

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Петрозаводского городского округа
«Средняя общеобразовательная школа №38»

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
Протокол № 9
от «30 » августа 2024г.

СОГЛАСОВАНО
на заседании Научно-
методического совета
Протокол №4
от "11 " июня 2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
«ЧИРЛИДИНГ»**

Возраст обучающихся: 9-15 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчик:
Михайлова Д.Н.,
Педагог дополнительного образования

г. Петрозаводск, 2024 г.

1. Пояснительная записка

Данная программа является комплексной, дифференцированной и составлена для дополнительного образования детей по чирлидингу. Программа - актуальна и интересна для современных детей. Дополнительная общеобразовательная программа «Чирлидинг» (далее – программа) составлена на основе методических рекомендаций по обучению детей хореографии, опыта коллег.

Настоящая программа разработана в соответствии с нормативными документами в сфере образования:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ с изменениями;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20
- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей, и молодёжи», зарегистрированное в Министерстве юстиции Российской Федерации 18.12.2020 № 61573.

Значимость программы

Данная программа предназначена для учащихся средней школы (9-15 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 учащиеся, у них нет ни возможностей, ни, как правило, устремленности для занятий спортом с целью достижения высоких спортивных результатов. Поэтому вся деятельность чирлидинга пронизана стремлением обеспечить условия для учебы, привить ребенку прочные знания, умения и навыки для культурного отношения к своему здоровью.

Программа направлена на овладение учащимися 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 и задачи программы

Цель

Расширение двигательных возможностей через привитие нравственно - эстетического воспитания средствами чирлидинга.

Задачи

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.

Направленность программы

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

Данная программа предназначена для учащихся средней школы (11-15 лет)

Срок освоения программы

Программа рассчитана на 2 года обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (1 час равен 1 академическому часу); 144 часов в год.

Количественный состав группы 1 года обучения 12 человек, 2 года обучения 10 человек.

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 учащийся имеет определенные спортивные навыки, что определяется по результатам сдачи спортивных нормативов.

Формы организации деятельности учащихся 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 так же 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 чирлидинге (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 (чир-прыжки, лип-прыжки);
4. **Координационные упражнения:** основные положения рук и ног, используемые в чирлидинге, 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), чир-данс – танцевальный блок с использованием основных элементов чирлидинга;
7. **Кричалки:** используются для привлечения к участию зрителей.
 - **Чант** (скандирование) - повторяющееся слово или фраза, используемая для привлечения зрителей к участию в программе;
 - **Чир** (двустихья и т.д., информирующие зрителей и болельщиков о команде чирлидеров, об играющей на поле команде, о происходящих событиях и т. п.)- в содержании должна быть задана определенная информация для зрителей

(болельщиков): о команде чирлидеров, 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, поворот в сторону (колесо), шпагаты, полушпагат.
12. **Пирамиды (станты):** групповые акробатические упражнения в парах, тройках.

Формы подведения итогов:

- ✓ Сдача спортивных нормативов
- ✓ Различные показательные выступления

Воспитательный компонент программы

Важную роль в успешной социализации личности играет воспитательный блок программы. Реализация воспитательных задач направлена на воспитание у обучающихся самостоятельности, чувства взаимопомощи и ответственности, умения включаться в коллективную деятельность и продуктивно общаться, развитие эстетического вкуса, гражданско-патриотического сознания, социальной и общественной активности. Воспитание, как процесс взаимодействия ребенка и окружающих его взрослых, а также других средств воздействия, главной своей целью ставит формирование у обучающегося понимания универсальных ценностей и моделей поведения, которые составляют основы культуры человека. Воспитание помогает ребенку развивать способность делать осознанный выбор в системе ценностных ориентации, своего социального поведения, моральных норм.

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 самооценка, коллективная рефлексия, плановые и внеплановые показательные выступления, ведение видеозаписей танцевальных композиций.

Формой промежуточного контроля являются школьные показательные выступления.

Итоговый контроль – показательное выступление.

2. 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 чирлидингом;
- иметь представления об основных понятиях чирлидинга: разминка, офп, сфп, стрейчинг, акробатика, гимнастика, поддержки, кричалки и пр.;
- уметь использовать различные танцевальные направления;
- уметь контролировать свое эмоциональное состояние на выступлениях.

