

**Краевое государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Камчатский дворец детского творчества»**

Отдел учебно-спортивной работы

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по учебно-методической работе

 Н.Н. Чельцова
«14» сентября 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБУДО «Камчатский дворец детского творчества»

О.Н. Великанова
«14» сентября 2020 г.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
спортивной секции «Чир спорт»
на 2020 – 2021 учебный год

Рассмотрено на заседании методического объединения
Протокол от «10» сентября 2020 г. № 1

Педагог дополнительного образования
Николаенцева Светлана Александровна

г. Петропавловск – Камчатский
2020

Пояснительная записка

Календарный учебный график составлен для обучающихся объединения «Чир спорт» для обучающихся 1-4 классов. Количество занимающихся в каждой группе от 12 до 15 человек.

Цель: гармоничное физическое развитие личности, сохранение и укрепление здоровья, воспитание навыков здорового образа жизни посредством занятий чирлидингом, на основе общеразвивающих физических и хореографических функций.

Задачи:

Обучающие:

- укреплять здоровья и гармоничное развитие детей;
- способствовать овладению элементами гимнастическими и танцевальными движениями Чирлидинга;
- заниматься разносторонней, сбалансированной общей и специальной подготовкой (начальное развитие физических качеств);
- формировать правильную осанку и гимнастический стиль выполнения упражнений;
- осваивать базовые навыки выполнение акробатических упражнений;
- обучать навыкам хореографии;
- формировать музыкально-двигательные навыки по средствам хореографии;
- систематизировать знания, умения, навыки на основе гимнастики и Чирлидинга.

Развивающие:

- развивать у обучающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в данном виде спорта;
- развивать физических качеств (ловкость, гибкость, прыгучесть, выносливость);
- формировать артистические способности;
- развивать уверенность в себе, своих силах и стремление к высоким спортивным достижениям.

Воспитательные:

- формировать патриотизм;
- воспитывать высокие волевые, морально-этические и эстетические качества;
- формировать чувство ответственности и товарищества;
- приобщать обучающихся к здоровому образу жизни;

Формы организации учебного процесса – групповые занятия.

Количество групп – 3.

Возраст детей от 6 лет до 12 лет.

Все группы 1- года обучения.

Режим занятий:

1, 2, 3 группы 3 раза в неделю по 2 академических часа, всего 6 академических часов в неделю. Годовой цикл обучения 216 часов.

**Первый год обучения (1, 2 группы)
Вторник, четверг, суббота**

№ п/п	число	Тема занятия	Форма проведения занятия	Дидактический материал, оборудование	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
СЕНТЯБРЬ								
1	15	Вводное занятие. Правила безопасного поведения обучающихся на занятиях, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий и одежде занимающихся	Беседа, фронтальная, индивидуальная	Инструкции по правилам техники безопасности, наглядные пособия, видеоматериалы.	2	1,5	0,5	Вводное тестирование. Опрос. Текущий контроль
2	17	Зарождение чирлидинга. Первые команды поддержки в России. Значение чирлидинга для укрепления здоровья, всестороннего физического развития детей	Беседа, фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Наглядные пособия, видеоматериалы.	2	0,5	1,5	Наблюдение
3	19	Основы знаний о развитии Чирлидинга, изучение основных правил соревнований	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	Наглядные пособия, видеоматериалы.	2	0,5	1,5	
4	22	Основы построения тренировки. Особенности ведения занятий по чирлидингу О.Р.У. в движении	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	-	2	-	2	Наблюдение
5	24	О.Р.У. в движении и на месте Базовые элементы ДАНС-программы: - основные позиции рук и ног	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	-	2	0,5	1,5	

6	26	О.Р.У. в движении и на месте Базовые элементы ДАНС- программы: -движения ног с полным и частичным переносом веса	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	-	2	0,5	1,5	
7	29	О.Р.У. в движении и на месте Базовые элементы ДАНС- программы: движения корпуса	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	Наблюдение
ОКТАБРЬ								
8	01	О.Р.У. в движении и на месте. Базовые элементы ДАНС- программы: - движения бедер.	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	0,5 1,0	Наблюдение.
9	03	О.Р.У. в движении и на месте. Базовые элементы ДАНС- программы: - махи и вращения	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
10	06	О.Р.У. в движении и на месте. Базовые элементы ДАНС- программы: - шпагаты, полушпагаты, мост	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	Наблюдение
11	08	Базовое тестирование	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	0,5 1,0	Двигательные тесты
12	10	О.Р.У. в движении и в парах. Основы хореографии. Хореографические позиции (III, VI, II) «Деми плие», «Шене», «Тандю».	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	0,5 1,0	
13	13	О.Ф.П. Равновесие пасса в опоре на стопе; Элементы танцевальных шагов	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения	Спортивный инвентарь	2	0,5	0,5 1,0	

