

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования – Центр  
внешкольной работы «Надежда» городского округа город Стерлитамак Республики  
Башкортостан**

Рассмотрено МО педагогов  
физкультурно-спортивной направленности  
Протокол № 2 от «15» 08 2024 г.  
Руководитель МО

Согласовано на заседании  
методического Совета МАУ  
ДО – ЦВР «Надежда» г. Стерлитамак  
Протокол № 2 от «14» 08 2024 г.  
Давыдова Ф.Р.

Утверждено  
Директор МАУ ДО -  
ЦВР «Надежда»  
Р.А.Краснов  
Введено в действие  
Приказ № 187/п  
от «16» «08» 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ЧИРЛИДИНГУ  
«Движение - это жизнь»**

(группа поддержки)  
(для учащихся от 7 до 16 лет,  
срок реализации программы 3 года)

Автор-составитель программы:  
Акунаева Л.Н.  
педагог дополнительного  
образования  
МАУ ДО -ЦВР «Надежда»  
г. Стерлитамак РБ

## **Содержание**

I. Пояснительная записка	3
II. Учебный план 1,2,3 год обучения	10
III. Содержание 1 года обучения	12
IV. Содержание 2 года обучения	13
V. Содержание 3 года обучения	14
VI. Организационно-педагогические условия	15
VII. Список литературы	21
Примечание	24

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Чирлидинг «Движение – это жизнь» относится к физкультурно - спортивной направленности, реализуется в детско - подростковом клубе «Комета», микрорайона «Железнодорожный». Рекомендовано для тренеров, инструкторов образовательных и дополнительных учреждений.

Чирлидинг, состоящий из разнообразных спортивных дисциплин, является универсальным средством физического воспитания и обладает уникальными возможностями развития координационных и двигательных способностей.

**Актуальность.** Чирлидинг – это слияние спорта и хореографии. При помощи гимнастических, акробатических элементов танец становится более интересным, зрелищным и ярким. При выполнении элементов требуются определённые навыки исполнения, которые развивают у учащихся гибкость, силу, выносливость, ловкость. Программа должна состоять нескольких направлений (джаз, хип-хоп, русско-народный, элементы национального танца), где предусмотрено использование элементов из акробатики, хореографии, гимнастики, ритмики, музыкальной грамоты на основании тренировочного процесса.

**Новизна** состоит в том, что учебно-воспитательный процесс осуществляется через различные направления работы:

- воспитание основ зрительской культуры;
- развитие навыков исполнительской деятельности;
- накопление знаний о чирлидинге, которые переплетаются, дополняются друг в друге;
- способствует формированию нравственных качеств у воспитанников спортивной секции Чирлидинг;
- адаптировать методики, инновационные и педагогические технологии к условиям МАУ ДО – ЦВР «Надежда», которые будут способствовать высокому уровню обученности , качеству знаний учащихся, способствовать личностному росту через индивидуальный подход к каждому ребенку.

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в занятости свободного времени учащихся; пробуждения интереса к новой деятельности; способность ребенка совершать координированные движения, чувство ритма, музыкальности, артистичности.

Опыт предыдущих лет показал, что полученные знания позволят учащимся преодолеть психологическую инертность, развить их творческую активность, способность сравнивать, анализировать, планировать, ставить внутренние цели, стремиться к ним.

**Отличительные особенности** заключается в том, что программа способствует освоению навыков самоконтроля, самооценки, самоуправления и

самоорганизации в процессе занятий чирлидингом, и осмысление этих навыков как главное условие включения в настоящую творческую деятельность.

**Цель:** создание условий для развития физических, духовных сил, способностей учащихся к творческому самовыражению, через освоения навыков самоконтроля, самооценки, самоуправления и самоорганизации.

#### **Задачи:**

##### **Образовательные (предметные):**

- а) научить учащихся различать виды танца, определять специфические особенности каждого из них;
- в) формировать у учащихся знания об истории развития чирлидинга, связи с другими видами искусства и спорта, методах и принципах обучения;
- г) формировать у учащихся умение грамотно подбирать движения для танцевального комплекса по чирлидингу, анализировать выступления команд поддержки по сложности, исполнительскому мастерству, костюмам и атрибутам в номере, умение создавать связки на основе изученных композиций.

##### **Развивающие (метапредметные):**

- а) развивать воображение, произвольное внимание, зрительную память учащихся;
- б) развивать чувство формы, ритма, восприятия, пространства, цвета и его преобразования, линий, контраста и т.д;
- в) формировать необходимые двигательные умения и навыки, необходимые для занятий чирлидингом.

##### **Воспитательные (личностные):**

- а) воспитывать творческое отношение к работе, аккуратность, пунктуальность, дисциплинированность, настойчивость в достижении поставленных целей, решительность, чувство коллективизма, развивать лидерские качества.
- б) содействовать становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности;

**Программа** по степени авторства модифицированная, по форме содержания комплексная и адаптированная, разработана в соответствии с нормативными документами:

- Конституция Российской Федерации — высший нормативный правовой акт РФ, гарантирующий, что «каждый имеет право на образование» (статья 43);

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», который также гарантирует право каждого человека в Российской Федерации на образование (статья 5);

- Федеральный Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» устанавливает основные гарантии прав и законных интересов ребенка. В статье 9 указывается, что «при осуществлении деятельности в области образования и воспитания ребенка в семье, образовательном учреждении, специальном учебно-воспитательном учреждении или ином оказывающем соответствующие услуги учреждении не могут ущемляться права ребенка»;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минобрнауки России от 14.06.2013 №462 (ред.от14.12.2017г.) « Об утверждении порядка проведения самообследования образовательной организацией»;
- Приказ Минпросвещения России от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минфина России от 07.05.2019 № 66н «О составе информации о результатах независимой оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность, условий оказания услуг организациями культуры, социального обслуживания, медицинскими организациями, федеральными учреждениями, медико-социальной экспертизы, размещаемой на официальном сайте для размещения информации о государственных и муниципальных учреждениях в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», включая единые требования к такой информации, и порядке ее размещения, а также требованиях к качеству, удобству и простоте указанной информации»
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей.

Данная общеобразовательная программа способствует продвижению учащихся к образцам совершенства, приобретению различных двигательных умений и навыков, развитию эмоционально-волевой сферы, формированию этических установок и дает возможность для выбора идеалов духовности и созидательного творчества.

Занятия по данному виду спорта развивают физические способности, смелость, решительность, целеустремленность, настойчивость, взаимоуважение, взаимовыручка, ответственность, умение работать в команде. Учащиеся приобретают хорошую физическую форму, укрепляют здоровье, развивают грацию и пластику, формируют правильную осанку, координацию движений и т.д.

Особое внимание в общеобразовательной программе отводится теоретической подготовке спортсменов. Она имеет немаловажное значение и проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировочном процессе. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Чирлидер, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Основным акцентом в обучении является творческая деятельность. Учащиеся благодаря руководителю осваивают самостоятельное творчество, что является главной идеей образовательной программы. Свобода творчества, реализация фантазии и воображения учащихся по законам искусства вещания под чутким присмотром педагога является основой содержания образовательного процесса.

Таким образом, учащиеся могут сами выражать, реализовывать себя через тот или иной образ, разрабатывать самостоятельно движения, танцевальные связки, продумывать музыкальное оформление. Учащиеся приобретают навыки самоконтроля, самооценки, самоуправления, и самоорганизации в процессе занятий.

### **Срок реализации программы: 3 года**

**1 этап:** возраст 7-9 лет – обеспечение отбора по видам, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям используемых в подготовке чирлидеров). На протяжении первого года обучения обучающийся должен познакомиться с техникой нескольких видов спортивной деятельности: комплекс прыжковых упражнений, элементы гимнастики, элементы акробатики, элементы хореографии, элементы различных танцевальных направлений.

**2 этап:** возраст 10-12 лет - посвящен базовой технической и физической подготовке, в этот период осуществляются освоение основ техники, воспитание соревновательных качеств, применительно к чирлидингу.

**3 этап:** возраст 13-16 лет - углубленное овладение специальной и технико-тактической подготовкой чирлидера. Специальная подготовка должна проводиться постепенно. В этом возрасте учащимся нужно чаще выступать как в личных, так и в командных соревнованиях. На данном этапе в большой степени увеличивается объем средств

скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп путем локального воздействия, а это значит применять в учебном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства.

**Участие в соревнованиях.** В большей степени зависит от подготовленности чирлидера, календаря соревнований. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в соревновательных условиях.

**Контингент:** от 7 до 16 лет

**Возрастные и психологические особенности:** общественная активность, энергия, инициативность, жизнерадостность, бодрость, оптимизм, сила воли являются важнейшими характерными чертами личности, проявляющиеся в подростковом возрасте. Для них очень характерно развитие чувства товарищества, потребности в дружеском общении со сверстниками и взрослыми, стремление к самостоятельности, участие в общественных делах способствуют его творческой деятельности, создают полезную направленность и устремленность. Подросткам доступны все виды силовых упражнений и упражнений на выносливость, они без вреда для себя могут участвовать в соревнованиях по скоростным видам спорта, добиваясь заметных успехов.