3. Содержание программы

Первый год обучения

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

Теория: Знакомство с учащимися. Инструктаж по ТБ. Основы знаний о чирлидинге. Основные понятия чирлидинга.

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

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

Теория: Повторение основных понятий чирлидинга. 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.

Практика: Развитие координационных способностей – стрейчинг. Основные стойки.

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 в чирлидинге.

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. Продольные 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. Практика: Разучивание танцевальных движений. Развитие гибкости.

Тема 12. Гимнастика с элементами акробатики. Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. 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 со вставками разученных акробатических элементов.

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

Тема 15. Прыжки в чирлидинге. Комбинация прыжков. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со вставками разученных прыжковых элементов.

Практика: Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со вставками разученных прыжковых 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 с предметами.

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

Теория: Влияние профилактических и коррекционных упражнений на организм.

Практика: Развитие силовых способностей. Постановка танца.

Тема 18. Упражнения (асаны) с элементами йоги. Основные стойки. Упражнения (асаны) с элементами йоги. Развитие гибкости и пластичности. Отработка движений в танцевальной композиции № 1.

Теория: Основы йоги.

Практика: Развитие гибкости. Отработка техники и синхронности танцевальных движений.

Тема 19. Упражнения (асаны) с элементами йоги. Постановка танцевального номера.

Теория: Основы йоги.

Практика: Упражнения (асаны) с элементами йоги. Постановка танца.

Тема 20. Постановка танцевального номера.
Практика: Отработка танца.

Тема 21. Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения для постановки голоса. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок через правое плечо. Отработка танцевальных движений.
Теория: Основы правильного дыхания.
Практика: Гимнастика. Отработка танца.

Тема 22. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок через левое плечо. Отработка танцевальных движений.
Практика: Гимнастика. Отработка танца.

Тема 23. Отработка танца.
Практика: Отработка техники и синхронности танцевальных движений.

Тема 24. Участие в школьном мероприятии.
Практика: Выступление.

Тема 25. Сдача контрольных нормативов.
Практика: Спортивные нормативы.

Тема 26. Сдача контрольных нормативов.
Практика: Спортивные нормативы.

Тема 27. Сдача контрольных нормативов.
Практика: Спортивные нормативы.

Тема 28. Гимнастика с элементами акробатики. Комбинация из акробатических элементов.
Практика: Гимнастика.

Тема 29. Разучивание стойки на голове.
Практика: Гимнастика.

Тема 30. Разучивание стойки на руках спиной к гимнастической стенке. Укрепление мышц пояса верхних конечностей.
Практика: Гимнастика. Развитие силовых способностей.

Тема 31. Выбор музыкальной композиции №2. ОРУ.
Теория: Выбор музыкальной композиции №2.
Практика: Развитие кондиционных способностей.

Тема 32. Суставная гимнастика (стрейчинг). Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Наклон вперед. Наклон вперед к правой и левой ноге.
Практика: Стрейчинг.

Тема 33. Развитие гибкости позвоночного столба и плечевых суставов.
Практика: Стрейчинг.

Тема 34. Укрепление мышц тазового пояса, бёдер, ног.
Практика: Стрейчинг.

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. Стрейчинг.

Тема 38. Разучивание движений под музыкальную композицию №2.
Практика: Постановка танца. Первая танцевальная «восьмёрка».

Тема 39. Укрепление мышц нижних конечностей. Развитие выносливости.
Практика: Развитие силовых способностей и выносливости.

Тема 40. ОРУ с предметами и кричалками.

Теория: Разучивание кричалок.
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.
Практика: Постановка танца.

Тема 45. Постановка танцевального номера.
Практика: Постановка танца.

Тема 46. Отработка танцевального номера.
Практика: Техника выполнения движений, синхронность.

Тема 47. Участие в школьном мероприятии.
Практика: Выступление.

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 композиции №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. 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 57. Развитие выносливости. Укрепление мышц нижних конечностей.
Практика: Развитие выносливости и силовых способностей.

Тема 58. Развитие гибкости плечевых и тазобедренных суставов.
Практика: Развитие гибкости. Стрейчинг.

