

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа г. Свирска»**

Рекомендована
педагогическим советом
МБОУ ДО «ДЮСШ г. Свирска»
протокол № 1 «» 25 августа 2025 года

Утверждена
приказом МБОУ ДО
«ДЮСШ г. Свирска»
№ 57 от «1» сентября 2025 года

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Чирлидинг»**

Адресат программы: для детей 10-12 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:
С.А. Шаманова,
тренер-преподаватель по чирлидингу

Свирск, 2025 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Чирлидинг» разработана в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Чирлидинг» - физкультурно - спортивная.

Актуальность занятий по программе «Чирлидинг» состоит в том, что подростки получают всестороннее физическое развитие, заняты в свободное время, имеют возможность участвовать в соревнования школы и района в качестве групп поддержки.

Программа обучения по данной общеразвивающей программе - предполагает упор по программе Данс с изучением элементов программы Чир.

Новизна: данная программа реализуется в детско-юношеской школе, что дает возможность воспитанникам участвовать, в качестве группы поддержки, в соревнованиях школ по различным видам спорта.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что Чирлидинг характеризуется в основном произвольным управлением движением. Действия в минимальной степени ограничиваются какими - либо внешними, искусственно установленными условиями, в отличие, например, от действий в спортивной, художественной гимнастике.

Адресат программы.

Программа рассчитана для детей в возрасте от 10 до 12 лет.

Набор осуществляется по принципу добровольности, без отбора и предъявления требований к наличию у них специальных умений и навыков. Обязательным условием приема детей является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям с физическими нагрузками.

Количество обучающихся в группе: 12 -15 человек. В группе могут заниматься как девочки, так и мальчики.

Срок освоения программы: Программа рассчитана на 1 год обучения: 36 недель, 216 часов обучения.

Форма обучения очная.

Режим занятий. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность академического часа – 45 минут. Перерыв между каждым академическим часом – 10 минут.

Для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, расписание занятий в учебных группах составляется тренером-

преподавателем, с учетом санитарно - эпидемиологических требований, пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, их возрастных особенностей.

Цель - создать условия для развития личности ребенка, способного к творческому самовыражению через овладение основами чирлидинга.

Задачи:

Обучающие: обучить детей основам первичных танцевальных навыков путем изучения элементов чирлидинга.

Развивающие: укрепить здоровье и всестороннее физическое развитие (развить ловкость, прыгучесть, гибкость, пластичность, артистизм, координацию движений)

Воспитательные:

- воспитание культуры движений, их красоты и выразительности;
- укрепление здоровья и закаливания организма.

2. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

2.1 Объем, содержание программы

Объем программы - всего 216 часов.

№	Раздел, тема	Кол. час
I. Набор групп. Введение		2
1	Знакомство. Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности. Гигиена спортсмена. Режим дня спортсмена, личная гигиена, гигиена одежды и обуви, мест занятий.	
2	Краткий обзор состояния и развития Чирлидинга в России. Терминология чирлидинга. Алгоритм выполнения упражнений	
II. Общефизическая и специальная подготовка		44
1	Техника выполнения специальных физических упражнений.	
2	Техника выполнения упражнений на развитие физических качеств (развитие равновесия, гибкости, прыгучести, быстроты)	
III. Базовые элементы чирлидинга		76
1	Положение тела	
2	Положение кистей	
3	Положение ног	
4	Положение стоя	
5	Положение сидя	
6	Акробатические упражнения	
IV. Хореография		22
1	Элементы хореографической подготовки	
V. Растяжка. Станты.		72
1	Обучение пирамиде №1 программы.	