**Режим работы:**

1 группа – ЧТ с 15.00 до 16.45, ПТ – 15.00-15.45

2 группа - ЧТ с 17.00 до 18.45, ПТ – 16.00-16.45

**Объем часов:** 324ч

занятия для 1 года обучения проводятся – 2 раза в неделю, 3 часа –(108ч)

для 2 года обучения- 2 раза в неделю, 3 часа- (108ч)

для 3 года обучения – 2 раза в неделю, 3 часа- (108ч)

**Планируемые результаты:**

**Предметные:**

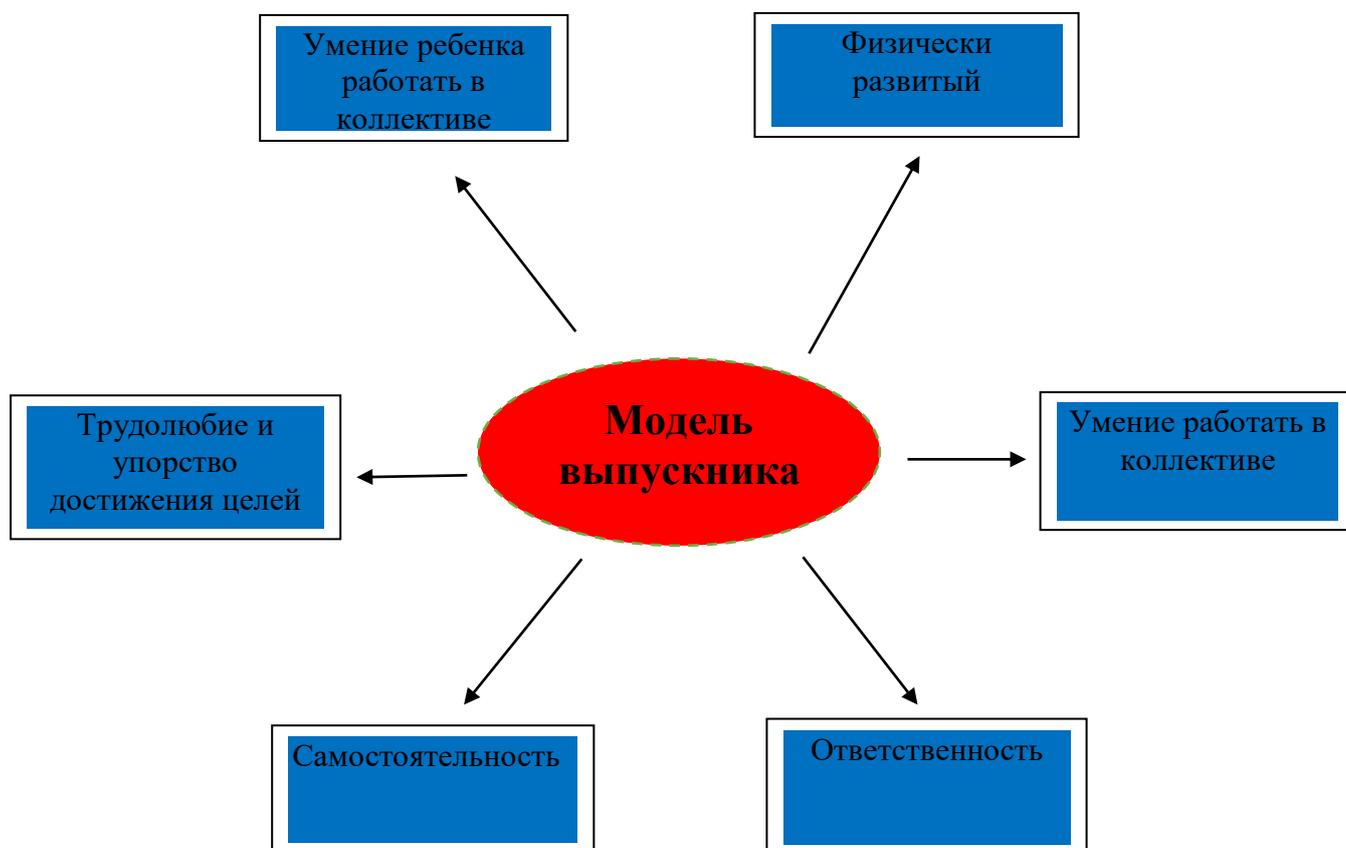
- познакомятся дети с историей возникновения и развития чирлидинга;
- разовьется речь детей (в процессе разучивания кричалок);
- изучат базовые элементы чирлидинга.

**Метапредметные:**

- разовьют подвижность, гибкость, выносливость, скоростные, силовые и координационные способности;
- разовьется чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- сформируют навыки выразительности, пластичности и изящества танцевальных движений;
- разовьется интерес к спорту, популярность чирлидинга среди учащихся.

**Личностные:**

- воспитают устойчивый интерес и потребность к здоровому образу жизни и систематическом выполнении физических упражнений;
- разовьется у чирлидеров сплочённость, чувства команды;
- разовьется интерес к чирлидингу.



### **К концу первого года обучения:**

#### **Будут знать:**

- историю развития чирлидинга;
- основные базовые танцевальные движения (пружинка, галоп, подскоки и т.д.);
- технику безопасности по чирлидингу;
- правила соревнований по чирлидингу;

#### **Будут уметь:**

- освоить музыкально –двигательные навыки;

- презентовать себя;
- выполнять музыкально точно, с головой, корпусом, правильно исполнять предлагаемые танцевальные комбинации;
- исполнять несложные гимнастические элементы (шпагаты, мостики, стойка на лопатках и т.д. )

#### **Будут владеть:**

- трудолюбием, чувство ответственности.

#### **К концу второго года обучения:**

##### **Будут знать:**

- историю развития чирлидинга;
- основные базовые танцевальные движения (пружинка, галоп , подскоки и т.д. );
- технику безопасности по чирлидингу;
- правила соревнований по чирлидингу;

##### **Будут уметь:**

- более чётко передавать характер композиции, качественно исполнять номера;
- выполнять более усложненные гимнастические элементы (колесо на 1 руке; колесо с колена; перекат в шпагате; прыжки с приземлением в шпагат);
- усложненные танцевальные движения поворот на 1 ноге, вращения различного характера;

##### **Будут владеть:**

- ответственностью за исполнение танцевального номера.

#### **К концу третьего года обучения:**

##### **Будут знать:**

- историю развития чирлидинга;
- основные базовые танцевальные движения (пружинка, галоп , подскоки и т.д. );
- технику безопасности по чирлидингу;
- правила соревнований по чирлидингу;

##### **Будут уметь:**

- выполнять танцевальные композиции в различном темпе ритма музыки;
- четко и качественно выполнять движения;
- выполнять более сложные гимнастические элементы (из фронтального шпагата с касанием грудью пола, перемах назад в положение упор лежа; стойка на руках с поддержкой; стойка мост);
- выполнять более усложненные прыжки в кольцо и т.д.

##### **Будут владеть:**

- актерским мастерством;
- умением правильно презентовать себя на выступлениях.
- правильно использовать свой физический потенциал;
- освоение музыкального ритма;
- сочетание движений с музыкальным темпом;
- музыкально – ритмическая воспитанность.

**Отслеживание результативности**

**Личная аттестация учащихся (см. Приложение №1)**

**Демонстрация достижений, учащихся (Приложение № 2)**

№	Ф.И.О.	Уровень мероприятий				
		УДО	Городской	Республиканский	Всероссийский	Международный

**Учебный план**  
первый год обучения

№	Содержание занятия	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		1год	2год	3год	
<b>1. Теоретические занятия</b>		<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	
1.1	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	1	Беседа
1.2	История развития чирлидинга.	1	1	1	Наблюдение
1.3	Терминология основных элементов и базовых движений	2	2	2	Наблюдение
1.4	Психологическая, моральная и волевая подготовка.	2	2	2	Наблюдение Беседа
1.5	Правила соревнований, их организация и проведение	2	2	2	Наблюдение Беседа
1.6	Разбор проведенных соревнований	2	2	2	Наблюдение Беседа
1.7	Аттестация учащихся.	4	4	4	Тестирование ОФП
<b>2. Практические занятия</b>		<b>94</b>	<b>94</b>	<b>94</b>	
2.1	Разучивание гимнастических элементов	8	8	10	Контроль
2.2	Упражнения на координацию	4	4	4	Наблюдение Контроль
2.3	Прыжки, шаги и перестроения	10	10	8	ОФП
2.4	Растягивание, упражнения на гибкость	10	10	10	ОФП
2.5	Разучивание танцевальных композиций	15	20	20	Наблюдение Самоконтроль
2.6	Репетиционная работа	25	20	20	Наблюдение Взаимоконтроль
2.7	Общая физическая подготовка	20	20	20	ОФП
2.8	Заключительное занятие, подведение итогов.	2	2	2	Наблюдение Беседа
<b>Всего часов:</b>		<b>108</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	

## Содержание программы первый год обучения

- 1) Вводное занятие: Детям рассказывается о технике безопасности, специфике занятий, о том, что они будут знать и уметь. Расписание, форма.
- 2) Разучивание гимнастических элементов:  
Стойки на лопатках, мостики из положения лёжа, шпагаты и тд.
- 3) Упражнения на координацию. Несложные движения рук и ног, исполняются сначала поочерёдно, а потом одновременно. Различные танцевальные связки.
- 4) Прыжки страдл, складка, серия прыжков по диагонали. Шаги и перестроения. Маршировка, фигурная маршировка, различные перестроения.
- 5) Растягивание, упражнения на гибкость. Различные упражнения на растягивание, сидя или лёжа на полу, махи, «лягушка», «рыбка» и тд.
- 6) Разучивание танцевальных движений. Разучиваются и повторяются движения и комбинации, необходимые для исполнения танца.
- 7) Репетиционная работа. Отработка движений и элементов для качественного исполнения танца.
- 8) ОФП (общая физическая подготовка) – упражнения на силу рук, на выносливость и т.д.
- 9) Заключительное занятие. Участие в показательных выступлениях, соревнованиях, беседа о прошедших соревнованиях. Подведение итогов, чаепитие.

## Содержание программы второй год обучения

- 1) Вводное занятие. Рассказ о технике безопасности, о перспективах выступлений, об учебных планах. Расписание, форма.
- 2) Разучивание гимнастических элементов. Шпагаты, мостики из положения стоя, колёса и тд.
- 3) Растягивание, упражнения на гибкость. Различные упражнения на растягивание сидя и лёжа на полу, упражнения на растягивание и укрепления спины.
- 4) Прыжки в повороте, серия по диагонали. Шаги и перестроения усложняются.
- 5) Разучивание танцевальных движений. Разучиваются и повторяются движения и комбинации, необходимые для исполнения танца.  
Соединение танцевальных движений с гимнастическими. В танцевальные комбинации вставляются спортивные элементы.
- 6) Репетиционная работа. Отработка движений и элементов на четкость исполнения. Соединение всех движений и комбинаций. Разводка по рисунку.
- 7) ОФП (общая физическая подготовка) – упражнения на силу рук, на выносливость и т.д.
- 8) Заключительное занятие. Подведение итогов, разбор участия в соревнованиях и выступлениях, чаепитие.