Тема 59. Укрепление мышц брюшного пресса, спины, рук и ног.
Практика: Развитие силовой выносливости.

Тема 60. Разучивание движений под музыкальную композицию №3.
Практика: Разучивание танцевальных движений.

Тема 61. Разучивание движений под музыкальную композицию №3.
Практика: Разучивание танцевальных движений.

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

Тема 63. Разучивание движений под музыкальную композицию №3.

Практика: Разучивание танцевальных движений.
Тема 64. Постановка танцевального номера.
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. Сценическое мастерство. Развитие артистичности.
Теория: Работа с зеркалом над мимикой лица.
Практика: Развитие артистичности.
Тема 68. Повторение музыкальной композиции №3.
Практика: Повторение танца.
Тема 69. Повторение музыкальной композиции №2.
Практика: Повторение танца.
Тема 70. Повторение танцевальной композиции №1.
Практика: Повторение танца.
Тема 71. Участие в школьном мероприятии.
Практика: Выступление.
Тема 72. Сдача контрольных нормативов. Подведение итогов.

Практика: Спортивные нормативы.

Второй год обучения

Тема 1. Формирование группы. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Основы знаний о чирлидинге. ОРУ. Стрейчинг.
Теория: Знакомство с учащимися. Инструктаж по ТБ. Основы знаний о чирлидинге. Основные понятия чирлидинга.
Практика: Разминка по средствам ОРУ. Стрейчинг – растяжка всех суставов организма.
Тема 2. Закрепление теоретических знаний о чирлидинге. Развитие координационных способностей, гибкости и силы. Основные стойки.
Теория: Повторение основных понятий чирлидинга. 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 в чирлидинге.
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. Продольные 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 танцевальных движений 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. 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 со вставками разученных акробатических элементов.

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

Тема 15 Прыжки в чирлидинге. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со вставками разученных прыжковых элементов.

Практика: Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со вставками разученных прыжковых 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 с предметами.

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. Разучивание постановки номера.

Практика: Постановка номера.

Тема 19. Разучивание постановки номера.

Практика: Постановка номера.

Тема 20. Разучивание постановки номера.

Практика: Постановка номера.

Тема 21. Постановка номера.

Практика: Постановка номера.

Тема 22. Упражнения (асаны) с элементами йоги. Основные стойки. Развитие гибкости и пластичности.

Теория: Основы йоги.

Практика: Развитие гибкости.
Тема 23. Упражнения (асаны) с элементами йоги. Показ выученной композиции.
Теория: Основы йоги.
Практика: Упражнения (асаны) с элементами йоги. Показ танца.
Тема 24. Участие в школьном мероприятии.
Практика: Выступление.
Тема 25. Суставная гимнастика (стретчинг). Наклон вперед. Наклон вперед к правой и левой ноге.
Практика: Стрейчинг.
Тема 26. Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения для постановки голоса. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок через правое плечо.
Теория: Основы правильного дыхания.
Практика: Гимнастика.
Тема 27. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок через левое плечо.
Практика: Гимнастика.
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. Выбор музыкальной композиции №2. ОРУ.
Теория: Выбор музыкальной композиции №2.
Практика: Развитие кондиционных способностей.
Тема 33. Разучивание стойки на руках спиной к гимнастической стенке. Укрепление мышц пояса верхних конечностей.
Практика: Гимнастика. Развитие силовых способностей.
Тема 34. Разучивание стойки на голове.
Практика: Гимнастика.
Тема 35. Разучивание движений под музыкальную композицию №2.
Практика: Постановка танца.
Тема 36. Повторение основ классической хореографии.
Теория: Позиции рук и ног.
Практика: Хореография.
Тема 37. Разучивание движений под музыкальную композицию №2.
Практика: Постановка танца.
Тема 38. Разучивание кричалок. Упражнения на постановку голоса. Развитие выносливости. Прыжковые упражнения.
Теория: Кричалки.
Практика: Развитие силовых способностей.
Тема 39. Разучивание движений под музыкальную композицию №2 с предметами.
Практика: Постановка танца
Тема 40. ОРУ с предметами и кричалками.
Практика: Сочетание разминки с кричалками.
Тема 41. Разучивание движений под музыкальную композицию №2.
Практика: Постановка танца.
Тема 42. Развитие подвижности тазобедренных и голеностопных суставов.
Практика: Развитие гибкости.
Тема 43. Постановка танцевального номера.