			упражнений					
14	15	О.Ф.П. Элементы поворотов на одной ноге на 180 и 360 градусов. Элементы танцевальных шагов	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	0,5 1,5	
15	17	О.Ф.П. Гимнастические упражнения; равновесие с ногой вперед (горизонтально) и «Батман» (мах) «Флажок» вперед	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	Входной контроль
16	20	О.Ф.П. Гимнастические упражнения; прыжки в VI позиции: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), «Разножка» вперед и в сторону, «Пружинка»	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	0,5 0,5 0,5	
17	22	Гимнастические упражнения; наклон туловища назад из положения стоя у опоры «Арочка». Составление и выполнение комплексов из разученных упражнений.	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	2	Наблюдение
18	24	Акробатические упражнения; кувырки вперед, в сторону, назад – «Колобок».	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	2	
19	27	Акробатические упражнения; стойка на лопатках «березка»	Фронтальная, групповая, индивидуальная. показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	Наблюдение
20	29	Акробатические упражнения; «мост» из положения лежа	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	

			упражнений					
21	31	Акробатические упражнения; «мост» из положения стоя со страховкой	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	1,0 1,0	
НОЯБРЬ								
22	03	Акробатические упражнения; «мост» из положения стоя	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	1,0 1,0	
23	05	Акробатические упражнения; шпагаты	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	Схемы, таблицы, спортивный инвентарь	2	0,5	1,0 0,5	.
24	07	Акробатические упражнения; стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	Схемы, таблицы, спортивный инвентарь	2	-	0,5 1,5	
25	10	Акробатические упражнения; «мост» и выход из «моста»	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	Наблюдение
26	12	Промежуточное тестирование. О.Р.У. в движении и на месте	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
27	14	О.Р.У. в движении и в парах. - варианты прыжков	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	1,0 1,0	
28	17	О.Ф.П. Разучивание танцевальных шагов «полька», «ковырялочка»	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь, видео - показ	2	-	1,0 1,0	
29	19	О.Ф.П.	Фронтальная,	Спортивный	2	0,5	1,5	Наблюдение

		Переворот боком «Колесо»	индивидуальная, показ выполнения упражнений	инвентарь				
30	21	О.Ф.П. Акробатические упражнения; «мост» и вставание из этого положения	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
31	24	Повторение танцевальных шагов, основных элементов танцевальных движений: шаги с подскоками вперед и с поворотом; шаги «галопа»; «полька»; русский танец «Ковырялочка»	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	Наблюдение
32	26	Изучение новых танцевальных элементов и шагов: русские танцы «Припадания», «Пяточки»	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь, видео - показ	2	0,5	1,5	Наблюдение
33	28	Работа с предметами. Изучение техники прыжков на скакалке и вращения скакалки в вертикальной плоскости справа налево и наоборот («Восьмерка»)	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	Оценка вклада каждого
ДЕКАБРЬ								
34	01	О.Ф.П. упражнения для развития силовых способностей	Фронтальная, групповая, индивидуальная. показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	2,0	
35	03	О.Ф.П. упражнения для развития скорости движений	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь, видео - показ	2	0,5	1,5	Наблюдение
36	05	О.Ф.П. упражнения для развития выносливости	Фронтальная, групповая, индивидуальная.	Спортивный инвентарь	2	-	1,0 1,0	Оценка вклада каждого

			показ выполнения упражнений					
37	08	О.Ф.П. упражнения для развития гибкости и пластичности.	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	1,0 1,0	
38	10	О.Ф.П. упражнения для развития координационных способностей	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
39	12	О.Ф.П. Интервальная тренировка, упражнения на расслабление	Фронтальная, Групповая, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
40	15	О.Ф.П. Отработка базовых положений рук в черлидинге: «хай ви», «лой ви», «ти», «ломанное ти», «тач даун», «лук и стрела», «ти» и др.	Фронтальная, Групповая, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	Наблюдение
41	17	О.Ф.П. Отработка основных шаговых элементов в черлидинге: «выпад вперед», «выпад назад», «выпад в сторону» и др. Постановочная работа	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Схемы, таблицы, спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	Игры с заданием
42	19	О.Ф.П. Отработка базовой техники выполнения прыжков и техники приземления. Постановочная работа	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		1,1 1,0	Индивидуальная оценка
43	22	О.Ф.П. Закладывание правильного образа выполнения прыжка. Постановочная работа	Фронтальная, групповая, индивидуальная. показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	1,5	0,5	

44	24	О.Ф.П. Изучение и отработка следующих видов прыжков: «той тач» - прыжок ноги врозь. Постановочная работа	Фронтальная, Групповая, показ выполнения упражнений	Схемы, таблицы, спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	Наблюдение
45	26	О.Ф.П. Изучение и отработка следующих видов прыжков: «абстракт» - прыжок ноги согнуты в коленях, одна нога направлена вперед перед корпусом, вторая отведена назад, «так» прыжок в группировку. Изучение и отработка правильности постановки рук во время прыжка. Отработка высоты и амплитудности выполнения прыжка. Постановочная работа	Фронтальная, групповая, индивидуальная. показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	Зачет по техническим приемам
46	29	О.Ф.П. Подведение итогов, показательные выступления и промежуточное тестирование	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	2,0	Индивидуальная оценка
ЯНВАРЬ								
47	05	О.Ф.П. Изучение правил безопасности при участии в эстафетах. Изучение общих правил спортивных эстафет	Беседа, фронтальная	Схемы, таблицы, спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
48	07	О.Ф.П. Упражнения на гибкость; Упоры: «Росточек вперед», «Росточек в сторону», «Росточек назад»;	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	