2	Обучение пирамиде №2 программы.	
3	Обучение пирамиде №3 программы.	
4	Силовая подготовка. Упражнения на развитие силовых способностей с отягощением.	
5	Растяжка. Упражнения в парах.	
6	Обучение танцевальным шагам.	
7	Обучение танцевальным комбинациям.	
8	Чир-данс. Разучивание и совершенствование комплекса с выполнением пирамид.	
ИТОГО		6/216

2.1 Планируемые результаты

Обучающиеся будут знать:

1. Охрану труда на занятиях чирлидингом.
2. Как правильно растягивать свое тело и последствия выворачивания суставов при растягивании.
3. Правила работы с помпонами.
4. Не менее 30-ти «кричалок».
5. Технику движений разнообразных танцевальных стилей.

Обучающиеся будут уметь:

1. Выполнять танцевальные композиции с элементами акробатики под музыку.
2. Выполнять шпагаты, полушпагаты, мостики.
3. Выполнять изученные элементы с помпонами в быстром темпе.
4. Уметь выполнять простейшие станты-поддержки.
5. Уметь составлять простейшие пирамиды.

3. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

3.1 Учебный план

№	Название разделов, тем	Количество часов			Форма текущего контроля и промежуточной аттестации	Планируемые результаты
		всего	теория	практика		
1.	Набор групп. Введение	2	2	-		
1.1	Знакомство. Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности. Гигиена спортсмена. Режим дня	1	1			Будут знать правила поведения на тренировках.

	спортсмена, личная гигиена, гигиена одежды и обуви, мест занятий.					
1.2	Краткий обзор состояния и развития Чирлидинга в России. Терминология чирлидинга. Алгоритм выполнения упражнений	1	1			Будут знать значение понятия «Чирлидинг». Основные термины.
	Текущий контроль				Опрос	
2	Общефизическая и специальная подготовка	44	2	42		
2.1	Техника выполнения специальных физических упражнений.	22	1	21		Научатся выполнять специальные физические упражнения
2.2	Техника выполнения упражнений на развитие физических качеств (развитие равновесия, гибкости, прыгучести, быстроты)	22	1	21		Научатся выполнять общеразвивающие упражнения
	Текущий контроль				Контрольно-измерительные: выполнение специальных и общеразвивающих упражнений	
3	Базовые элементы чирлидинга	76		76		
3.1	Положение тела			10		Научатся держать правильное положение тела во время движения. Выполняют упражнения для развития координационных способностей.
3.2	Положение кистей			10		Научатся положению кистей чирлидеров

3.3	Положение ног			10		Научатся комбинациям положения ног
3.4	Положение стоя			10		Научатся комбинациям положения стоя
3.5	Положение сидя			10		Научатся комбинациям положения сидя
3.6	Акробатические упражнения			26		Научатся выполнять акробатические упражнения
	Текущий контроль				Контрольно-измерительные: выполнение специальных и общеразвивающих упражнений	
4.	Хореография	22		22		
4.1	Элементы хореографической подготовки			22		Овладеют базовой хореографической подготовкой.
	Текущий контроль				Просмотр выполнения базовых элементов хореографии	
5.	Растяжка. Станты.	72		72		
5.1	Обучение пирамиде №1 программы.	9		9		Выполняют пирамиду № 1 программы.
5.2	Обучение пирамиде №2 программы.	9		9		Выполняют пирамиду № 2 программы.
5.3	Обучение пирамиде №3 программы.	9		9		Выполняют пирамиду № 3 программы.
5.4	Силовая подготовка. Упражнения на развитие силовых способностей с отягощением.	9		9		Научатся упражнениям на развитие силовых способностей с отягощением.
5.5	Растяжка. Упражнения в парах.	9		9		Выполняют упражнения в парах для развития растяжки.