Практика: Постановка танца.
Тема 44. Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д.
Теория: Основы станов.
Практика: Станы.
Тема 45. Отработка танцевальной композиции №2.
Практика: Отработка техники танцевальных движений.
Тема 46. Укрепление мышц нижних конечностей. Развитие выносливости.
Практика: Развитие силовых способностей и выносливости.
Тема 47. Участие в школьном мероприятии.
Практика: Выступление.
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 композиции №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. 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 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. Укрепление мышц брюшного пресса, спины, рук и ног.
Практика: Развитие силовой выносливости.
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.
Практика: Разучивание танца.
Тема 64. Постановка танцевальной композиции №3.
Практика: Постановка танца.
Тема 65. Разучивание новых поддержек. Развитие силовых способностей.
Теория: Разучивание новых поддержек.
Практика: Развитие силовых способностей.
Тема 66. Развитие гибкости позвоночника путём поворотов и наклонов в стороны.

Практика: Развитие гибкости и пластичности. Стрейчинг.

Тема 67. Сценическое мастерство. Развитие артистичности.

Теория: Работа с зеркалом над мимикой лица.

Практика: Развитие артистичности.

Тема 68. Повторение музыкальной композиции №3.

Практика: Повторение танца.

Тема 69. Повторение музыкальной композиции №2.

Практика: Повторение танца.

Тема 70. Повторение танцевальной композиции №1.

Практика: Повторение танца.

Тема 71. Участие в школьном мероприятии.

Практика: Выступление.

Тема 72. Сдача контрольных нормативов. Подведение итогов.

Практика: Сдача контрольных нормативов.

4. Учебно-тематический план

Первый год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория (мин)	Практика (мин)	
1	Формирование группы. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Основы знаний о чирлидинге. ОРУ. Стрейчинг.	2	20	70	Оценка показа ОРУ
2	Закрепление теоретических знаний о чирлидинге. Развитие координационных способностей, гибкости и силы. Основные стойки.	2	15	75	Опрос
3	Распространенные мировые кричалки. Развитие координационных способностей. Основы перестроений.	2	15	75	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 в чирлидинге.	2	15	75	Наклон вперед из положения сидя (см)
7	ОРУ. Суставная гимнастика. Подготовка к продольным шпагатам.	2	15	75	Наклоны к правой/левой ноге
8	Способы самостоятельной двигательной деятельности. Самостоятельные ОРУ. Продольные 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.	2	5	85	Оценка координационных способностей.

10	Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Профилактические и коррекционные упражнения. ОРУ с предметами.	2	10	80	Оценка показа ОРУ
11	Основные положения рук в чирлидинге. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию.	2	5	85	Первая танцевальная «восьмерка»
12	Гимнастика с элементами акробатики. Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Кувырок вперед. Развитие гибкости позвоночного столба.	2	10	80	Исполнение акробатических элементов
13	Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок назад. Гимнастический мост. Колесо.	2	5	85	Исполнение акробатических элементов, мост, колесо.
14	Развитие гибкости и пластичности. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со вставками разученных акробатических элементов.	2	5	85	Вторая танцевальная «восьмерка»
15	Прыжки в чирлидинге. Комбинация прыжков. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со вставками разученных прыжковых элементов.	2	5	85	Третья танцевальная «восьмерка»
16	Профилактические и коррекционные упражнения. Работа на шведской стенке. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию с предметами.	2	15	75	Четвёртая танцевальная «восьмерка»
17	Профилактические и коррекционные упражнения. Работа на шведской стенке на группы мышц брюшного пресса, спины и рук. Постановка танцевального номера.	2	10	80	Оценка выполнения упражнений офп на шведской стенке. Техника выполнения и синхронность танцевальных движений