## **Содержание программы третий год обучения**

- 1) Вводное занятие. Беседа о технике безопасности. Просмотр видеоматериалов выступлений прошедшего года, обсуждение перспективы нового учебного года. Расписание, форма.
- 2) Разучивание гимнастических элементов. Шпагаты, перекидки вперёд, назад, стойка на руках, колесо на одной руке, перекаты и т.д.
- 3) Растягивание, упражнения на гибкость. Различные упражнения на растягивание сидя и лёжа на полу, упражнения на растягивание и укрепления спины.
- 4) Прыжки - страдл, рамка, казак перекидной, ножницы, серия прыжков по диагонали. Шаги и перестроения более сложные
- 5) Разучивание танцевальных движений. Разучиваются и повторяются движения и комбинации, необходимые для исполнения танца.  
Соединение танцевальных движений с гимнастическими. В танцевальные комбинации вставляются спортивные элементы.
- 6) Репетиционная работа. Отработка движений и элементов. Соединение всех движений и комбинаций. Разводка по рисунку.
- 7) ОФП (общая физическая подготовка) – упражнения на силу рук, на выносливость и т.д.
- 8) Заключительное занятие. Подведение итогов, разбор участия в соревнованиях и выступлениях, чаепитие.

## Методика

- комплексный подход к обучающей деятельности (сочетание нескольких направлений: актёрское мастерство, ораторское искусство, акробатика, хореография, гимнастика, ритмика, музыкальная грамота)
- проведение тренингов - это непрерывная смена игр и упражнений, главная задача которых развивать у обучающихся внимание, наблюдательность, воображение, творческую фантазию, логическое мышление, органичность и непосредственность исполнения заданий;
- диалоговый метод обучения;
- проектная деятельность (разработка танцевальных связка, ролики, презентации);
- практическое задание.

Разделы программы:

- теоретическая работа;
- практическая работа

Программой предусмотрено вариативное использование других форм организации: занятия малокомплектными группами для работы над видео выступлениями, репетиции, тренировочный процесс.

Формы проведения занятий различны: групповая форма работы, индивидуальная работа, учебная игра, презентация. Обучение выстраивается на следующих принципах:

**-принцип сознательности и активности** - сформировать у занимающихся глубоко осмысленное отношение, устойчивый интерес и потребности к физкультурно-спортивной деятельности, а также побуждать их к оптимальной активности.

**-принцип наглядности** - обязывает строить процесс физического воспитания с широким использованием наглядности при обучении и воспитании. Наглядность означает привлечение органов чувств человека в процессе познания.

**-принцип доступности и индивидуализации** - принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся.

Задача реализации принципа доступности и индивидуализации ставит преподавателей физического воспитания перед чрезвычайно сложной меняющейся картиной множества различных факторов, которые нужно постоянно учитывать. При этом необходимо предвидеть дальнейшие изменения всех факторов для перспективного программирования воздействий.

**-принцип непрерывности процесса физического воспитания** - заключается в методически правильном построении занятий, их последовательности. Важнейшие правила: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному.

**-принцип системного чередования нагрузок и отдыха-** для сохранения повышенного уровня функционирования различных систем организма нужны повторные нагрузки через строго определенные интервалы отдыха. При длительном интервале отдыха между нагрузками произойдет реадаптация - возможность организма вернуться к прежнему уровню.

**-принцип постепенного наращивания развивающее-тренирующих воздействий** - данный принцип обуславливает необходимость систематического повышения требований к проявлению у занимающихся двигательных и связанных с ними психических функций за счет повышения сложности заданий и увеличения нагрузок.

**Основными принципами наших взаимоотношений являются:**

- совместимость (когда все обучающиеся, а также тренер, удовлетворены работой друг друга);
- работанность (продуктивность и результативность каждого в общем деле);
- организованность (которая выражается в единстве, собранности и ответственности).

Обучение выстраивается на принципах доступности, «Не навреди!», биологической целесообразности, интеграции, индивидуализации, возрастных изменений в организме, его биоритмической структуры, красоты и эстетической целесообразности, гармонизации всей системы ценностных ориентаций подростков.

Программа разработана с учетом корректировки в современных условиях теоретических концепций и практики функционирования чирлидинга как вида спорта.

В методике преподавания чирлидинга, как и во всякой научно-практической дисциплине, имеющей дело с проблемами обучения и воспитания, важное значение я придаю определению теоретико-методических положений - принципов, которые отражают основные закономерности в данной сфере практической деятельности и в силу этого служат руководством к действию. На спортивную тренировку по чирлидингу распространяются основные педагогические принципы, поскольку в них концентрированно выражены наиболее общие отправные положения, справедливые для любой образовательно-воспитательной деятельности:

-сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности, а также другие принципы, выражающие специфику физического воспитания.

В числе принципов, также имеющих основополагающее значение в системе преподавания чирлидинга, я выделяю также общие социальные принципы, такие как всемерное содействие всестороннему гармоническому развитию личности; оздоровительной направленности физического воспитания.

Так же при построении спортивной тренировки по чирлидингу я считаю

чрезвычайно важным учетом индивидуальных особенностей. Принцип индивидуализации требует построения и проведения тренировки юных чирлидеров с учетом их возрастных особенностей, способностей, уровня подготовленности.

#### **Методы обучения:**

- словесный (объяснение, замечание);
- наглядный (личный показ педагога);
- практический (выполнение движений).

**Формы и методы подведения итогов:** Общая физическая подготовка показательные выступления на соревнованиях.

**Метод музыкальной интерпретации** используется при построении танцевальных композиций в чирлидинге. Здесь можно выделить два подхода. Первый - это конструирование конкретного упражнения, второй - вариации движений в зависимости от содержания музыки.

Первый подход основан на составлении упражнения с учетом содержания, формы, ритма, динамических оттенков музыки. Можно назвать этот метод конструированием упражнения с учетом основ музыкальной грамоты. Так, например, самым удобным музыкальным размером для выполнения большинства упражнений является размер 2/4 или 4/4.

Можно составить упражнение, в котором каждое движение выполняется на одну или несколько долей такта, но при этом нужно, чтобы начало и окончание упражнения совпало с музыкальным тактом или музыкальной фразой.

Определяя количество повторений упражнения, следует учитывать, что переход на новое движение должен осуществляться в соответствии с "музыкальным квадратом". Например, упражнение, составленное на 4 счета, нужно повторить 8 (16) раз. Тогда окончание движения совпадёт с относительно законченным музыкальным фрагментом - музыкальным предложением или музыкальным периодом. Сильные и слабые доли такта могут акцентироваться определенными движениями (хлопками, прыжками, притопами и т.п.).

Реализация второго подхода собственно и является методом музыкальной интерпретации. В соответствии с музыкой подобраны упражнения komponуются. Если есть припев, то во время него можно выполнять одинаковые композиции. При звучании куплета можно использовать разные наборы упражнений, а можно аналогичные, но с небольшим изменением ритма, движений рук, изменение амплитуды движений.

Рассмотрим подробнее особенности этих методов.

- метод усложнений;
- метод сходства;
- метод блоков;
- метод "Калифорнийский стиль";
- метод музыкальной интерпретации.

## **Метод усложнений**

Упражнений подбираются в соответствии с определенной логической последовательностью, когда учитывается доступность этих упражнений. Постепенно происходит усложнение упражнений за счет новых деталей.

Усложнение простых по технике упражнений может осуществляться за счет следующих приемов:

- изменение темпа движения (сначала каждое движение выполняется на 2 счета, а затем на каждый);
- добавление новых движений в ранее изученные комбинации (например, скрестный шаг в сторону закончить подъемом колена вперед);
- изменять технику выполнения движения (например, выполнение подъема колена сочетать с прыжком);
- изменение направления движения (какой то одной части тела или перемещения в пространстве);
- изменение амплитуды движения;
- дробление и разучивание упражнения по частям, и последующим объединением

С помощью этих приемов переход занимающихся от простых упражнений к сложным не составит труда.

## **Метод сходства**

Данный метод используется тогда, когда при составлении комплекса упражнений за основу берется какая-то одна двигательная тема, направление или стиль движений. Это может быть комплекс из упражнений, где преобладает движение вперед и назад. Такой комплекс может состоять из двух и более упражнений. В зависимости от уровня подготовки занимающихся переход на каждое последующее упражнение может быть медленным или более быстрым. Количество повторений каждого упражнения планируется с учетом его длительности (2, 4, 8 счетов) и координационной сложности. Главное - переход должен осуществляться в соответствии с "музыкальным квадратом".

## **Метод блоков**

Суть метода в том, что разные, ранее разученные упражнения объединяются между собой в хореографическое соединение. В зависимости от уровня подготовки людей и сложности движений каждое из подобранных для "блока" упражнений может повторяться несколько раз, а затем переходят к следующему упражнению.

Соединение упражнений в блок без повторений одних и тех же движений является более сложным. Обычно в блок входит четное количество упражнений. Порядок упражнений в блоке можно варьировать. Можно также изменять ритм или способ выполнения отдельных упражнений и всего блока. Каждое упражнение повторяется многократно, поэтому применение этого метода позволяет добиться нужного качества исполнения.

## **Метод "Калифорнийский стиль"**

Метод является комплексным проявлением изложенных выше методов.

Перед выполнением блоков, каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях (с поворотами, по "квадрату", по кругу, по диагонали). Каждому упражнению тренер должен стараться придать танцевальную окраску. Для этого упражнение может быть дополнено разнообразными движениями руками, хлопками, а также притопами, подскоками и т.д. Все упражнения должны быть согласованы с музыкой.

## **Метод музыкальной интерпретации**

Упражнений подбираются в соответствии с определенной логической последовательностью, когда учитывается доступность этих упражнений. Постепенно происходит усложнение упражнений за счет новых деталей.

Усложнение простых по технике упражнений может осуществляться за счет следующих приемов:

- изменение темпа движения (сначала каждое движение выполняется на 2 счета, а затем на каждый);
- добавление новых движений в ранее изученные комбинации (например, скрестный шаг в сторону закончить подъемом колена вперед);
- изменять технику выполнения движения (например, выполнение подъема колена сочетать с прыжком);
- изменение направления движения (какой то одной части тела или перемещения в пространстве);
- изменение амплитуды движения;
- дробление и разучивание упражнения по частям, и последующим объединением

С помощью этих приемов переход занимающихся от простых упражнений к сложным не составит труда.