5.6	Обучение танцевальным шагам.	9		9		Научатся танцевальным шагам
5.7	Обучение танцевальным комбинациям.	9		9		Научатся танцевальным комбинациям
5.8	Чир-данс. Разучивание и совершенствование комплекса с выполнением пирамид.	9		9		Научатся выполнять движения чир-данса
	Текущий контроль				Просмотр выполнения пирамид, базовых танцевальных комбинаций.	
	Промежуточная аттестация				Показательное выступление, танец.	
	Всего	216	4	212		

3.2 Календарный учебный график

№	Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Всего часов
1	Набор групп. Введение	1	1	-	-	-	-	-	-	-	2
2	Общефизическая и специальная подготовка	9	6	5	5	4	5	4	3	3	44
3	Базовые элементы чирлидинга	8	8	9	8	8	8	9	9	9	76
4	Хореография	0	1	3	3	3	3	3	3	3	22
5	Растяжка. Станты.	6	8	7	8	9	8	8	9	9	72
	Итого	24	24	24	24	24	24	24	24	24	216

3.3 Оценочные материалы

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися, уровень физического развития и функциональных возможностей организма определяется с помощью измерений в начале и в конце сезона. (Приложение 1), показательные выступления.

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение программы, прирост спортивных достижений.

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

Текущий контроль и промежуточная аттестация:

- Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: Журнал посещаемости, фото, отзыв детей и родителей, статьи.
- Входной контроль (сентябрь, просмотр, собеседование);
- Текущий контроль (осуществляется на каждом занятии, индивидуальный и групповой опрос, творческие задания).
- Промежуточный контроль (индивидуальные просмотры).

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: выступления на соревнованиях, концертах, участие на городских мероприятиях.

Эффективность обучения оценивается педагогом в соответствии с учебной программой, исходя из того, освоил ли обучающийся за учебный год все то, что должен был освоить.

Вводный контроль: проводится на вводном занятии, который позволяет определить уровень развития каждого обучающегося, выявить его возможности и способности. Промежуточный контроль проводится в конце учебного года в форме творческого отчета с последующим анализом и самоанализом.

Примечание: содержание контрольно-измерительных материалов может корректироваться педагогом по мере необходимости в соответствии с изменениями в календарно-тематическом плане, с учетом индивидуальных особенностей участников учебной группы.

3.4 Методические материалы

Методическое обеспечение программы:

- видео - материалы по черлидингу;
- разработки композиций для праздника;
- разработки спортивных эстафет;
- наличие демонстрационных материалов по программе.

- Примерные «Кричалки»

Нет коллектива

Дружнее чем мы,

Мы – группа поддержки

Задором сильны!

Мы вам улыбнёмся,

Помашем рукой.

И сразу округа

Теряет покой!

Мы первыми будем

Везде и всегда!

Мы – группа поддержки

Без нас никуда!

Мы - черлидеры,

А значит – лидеры!

Посмотрите,

Такого вы не видели!

Короткие юбки,

Помпонов игра.

Улыбки «Золотого яблочка»

Поддержат всегда!

Мы, как талисман,

Быть должны всегда рядом

Чтоб соперников всех

Отвлекать своим взглядом.

Мы «Золотое яблочко» -мы команда!

Мы любим экстрим

Мы «Золотое яблочко» -мы команда!

И мы победим!

В программе разрешено использование средств агитации: плакаты, мегафоны, флаги, знамена, помпоны.

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

Методы обучения

-словесные - беседы

-наглядные - видеоматериалы

-практические - танцевальные комбинации с использованием предметов, сочетание движений с произнесением различных возгласов и речевок.

4. ИНЫЕ КОМПОНЕНТЫ

4.1 Организационно – педагогические условия реализации программы

Оптимальный численный состав чирлидинговой команды 12-20 человек (для выступлений). Для успешного решения поставленных в программе задач требуется кадровое, методическое, информационное и материально-техническое обеспечение.

Материально-техническое оснащение:

Помещение не менее 12х12 метров, высота потолка не менее 3-х метров.

Спортивная форма чирлидера, спортивная обувь.

Оборудование:

- Маты гимнастические
- Мячи набивные
- Обручи, скакалки
- Скамейки гимнастические
- Лестница гимнастическая
- Палки гимнастические
- Тренажеры, снаряды для развития физических качеств
- Помпоны
- Музыкальный центр.