18	Упражнения (асаны) с элементами йоги. Основные стойки. Упражнения (асаны) с элементами йоги. Развитие гибкости и пластичности. Постановка танцевального номера.	2	10	80	Оценка асан. Техника выполнения и синхронность танцевальных движений
19	Упражнения (асаны) с элементами йоги. Постановка танцевального номера.	2	5	85	Оценка асан. Техника выполнения и синхронность танцевальных движений.
20	Постановка танцевального номера.	2	5	85	Показ танца
21	Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения для постановки голоса. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок через правое плечо. Отработка танцевальных движений.	2	15	75	Техника правильного дыхания. Техника выполнения и синхронность танцевальных движений. Показ танца
22	Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок через левое плечо. Отработка танцевальных движений.	2	5	85	Техника выполнения кувырков. Показ танца
23	Отработка танца.	2	5	85	Показ танца
24	Участие в школьном мероприятии.	2	5	85	Выступление
25	Сдача контрольных нормативов.	2	-	90	Прием спортивных нормативов
26	Сдача контрольных нормативов.	2	-	90	Прием спортивных нормативов
27	Сдача контрольных нормативов.	2	-	90	Прием спортивных нормативов
28	Гимнастика с элементами акробатики. Комбинация из акробатических элементов.	2	5	85	Прием комбинации из акробатических элементов
29	Разучивание стойки на голове.	2	10	80	Техника выполнения стойки на голове
30	Разучивание стойки на руках спиной к гимнастической стенке. Укрепление мышц пояса верхних конечностей.	2	10	80	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
31	Выбор музыкальной композиции №2. ОРУ.	2	15	75	Оценка выбора музыкальных направлений
32	Суставная гимнастика (стрейчинг). Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Наклон вперед. Наклон вперед к правой и левой ноге.	2	5	85	Наклоны.

33	Развитие гибкости позвоночного столба и плечевых суставов.	2	5	85	Стрейчинг
34	Укрепление мышц тазового пояса, бёдер, ног.	2	5	85	Стрейчинг
35	Разучивание кричалок. Упражнения на постановку голоса. Развитие выносливости. Прыжковые упражнения.	2	15	75	Постановка голоса
36	Повторение основ классической хореографии.	2	10	80	Оценка позиций постановки ног и рук
37	Развитие подвижности тазобедренных и голеностопных суставов.	2	5	85	Стрейчинг
38	Разучивание движений под музыкальную композицию №2.	2	5	85	Первая танцевальная «восьмерка»
39	Укрепление мышц нижних конечностей. Развитие выносливости.	2	5	85	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.	2	15	75	Оценка основных стоек
42	Разучивание движений под музыкальную композицию №2.	2	5	85	Вторая танцевальная «восьмёрка»
43	Разучивание движений под музыкальную композицию №2 с предметами.	2	5	85	Оценка техники выполнения танцевальных движений
44	Разучивание движений под музыкальную композицию №2.	2	5	85	Третья танцевальная «восьмёрка»
45	Постановка танцевального номера.	2	5	85	Оценка техники выполнения танцевальных движений
46	Отработка танцевального номера.	2	10	80	Оценка техники выполнения танцевальных движений. Показ танца
47	Участие в школьном мероприятии.	2	10	80	Выступление
48	Развитие скоростно-силовых способностей.	2	5	85	Ускорения
49	Укрепление мышц пояса верхних конечностей.	2	5	85	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 композиции №1.	2	5	85	Техника исполнения
54	Танцевальные восьмерки различных направлений.	2	15	75	Техника исполнения
55	Повторение танцевальной композиции №2.	2	10	80	Техника исполнения
56	Выбор музыкальной композиции № 3. Выбор и составление новых кричалок и поддержек.	2	15	75	Оценка выбора музыкальных композиций
57	Развитие выносливости. Укрепление мышц нижних конечностей.	2	5	85	ОФП и СФП
58	Развитие гибкости плечевых и тазобедренных суставов.	2	5	85	Стрейчинг
59	Укрепление мышц брюшного пресса, спины, рук и ног.	2	5	85	ОФП и СФП
60	Разучивание движений под музыкальную композицию №3.	2	10	80	Первая танцевальная «восьмерка»
61	Разучивание движений под музыкальную композицию №3.	2	10	80	Вторая танцевальная «восьмерка»
62	Разучивание движений под музыкальную композицию №3 с предметами.	2	10	80	Третья танцевальная «восьмерка»
63	Разучивание движений под музыкальную композицию №3.	2	5	85	Четвёртая танцевальная «восьмерка»
64	Постановка танцевального номера.	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	Сценическое мастерство. Развитие артистичности.	2	15	75	Оценка артистичности
68	Повторение музыкальной композиции №3.	2	-	90	Техника исполнения
69	Повторение танцевальной композиции №2.	2	-	90	Техника исполнения
70	Повторение танцевальной композиции №1.	2	-	90	Техника исполнения