		«Колечко»						
49	09	О.Ф.П. Гимнастические упражнения в паре: Стойка на предплечьях с позиции полушпагата «Свечка»; -кувырки в сторону, назад. - «колобок в сторону с разведением в шпагат» -«Мост на предплечьях» -«Мост на предплечьях и переворот назад в стойку на коленях	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	1,0 1,0	Наблюдение
50	12	О.Ф.П. Гимнастические упражнения -Стойка на руках (или на голове) -Переворот боком на одной руке и переворот боком с опорой на предплечья «Колесо».	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	Индивидуальная оценка
51	14	Совершенствование выполнения акробатических упражнений: шпагат; «мост»; кувырки вперед, назад, в сторону.	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
52	16	Разучивание акробатических элементов: перевороты вперед, назад	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	Наблюдение
53	19	Разучивание акробатических элементов: темповые перевороты вперед (назад) и на одну ногу. Серии и комбинации переворотов	Фронтальная, Групповая, показ выполнения упражнений	Схемы, таблицы, спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	Индивидуальная оценка
54	21	Разучивание акробатических элементов: перевороты боком.	Фронтальная, групповая, показ выполнения	Спортивный инвентарь	2	-	1,0 1,0	

			упражнений					
55	23	Совершенствование выполнения акробатических упражнений: перевороты вперед, назад.	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	Схемы, таблицы, спортивный инвентарь	2	-	1,0 1,0	Наблюдение.
56	26	Совершенствование выполнения акробатических упражнений: темповые перевороты вперед (назад) и на одну ногу. Серии и комбинации переворотов.	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	1,0 1,0	Индивидуальная оценка
57	28	«Чир» Пирамиды.	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	Схемы, таблицы, спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
58	30	Отработка базовых положений рук в черлидинге: «хай ви», «лой ви», «ти», «ломанное ти», «тач даун», «лук и стрела», «ти» и др.	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	1,0 1,0	Наблюдение
ФЕВРАЛЬ								
59	03	Отработка движений рук под различный музыкальный темп. Составление композиций на основе базовых движений руками.	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	0,5 1,5	Игры с заданием
60	04	Отработка основных шаговых элементов в чирлидинге: «выпад вперед», «выпад назад», «выпад в сторону» и др. Составление композиций на основе базовых шагов в чирлидинге.	Фронтальная, индивидуальная	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
61	06	Танец в стиле Диско. Постановочная работа.	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	1,0 1,0	Игры с заданием. Наблюдение

62	09	Танец в стиле Диско. Движения рук: точка (point), круговые (roll actions), круг-точка (roll-point)	Фронтальная, Групповая, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	1,0 1,0	
63	11	Танец в стиле Диско. свинговые (маховые) (swing actions), ножницы руками (arm scissors), хлопки (claps), ветряная мельница (wind mill)	Фронтальная, индивидуальная	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
64	13	Танец в стиле Диско. Движения ног: шаг (step), ходьба (walk), бег (run), шассе (shasse), ланч (lunge), марш (march).	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	1,0 1,0	
65	16	Танец в стиле Диско. Движения ног: слайд (slide), удар (kick), шаги коробочка (box steps), шаги по квадрату (square steps), v- steps	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	Схемы, таблицы, спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	Промежуточный контроль. Тесты
66	18	О.Р.У Повороты на 180 и 360 градусов, повороты с прыжками, прыжки с ноги на ногу, на правой и левой, на двух, выпрыгивания вверх, прыжки на носках и т.д	Групповая, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	1,0 1,0	Индивидуальная оценка
67	20	Отработка прыжков и поворотов, выполняемых под разный темп музыки, со сменой направлений и последовательности	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
68	23	Танец в стиле Техно. Основные движения, позиции рук используются из стиля Диско. Увеличивается скорость выполнени я движений	Фронтальная, Групповая, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	1,0 1,0	Наблюдение
69	25	Махи: вперед правой и левой, назад,	Индивидуальная,	Спортивный	2	0,5	1,5	

		в стороны. Канкан. Отработка синхронного исполнения всей командой с максимальной амплитудой.	групповая, показ выполнения упражнений	инвентарь				
70	27	Обучение устойчивости пируэта, соблюдение равновесия, количество вращений, четкое завершение элемента (пируэт-карандаш, джаз-пируэты, тур-пике, фуэте, солнышко). Постановочная работа	Индивидуальная, групповая, показ выполнения упражнений	Схемы, таблицы, спортивный инвентарь	2	-	1,0 1,0	Игры с заданием. Наблюдение
МАРТ								
71	02	Разучивание пируэта, устойчивости пируэта, соблюдение равновесия, количество вращений, четкое завершение элемента (пируэт-карандаш, джаз-пируэты, тур-пике, фуэте, солнышко).	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	1,0 1,0	
72	04	Упражнения для развития гибкости (различные махи, наклоны, скручивания, выпады, круговые движения в различных плоскостях)	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	Индивидуальная оценка
73	06	Изучение и отработка пирамид 1-го уровня сложности Формирование базовых навыков построения пирамид — «малое «М»	Фронтальная, групповая индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	2,0	Беседа. Выполнение упражнений
74	09	Изучение и отработка пирамид 1-го уровня сложности «малый «Лонг бич», «Стэг», «простой «веер»	Фронтальная, групповая индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	2,0	