Чем больше упражнений и приемов есть в арсенале тренера, тем качественнее его работа. При подготовке к тренировке он должен заранее планировать физическую нагрузку, и, кроме того, корректировать её во время занятия. Инструктор также обязан видеть всех занимающихся, чтобы замечать признаки перенапряжения или недостаточной нагрузки. Он должен уметь определять признаки недостаточного восстановления после отдельных упражнений. Это могут быть такие признаки, как: повышенная частота сердечных сокращений, учащенное дыхание, обильное потоотделение, покраснение или побледнение, нарушение техники или координации движений. При появлении таких признаков необходимо внести изменения в нагрузку. Можно снизить или увеличить темп движений, уменьшить или увеличить амплитуду движений.

Особое внимание в программе уделяется **воспитательной работе** и психологической подготовке, так как они оказывают огромное влияние на

формирование личности учащегося как гражданина и как целеустремленного спортсмена, преданного своему любимому виду спорта.

Необходимо стремиться так строить **тренировочный процесс**, чтобы в наибольшей степени обеспечить возможную в данных конкретных условиях преобладание положительного эффекта тренировочных занятий, исключить неоправданные перерывы между ними и свести к минимуму регресс тренированности. Эффект этих воздействий непостоянен и зависит от продолжительности нагрузки и ее направленности, а также величины.

### **Условия реализации программы**

#### **Материально – техническое обеспечение программы:**

##### **Материальная база.**

Тренировки по чирлидингу проходят в спортивном зале.

Необходимое оборудование и оснащение:

- жесткие спортивные маты для отработки пирамид и стантов, акробатических элементов;

- мелкий спортивный инвентарь (скакалки, амортизаторы, гантели и т.п.);

- музыкальная аппаратура;

- медицинская аптечка для оказания первой медицинской помощи.

По возможности, желательно использовать дополнительное оснащение:

настенные зеркала, батуты, видеоаппаратура и т.д.

**Специфическое сопровождение:** аудио, видео аппаратура;

- ПК, DVD диски с записями музыки, видео, выступлений групп поддержки, танцев;

- костюмы для выступлений; помпоны; специальная обувь.

У каждого тренера, безусловно, существует своя стратегия обучения. Программы необходимо усложнять от уровня к уровню, в зависимости от подготовки тренирующихся. При проведении занятий чирлидингом широко применяются следующие методы, обеспечивающие разнообразие танцевальных движений:

##### **На тренировке запрещается:**

- пользоваться оборудованием и инвентарем без разрешения тренера;

- пользоваться неисправным оборудованием и инвентарем;

- покидать спортивный зал без разрешения тренера;

- самостоятельно (в отсутствии или без разрешения тренера) выполнять сложные элементы программы;

- носить часы, цепочки, кольца, сережки, браслеты и др. украшения на тренировке и во время выступлений.

### **Список литературы**

## Нормативно-правовая база программы

1. Конституция Российской Федерации. Режим доступа: <http://constitution.garant.ru/act/right/135765/>
2. Концепция духовно-нравственного воспитания и развития личности гражданина России. Режим доступа: <http://standart.edu.ru/>;
3. Приказ Минпросвещения России от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, **дополнительным общеобразовательным программам**»;
4. Приказ Минобрнауки России от 14.06.2013 №462 (ред.от14.12.2017г.) «Об утверждении порядка проведения самообследования образовательной организацией»;
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Приказ Минфина России от 07.05.2019 № 66н «**О составе информации о результатах независимой оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность, условий оказания услуг организациями культуры, социального обслуживания, медицинскими организациями, федеральными учреждениями, медико-социальной экспертизы, размещаемой на официальном сайте для размещения информации о государственных и муниципальных учреждениях в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», включая единые требования к такой информации, и порядке ее размещения, а также требованиях к качеству, удобству и простоте указанной информации**»
7. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
9. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 г. Режим доступа: <http://www.rg.ru/2015/06/08/vospitanie-dok.html>

10. Федеральный Закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" (с изменениями от 20 июля 2000 г., 22 августа, 21 декабря 2004 г., 26, 30 июня 2007 г.) Режим доступа: <http://mon.gov.ru/dok/fz/vosp/4001>
11. Федеральным законом № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»
12. Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) нового поколения. Режим доступа: <http://standart.edu.ru/>
13. Федеральный закон "Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних" (с изменениями от 13 января 2001 г., 7 июля 2003 г., 29 июня, 22 августа, 1, 29 декабря 2004 г., 22 апреля 2005 г., 5 января 2006 г., 30 июня, 21 июля, 1 декабря 2007 г.) Режим доступа: <http://mon.gov.ru/dok/fz/vosp/4005/>

### **Основная литература**

1. Гуревич, И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки / И.А. Гуревич. - 2-е изд. - Минск: Высшая школа, 2018. - 35с.
2. Международная танцевальная организация (International Dance Organization). [Электронный ресурс]. 2019. - Режим доступа: [www.idoonline.com](http://www.idoonline.com). - Дата доступа: 11.12. 2017.
3. Набатникова, М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов / М.Я. Набатникова [и др.]. - М.: ФиС, 2018. - 238с.
4. Нехвядович, А.И. Управление тренировкой общей выносливости юных пловцов на уровне анаэробного порога: метод, рекомендации / А. И. Нехвядович. - Мн., 2019. - 56с.
5. Нехвядович, А.И. Анаэробный порог в развитии выносливости (на примере плавания): учеб.-метод. пособие А.И. Нехвядович. - Мн., 2018. - 46с.
6. Новикова, В. Черлидинг - чудище огромно, стозвённое и ... красиво / В.Новикова. - Мир профессионального спорта. - 2017. - № 4. - С. 58-61.
7. Житько, А.Н. Программа кружка по современным танцам. - Минск: ЦВР «Маяк» Ленинского района г. Минска, 2018. - 17 с.
8. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе / П.К. Петров. - Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2019. — 448 с.
9. Роо «Федерация черлидерс - группы поддержки спортивных команд». Основные правила и положения. [Электронный ресурс]. - 2018. - Режим доступа: <http://www.cheerleading.ru>. - Дата доступа: 11.12.2018.
10. Сливка, Е. Поддержка от девочек с помпончиками / Е.Сливка. - М.: Спортивная жизнь России. - 2017. - № 6. - С. 20-21.

11. Янович, Ю.А., Корнелюк, Т.В., Дюмин, И.М. Организация учебно-тренировочного процесса по черлидингу. Особенности техники выполнения основных акробатических упражнений ЧЕР-программы команд поддержки

**Интернет – источники**

1. <http://ballett.ru/cont/first>.
2. <http://www.missfit.ru>

**Контрольные упражнения по ОФП**

№п/п	Упражнения.	Методические указания.
1	Наклон вперёд из седа ноги вместе, держать 3 сек.	Грудь плотно касается бёдер, спина и ноги прямые, носки оттянуты, держать без излишнего напряжения.
2	Прыжок в длину с места: толчком двумя ногами.	Выполняются две попытки. Засчитывается лучший результат.
3	Жим на одной ноге (правой и левой)	Свободная нога прямая с оттянутым носком. Выполняется каждой ногой и оценивается по количеству выполненных жимов.
4	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа.	Угол сгибания рук в локтевых суставах 90 град., туловище прямое. Оценивается по количеству отжиманий.
5	Стойка на руках у опоры.	Оценивается по времени удерживания данного положения. Руки максимально приближены к опоре, подбородок прижат к груди.
6	Прыжки со скакалкой	Прыжки на двух ногах без промежуточных подскоков, вращая скакалку вперёд, средний темп - 100 прыжков в минуту.
7	Выпрыгивание	Из упора присев выпрыгивание вверх, руки прямые, ноги прямые в пояснице прогнуться и вернуться в исходное положение.
8	Щучки	Лежа на мате ноги прямые, руки на верх, одновременная складка голова, руки и корпус с ногами, затем исходное положение.
9	Удержание угла ноги врозь	Сидя на полу ноги врозь на попе, за определенное время удержать угол при этом попа и ноги отрываются от пола.
10	Равновесие	Стоя на одной ноге с закрытыми глазами на носке, при этом другая нога поднята согнутая до 90 градусов, руки в стороны.
11	Хлопки руками	В упоре лежа за определенное время нужно сделать хлопки руками, коленки пола не касаются.

**Нормативы**

Год обучения	Прыжок в длину с места: толчком двумя ногами.	Жим на одной ноге (правой и левой) (30сек)	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (1мин)	Прыжки со скакалкой (30сек)	Стойка на руках у опоры (сек., мин.)	Наклон вперёд из седа ноги вместе, держать 3 сек.	Выпрыгивание 30 сек	Щучки 30 сек	Удержание угла ноги врозь	Равновесие	Хлопки руками 30сек	
<b>1,2,3</b>	<b>В</b>	2.00	20	30	90	1м.	14	30	30	15сек	1мин	30
	<b>С</b>	1.51-1.99	11-19	15-29	51-89	51- 59с	9-13	16-29	16-29	11-14	51-59с	16-29
	<b>Н</b>	1-1.50	1-10	1-14	1-50	1-50	1-8	1-15	1-15	1-10	1-50с	1-15

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ДО –  
ЦВР «Надежда»  
Р.А.Краснов  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

**Аттестационная работа  
для обучающихся 1 года обучения  
по образовательной программе «Движение- этот жизнь»  
физкультурно-спортивной направленности**

**БЛАНК ДЛЯ ПЕДАГОГОВ**

Инструкция: Вам предлагается ответить на 10 вопросов. В каждом вопросе выберете правильный 1 ответ и отметьте его любым значком в бланке ответов.

Обработка результатов: За каждый правильный ответ присуждается 1 балл.

Максимальное количество баллов – 10 баллов.

от 0 до 4 баллов – низкий уровень знаний

от 5 до 7 баллов – средний уровень знаний

от 8 до 10 баллов – высокий уровень знаний

1. Что означает слово «Чирлидинг»?

А) вид спорта, который сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастика и акробатика) – 1б;

Б) гимнастика;

В) спортивный танец;

Г) программа.