Дидактические средства обучения:

- DVD – аэробика, чирлидинг
- CD – музыка

4.2 Список рекомендуемой литературы

Литература для детей:

1. Бабенко Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой - Сфера, 2008
2. Зинкеева Л.С. Путешествие в мир музыки и движений // Физическая культура в школе. – 3. – 2002, 68-71с.

Литература для педагога:

1. Беспятова Н.К. Программа педагога дополнительного образования. М., Айрис-пресс 2003.
2. Методические пособия по аэробике с конвенции «WjrldClass2005»

3. Гусак Ш.З. Групповые акробатические упражнения. - М., 2001
4. Сингина Н.Ф., Кокоулин А.Н. Чирлидинг. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта 2007.
5. Носкова С.А. Методические рекомендации по формированию специфических индивидуальных качеств "cheerleaders" - групп поддержки спортивных команд. Метод. пос. для педагогов-инструкторов и тренеров - М.: МГСА, 2001.

Интернет ресурсы:

cheerleading.spb.ru; 4dancing.ru/blogs/210611/507/

cheerleading.ru

4.3 Учебно-тематический план

№	Тема	Кол-во часов	Форма занятия	Форма текущего контроля и промежуточной аттестации
1.	Знакомство. Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности. Гигиена спортсмена. Режим дня спортсмена, личная гигиена, гигиена одежды и обуви, мест занятий.	2	Беседа	
2.	Краткий обзор состояния и развития Чирлидинга в России. Терминология чирлидинга. Алгоритм выполнения упражнений		Беседа	Опрос
3.	Распространенные мировые кричалки. Развитие координационных способностей. Основы перестроений.	2	Практика	Кричалки
4.	Различные перестроения. Развитие координации и ловкости. Укрепление мышц брюшного пресса.	2	Практика	Поднимание и опускание корпуса тела (кол-во раз)
5.	ОРУ. Суставная гимнастика. Подготовка к продольным шпагатам.	2	Практика	Оценка показа ОРУ
6.	ОРУ. Суставная гимнастика. Подготовка к продольным шпагатам.	2	Практика	Оценка показа ОРУ
7.	Выбор первой музыкальной композиции. Основы классической хореографии. ОРУ с предметами. Развитие гибкости. Повторение стоек из хореографии.	2	Практика	Наклон вперед из положения сидя (см)
8.	Основы классической хореографии. ОРУ с предметами. Развитие гибкости. Повторение стоек из хореографии.	2	Практика	Наклон вперед из положения сидя (см)
9.	ОРУ с предметами. Развитие гибкости. Повторение стоек из хореографии.	2	Практика	Оценка показа ОРУ
10.	ОРУ. Суставная гимнастика. Подготовка к продольным шпагатам.	2	Практика	Наклоны к правой/левой ноге
11.	Способы самостоятельной двигательной деятельности. Самостоятельные ОРУ. Поперечные шпагаты. Укрепление мышц брюшного пресса и спины. Выбор танцевального направления под первую композицию.	2	Практика	Предложения танцевальных направлений под первую музыкальную композицию.
12.	Способы самостоятельной двигательной деятельности. Самостоятельные ОРУ. Поперечные шпагаты. Укрепление мышц	2	Практика	Предложения танцевальных направлений под музыкальную