75	11	Изучение и отработка пирамид 1-го уровня сложности. Трансформация пирамид и перемещение пирамид в пространстве.	Фронтальная, групповая индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	Индивидуальная оценка
76	13	Изучение понятий «чир» и «чант». Правила постановки голоса во время «чира» и «чанта». Правила скандирований «чиров» и «чантов». Синхронизация «чира» и «чанта» с базовыми движениями рук и ног	Фронтальная, групповая индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	2,0	Индивидуальная оценка
77	16	О.Р.У Отработка положений рук в чирлидинге; Положение рук «Т», «ВЕРХНИЙ ТАЧДАУН», «КИНЖАЛЫ», «РАМКА», «ПРАВАЯ ДИАГОНАЛЬ» (правая рука в положении «ХАЙ ВИ»)	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
78	18	О.Р.У Разбор и отработка положений рук в черлидинге; ЛЕВАЯ ДИАГОНАЛЬ «ЛОУ ВИ», левая рука — в положении «ХАИ ВИ», ПРАВОЕ К комбинированное движение: правая рука в положении «ХАИ ВИ», «ЛЕВОЕ К», «ВЕРХНИЙ ТАЧДАУН», «НИЖНИЙ ТАЧДАУН»	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	Наблюдение. индивидуальная оценка
79	20	О.Р.У Отработка положения рук в	Фронтальная, индивидуальная,	Спортивный инвентарь	2	-	2,0	Индивидуальная оценка

		черлидинге; «ЛЕВОЕ Л», «ПРАВОЕ Л», «ЛУК И СТРЕЛА».	показ выполнения упражнений					
80	22	Танец в стиле Техно. Постановочная работа	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	0,5 1,5	
81	25	Танец в стиле Техно. Разучивание отдельных комбинаций и танцевальных связок	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	тесты
82	27	О.Р.У Постановочная работа.	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	2,0	
83	30	О.Р.У Постановочная работа. Растяжка. Шпагаты. Махи.	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	0,5 1,5	
АПРЕЛЬ								
84	01	Хореографическая подготовка; - «Деми плие» — полуприседы в I и II хореографических позициях; - приставные шаги в сторону; Постановочная работа	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	1,0 1,0	Наблюдение. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
85	03		Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	1,5 0,5	
86	06	Гимнастические упражнения у опоры: «Стрела» («Тандю»); («Флажок» в сторону); «Батман» (мах), («Флажок» вперед); («Колечко»).	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	1,0 1,0	

87	08	Гимнастические упражнения у опоры: - приставные шаги в сторону и «Шене» («Страусенок» у опоры); прыжки в VI позиции: ноги вместе (с прямыми и согнутыми коленями), «Разножка» (вперед и в сторону), «Пружинка»	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	Индивидуальная оценка
88	10	Хореографическая подготовка; Повторение танцевальных шагов, основных элементов танцевальных движений: шаги с подскоками вперед и с поворотом; шаги галопа	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	1,0 1,0	
89	13	О.Р.У в движении и на месте. Спортивные эстафеты.	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	Игры с заданием.
90	15	Повторение гимнастических упражнений в парах: Стойка на предплечьях с позиции полупагата «Свечка»; -кувырки в сторону, назад. - «колобок в сторону с разведением в шпагат» -«Мост на предплечьях» -«Мост на предплечьях и переворот назад в стойку на коленях.	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
91	17	Повторение гимнастических упражнений в парах: -Стойка на руках (или на голове) -Переворот боком на одной руке и переворот боком с опорой на предплечья «Колесо»	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	Беседа. Выполнение упражнений
92	20	Совершенствование выполнения	Фронтальная,	Спортивный	2	0,5	1,5	

		акробатических упражнений: шпагат; «мост»; кувырки вперед, назад, в сторону.	индивидуальная, показ выполнения упражнений	инвентарь				
93	22		Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	Индивидуальная оценка
94	24	Совершенствование акробатических элементов: перевороты вперед, назад.	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
95	27	Совершенствование акробатических элементов: темповые перевороты вперед (назад) и на одну ногу. Серии и комбинации переворотов	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	Наблюдение. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
96	29	О.Р.У Совершенствование поворотов на 180 и 360 градусов, повороты с прыжками, прыжки с ноги на ногу, на правой и левой, на двух, выпрыгивания вверх, прыжки на носках и т.д	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	0,5 1,0	Индивидуальная оценка
МАЙ								
97	04	Отработка устойчивости пируэта, соблюдение равновесия, количество вращений, четкое завершение элемента (пируэт-карандаш, джаз-пируэты, тур-пике, фуэте, солнышко)	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	2,0	
98	06	Совершенствование пирамид 1-го уровня сложности Формирование базовых навыков построения пирамид — «малое	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	0,5 1,0	

		«М». Постановочная работа						
99	08	Совершенствование пирамид пирамид 1-го уровня сложности «малый «Лонг бич», «Стэг», «простой «веер»	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	1,0 1,0	
100	11	Совершенствование пирамид пирамид 1-го уровня сложности. Трансформация пирамид и перемещение пирамид в пространстве	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	Беседа. Выполнение упражнений
101	13	Совершенствование устойчивости пируэта, соблюдение равновесия, количество вращений, четкое завершение элемента (пируэт-карандаш, джаз-пируэты, турпике, фуэте, солнышко). Постановочная работа	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
102	15	Постановочная работа. Разучивание отдельных комбинаций и танцевальных связок	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	1,0 1,0	Индивидуальная оценка
103	18	Постановочная работа. Разучивание отдельных акробатических связок.	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	0,5 1,0	
104	20	О.Р.У Постановочная работа. Растяжка. Шпагаты. Махи.	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
105	22	О.Р.У. Контрольное тестирование.	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	Тех. зачет