2. В каком городе впервые зародился «Чирлидинг»?

А) Лондон;

Б) США – 1б;

В) Париж;

Г) Бразилия.

3. Что означает слово ОФП?

А) прыжок;

Б) шаг;

В) общая физическая подготовка- 1б;

Г) движение.

4. Обязательные документы при зачислении в секцию «Чирлидинг»?

А) свидетельство;

- Б) анкета;
- В) справка и заявление;(1б)
- Г) договор;

5. Какая возрастная категория существует в Чирлидинге?

- А) юниоры, взрослые;
- Б) младшие, старшие;
- В) дети, старшие, взрослые;
- Г) младшие, юниоры, взрослые – 1б.

6. Минимальное количество участников команды в номинации «Чир-Данс»?

- А) 5;
- Б) 6 - 1б;
- В) 10;
- Г) 12

7. Размер соревновательной площадки?

- А) 8\*8;
- Б) 10\*10;
- В) 12\*12 – 1б;
- Г) 14\*14

8. Какая форма должна быть на соревнованиях по Чирлидингу?

- А) купальник;
- Б) платье;
- В) комбинезон;
- Г) юбки, шорты, брюки, топ, жилетка – 1б.

9. Продолжительность программы в номинациях «Чир и Данс»?

- А) 2.5м – 1б;
- Б) 3м;
- В) 4м;
- Г) 5м.

10. Сколько раз в неделю проходят занятия по Чирлидингу для 1 года обучения?

- А) 1 раз;
- Б) 2 раза (1б);
- В) 3 раза;
- Г) 4 раза.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ДО –  
ЦВР «Надежда»  
Р.А.Краснов  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

**Аттестационная работа  
для обучающихся 2 года обучения  
по образовательной программе «Движение – это жизнь»  
физкультурно-спортивной направленности**

**БЛАНК ДЛЯ ПЕДАГОГОВ**

Инструкция: Вам предлагается ответить на 10 вопросов. В каждом вопросе выберете правильный 1 ответ и отметьте его любым значком в бланке ответов.

Обработка результатов: За каждый правильный ответ присуждается 1 балл.

Максимальное количество баллов – 10 баллов.

от 0 до 4 баллов – низкий уровень знаний

от 5 до 7 баллов – средний уровень знаний

от 8 до 10 баллов – высокий уровень знаний

1. Обязательные документы при зачислении в секцию «Чирлидинг»?

- А) свидетельство;
- Б) анкета;
- В) справка и заявление;(1б)
- Г) договор.

2. Сколько раз в неделю проходят занятия по Чирлидингу для 2 года обучения?

- А) 1 раз;
- Б) 2 раза;
- В) 3 раза(1б);
- Г) 4 раза.

3. Что означает слово «Чирлидинг»?

- А) вид спорта, который сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастика и акробатика) – 1б;
- Б) гимнастика;
- В) спортивный танец;
- Г) программа.

4. Какие возрастные категории имеются в Чирлидинге?

- А) соло, пара, трио;
- Б) группа, двойка;
- В) мальчики и девочки, юниоры и юниорки, мужчины и женщины(1б);
- Г) команда, чир-микс, чирданс.

5. Что означают значение помпоны в Чирлидинге?

- А) махалки;
- Б) Атрибут/аксессуар обязательный для использования в программе(1б);
- В) плакаты;
- Г) флажки.

6. Размер соревновательной площадки в Чирлидинге?

А) 12 \*12(1б);

Б) 10\*10;

В) 14\*14;

Г) 8\*8.

7. Что запрещено в причёске во время соревнований по Чирлидингу?

А) ленточки;

Б) стразы;

В) бантики;

Г) шпильки, невидимки(1б).

8.Количество базовых движений в Чирлидинге?

А) 18(1б);

Б) 15;

В)20;

Г) 14.

9. Какая форма должна быть на соревнованиях по Чирлидингу?

А) купальник;

Б) платье;

В) комбинезон;

Г) юбки, шорты, брюки, топ, жилетка – 1б.

10. Продолжительность программы в номинациях «Чир и Данс»?

А) 2.5м – 1б;

Б) 3м;

В) 4м;

Г) 5м.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ДО –  
ЦВР «Надежда»  
\_\_\_\_\_ Р.А.Краснов  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

**Аттестационная работа  
для обучающихся 3 года обучения  
по образовательной программе «Движение – это жизнь»  
физкультурно-спортивной направленности  
БЛАНК ДЛЯ ПЕДАГОГОВ**

Инструкция: Вам предлагается ответить на 10 вопросов. В каждом вопросе выберете правильный 1 ответ и отметьте его любым значком в бланке ответов.  
Обработка результатов: За каждый правильный ответ присуждается 1 балл.  
Максимальное количество баллов – 10 баллов.

от 0 до 4 баллов – низкий уровень знаний  
от 5 до 7 баллов – средний уровень знаний  
от 8 до 10 баллов – высокий уровень знаний

1. Что означает слово «Чирлидинг»?

- А) вид спорта, который сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастика и акробатика) – 1б;
- Б) гимнастика;
- В) спортивный танец;
- Г) программа.

2. Что означает слово терминология?

- А) название спорта;
- Б) название элементов и базовых движений – 1б;
- В) название раздела;
- Г) название стиля.

3. Какая подготовка необходима перед соревнованиями?

- А) психологическая, моральная и волевая – 1б;
- Б) медицинская;
- В) оздоровительная;
- Г) предусмотренная.

4. Какая форма должна быть на соревнованиях по Чирлидингу?

- А) купальник;
- Б) платье;
- В) комбинезон;
- Г) юбки, шорты, брюки, топ, жилетка – 1б.

5. Минимальное количество участников команды в номинации «Чир-Данс»?

- А) 5;

Б) 6 - 1б;

В) 10;

Г) 12

6. Продолжительность программы в номинациях «Чир и Данс»?

А) 2.5м – 1б;

Б) 3м;

В) 4м;

Г) 5м.

7. Размер соревновательной площадки?

А) 8\*8;

Б) 10\*10;

В) 12\*12 – 1б;

Г) 14\*14.

8. Какое качество развивает гимнастический элемент шпагат?

А) выносливость;

Б) растяжку и гибкость – 1б;

В) быстроту;

Г) силу.

9. Как называется элемент в Чирлидинге прыжок вверх, ноги вместе поднять до 90 градусов, руки вытянуты вперед в кулаках, приземление на обе ноги полусогнутые вместе?

А) группировка;

Б) мостик;

В) складка – 1б;

Г) казак;

10. Какие упражнения входят в Общую Физическую Подготовку?

А) хай ви, кинжалы, лоу ви, эл, лук и стрела;

Б) казак, страдал, складка, группировка;

В) мостик, шпагат, махи;

Г) отжимание, пресс, выпрыгивание, прыжки на скакалке – 1б.

№	Ф.И.О. группа	Уровень мероприятий				
		УДО	Городской	Республи- канский	Всерос- сийский	Междуна- родный
<b>1.</b>	1 группа (1 год обучения)					
<b>2.</b>	2 группа (1 год обучения)					Дипломант 1 степени

## **ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ О ЧЕРЛИДИНГОВЫХ ПРОГРАММАХ**

Настоящие правила специально разработаны на основании правил по черлидингу МОО «Федерация черлидинга» и адаптированы для соревнований студенческих команд. Подготовка программ осуществляется в синтезе ЧИР и ЧИР-ДАНС программ и делится на 2 этапа:

- 1) Короткая программа – презентация;
- 2) Произвольная программа

### **1. Количество участников одной команды**

Черлидинг – командный вид спорта. Минимальное количество участников команды – 8 человек (для внутренних соревнований допускается 6 человек). Максимальное количество неограниченно.

#### **Требования к внешнему виду. Костюмы**

Команда должна быть одета в униформу (специальные костюмы). Для костюмов должна использоваться мягкая эластичная ткань, не мешающая активным движениям. Не разрешается использование съемных частей униформы и не допускается снятие одежды во время выступления (за исключением аксессуаров, например шляп, перчаток и т.п.). Все две программы выполняются в одних и тех же костюмах. Разрешается менять лишь отдельные части костюма на разных этапах соревнований или использовать различные дополнительные аксессуары. Нижнее белье не должно быть видимо. Нижней частью униформы могут быть юбки, шорты или брюки. Верхняя часть-топ, легкая куртка, жилет и т.д.

Все члены команды должны использовать спортивную обувь на прочной подошве, преимущественно – кроссовки плотно зашнурованные. В целях соблюдения техники безопасности во время выступления не разрешается носить любые ювелирные украшения (кольца, серьги, цепочки и др.) и медицинские предметы (очки, слуховые аппараты и др.). Любые аксессуары, например используемые для закрепления прически, должны быть тугими и, по возможности, мягкими и плоскими. Прически должны быть аккуратными

#### **СОСТАВЛЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Кроме обязательных элементов (см. ниже) в программе приветствуется выполнение акробатики, прыжков, шпагатов, пирамид и средств агитации: баннеры, таблички, мегафоны, флаги, помпоны. В программе обязательно используются помпоны (как минимум 1/3 часть программы должна выполняться с помпонами). Обязательным является условие построения программ на основе базовых движений черлидинга. Особое внимание при постановке программы следует уделить хореографии, динамике и сложности переходов от одного элемента к другому, синхронности выполнения всех составных частей программы. Запрещено построение программы на базовых элементах аэробики.

#### **Короткая программа**

- 1) Выполняется в форме презентации-представления команды в любом стиле.
- 2) Должна носить законченный характер.

Обязательные элементы:

- 1) Стант

В программе должен выполняться как минимум один стант. Стант выполняется минимально двумя, максимально пятью участниками команды. В составе программы могут использоваться станты различной конфигурации. Судится точность, техничность, время, чистота, стабильность, высота, мягкость и четкость движений, сложность.

- 2) Чир или Чант

Выполняются без музыкального сопровождения. Обязательным является выполнение чиров и чантов на русском языке. Чир и Чанты были изобретены для общения со зрителями на трибунах. Они должны выражать силу и энергию. Чир и чанты – характерный элемент черлидинга.

**Чир** - в содержании должна быть задана определенная информация для зрителей (болельщиков): о команде черлидеров, об играющей на поле команде, о происходящих событиях и т.п.