71	Участие в школьном мероприятии.	2	10	80	Выступление
72	Сдача контрольных нормативов. Подведение итогов.	2	-	90	Приём спортивных нормативов
	Итого:	144	12 часов 30 минут	131 час 30 минут	

Второй год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория (мин)	Практика (мин)	
1	Формирование группы. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Основы знаний о чирлидинге. ОРУ. Стрейчинг.	2	20	70	Оценка показа ОРУ
2	Закрепление теоретических знаний о чирлидинге. Развитие координационных способностей, гибкости и силы. Основные стойки.	2	15	75	Опрос
3	Распространенные мировые кричалки. Развитие координационных способностей. Основы перестроений.	2	15	75	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	10	80	Оценка показа ОРУ
6	Выбор первой музыкальной композиции. Основы классической хореографии. ОРУ с предметами. Развитие гибкости. Повторение стоек в чирлидинге.	2	15	75	Наклон вперед из положения сидя (см)
7	ОРУ. Суставная гимнастика. Подготовка к продольным шпагатам.	2	10	80	Наклоны к правой/левой ноге

8	Способы самостоятельной двигательной деятельности. Самостоятельные ОРУ. Продольные 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.	2	10	80	Оценка координационных способностей.
10	Разучивание танцевальных движений под первую музыкальную композицию. Профилактические и коррекционные упражнения. ОРУ с предметами.	2	10	80	Оценка показа ОРУ
11	Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Развитие гибкости позвоночного столба и плечевых суставов.	2	10	80	Первая танцевальная «восьмёрка»
12	Гимнастика с элементами акробатики. Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Кувырок вперед. Развитие гибкости позвоночного столба.	2	10	80	Исполнение акробатических элементов
13	Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок назад. Гимнастический мост.	2	10	80	Исполнение акробатических элементов
14	Развитие гибкости и пластичности. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со вставками разученных акробатических элементов.	2	5	85	Вторая танцевальная «восьмерка»
15	Прыжки в чирлидинге. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со вставками разученных прыжковых элементов.	2	5	85	Третья танцевальная «восьмерка»

16	Профилактические и коррекционные упражнения. Работа на шведской стенке. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию с предметами.	2	15	75	Четвёртая танцевальная «восьмерка»
17	Профилактические и коррекционные упражнения. Работа на шведской стенке на группы мышц брюшного пресса, спины и рук.	2	10	80	Оценка выполнения упражнений офп на шведской стенке
18	Разучивание постановки номера.	2	5	85	Техника выполнения и синхронность
19	Разучивание постановки номера.	2	10	80	Техника выполнения и синхронность
20	Разучивание постановки номера.	2	10	80	Техника выполнения и синхронность
21	Постановка номера.	2	10	80	Техника выполнения и синхронность
22	Упражнения (асаны) с элементами йоги. Основные стойки. Развитие гибкости и пластичности.	2	10	80	Оценка асан
23	Упражнения (асаны) с элементами йоги. Показ выученной композиции №1.	2	10	80	Оценка асан. Показ танца.
24	Участие в школьном мероприятии.	2	-	90	Выступление
25	Суставная гимнастика (стретчинг). Наклон вперед. Наклон вперед к правой и левой ноге.	2	5	85	Наклоны
26	Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения для постановки голоса. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок через правое плечо	2	10	80	Техника правильного дыхания
27	Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок через левое плечо.	2	5	85	Техника выполнения кувырков
28	Сдача контрольных нормативов.	2	-	90	Прием спортивных нормативов
29	Сдача контрольных нормативов.	2	-	90	Прием спортивных нормативов
30	Сдача контрольных нормативов.	2	-	90	Прием спортивных нормативов
31	Гимнастика с элементами акробатики. Комбинация из акробатических элементов.	2	10	80	Прием комбинации из акробатических элементов

