тема занятия	Часы	Форма занятия	Форма контроля
1		Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Основные понятия о черлиденге. Контрольные упражнения.	2	Практикум	Тестирование, опрос
2		Упражнения ОФП.	2	Практикум	Практическая работа
3		Упражнения ОФП.	2	Практикум	Практическая работа
4		Стретчинг	2	Практикум	Практическая работа
5		Стретчинг	2	Практикум	Практическая работа
6		Упражнения на баланс	2	Практикум	Практическая работа
7		Упражнения на баланс.	2	Практикум	Практическая работа
8		Акробатика	2	Практикум	Практическая работа
9		Акробатика	2	Практикум	Тестовое упражнение
10		Базовые элементы Чир-программы	2	Практикум	Практическая работа
11		Базовые элементы Чир-программы	2	Практикум	Практическая работа
12		Хореографическая подготовка	2	Практикум	Практическая работа
13		Хореографическая подготовка	2	Практикум	Практическая работа
14		Аэробика	2	Практикум	Практическая работа
15		Аэробика	2	Практикум	Самостоятельная работа
16		Танцевальные связки. Разучивание.	2	Практикум	Практическая работа
17		Танцевальные связки. Разучивание.	2	Практикум	Практическая работа
18		Работа над отдельными элементами связки	2	Практикум	Практическая работа
19		Работа над отдельными элементами связки	2	Практикум	Практическая работа
20		Работа над отдельными элементами связки	2	Практикум	Практическая работа
21		СФП (выносливость).	2	Практикум	Практическая работа
22		СФП (выносливость).	2	Практикум	Практическая работа
23		Хореография	2	Практикум	Практическая работа
24		Хореография	2	Практикум	Практическая работа

25		Упражнения у станка	2	Практикум	Практическая работа
26		Упражнения у станка	2	Практикум	Контрольное задание
27		Прыжки.Разучивание.	2	Практикум	Практическая работа
28		Прыжки.Разучивание	2	Практикум	Практическая работа
29		Работа над техникой прыжков	2	Практикум	Практическая работа
30		Работа над техникой прыжков	2	Практикум	Практическая работа
31		Работа над техникой прыжков	2	Практикум	Практическая работа
32		Работа над техникой прыжков	2	Практикум	Контрольное задание
33		ОФП (баланс,гибкость).	2	Практикум	Практическая работа
34		ОФП (баланс,гибкость).	2	Практикум	Практическая работа
35		Стретчинг.	2	Практикум	Практическая работа
36		Упражнения на растяжку	2	Практикум	Практическая работа
37		Акробатика	2	Практикум	Практическая работа
38		Акробатика	2	Практикум	Практическая работа
39		Акробатика	2	Практикум	Практическая работа
40		Акробатика	2	Практикум	Практическая работа
41		Виды стоек.Разучивание.	2	Практикум	Практическая работа
42		Комбинированные базовые связки.	2	Практикум	Практическая работа
43		Комбинированные базовые связки.	2	Практикум	Практическая работа
44		Комбинированные базовые связки.	2	Практикум	Практическая работа
45		Лип – прыжки, чир – прыжки.	2	Практикум	Практическая работа
46		Лип – прыжки, чир – прыжки.	2	Практикум	Практическая работа
47		Комбинации прыжков	2	Практикум	Практическая работа
48		Комбинации прыжков	2	Практикум	Контрольное задание
49		Упражнения ОФП	2	Практикум	Практическая работа
50		Упражнения ОФП	2	Практикум	Практическая работа
51		Упражнения ОФП.	2	Практикум	Практическая работа
52		Стретчинг.	2	Практикум	Практическая работа

					работа
53		Стретчинг	2	Практикум	Тестирование
54		Аэробика	2	Практикум	Практическая работа
55		Комплексная тренировка	2	Практикум	Практическая работа
56		Круговая тренировка	2	Практикум	Практическая работа
57		Танцевальные связки. Разучивание.	2	Практикум	Практическая работа
58		Танцевальные связки. Разучивание.	2	Практикум	Практическая работа
59		Работа над отдельными элементами.	2	Практикум	Практическая работа
60		Работа над отдельными элементами.	2	Практикум	Практическая работа
61		Работа над отдельными элементами.	2	Практикум	Практическая работа
62		Работа над отдельными элементами.	2	Практикум	Практическая работа
63		Комплексная работа над связкой	2	Практикум	Практическая работа
64		Комплексная работа над связкой	2	Практикум	Практическая работа
65		Комплексная работа над связкой	2	Практикум	Практическая работа
66		Комплексная работа над связкой	2	Практикум	Практическая работа
67		Комплексная тренировка	2	Практикум	Практическая работа
68		Комплексная тренировка	2	Практикум	Практическая работа
69		Круговая тренировка	2	Практикум	Практическая работа
70		Круговая тренировка	2	Практикум	Практическая работа
71		Аэробная тренировка	2	Практикум	Практическая работа
72		Комплексная тренировка	2	Практикум	Тестирование