106	25	О.Р.У Растяжка. Шпагаты. Махи. Упражнения на расслабление	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	1,0	1,0	Зачет по техническим приемам. Анализ. Беседа
107	27	Показательные выступления	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	2,0	Тестирование (итоговый контроль)
108	29	О.Р.У Растяжка. Шпагаты. Махи. Упражнения на расслабление. Подведение итогов.	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	2,0	Беседа. Опрос
Итого часов					216	35	181	

**Первый год обучения (3 группа)
понедельник, среда, пятница**

№ п/п	число	Тема, раздел	Форма проведения занятия	Дидактический материал, реквизит	Всего часов			Формы контроля
						Теория	Практика	
СЕНТЯБРЬ								
1	16	Вводное занятие. Правила безопасного поведения учащихся на занятиях, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий и одежде занимающихся.	Беседа, фронтальная, индивидуальная	Инструкции по правилам техники безопасности, наглядные пособия, видеоматериалы.	2	1	1	Вводное тестирование. Опрос. Текущий контроль
2	18	Зарождение чирлидинга. Первые команды поддержки в России. Значение чирлидинга для	Беседа, фронтальная, индивидуальная,	Наглядные пособия, видеоматериалы.	2	-	1	Наблюдение

		укрепления здоровья, всестороннего физического развития детей.	показ выполнения упражнений					
3	21	Основы знаний о развитии Чирлидинга, изучение основных правил соревнований.	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	Наглядные пособия, видеоматериалы.	2	-	1	
4	23	Основы построения тренировки. Особенности ведения занятий по чирлидингу. О.Р.У. в движении	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	-	2	-	1	Наблюдение
5	25	О.Р.У. в движении и на месте Базовые элементы ДАНС-программы: - основные позиции рук и ног.	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	-	2	-	2	
6	28	О.Р.У. в движении и на месте Базовые элементы ДАНС-программы: - движения ног с полным и частичным переносом веса.	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	-	2	-	2	
7	30	О.Р.У. в движении и на месте Базовые элементы ДАНС-программы: движения корпуса.	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	2	Наблюдение
ОКТАБРЬ								
8	2	О.Р.У. в движении и на месте. Базовые элементы ДАНС-программы: - движения бедер.	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	2	Наблюдение.
9	5	О.Р.У. в движении и на месте. Базовые элементы ДАНС-программы: - махи и вращения.	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	2	
10	7	О.Р.У. в движении и на месте. Базовые элементы ДАНС-	Фронтальная, групповая,	Спортивный инвентарь	2	-	2	Наблюдение

		программы: - шпагаты, полушпагаты, мост.	показ выполнения упражнений					
11	9	Базовое тестирование	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	2	Двигательные тесты
12	12	О.Р.У. в движении и в парах. Основы хореографии. Хореографические позиции (III, VI, II) «Деми плие», «Шене», «Тандю»	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	2	Индивидуальная оценка
13	14	О.Ф.П. Равновесие пасса в опоре на стопе; Элементы танцевальных шагов	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	2	
14	16	О.Ф.П. Элементы поворотов на одной ноге на 180 и 360 градусов. Элементы танцевальных шагов	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	2	
15	19	О.Ф.П. Гимнастические упражнения; равновесие с ногой вперед (горизонтально) и «Батман» (мах) «Флажок» вперед	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	0,5 1,5	Наблюдение
16	21	О.Ф.П. Гимнастические упражнения; прыжки в VI позиции: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), «Разножка» вперед и в сторону, «Пружинка»	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	0,5 1,5	Входной контроль
17	23	Гимнастические упражнения; наклон туловища назад из положения стоя у опоры «Арочка».	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	0,5 1,0	Наблюдение

		Составление и выполнение комплексов из разученных упражнений						
18	26	Акробатические упражнения; кувырки вперед, в сторону, назад – «Колобок».	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	0,5 1,0	Индивидуальная оценка
19	28	Акробатические упражнения; стойка на лопатках «березка».	Фронтальная, групповая, индивидуальная. показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	0,5 0,5 1,0	
20	30	Акробатические упражнения; «мост» из положения лежа.	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	0,5 1,5	
НОЯБРЬ								
21	2	Акробатические упражнения; «мост» из положения стоя со страховкой.	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	2	Наблюдение. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
22	4	Акробатические упражнения; «мост» из положения стоя.	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	2	
23	6	Акробатические упражнения; шпагаты.	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	Схемы, таблицы, спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	.
24	9	Акробатические упражнения; стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено.	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	Схемы, таблицы, спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	

