

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Формы контроля
		Всего	
1	Формирование группы. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Основы знаний о черлидинге. ОРУ. Стрейчинг.	1	Оценка показа ОРУ
2	Закрепление теоретических знаний о черлидинге. Развитие координационных способностей, гибкости и силы. Основные стойки.	1	Опрос
3	Распространенные мировые кричалки. Развитие координационных способностей. Основы перестроений.	1	Кричалки
4	Различные перестроения. Развитие координации и ловкости. Укрепление мышц брюшного пресса.	1	Поднимание и опускание корпуса тела (кол-во раз)
5	ОРУ. Суставная гимнастика. Подготовка к продольным шпагатам.	1	Оценка показа ОРУ
6	Выбор первой музыкальной композиции. Основы классической хореографии. ОРУ с предметами. Развитие гибкости. Повторение стоек из хореографии.	1	Наклон вперед из положения сидя (см)
7	ОРУ. Суставная гимнастика. Подготовка к продольным шпагатам.	1	Наклоны к правой/левой ноге
8	Способы самостоятельной двигательной деятельности. Самостоятельные ОРУ. Поперечные шпагаты. Укрепление мышц брюшного пресса и спины. Выбор танцевального направления под первую композицию.	1	Предложения танцевальных направлений под первую музыкальную композицию.
9	Комплексы упражнений в равновесии, ходьба, бег, прыжки. Развитие координационных способностей.	1	Оценка координационных способностей.
10	Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Профилактические и коррекционные упражнения. ОРУ с предметами.	1	Оценка показа ОРУ
11	Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Развитие гибкости позвоночного столба и плечевых суставов.	1	Мост
12	Гимнастика с элементами акробатики. Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед. Развитие гибкости позвоночного столба.	1	Исполнение акробатических элементов
13	Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок назад. Гимнастический мост.	1	Исполнение акробатических элементов

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

30	Сдача контрольных нормативов.	1	Прием спортивных нормативов
31	Гимнастика с элементами акробатики. Комбинация из акробатических элементов.	1	Прием комбинаций из акробатических элементов.
32	Разучивание стойки на голове.	1	Техника выполнения стойки на голове
33	Разучивание стойки на руках лицом к гимнастической стенке. Укрепление мышц пояса верхних конечностей.	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
34	Выбор музыкальной композиции №2.	1	Оценка выбора музыкальных направлений
35	Разучивание кричалок. Упражнения на постановку голоса. Развитие выносливости. Прыжковые упражнения.	1	Постановка голоса
36	Повторение основных стоек		Оценка позиций постановки ног и рук
37	Развитие подвижности тазобедренных и голеностопных суставов.	1	Стрейчинг
38	Разучивание движений под музыкальную композицию №2.	1	Техника выполнения восьмерок
39	Укрепление мышц нижних конечностей. Развитие выносливости.	1	ОФП и СФП
40	ОРУ с предметами и кричалками.	1	Оценка ОРУ и кричалок
41	Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д.	1	Оценка основных стоек
42	Разучивание движений под музыкальную композицию №2.	1	Оценка техники выполнения танцевальных движений
43	Разучивание движений под музыкальную композицию №2 с предметами.	1	Оценка техники выполнения танцевальных движений
44	Разучивание движений под музыкальную композицию №2 с помпонами.	1	Оценка техники выполнения танцевальных движений
45	Закрепление танцевальной комбинации под музыкальную композицию №2 с помпонами.	1	Оценка техники выполнения танцевальных движений
46	Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д.	1	Оценка основных стоек
47	Разучивание стойки на руках спиной к гимнастической стенке.	1	Оценка техники выполнения
48	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Ускорения
49	Укрепление мышц пояса верхних конечностей.	1	Поднимание и опускание корпуса тела
50	Повторение передвижений различным строем.	1	Синхронность передвижений
51	Разучивание стойки на руках без опоры на гимнастических матах.	1	Техника выполнения