**Чант** - повторяющееся слово или фраза, которую используют для привлечения зрителей к участию в программе.

Оценивается темп, четкость, синхронность и эффект от чиров и чантов.

- 3) Средства агитации

В программах разрешается использование только нижеперечисленных средств агитации: знамена, таблички, мегафоны, баннеры и помпоны.

Произвольная программа

Выполняется в любом стиле. Минимальное время программы не определяется.

**Обязательные элементы:**

- 1) Стант

В программе должен выполняться как минимум один стант.

- 2) Чир или чант (см. короткую программу)

- 3) Чир-Данс

Строиться на основе базовых движений черлидинга, должен включать в себя разнообразные движения, быть энергичным и веселым. Выполняется всей командой и минимум на 8 счетов.

Оценивается синхронность, аккуратность выполнения элемента, энергичность исполнения, координация движений.

- 4) Пируэты

Вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 360 градусов. В программе должен выполняться как минимум один пируэт. Пируэты выполняются всеми участниками команды одновременно или в определенной последовательности.

Оценивается устойчивость пируэта, соблюдение равновесия, количество вращений (одинарный/двойной), техничность исполнения, четкое завершение элемента.

## 5) Махи

В программе должны выполняться как минимум два маха левой и два маха правой ногой. Махи выполняются всеми участниками команды синхронно или в определенной последовательности с максимальной амплитудой. Могут выполняться вперед и в сторону.

Оценивается гибкость, сложность, техника выполнения и комбинации махов.

## **БЕЗОПАСНОСТЬ**

Правила безопасности построения стантов и пирамид.

Ограничения по высоте

Максимальная высота в уровнях-2

Максимальная высота в ростах-2,5м

Общие положения

1. Спортсмены основной базы должны стоять по крайней мере одной ногой на земле
2. Спортсмены основной базы не могут занимать позицию с согнутой спиной
3. Все висячие пирамиды запрещены.
4. По крайней мере один человек должен страховать каждого флаера на высоте выше чем 2 человеческих роста.
5. Станты высотой выше чем 2 человеческих роста с одиночной базой запрещен
6. Броски (баскет тосс) – ЗАПРЕЩЕНЫ!!!!

Спуски

1. Флаерам, находящимся в положении выше, чем стойка на плечах (2 человеческих роста), не разрешается спускаться прямым падением (медвежий захват)

**ШТРАФЫ И НАКАЗАНИЯ В ЧЕРЛИДИНГЕ**

## **КОДЕКС ЧЕРЛИДЕРОВ**

1. Не критиковать черлидеров в присутствии зрителей, а провести серьезный конструктивный разбор выступления позже, либо один на один со спортсменом, либо в присутствии остальных членов команды, если им это пойдет на пользу.
2. Не критиковать тренеров других команд, черлидеров или зрителей словом или жестом.
3. Никогда не использовать грубую или ненормативную лексику.
4. Не поощрять неспортивное поведение.
5. Воздерживаться от хранения и распития алкогольных напитков в присутствии зрителей, официальных представителей, судей и/или членов команды.
6. Воздерживаться от хранения и курения табачных изделий в присутствии зрителей, официальных представителей, судей и/или членов команды.

7. Воздерживаться от использования, применения, рекомендаций по употреблению незаконных препаратов, как гласит «Антидопинговый кодекс олимпийского движения 2009».
8. Совместно с официальными представителями контролировать и отвечать за поведение болельщиков команды и зрителей.
9. Выполнять решения официальных представителей и судей соревнований, считая их справедливыми и продиктованными вышеуказанными судьями/официальными представителями из лучших побуждений.
10. Подчеркивать, что хороший спортсмен всегда стремится к духовному и физическому здоровью.
11. Подчеркивать, что победа – это результат работы всей команды.
12. Быть примером для подражания.
13. Выполнять все правила ЕСА и IFC.

**Черлидеры обязаны:**

1. Воздерживаться от хранения и распития алкогольных напитков в присутствии зрителей, официальных представителей, судей и/или других членов команды в то время, когда на ней/нем одета форма команды (то есть, когда он/она представляет команду/страну).
2. Воздерживаться от хранения и курения табачных изделий в присутствии зрителей, официальных представителей, судей и/или других членов команды в то время, когда на ней/нем одета форма команды (то есть, когда он/она представляет команду/страну).
3. Воздерживаться от принятия наркотиков.
4. Воздерживаться от применения незаконных препаратов, как гласит «Антидопинговый кодекс олимпийского движения 2009».
5. Не критиковать тренеров других команд, черлидеров или зрителей словом или жестом.
6. Не использовать грубую или ненормативную лексику.
7. Всегда проявлять уважение и вежливость по отношению к официальным представителям, тренерам других команд, черлидерам и болельщикам.
8. Стремиться развивать дух спортивного сообщества.
9. Стремиться быть скромными при победе и добрыми при поражении.

Календарный учебный график Чирлидинг «Движение - это жизнь»  
1 группа 1 год обучения

№	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	02.09.21	15.00-16.45	Беседа	1 час	1.1 Вводное занятие. Техника безопасности	Спортивный зал	Беседа
2	Сентябрь	03.09. 21	15.00-15.45	Учебно-тренировочная	1 час	1.2 История развития чирлидинга	Спортивный зал	Наблюдение
3	Сентябрь	09.09. 21	15.00-16.45	Беседа	2 час	1.3 Терминология основных элементов и базовых движений	Спортивный зал	Наблюдение
4	Сентябрь	10.09. 21	15.00-15.45	Беседа	1 час	1.4 Психологическая, моральная и волевая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение Беседа
5	Сентябрь	16.09. 21	15.00-16.45	Беседа	2 час	1.5 Правила соревнований, их организация и проведение	Спортивный зал	Наблюдение Беседа
6	Сентябрь	17.09. 21	15.00-15.45	Учебно-тренировочная	1 час	2.1 Разучивание гимнастических элементов	Спортивный зал	Контроль
7	Сентябрь	23.09. 21	15.00-16.45	Учебно-тренировочная	2 час	1.7 Аттестация учащихся	Спортивный зал	Тестирование ОФП
8	Сентябрь	24.09. 21	15.00-15.45	Учебно-тренировочная	1 час	1.4 Психологическая, моральная и волевая подготовка.	Спортивный зал	Беседа Наблюдение
9	Сентябрь	30.09.21	15.00-16.45	Учебно-тренировочная	2 час	2.4. Растягивание, упражнения на гибкость	Спортивный зал	ОФП
10	Октябрь	01.10. 21	15.00-15.45	Беседа	1 час	2.7 Общая физическая подготовка	Спортивный зал	ОФП
11	Октябрь	07.10. 21	15.00-16.45	Учебно-тренировочная	2 час	2.5 Разучивание танцевальных композиций	Спортивный зал	Наблюдение Самоконтроль
12	Октябрь	08.10. 21	15.00-15.45	Учебно-	1 час	2.1 Разучивание	Спортивный	Контроль

				тренировочная		гимнастических элементов	зал	
13	Октябрь	14.10. 21	15.00-16.45	Учебно-тренировочная	2 час	2.3 Прыжки, шаги и перестроения	Спортивный зал	ОФП
14	Октябрь	15.10. 21	15.00-15.45	Учебно - тренировочная	1 час	2.7 Общая физическая подготовка	Спортивный зал	ОФП
15	Октябрь	21.10. 21	15.00-16.45	Учебно - тренировочная	2 час	2.5 Разучивание танцевальных композиций	Спортивный зал	Наблюдение Самоконтроль
16	Октябрь	22.10.21	15.00-15.45	Учебно - тренировочная	1 час	2.6 Репетиционная работа	Спортивный зал	Наблюдение Взаимоконтроль
17	Октябрь	28.10. 21	15.00-16.45	Учебно-тренировочная	2 час	2.5 Разучивание танцевальных композиций	Спортивный зал	Наблюдение Самоконтроль
18	Октябрь	29.10. 21	15.00-15.45	Учебно-тренировочная	1 час	2.6 Репетиционная работа	Спортивный зал	Наблюдение Взаимоконтроль
19	Ноябрь	04.11. 21	15.00-16.45	Учебно-тренировочная	2 час	2.7 Общая физическая подготовка	Спортивный зал	ОФП
20	Ноябрь	05.11. 21	15.00-15.45	Учебно-тренировочная	1 час	2.5 Разучивание танцевальных композиций	Спортивный зал	Наблюдение Самоконтроль
21	Ноябрь	11.11.21	15.00-16.45	Учебно-тренировочная	2 час	2.1 Разучивание гимнастических элементов	Спортивный зал	ОФП
22	Ноябрь	12.11. 21	15.00-15.45	Учебно-тренировочная	1 час	1.6. Разбор проведенных соревнований	Спортивный зал	Беседа Наблюдение
23	Ноябрь	18.11. 21	15.00-16.45	Учебно-тренировочная	2 час	2.3 Прыжки, шаги и перестроения	Спортивный зал	ОФП
24	Ноябрь	19.11. 21	15.00-15.45	Самостоятельная работа	1 час	2.7 Общая физическая подготовка	Спортивный зал	ОФП
25	Ноябрь	25.11. 21	15.00-16.45	Учебно-тренировочная	1 час 1 час	2.5 Разучивание танцевальных композиций 2.6 Репетиционная работа	Спортивный зал	Наблюдение Самоконтроль Взаимоконтроль
26	Ноябрь	26.11. 21	15.00-15.45	Учебно-тренировочная	1 час	2.6 Репетиционная работа	Спортивный зал	Наблюдение Взаимоконтроль
27	Декабрь	02.12.21	15.00-16.45	Учебно-	2 час	2.3 Прыжки, шаги и	Спортивный	ОФП