	брюшного пресса и спины. Выбор танцевального направления .			композицию.
13.	Комплексы упражнений в равновесии, ходьба, бег, прыжки. Развитие координационных способностей.	2	Практика	Оценка координационных способностей.
14.	Комплексы упражнений в равновесии, ходьба, бег, прыжки. Развитие координационных способностей.	2	Практика	Оценка координационных способностей.
15.	Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Профилактические и коррекционные упражнения. ОРУ с предметами.	2	Практика	Оценка показа ОРУ
16.	Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Профилактические и коррекционные упражнения. ОРУ с предметами.	2	Практика	Оценка показа ОРУ
17.	Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Развитие гибкости позвоночного столба и плечевых суставов.	2	Практика	Мост
18.	Гимнастика с элементами акробатики. Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед. Развитие гибкости позвоночного столба.	2	Практика	Исполнение акробатических элементов
19.	Гимнастика с элементами акробатики. Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед. Развитие гибкости позвоночного столба.	2	Практика	Исполнение акробатических элементов
20.	Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок назад. Гимнастический мост.	2	Практика	Исполнение акробатических элементов
21.	Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок назад. Гимнастический мост.	2	Практика	Исполнение акробатических элементов
22.	Развитие гибкости и пластичности. Разучивание танцевальной комбинации под музыкальную композицию. Разучивание танцевальной комбинации под музыкальную композицию со вставками разученных акробатических элементов.	2	Практика	Первые «восьмерки»
23.	Развитие гибкости и пластичности. Разучивание танцевальной комбинации под музыкальную композицию. Разучивание танцевальной комбинации под	2	Практика	Первые «восьмерки»

	музыкальную композицию со вставками разученных акробатических элементов.			
24.	Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со вставками разученных акробатических элементов.	2	Практика	Первые «восьмерки»
25.	Профилактические и коррекционные упражнения. Работа на шведской стенке. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию с предметами.	2	Практика	Первые «восьмерки»
26.	Профилактические и коррекционные упражнения. Работа на шведской стенке на группы мышц брюшного пресса, спины и рук.	2	Практика	Оценка выполнения упражнений офп на шведской стенке
27.	Упражнения (асаны) с элементами йоги. Основные стойки. Упражнения (асаны) с элементами йоги. Развитие гибкости и пластичности.	2	Практика	Оценка асан
28.	Упражнения (асаны) с элементами йоги. Основные стойки. Упражнения (асаны) с элементами йоги. Развитие гибкости и пластичности.	2	Практика	Оценка асан
29.	Упражнения (асаны) с элементами йоги. Показ выученной комбинации.	2	Практика	Показ танца
30.	Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения для постановки голоса. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок через правое плечо.	2	Практика	Техника правильного дыхания
31.	Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения для постановки голоса. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок через правое плечо.	2	Практика	Техника правильного дыхания
32.	Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок через левое плечо.	2	Практика	Техника выполнения кувырков
33.	Суставная гимнастика (стретчинг). Наклон вперед. Суставная гимнастика (стретчинг). Наклон вперед к правой и левой ноге.	2	Практика	Наклоны
34.	Суставная гимнастика (стретчинг). Наклон вперед. Суставная гимнастика (стретчинг). Наклон вперед к правой и левой ноге.	2	Практика	Наклоны
35.	Суставная гимнастика (стретчинг).	2	Практика	Оценка гибкости
36.	Разучивание постановки номера	2	Практика	Техника выполнения и

				синхронность
37.	Разучивание постановки номера	2	Практика	Техника выполнения и синхронность
38.	Разучивание постановки номера	2	Практика	Техника выполнения и синхронность
39.	Постановка номера.	2	Практика	Техника выполнения и синхронность
40.	Гимнастика с элементами акробатики. Комбинация из акробатических элементов.	2	Практика	Прием комбинаций из акробатических элементов.
41.	Гимнастика с элементами акробатики. Комбинация из акробатических элементов.	2	Практика	Прием комбинаций из акробатических элементов.
42.	Разучивание стойки на голове.	2	Практика	Техника выполнения стойки на голове
43.	Разучивание стойки на руках лицом к гимнастической стенке. Укрепление мышц пояса верхних конечностей.	2	Практика	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
44.	Суставная гимнастика (стретчинг).	2	Практика	Оценка гибкости
45.	Выбор музыкальной композиции №2.	2	Практика	Оценка выбора музыкальных направлений
46.	Разучивание кричалок. Упражнения на постановку голоса. Развитие выносливости. Прыжковые упражнения.	2	Практика	Постановка голоса
47.	Разучивание кричалок. Упражнения на постановку голоса. Развитие выносливости. Прыжковые упражнения.	2	Практика	Постановка голоса
48.	Разучивание кричалок. Упражнения на постановку голоса. Развитие выносливости. Прыжковые упражнения.	2	Практика	Постановка голоса
49.	Повторение основ классической хореографии.	2	Практика	Оценка позиций постановки ног и рук
50.	Суставная гимнастика (стретчинг).	2	Практика	Оценка гибкости
51.	Повторение основ классической хореографии.	2	Практика	Оценка позиций постановки ног и рук
52.	Повторение основ классической хореографии.	2	Практика	Оценка позиций постановки ног и рук