25	11	Акробатические упражнения; «мост» и выход из «моста».	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	0,5 1,5	Наблюдение
26	13	Промежуточное тестирование. О.Р.У. в движении и на месте.	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	2,0	
27	16	О.Р.У. в движении и в парах. - варианты прыжков.	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	0,5 1,5	
28	18	О.Ф.П. Разучивание танцевальных шагов «полька», «ковырялочка».	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь, видео - показ	2	0,5	1,5	
29	20	О.Ф.П. Переворот боком «Колесо»;	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	Наблюдение
30	23	О.Ф.П. Акробатические упражнения; «мост» и вставание из этого положения.	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	0,5 1,5	
31	25	Повторение танцевальных шагов, основных элементов танцевальных движений: шаги с подскоками вперед и с поворотом; шаги «галоп»; «полька»; русский танец «Ковырялочка».	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	0,5 1,5	Наблюдение
32	27	Изучение новых танцевальных элементов и шагов: русские танцы «Припадания», «Пяточки».	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь, видео - показ	2	0,5	1,5	Наблюдение

33	30	Работа с предметами. Изучение техники прыжков на скакалке и вращения скакалки в вертикальной плоскости справа налево и наоборот («Восьмерка»)	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	2,0	Наблюдение. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
ДЕКАБРЬ								
34	02	О.Ф.П. упражнения для развития силовых способностей.	Фронтальная, групповая, индивидуальная. показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	0,5 1,5	
35	04	О.Ф.П. упражнения для развития скорости движений.	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь, видео - показ	2	0,5	1,5	Наблюдение
36	07	О.Ф.П. упражнения для развития выносливости.	Фронтальная, групповая, индивидуальная. показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	0,5 1,5	Индивидуальная оценка
37	09	О.Ф.П. упражнения для развития гибкости и пластичности.	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	0,5 1,5	Оценка вклада каждого
38	11	О.Ф.П. упражнения для развития координационных способностей.	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
39	14	О.Ф.П. Интервальная тренировка, упражнения на расслабление.	Фронтальная, Групповая, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
40	16	О.Ф.П. Отработка базовых положений	Фронтальная, Групповая,	Спортивный инвентарь	2	-	2,0	Наблюдение

		рук в черлидинге: «хай ви», «лой ви», «ти», «ломанное ти», «гач даун», «лук и стрела», «ти» и др.	показ выполнения упражнений					
41	18	О.Ф.П. Отработка основных шаговых элементов в чирлидинге: «выпад вперед», «выпад назад», «выпад в сторону» и др. Постановочная работа.	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Схемы, таблицы, спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	Игры с заданием
42	21	О.Ф.П. Отработка базовой техники выполнения прыжков и техники приземления. Постановочная работа.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	0,5 1,5	Индивидуальная оценка
43	23	О.Ф.П. Закладывание правильного образа выполнения прыжка. Постановочная работа.	Фронтальная, групповая, индивидуальная. показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	0,5 1,5	
44	25	О.Ф.П. Изучение и отработка следующих видов прыжков: «той тач» - прыжок ноги врозь. Постановочная работа.	Фронтальная, Групповая, показ выполнения упражнений	Схемы, таблицы, спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	Наблюдение
45	28	О.Ф.П. Изучение и отработка следующих видов прыжков: «абстракт» - прыжок ноги согнуты в коленях, одна нога направлена вперед перед корпусом, вторая отведена назад, «так» прыжок в группировку. Изучение и отработка правильности постановки рук во время прыжка. Отработка высоты	Фронтальная, групповая, индивидуальная. показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	0,5 1,5	Зачет по техническим приемам

		и амплитудности выполнения прыжка. Постановочная работа.						
46	30	О.Ф.П. Подведение итогов, показательные выступления и промежуточное тестирование.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	0,5 1,5	
ЯНВАРЬ								
47	06	О.Ф.П. Изучение правил безопасности при участии в эстафетах. Изучение общих правил спортивных эстафет.	Беседа, фронтальная	Схемы, таблицы, спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	Наблюдение. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
48	08	О.Ф.П. Упражнения на гибкость; У опоры: «Росточек вперед», «Росточек в сторону», «Росточек назад»; «Колечко»	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	0,5 1,5	
49	11	О.Ф.П. Гимнастические упражнения в паре: Стойка на предплечьях с позиции полушпагата «Свечка»; -кувырки в сторону, назад. - «колобок в сторону с разведением в шпагат» -«Мост на предплечьях» -«Мост на предплечьях и переворот назад в стойку на коленях	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	0,5	Наблюдение
50	13	О.Ф.П.	Фронтальная,	Спортивный	2	0,5	1,5	

		Гимнастические упражнения -Стойка на руках (или на голове) -Переворот боком на одной руке и переворот боком с опорой на предплечья «Колесо».	индивидуальная, показ выполнения упражнений	инвентарь				
51	15	Совершенствование выполнения акробатических упражнений: шпагат; «мост»; кувырки вперед, назад, в сторону.	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	0,5 1,5	Индивидуальная оценка
52	18	Разучивание акробатических элементов: перевороты вперед, назад.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	2,0	Наблюдение
53	20	Разучивание акробатических элементов: темповые перевороты вперед (назад) и на одну ногу. Серии и комбинации переворотов.	Фронтальная, Групповая, показ выполнения упражнений	Схемы, таблицы, спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	Наблюдение. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
54	22	Разучивание акробатических элементов: перевороты боком на одну руку.	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	2,0	
55	25	Совершенствование выполнения акробатических упражнений: перевороты вперед, назад.	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	Схемы, таблицы, спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	Наблюдение.
56	27	Совершенствование выполнения акробатических упражнений: темповые перевороты вперед (назад)	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	0,5 1,5	Промежуточный контроль