				тренировочная		перестроения	зал	
28	Декабрь	03.12. 21	15.00-15.45	Учебно-тренировочная	1 час	2.1 Разучивание гимнастических элементов	Спортивный зал	Контроль
29	Декабрь	09.12. 21	15.00-16.45	Учебно-тренировочная	2 час	2.6Репетиционная работа	Спортивный зал	Наблюдение Взаимоконтроль
30	Декабрь	10.12. 21	15.00-15.45	Учебно-тренировочная	1 час	2.4 Растягивание, упражнение на гибкость	Спортивный зал	ОФП
31	Декабрь	16.12. 21	15.00-16.45	Учебно-тренировочная	2 час	2.2Упражнения на координацию	Спортивный зал	Наблюдение Контроль
32	Декабрь	17.12. 21	15.00-15.45	Учебно-тренировочная	1 час	2.7Общая физическая подготовка	Спортивный зал	ОФП
33	Декабрь	23.12. 21	15.00-16.45	Учебно-тренировочная	2 час	2.3 Прыжки, шаги и перестроения	Спортивный зал	ОФП
34	Декабрь	24.12. 21	15.00-15.45	Учебно-тренировочная	1 час	2.6Репетиционная работа	Спортивный зал	Наблюдение Взаимоконтроль
35	Январь	21.01.22	15.00-16.45	Учебно-тренировочная	2 час	2.5Разучивание танцевальных композиций	Спортивный зал	Наблюдение Самоконтроль
36	Январь	22.01.22	15.00-15.45	Учебно-тренировочная	1 час	2.1Разучивание гимнастических элементов	Спортивный зал	Контроль
37	Январь	28.01.22	15.00-16.45	Самостоятельная работа	2 час	2.7Общая физическая подготовка	Спортивный зал	ОФП
38	Январь	29.01.22	15.00-15.45	Учебно-тренировочная	1 час	2.6Репетиционная работа	Спортивный зал	Наблюдение Взаимоконтроль
39	Январь	28.01.22	15.00-16.45	Самостоятельная работа	2 час	2.7Общая физическая подготовка	Спортивный зал	ОФП
40	Февраль	04.02.22	15.00-16.45	Учебно-тренировочная	2 час	2.6 Репетиционная работа	Спортивный зал	Наблюдение Взаимоконтроль
41	Февраль	05.02.22	15.00-15.45	Учебно-тренировочная	1 час	2.2Упражнения на координацию	Спортивный зал	Наблюдение
42	Февраль	11.02.22	15.00-16.45	Учебно-тренировочная	2 час	2.3 Прыжки, шаги и перестроения	Спортивный зал	ОФП

43	Февраль	12.02.22	15.00-15.45	Учебно-тренировочная	1 час	2.4Растягивание, упражнения на гибкость	Спортивный зал	ОФП
44	Февраль	18.02.22	15.00-16.45	Учебно-тренировочная	2 час	2.5Разучивание танцевальных композиций	Спортивный зал	Наблюдение Самоконтроль
45	Февраль	19.02.22	15.00-15.45	Учебно-тренировочная	1 час	2.6Репетиционная работа	Спортивный зал	Наблюдение Взаимоконтроль
46	Февраль	25.02.22	15.00-16.45	Учебно-тренировочная	2 час	2.6 Репетиционная работа	Спортивный зал	Наблюдение Взаимоконтроль
47	Февраль	26.02.22	15.00-15.45	Учебно-тренировочная	1 час	2.7Общая физическая подготовка	Спортивный зал	ОФП
48	Март	04.03.24	15.00-16.45	Учебно-тренировочная	2 час	2.6Репетиционная работа	Спортивный зал	Наблюдение Взаимоконтроль
49	Март	05.03.22	15.00-15.45	Учебно-тренировочная	1 час	2.4Растягивание, упражнения на гибкость	Спортивный зал	ОФП
50	Март	11.03.22	15.00-16.45	Самостоятельная работа	2 час	2.5Разучивание танцевальных композиций	Спортивный зал	Наблюдение Самоконтроль
51	Март	12.03.22	15.00-15.45	Учебно-тренировочная	1 час	2.7Общая физическая подготовка	Спортивный зал	ОФП
52	Март	18.03.22	15.00-16.45	Учебно-тренировочная	2 час	2.6Репетиционная работа	Спортивный зал	Наблюдение Взаимоконтроль
53	Март	19.03.22	15.00-15.45	Учебно-тренировочная	1 час	2.1 Разучивание гимнастических элементов	Спортивный зал	Контроль
54	Март	25.03.22	15.00-16.45	Учебно-тренировочная	2 час	2.7 Общая физическая подготовка	Спортивный зал	ОФП
55	Март	26.03.22	15.00-15.45	Учебно-тренировочная	1 час	2.4 Растягивание, упражнения на гибкость	Спортивный зал	Наблюдение Контроль
56	Апрель	01.04.22	15.00-16.45	Учебно - тренировочная	2 час	2. 7 Общая физическая подготовка	Спортивный зал	ОФП
57	Апрель	02.04.22	15.00-15.45	Учебно-тренировочная	1 час	2.6 Репетиционная работа	Спортивный зал	Наблюдение Взаимоконтроль

58	Апрель	08.04.22	15.00-16.45	Учебно-тренировочная	2 час	2.7 Общая физическая подготовка	Спортивный зал	ОФП
59	Апрель	09.04.22	15.00-15.45	Учебно-тренировочная	1 час	2.2 Упражнения на координацию	Спортивный зал	Наблюдение Контроль
60	Апрель	15.04.22	15.00-16.45	Учебно-тренировочная	2 час	2.6 Репетиционная работа	Спортивный зал	Наблюдение Взаимоконтроль
61	Апрель	16.04.22	15.00-15.45	Учебно-тренировочная	1 час	2.6 Репетиционная работа	Спортивный зал	Наблюдение Взаимоконтроль
62	Апрель	22.04.22	15.00-16.45	Учебно-тренировочная	2 час	2.4 Растягивание, упражнения на гибкость	Спортивный зал	ОФП
63	Апрель	23.04.22	15.00-15.45	Учебно-тренировочная	1 час	2.5 Разучивание танцевальных композиций	Спортивный зал	Наблюдение Самоконтроль
64	Апрель	29.04.22	15.00-16.45	Самостоятельная работа	2 час	2.7 Общая физическая подготовка	Спортивный зал	ОФП
65	Апрель	30.04.22	15.00-15.45	Учебно-тренировочная	1 час	2.6 Репетиционная работа	Спортивный зал	Наблюдение Взаимоконтроль
66	Май	06.05.22	15.00-16.45	Учебно-тренировочная	2 час	1.7 Аттестация учащихся	Спортивный зал	Тестирование ОФП
67	Май	07.05.22	15.00-15.45	Учебно-тренировочная	1 час	2.6 Репетиционная работа	Спортивный зал	Наблюдение Взаимоконтроль
68	Май	13.05.22	15.00-16.45	Учебно-тренировочная	2 час	2.4 Растягивание, упражнения на гибкость	Спортивный зал	ОФП
69	Май	14.05.22	15.00-15.45	Учебно-тренировочная	1 час	2.6 Репетиционная работа	Спортивный зал	Наблюдение Взаимоконтроль
70	Май	20.05.22	15.00-16.45	Учебно-тренировочная	2 час	2.6 Репетиционная работа	Спортивный зал	Наблюдение Взаимоконтроль
71	Май	21.05.22	15.00-15.45	Учебно-тренировочная	1 час	2.1 Разучивание гимнастических элементов	Спортивный зал	Контроль
72	Май	27.05.22	15.00-16.45	Учебно-тренировочная	1 час 1 час	1.6 Разбор проведенных соревнований 2.8 Заключительное занятие, подведение итогов	Спортивный зал	Наблюдение Беседа
73	Май	28.05.22	15.00-15.45	Беседа	1 час	2.8 Заключительное занятие, подведение итогов	Спортивный зал	Наблюдение Беседа
Итого общее количество часов:					108ч			

Календарный учебный график Чирлидинг «Движение – это жизнь» (ПФ)  
2 группа 1 год обучения

№	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	02.09.21	17.00-18.45	Беседа	1 час 1 час	1.1 Вводное занятие. Техника безопасности 2.7. Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Беседа ОФП
2	Сентябрь	03.09. 21	16.00-16.45	Учебно-тренировочная	1 час	1.2 История развития чирлидинга	Спортивный зал	Наблюдение
3	Сентябрь	9.09. 21	17.00-18.45	Учебно-тренировочная	2 час	1.3 Терминология основных элементов и базовых движений	Спортивный зал	Наблюдение
4	Сентябрь	10.09. 21	16.00-16.45	Учебно-тренировочная	1 час	1.4 Психологическая, моральная и волевая подготовка.	Спортивный зал	Беседа Наблюдение
5	Сентябрь	16.09. 21	17.00-18.45	Учебно-тренировочная	2 час	1.5 Правила соревнований, их организация и проведение	Спортивный зал	Беседа Наблюдение
6	Сентябрь	17.09. 21	16.00-16.45	Учебно-тренировочная	1 час	2.1 Разучивание гимнастических элементов	Спортивный зал	Контроль
7	Сентябрь	23.09. 21	17.00-18.45	Учебно-тренировочная	2 час	1.7 Аттестация учащихся	Спортивный зал	Тестирование ОФП
8	Сентябрь	24.09. 21	16.00-16.45	Учебно-тренировочная	1 час	2.4 Растягивание, упражнения на гибкость	Спортивный зал	ОФП
9	Сентябрь	30.09.21	17.00-18.45	Учебно-тренировочная	2 часа	2.2 Упражнения на координацию	Спортивный зал	Наблюдение Контроль
10	Октябрь	01.10. 21	16.00-16.45	Самостоятельная работа	1 час	1.4 Психологическая, моральная и волевая подготовка	Спортивный зал	Беседа Наблюдение
11	Октябрь	07.10. 21	17.00-18.45	Учебно-тренировочная	2 час	2.5 Разучивание танцевальных композиций	Спортивный зал	Наблюдение Самоконтроль