53.	Развитие подвижности тазобедренных и голеностопных суставов.	2	Практика	Стрейчинг
54.	Развитие подвижности тазобедренных и голеностопных суставов.	2	Практика	Стрейчинг
55.	Разучивание движений под музыкальную композицию №2.	2	Практика	Техника выполнения восьмерок
56.	Суставная гимнастика (стретчинг).	2	Практика	Оценка гибкости
57.	Укрепление мышц нижних конечностей. Развитие выносливости.	2	Практика	ОФП и СФП
58.	ОРУ с предметами и кричалками.	2	Практика	Оценка ОРУ и кричалок
59.	Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д.	2	Практика	Оценка основных стоек
60.	Разучивание движений под музыкальную композицию №2.	2	Практика	Оценка техники выполнения танцевальных движений
61.	Разучивание движений под музыкальную композицию №2 с предметами.	2	Практика	Оценка техники выполнения танцевальных движений
62.	Разучивание движений под музыкальную композицию №2 с помпонами.	2	Практика	Оценка техники выполнения танцевальных движений
63.	Закрепление танцевальной комбинации под музыкальную композицию №2 с помпонами.	2	Практика	Оценка техники выполнения танцевальных движений
64.	Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д.	2	Практика	Оценка основных стоек
65.	Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д.	2	Практика	Оценка основных стоек
66.	Разучивание стойки на руках спиной к гимнастической стенке.	2	Практика	Оценка техники выполнения
67.	Разучивание стойки на руках спиной к гимнастической стенке.	2	Практика	Оценка техники выполнения
68.	Развитие скоростно-силовых способностей.	2	Практика	Ускорения
69.	Суставная гимнастика (стретчинг).	2	Практика	Оценка гибкости
70.	Укрепление мышц пояса верхних конечностей.	2	Практика	Поднимание и опускание корпуса тела
71.	Укрепление мышц пояса верхних конечностей.	2	Практика	Поднимание и опускание корпуса тела
72.	Повторение передвижений различным строем.	2	Практика	Синхронность передвижений
73.	Повторение передвижений различным	2	Практика	Синхронность

	строем.			передвижений
74.	Повторение передвижений различным строем.	2	Практика	Синхронность передвижений
75.	Разучивание стойки на руках без опоры на гимнастических матах.	2	Практика	Техника выполнения
76.	Ходьба в мостиках руками вперед/ногами вперед.	2	Практика	Мост и передвижение в нем
77.	Повторение танцевальной комбинации №1.	2	Практика	Техника исполнения
78.	Танцевальные восьмерки различных направлений.			Техника исполнения
79.	Повторение танцевальной композиции №2.	2	Практика	Техника исполнения
80.	Укрепление мышц брюшного пресса, спины, рук и ног.	2	Практика	ОФП и СФП
81.	Развитие выносливости. Укрепление мышц нижних конечностей.	2	Практика	ОФП и СФП
82.	Развитие гибкости плечевых и тазобедренных суставов.	2	Практика	Стрейчинг
83.	Выбор музыкальной композиции № 3 Выбор и составление новых кричалок и поддержек.	2	Практика	Оценка выбора музыкальных композиций
84.	Разучивание движений под музыкальную композицию 3№.	2	Практика	Техника выполнения восьмерок
85.	Разучивание движений под музыкальную композицию 3№.	2	Практика	Техника выполнения восьмерок
86.	Разучивание движений под музыкальную композицию 3№ с предметами.	2	Практика	Техника выполнения восьмерок
87.	Разучивание движений под музыкальную композицию 3№ с помпонами.	2	Практика	Техника выполнения восьмерок
88.	Закрепление танцевальной комбинации №3.	2	Практика	Техника выполнения танцевальной композиции
89.	Закрепление танцевальной комбинации №3.	2	Практика	Техника выполнения танцевальной композиции
90.	Разучивание новых поддержек. Развитие силовых способностей.	2	Практика	ОФП и СФП
91.	Развитие гибкости и пластичности.	2	Практика	Техника выполнения
92.	Работа с зеркалом. Развитие артистичности.	2	Практика	Оценка артистичности
93.	Повторение музыкальной композиции 3№.	2	Практика	Техника исполнения