		и на одну ногу. Серии и комбинации переворотов.						
57	29	«Чир» Пирамиды.	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	Схемы, таблицы, спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
ФЕВРАЛЬ								
58	01	Отработка базовых положений рук в чирлидинге: «хай ви», «лой ви», «ти», «ломанное ти», «тач даун», «лук и стрела», «ти» и др.	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	0,5 1,5	Наблюдение
59	03	Отработка движений рук под различный музыкальный темп. Составление композиций на основе базовых движений руками	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	2,0	Игры с заданием
60	05	Отработка основных шаговых элементов в чирлидинге: «выпад вперед», «выпад назад», «выпад в сторону» и др. Составление композиций на основе базовых шагов в чирлидинге	Фронтальная, индивидуальная	Спортивный инвентарь, видео - показ	2	0,5	1,5	
61	08	Танец в стиле Диско. Постановочная работа	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	0,5 1,5	Игры с заданием. Наблюдение
62	10	Танец в стиле Диско. Движения рук: точка (point), круговые (roll actions), круг-точка (roll-point).	Фронтальная, Групповая, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	
63	12	Танец в стиле Диско. свинговые (маховые) (swing actions), ножницы руками (arm scissors), хлопки (claps), ветряная мельница (wind mill)	Фронтальная, индивидуальная	Спортивный инвентарь	2	-	2,0	
64	15	Танец в стиле Диско.	Фронтальная,	Спортивный	2	-	0,5	Промежуточный

		Движения ног: шаг (step), ходьба (walk), бег (run), шаге (shasse), ланч (lunge), марш (march)	групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	инвентарь			1,5	контроль
65	17	Танец в стиле Диско. Движения ног: слайд (slide), удар (cick), шаги коробочка (box steps), шаги по квадрату (square steps), v-steps.	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	Схемы, таблицы, спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	Оценка вклада каждого
66	19	О.Р.У Повороты на 180 и 360 градусов, повороты с прыжками, прыжки с ноги на ногу, на правой и левой, на двух, выпрыгивания вверх, прыжки на носках и т.д	Групповая, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	2,0	Наблюдение. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
67	22	Отработка прыжков и поворотов, выполняемых под разный темп музыки, со сменой направлений и последовательности	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	0,5 1,5	
68	24	Танец в стиле Техно. Основные движения, позиции рук используются из стиля Диско. Увеличивается скорость выполнения движений	Фронтальная, Групповая, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	Наблюдение
69	26	Махи: вперед правой и левой, назад, в стороны. Канкан. Отработка синхронного исполнения всей командой с максимальной амплитудой	Индивидуальная, групповая, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	2,0	
МАРТ								
70	01	Обучение устойчивости пируэта, соблюдение равновесия, количество вращений, четкое завершение	Индивидуальная, групповая, показ выполнения упражнений	Схемы, таблицы, спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	Игры с заданием. Наблюдение

		элемента (пируэт-карандаш, джаз-пируэты, тур-пике, фуэте, солнышко). Постановочная работа						
71	03	Разучивание пируэта, устойчивости пируэта, соблюдение равновесия, количество вращений, четкое завершение элемента (пируэт-карандаш, джаз-пируэты, тур-пике, фуэте, солнышко)	Фронтальная, групповая, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	0,5 1,5	
72	05	Упражнения для развития гибкости (различные махи, наклоны, скручивания, выпады, круговые движения в различных плоскостях)	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	Индивидуальная оценка
73	10	Изучение и отработка пирамид 1-го уровня сложности Формирование базовых навыков построения пирамид — «малое «М»	Фронтальная, групповая индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	0,5 1,5	
74	12	Изучение и отработка пирамид 1-го уровня сложности «малый «Лонг бич», «Стэг», «простой «веер»	Фронтальная, групповая индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	0,5 1,5	
75	15	Изучение и отработка пирамид 1-го уровня сложности. Трансформация пирамид и перемещение пирамид в пространстве	Фронтальная, групповая индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	0,5 1,5	Наблюдение. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
76	17	Изучение понятий «чир» и «чант». Правила постановки	Фронтальная, групповая	Спортивный инвентарь	2	-	0,5 1,5	

		голоса во время «чира» и «чанта». Правила скандирований «чиров» и «чантов». Синхронизация «чира» и «чанта» с базовыми движениями рук и ног	индивидуальная, показ выполнения упражнений					
77	19	О.Р.У Отработка положений рук в чирлидинге; Положение рук «Т», «ВЕРХНИЙ ТАЧДАУН», «КИНЖАЛЫ», «РАМКА», «ПРАВАЯ ДИАГОНАЛЬ» (правая рука в положении «ХАЙ ВИ»)	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	0,5 1,5	Индивидуальная оценка
78	22	О.Р.У Разбор и отработка положений рук в черлидинге; ЛЕВАЯ ДИАГОНАЛЬ «ЛОУ ВИ», левая рука — в положении «ХАИ ВИ», ПРАВОЕ К комбинированное движение: правая рука в положении «ХАЙ ВИ», «ЛЕВОЕ К», «ВЕРХНИЙ ТАЧДАУН», «НИЖНИЙ ТАЧДАУН»	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	0,5 1,5	
79	24	О.Р.У Отработка положения рук в чирлидинге; «ЛЕВОЕ Л», «ПРАВОЕ Л», «ЛУК И СТРЕЛА»	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	0,5 1,5	Наблюдение. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
80	26	Танец в стиле Техно.	Фронтальная,	Спортивный			0,5	