12	Октябрь	08.10. 21	16.00-16.45	Учебно-тренировочная	1 час	2.1 Разучивание гимнастических элементов	Спортивный зал	Контроль
13	Октябрь	14.10. 21	17.00-18.45	Учебно-тренировочная	2 час	2.3 Прыжки, шаги и перестроения	Спортивный зал	ОФП
14	Октябрь	15.10. 21	16.00-16.45	Учебно - тренировочная	1 час	2.4 Растягивание, упражнение на гибкость	Спортивный зал	ОФП
15	Октябрь	21.10. 21	17.00-18.45	Учебно-тренировочная	2 часа	2.1 Разучивание гимнастических элементов	Спортивный зал	Контроль
16	Октябрь	22.10.21	16.00-16.45	Учебно-тренировочная	1 час	2.6 Репетиционная работа	Спортивный зал	Наблюдение Взаимоконтроль
17	Октябрь	28.10. 21	17.00-18.45	Учебно-тренировочная	2 час	2.6 Репетиционная работа	Спортивный зал	Наблюдение Взаимоконтроль
18	Октябрь	29.10. 21	16.00-16.45	Учебно-тренировочная	1 час	2.6 Репетиционная работа	Спортивный зал	Наблюдение Взаимоконтроль
19	Ноябрь	04.11. 21	17.00-18.45	Учебно-тренировочная	2 час	2.5 Разучивание танцевальных композиций	Спортивный зал	Наблюдение Самоконтроль
20	Ноябрь	05.11. 21	16.00-16.45	Учебно-тренировочная	1 час	2.5 Разучивание танцевальных композиций	Спортивный зал	Наблюдение Самоконтроль
21	Ноябрь	11.11.21	17.00-18.45	Учебно-тренировочная	2 час	2.1 Разучивание гимнастических элементов	Спортивный зал	Контроль
22	Ноябрь	12.11. 21	16.00-16.45	Учебно-тренировочная	1 час	2.1 Разучивание гимнастических элементов	Спортивный зал	Контроль
23	Ноябрь	18.11. 21	17.00-18.45	Учебно-тренировочная	2 час	2.3 Прыжки, шаги и перестроения	Спортивный зал	ОФП
24	Ноябрь	19.11. 21	16.00-16.45	Самостоятельная работа	1 час	2.7 Общая физическая подготовка	Спортивный зал	ОФП
25	Ноябрь	25.11. 21	17.00-18.45	Учебно-тренировочная	2 час	2.5 Разучивание танцевальных композиций	Спортивный зал	Наблюдение Самоконтроль
26	Ноябрь	26.11. 21	16.00-16.45	Учебно-тренировочная	1 час	2.6 Репетиционная работа	Спортивный зал	Наблюдение Взаимоконтроль
27	Декабрь	02.12.21	17.00-18.45	Учебно-тренировочная	2 час	2.3 Прыжки, шаги и перестроения	Спортивный зал	ОФП

28	Декабрь	03.12.21	16.00-16.45	Учебно-тренировочная	1 час	2.3 Прыжки, шаги и перестроения	Спортивный зал	ОФП
29	Декабрь	09.12. 21	17.00-18.45	Учебно-тренировочная	2 час	2.6Репетиционная работа	Спортивный зал	Наблюдение Взаимоконтроль
30	Декабрь	10.12. 21	16.00-16.45	Учебно-тренировочная	1 час	2.5 Разучивание танцевальных композиций	Спортивный зал	Наблюдение Самоконтроль
31	Декабрь	16.12. 21	17.00-18.45	Учебно-тренировочная	2 час	2.2 Упражнения на координацию	Спортивный зал	Наблюдение Контроль
32	Декабрь	17.12. 21	16.00-16.45	Учебно-тренировочная	1 час	1.6 Разбор проведенных соревнований	Спортивный зал	Наблюдение Беседа
33	Декабрь	23.12. 21	17.00-18.45	Учебно-тренировочная	2 час	2.3 Прыжки, шаги и перестроения	Спортивный зал	ОФП
34	Декабрь	24.12. 21	16.00-16.45	Учебно-тренировочная	1 час	2.6 Репетиционная работа	Спортивный зал	Наблюдение Взаимоконтроль
35	Январь	21.01.22	17.00-18.45	Учебно-тренировочная	2 час	2.5 Разучивание танцевальных композиций	Спортивный зал	Наблюдение Самоконтроль
36	Январь	22.01.22	16.00-16.45	Учебно-тренировочная	1 час	2.1 Разучивание гимнастических элементов	Спортивный зал	Контроль
37	Январь	28.01.22	17.00-18.45	Самостоятельн ая работа	2 час	2.7 Общая физическая подготовка	Спортивный зал	ОФП
38	Январь	29.01.22	16.00-16.45	Учебно-тренировочная	1 час	2.6 Репетиционная работа	Спортивный зал	Наблюдение Взаимоконтроль
39		28.01.2	15.00-16.45	Самостоятельн ая работа	2 час	2.7 Общая физическая подготовка	Спортивный зал	ОФП
40	Февраль	04.02.22	17.00-18.45	Учебно-тренировочная	2 часа	2.6 Репетиционная работа	Спортивный зал	Наблюдение Взаимоконтроль
41	Февраль	05.02.22	16.00-16.45	Учебно-тренировочная	1 час	2.6 Репетиционная работа	Спортивный зал	Наблюдение Взаимоконтроль
42	Февраль	11.02.22	17.00-18.45	Учебно-тренировочная	2 час	2.4 Растягивание, упражнения на гибкость	Спортивный зал	ОФП
43	Февраль	12.02.22	16.00-16.45	Учебно-тренировочная	1 час	2.3 Прыжки, шаги и перестроения	Спортивный зал	ОФП

44	Февраль	18.02.22	17.00-18.45	Учебно-тренировочная	2 час	2.4 Растягивание, упражнения на гибкость	Спортивный зал	ОФП
45	Февраль	19.02.22	16.00-16.45	Учебно-тренировочная	1 час	2.5 Разучивание танцевальных композиций	Спортивный зал	Наблюдение Самоконтроль
46	Февраль	25.02.22	17.00-18.45	Учебно-тренировочная	2 час	2.6 Репетиционная работа	Спортивный зал	Взаимоконтроль Наблюдение
47	Февраль	26.02.22	16.00-16.45	Учебно-тренировочная	1 час	2.7 Общая физическая подготовка	Спортивный зал	ОФП
48	Март	04.03.22	17.00-18.45	Учебно-тренировочная	2 час	2.7 Общая физическая подготовка	Спортивный зал	ОФП
49	Март	05.03.22	16.00-16.45	Учебно-тренировочная	1 час	2.6 Репетиционная работа	Спортивный зал	Взаимоконтроль Наблюдение
50	Март	11.03.22	17.00-18.45	Учебно-тренировочная	2 час	2.4 Растягивание, упражнения на гибкость	Спортивный зал	ОФП
51	Март	12.03.22	16.00-16.45	Самостоятельная работа	1 час	2.5 Разучивание танцевальных композиций	Спортивный зал	Наблюдение Самоконтроль
52	Март	18.03.22	17.00-18.45	Учебно-тренировочная	2 час	2.7 Общая физическая подготовка	Спортивный зал	ОФП
53	Март	19.03.22	16.00-16.45	Учебно-тренировочная	1 час	2.6 Репетиционная работа	Спортивный зал	Взаимоконтроль Наблюдение
54		25.03.22	17.00-18.45	Учебно-тренировочная	2 час	2.7 Общая физическая подготовка	Спортивный зал	ОФП
55	Март	26.03.22	16.00-16.45	Учебно-тренировочная	1 час	2.7 Общая физическая подготовка	Спортивный зал	ОФП
56	Апрель	01.04.22	17.00-18.45	Учебно - тренировочная	2 час	2.5 Разучивание танцевальных композиций	Спортивный зал	Самоконтроль Наблюдение
57	Апрель	02.04.22	16.00-16.45	Учебно-тренировочная	1 час	2.6 Репетиционная работа	Спортивный зал	Наблюдение

58	Апрель	08.04.22	17.00-18.45	Учебно-тренировочная	2 час	2.7 Общая физическая подготовка	Спортивный зал	ОФП
59	Апрель	09.04.22	16.00-16.45	Учебно-тренировочная	1 час	2.7 Общая физическая подготовка	Спортивный зал	ОФП
60	Апрель	15.04.22	17.00-18.45	Учебно-тренировочная	2 час	2.7 Общая физическая подготовка	Спортивный зал	ОФП
61	Апрель	16.04.22	16.00-16.45	Учебно-тренировочная	1 час	2.6 Репетиционная работа	Спортивный зал	Взаимоконтроль Наблюдение
62	Апрель	22.04.22	17.00-18.45	Учебно-тренировочная	2 час	2.4 Растягивание, упражнения на гибкость	Спортивный зал	ОФП
63	Апрель	23.04.22	16.00-16.45	Учебно-тренировочная	1 час	2.6 Репетиционная работа	Спортивный зал	Наблюдение Взаимоконтроль
64	Апрель	29.04.22	17.00-18.45	Самостоятельная работа	2 час	2.6 Репетиционная работа	Спортивный зал	Взаимоконтроль Наблюдение
65	Апрель	30.04.22	16.00-16.45	Учебно-тренировочная	1 час	2.6 Репетиционная работа	Спортивный зал	Наблюдение Взаимоконтроль
66	Май	06.05.22	17.00-18.45	Учебно-тренировочная	2 час	1.7 Аттестация учащихся	Спортивный зал	Тестирование ОФП
67	Май	07.05.22	16.00-16.45	Учебно-тренировочная	1 час	2.6 Репетиционная работа	Спортивный зал	Наблюдение Взаимоконтроль
68	Май	13.05.22	17.00-18.45	Учебно-тренировочная	2 час	2.5 Разучивание танцевальных композиций	Спортивный зал	Самоконтроль Наблюдение
69	Май	14.05.22	16.00-16.45	Учебно-тренировочная	1 час	2.7 Общая физическая подготовка	Спортивный зал	ОФП
70	Май	20.05.22	17.00-18.45	Учебно-тренировочная	2 час	2.6 Репетиционная работа	Спортивный зал	Наблюдение Взаимоконтроль
71	Май	21.05.22	16.00-16.45	Учебно-тренировочная	1 час	2.7 Общая физическая подготовка	Спортивный зал	ОФП
72	Май	27.05.22	17.00-18.45	Учебно-тренировочная  Беседа	1 час  1 час	1.6 Разбор проведенных соревнований 2.8 Заключительное занятие,	Спортивный зал	Наблюдение  Беседа

						подведение итогов		
73	Май	28.05.22	16.00-16.45	Беседа	1 час	2.8 Заключительное занятие, подведение итогов	Спортивный зал	Наблюдение Беседа
Общее количество часов:					108ч			