32	Выбор музыкальной композиции №2.	2	10	80	Оценка выбора музыкальных направлений
33	Разучивание стойки на руках спиной к гимнастической стенке. Укрепление мышц пояса верхних конечностей.	2	10	80	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
34	Разучивание стойки на голове.	2	15	75	Техника выполнения стойки на голове
35	Разучивание движений под музыкальную композицию №2.	2	10	80	Техника выполнения движений
36	Повторение основ классической хореографии.	2	10	80	Оценка позиций постановки ног и рук
37	Разучивание движений под музыкальную композицию №2.	2	10	80	Оценка техники выполнения танцевальных движений
38	Разучивание кричалок. Упражнения на постановку голоса. Развитие выносливости. Прыжковые упражнения.	2	5	85	Постановка голоса
39	Разучивание движений под музыкальную композицию №2 с предметами.	2	10	80	Оценка техники выполнения танцевальных движений
40	ОРУ с предметами и кричалками.	2	15	75	Оценка ОРУ и кричалок
41	Разучивание движений под музыкальную композицию №2.	2	10	80	Оценка техники выполнения танцевальных движений
42	Развитие подвижности тазобедренных и голеностопных суставов.	2	10	80	Стрейчинг
43	Постановка танцевального номера.	2	5	80	Оценка техники выполнения танцевальных движений
44	Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д.	2	5	85	Оценка основных стоек
45	Отработка танцевальной композиции №2.	2	5	85	Показ танца
46	Укрепление мышц нижних конечностей. Развитие выносливости.	2	10	80	ОФП и СФП
47	Участие в школьном мероприятии.	2	5	85	Выступление
48	Развитие скоростно-силовых способностей.	2	5	85	Ускорения
49	Укрепление мышц пояса верхних конечностей.	2	5	85	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 композиции №1.	2	5	85	Техника исполнения
54	Танцевальные восьмерки различных направлений.	2	15	75	Техника исполнения
55	Повторение танцевальной композиции №2.	2	10	80	Техника исполнения
56	Выбор музыкальной композиции № 3. Выбор и составление новых кричалок и поддержек.	2	5	85	Оценка выбора музыкальных композиций
57	Развитие выносливости. Укрепление мышц нижних конечностей.	2	5	85	ОФП и СФП
58	Развитие гибкости плечевых и тазобедренных суставов.	2	5	85	Стрейчинг
59	Укрепление мышц брюшного пресса, спины, рук и ног.	2	10	80	ОФП и СФП
60	Разучивание движений под музыкальную композицию №3.	2	10	80	Первая танцевальная «восьмерка»
61	Разучивание движений под музыкальную композицию №3.	2	5	85	Вторая танцевальная «восьмерка»
62	Разучивание движений под музыкальную композицию №3 с предметами.	2	10	80	Третья танцевальная «восьмерка»
63	Разучивание движений под музыкальную композицию №3.	2	5	85	Четвёртая танцевальная «восьмерка»
64	Постановка танцевальной композиции №3.	2	10	80	Техника выполнения танцевальной композиции
65	Разучивание новых поддержек. Развитие силовых способностей.	2	15	75	ОФП и СФП
66	Развитие гибкости позвоночника путём поворотов и наклонов в стороны.	2	5	85	Стрейчинг
67	Сценическое мастерство. Развитие артистичности.	2	15	75	Оценка артистичности
68	Повторение танцевальной композиции №3.	2	5	85	Техника исполнения танцевальных движений
69	Повторение танцевальной композиции №2.	2	15	75	Техника исполнения танцевальных движений
70	Повторение танцевальной композиции №1.	2	10	80	Техника исполнения танцевальных движений

71	Участие в школьном мероприятии.	2	-	90	Выступление
72	Сдача контрольных нормативов. Подведение итогов.	2	5	85	Сдача контрольных нормативов
	Итого:	144	130 часов 30 минут	130 часов 30 минут	

5. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.

Материально-техническое обеспечение:

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

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. Чирлидинг. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта.,2007
4. Твердовская С.В, Краснова Г.В. Чирлидинг 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.