		Постановочная работа.	индивидуальная, показ выполнения упражнений	инвентарь	2	-	1,5	
81	29	Танец в стиле Техно. Разучивание отдельных комбинаций и танцевальных связок.	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	0,5 1,5	
82	31	О.Р.У Постановочная работа.	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	0,5 1,5	
АПРЕЛЬ								
83	02	О.Р.У Постановочная работа. Растяжка. Шпагаты. Махи	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	0,5 1,5	
84	05	Хореографическая подготовка; - «Деми плие» — полуприседы в I и II хореографических позициях;	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	0,5 1,5	Индивидуальная оценка
85	07	- приставные шаги в сторону; Постановочная работа.	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	0,5 1,5	
86	09	Гимнастические упражнения у опоры: «Стрела» («Тандю»); («Флажок» в сторону); «Батман» (мах), («Флажок» вперед); («Колечко»)	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	0,5 1,5	
87	12	Гимнастические упражнения у опоры: - приставные шаги в сторону и «Шене» («Страусенок» у опоры); прыжки в VI	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	0,5 1,5	Наблюдение. Тренировочные упражнения. Работа в группах.

		позиции: ноги вместе (с прямыми и согнутыми коленями), «Разножка» (вперед и в сторону), «Пружинка»						Учебная игра
88	14	Хореографическая подготовка; Повторение танцевальных шагов, основных элементов танцевальных движений: шаги с подскоками вперед и с поворотом; шаги галопа	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	0,5 1,5	Индивидуальная оценка
89	16	О.Р.У в движении и на месте. Спортивные эстафеты	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	0,5 1,5	Игры с заданием.
90	19	Повторение гимнастических упражнений в парах: Стойка на предплечьях с позиции полушпагата «Свечка»; -кувырки в сторону, назад. - «колобок в сторону с разведением в шпагат» -«Мост на предплечьях» -«Мост на предплечьях и переворот назад в стойку на коленях	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	0,5 1,5	
91	21	Повторение гимнастических упражнений в парах: -Стойка на руках (или на голове) -Переворот боком на одной руке и переворот боком с опорой на предплечья «Колесо».	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	0,5 1,5	Наблюдение. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
92	23	Совершенствование выполнения акробатических	Фронтальная, индивидуальная,	Спортивный инвентарь	2	-	0,5 1,5	Индивидуальная оценка

		упражнений: шпагат; «мост»; кувырки вперед, назад, в сторону.	показ выполнения упражнений					
93	26		Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	0,5 1,5	
94	28	Совершенствование акробатических элементов: перевороты вперед, назад.	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	0,5 1,5	
95	30	Совершенствование акробатических элементов: темповые перевороты вперед (назад) и на одну ногу. Серии и комбинации переворотов.	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	0,5 1,5	
МАЙ								
96	03	О.Р.У Совершенствование поворотов на 180 и 360 градусов, повороты с прыжками, прыжки с ноги на ногу, на правой и левой, на двух, выпрыгивания вверх, прыжки на носках и т.д	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	0,5 1,5	Наблюдение. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
97	05	Отработка устойчивости пируэта, соблюдение равновесия, количество вращений, четкое завершение элемента (пируэт-карандаш, джаз-пируэты, тур-пике, фуэте, солнышко)	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	0,5 1,5	Индивидуальная оценка
98	07	Совершенствование пирамид 1-го уровня сложности	Фронтальная, индивидуальная,	Спортивный инвентарь	2	-	0,5 1,5	Наблюдение. Тренировочные

		Формирование базовых навыков построения пирамид — «малое «М». Постановочная работа	показ выполнения упражнений					упражнения. Работа в группах. Учебная игра
99	10	Совершенствование пирамид пирамид 1-го уровня сложности «малый «Лонг бич», «Стэг», «простой «веер»	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	0,5 1,5	
100	12	Совершенствование пирамид пирамид 1-го уровня сложности. Трансформация пирамид и перемещение пирамид в пространстве	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	0,5 1,5	
101	14	Совершенствование устойчивости пируэта, соблюдение равновесия, количество вращений, четкое завершение элемента (пируэт-карандаш, джаз-пируэты, тур-пике, фуэте, солнышко). Постановочная работа	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	0,5 1,5	Наблюдение. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
102	17	Постановочная работа. Разучивание отдельных комбинаций и танцевальных связей	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	0,5 1,5	
103	19	Постановочная работа. Разучивание отдельных акробатических связей.	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	0,5 1,5	Наблюдение. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
104	21	О.Р.У Постановочная работа. Растяжка. Шпагаты. Махи	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения	Спортивный инвентарь	2	-	0,5 1,5	

			упражнений					
105	24	О.Р.У. Контрольное тестирование	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	0,5 1,5	
106	26	О.Р.У Растяжка. Шпагаты. Махи. Упражнения на расслабление	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	0,5 1,5	Зачет по техническим приемам. Анализ. Беседа
107	28	Показательные выступления	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	0,5 1,5	Тестирование (итоговый контроль)
108	31	О.Р.У Растяжка. Шпагаты. Махи. Упражнения на расслабление. Подведение итогов.	Фронтальная, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2	-	0,5 1,5	Беседа. Опрос
Итого часов					216	11	205	