52	Ходьба в мостиках руками вперед/ногами вперед.	1	Мост и передвижение в нем
53	Повторение танцевальной комбинации №1.	1	Техника исполнения
54	Танцевальные восьмерки различных направлений.	1	Техника исполнения
55	Повторение танцевальной композиции №2.	1	Техника исполнения
56	Укрепление мышц брюшного пресса, спины, рук и ног.	1	ОФП и СФП
57	Развитие выносливости. Укрепление мышц нижних конечностей.	1	ОФП и СФП
58	Развитие гибкости плечевых и тазобедренных суставов.	1	Стрейчинг
59	Выбор музыкальной композиции № 3 Выбор и составление новых кричалок и поддержек.	1	Оценка выбора музыкальных композиций
60	Разучивание движений под музыкальную композицию 3№.	1	Техника выполнения восьмерок
61	Разучивание движений под музыкальную композицию 3№.	1	Техника выполнения восьмерок
62	Разучивание движений под музыкальную композицию 3№ с предметами.	1	Техника выполнения восьмерок
63	Разучивание движений под музыкальную композицию 3№ с помпонами.	1	Техника выполнения восьмерок
64	Закрепление танцевальной комбинации №3.	1	Техника выполнения танцевальной композиции
65	Разучивание новых поддержек. Развитие силовых способностей.	1	ОФП и СФП
66	Развитие гибкости и пластичности. Сдача контрольных нормативов.	1	Сдача контрольных нормативов
67	Работа с зеркалом. Развитие артистичности.	1	Оценка артистичности
68	Повторение музыкальной композиции №.3	1	Техника исполнения
69	Работа с зеркалом. Развитие артистичности. Выбор и составление новых кричалок.	1	Оценка выбора новых кричалок
70	Повторение танцевальной комбинации №1.	1	Техника исполнения
71	Повторение танцевальной комбинации №1 с новыми кричалками. Танцевальные восьмерки различных направлений.	1	Оценка выбора новых кричалок
72	Показательное выступление	1	Техника исполнения
	Итого:	72	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Формы контроля
		Всего	
1	Формирование группы. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Основы знаний о черлидинге. ОРУ. Стрейчинг.	1	Оценка показа ОРУ
2	Закрепление теоретических знаний о черлидинге. Развитие координационных способностей, гибкости и силы. Основные стойки.	1	Опрос
3	Распространенные мировые кричалки. Развитие координационных способностей. Основы перестроений.	1	Кричалки
4	Различные перестроения. Развитие координации и ловкости. Укрепление мышц брюшного пресса.	1	Поднимание и опускание корпуса тела (кол-во раз)
5	ОРУ. Суставная гимнастика. Подготовка к продольным шпагатам.	1	Оценка показа ОРУ
6	Выбор первой музыкальной композиции. Основы классической хореографии. ОРУ с предметами. Развитие гибкости. Повторение стоек из хореографии.	1	Наклон вперед из положения сидя (см)
7	ОРУ. Суставная гимнастика. Подготовка к продольным шпагатам.	1	Наклоны к правой/левой ноге
8	Способы самостоятельной двигательной деятельности. Самостоятельные ОРУ. Поперечные шпагаты. Укрепление мышц брюшного пресса и спины. Выбор танцевального направления под первую композицию.	1	Предложения танцевальных направлений под первую музыкальную композицию.
9	Комплексы упражнений в равновесии, ходьба, бег, прыжки. Развитие координационных способностей.	1	Оценка координационных способностей.
10	Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Профилактические и коррекционные упражнения. ОРУ с предметами.	1	Оценка показа ОРУ
11	Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Развитие гибкости позвоночного столба и плечевых суставов.	1	Мост
12	Гимнастика с элементами акробатики. Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед. Развитие гибкости позвоночного столба.	1	Исполнение акробатических элементов
13	Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок назад. Гимнастический мост.	1	Исполнение акробатических элементов

14	Развитие гибкости и пластичности. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со вставками разученных акробатических элементов.	1	Первые «восьмерки»
15	Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со вставками разученных акробатических элементов.	1	Первые «восьмерки»
16	Профилактические и коррекционные упражнения. Работа на шведской стенке. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию с предметами.	1	Первые «восьмерки»
17	Профилактические и коррекционные упражнения. Работа на шведской стенке на группы мышц брюшного пресса, спины и рук.	1	Оценка выполнения упражнений офп на шведской стенке
18	Упражнения (асаны) с элементами йоги. Основные стойки. Упражнения (асаны) с элементами йоги. Развитие гибкости и пластичности.	1	Оценка асан
19	Упражнения (асаны) с элементами йоги. Показ выученной комбинации.	1	Показ танца
21	Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения для постановки голоса. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок через правое плечо.	1	Техника правильного дыхания
22	Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок через левое плечо.	1	Техника выполнения кувырков
23	Суставная гимнастика (стретчинг). Наклон вперед. Суставная гимнастика (стретчинг). Наклон вперед к правой и левой ноге.	1	Наклоны
24	Разучивание постановки номера	1	Техника выполнения и синхронность
25	Разучивание постановки номера	1	Техника выполнения и синхронность
26	Разучивание постановки номера	1	Техника выполнения и синхронность
27	Постановка номера.	1	Техника выполнения и синхронность
28	Сдача контрольных нормативов.	1	Прием спортивных нормативов
29	Сдача контрольных нормативов.	1	Прием спортивных нормативов
30	Сдача контрольных нормативов.	1	Прием спортивных нормативов
31	Гимнастика с элементами акробатики. Комбинация из акробатических элементов.	1	Прием комбинаций из акробатических элементов.
32	Разучивание стойки на голове.	1	Техника выполнения стойки на голове
33	Разучивание стойки на руках лицом к гимнастической стенке. Укрепление мышц пояса верхних конечностей.	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