94.	Работа с зеркалом. Развитие артистичности. Выбор и составление новых кричалок.	2	Практика	Оценка выбора новых кричалок
95.	Работа с зеркалом. Развитие артистичности. Выбор и составление новых кричалок.	2	Практика	Оценка выбора новых кричалок
96.	Повторение танцевальной комбинации №1.	2	Практика	Техника исполнения
97.	Повторение танцевальной комбинации №1 с новыми кричалками. Танцевальные восьмерки различных направлений.	2	Практика	Оценка выбора новых кричалок
98.	Работа с зеркалом. Развитие артистичности. Выбор изученных кричалок	2	Практика	Оценка выбора кричалок
99.	Танцевальные восьмерки различных направлений	2	Практика	Техника исполнения
100.	Постановка мелкогрупповых танцевальных вариаций	2	Практика	Оценка вариаций
101.	Составление номера от 1 до 2 минут в сочетании стилей современных танцах. Распределение ролей в постановке, определение характера танца. Зарисовка основных направлений и перестроений, выбор капитана команды.	2	Практика	Оценка номера
102.	Составление номера от 1 до 2 минут в сочетании стилей современных танцах. Распределение ролей в постановке, определение характера танца. Зарисовка основных направлений и перестроений, выбор капитана команды.	2	Практика	Оценка номера
103.	Составление номера от 1 до 2 минут в сочетании стилей современных танцах. Распределение ролей в постановке, определение характера танца. Зарисовка основных направлений и перестроений, выбор капитана команды.	2	Практика	Оценка номера
104.	Постановка и отработка мелкогрупповых танцевальных вариаций	2	Практика	Техника исполнения
105.	Постановка и отработка мелкогрупповых танцевальных вариаций	2	Практика	Техника исполнения
106.	Постановка и отработка мелкогрупповых танцевальных вариаций	2	Практика	Техника исполнения
107.	Постановка и отработка мелкогрупповых танцевальных вариаций	2	Практика	Техника исполнения

108.	Постановка и отработка мелкогрупповых танцевальных вариаций	2	Практика	Техника исполнения
------	---	---	----------	-----------------------

Приложение 1

Сводная таблица диагностических исследований

Образовательная программа: «Чирлидинг» (начальная диагностика)

Тренер-преподаватель:

Дата заполнения:

№	Ф.И. учащегося	Чувство ритма	Выразительность	Координация	Растяжка	Выворотность	Гибкость	Всего баллов
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								
11.								
12.								
13.								
14.								
15.								

Оценка критериев: низкий уровень – 1-2 балла ; средний уровень – 3-4

балла; высокий уровень-5 баллов;

Сводная таблица диагностических исследований

Образовательная программа: «Чирлидинг» (итоговая диагностика)

Тренер-преподаватель:

Дата заполнения:

№	Ф.И. учащегося	Чувство ритма	Выразительность	Координация	Растяжка	Выворотность	Гибкость	Всего баллов
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								
11.								
12.								
13.								
14.								
15.								

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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 275152970271060640478711546600923288287568428819

Владелец Соловьева Ирина Александровна

Действителен с 25.10.2024 по 25.10.2025