34	Выбор музыкальной композиции №2.	1	Оценка выбора музыкальных направлений
35	Разучивание кричалок. Упражнения на постановку голоса. Развитие выносливости. Прыжковые упражнения.	1	Постановка голоса
37	Развитие подвижности тазобедренных и голеностопных суставов.	1	Стрейчинг
38	Разучивание движений под музыкальную композицию №2.	1	Техника выполнения восьмерок
39	Укрепление мышц нижних конечностей. Развитие выносливости.	1	ОФП и СФП
40	ОРУ с предметами и кричалками.	1	Оценка ОРУ и кричалок
41	Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д.	1	Оценка основных стоек
42	Разучивание движений под музыкальную композицию №2.	1	Оценка техники выполнения танцевальных движений
43	Разучивание движений под музыкальную композицию №2 с предметами.	1	Оценка техники выполнения танцевальных движений
44	Разучивание движений под музыкальную композицию №2 с помпонами.	1	Оценка техники выполнения танцевальных движений
45	Закрепление танцевальной комбинации под музыкальную композицию №2 с помпонами.	1	Оценка техники выполнения танцевальных движений
46	Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д.	1	Оценка основных стоек
47	Разучивание стойки на руках спиной к гимнастической стенке.	1	Оценка техники выполнения
48	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Ускорения
49	Укрепление мышц пояса верхних конечностей.	1	Поднимание и опускание корпуса тела
50	Повторение передвижений различным строем.	1	Синхронность передвижений
51	Разучивание стойки на руках без опоры на гимнастических матах.	1	Техника выполнения
53	Повторение танцевальной комбинации №1.	1	Техника исполнения
54	Танцевальные восьмерки различных направлений.	1	Техника исполнения
55	Повторение танцевальной композиции №2.	1	Техника исполнения
56	Укрепление мышц брюшного пресса, спины, рук и ног.	1	ОФП и СФП
57	Развитие выносливости. Укрепление мышц нижних конечностей.	1	ОФП и СФП
58	Развитие гибкости плечевых и тазобедренных суставов.	1	Стрейчинг
59	Выбор музыкальной композиции № 3 Выбор и составление новых кричалок и поддержек.	1	Оценка выбора музыкальных композиций
60	Разучивание движений под музыкальную композицию 3№.	1	Техника выполнения восьмерок

61	Разучивание движений под музыкальную композицию 3№.	1	Техника выполнения восьмерок
62	Разучивание движений под музыкальную композицию 3№ с предметами.	1	Техника выполнения восьмерок
63	Разучивание движений под музыкальную композицию 3№ с помпонами.	1	Техника выполнения восьмерок
64	Закрепление танцевальной комбинации №3.	1	Техника выполнения танцевальной композиции
65	Разучивание новых поддержек. Развитие силовых способностей.	1	ОФП и СФП
66	Развитие гибкости и пластичности. Сдача контрольных нормативов.	1	Сдача контрольных нормативов
67	Работа с зеркалом. Развитие артистичности.	1	Оценка артистичности
68	Повторение музыкальной композиции №3	1	Техника исполнения
69	Работа с зеркалом. Развитие артистичности. Выбор и составление новых кричалок.	1	Оценка выбора новых кричалок
70	Повторение танцевальной комбинации №1.	1	Техника исполнения
71	Повторение танцевальной комбинации №1 с новыми кричалками. Танцевальные восьмерки различных направлений.	1	Оценка выбора новых кричалок
72	Показательное выступление	1	Техника исполнения
	Итого:	72	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	01.09.	25.05.	36	72	72	2 раза в неделю
2 год обучения	01.09.	25.05.	36	72	72	2 раза в неделю

Кадровое и материально-техническое обеспечение программы

Кадровое обеспечение:

- Педагог по физической культуре – 1
- Педагог по музыкальной ритмике - 1.

Материально-техническое обеспечение:

- музыкальная колонка – 1шт.
- ноутбук – 1 шт.
- помпоны – 30 шт.
- гимнастические маты и коврики – 20шт.