


Муниципальное учреждение дополнительного образования  
Центр детского творчества «Ступеньки» ЯМР

Согласовано:  
Методический совет  
От «17» марта 2022г.  
Протокол № 3

Утверждаю:  
Директор МУДО ЦДТ «Ступеньки» ЯМР  
 Н.А. Михайлова /ФИО/  
Приказ № 11 от «30» марта 2022г.  
Принято на заседании педагогического  
совета  
Протокол № 3 от «19» марта 2022г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности**

**«Черлидинг»**

Возраст обучающихся: 9-15 лет  
Срок реализации программы: 2 года

**Автор-составитель:  
Хохлова Евгения Юрьевна,  
педагог дополнительного образования**

р. п. Красные Ткачи  
2022 год

## 1. Пояснительная записка

Черлидинг – это вид спорта, сочетающий элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастика, акробатика).

За основу взята программа утвержденная Департаментом физической культуры и спорта г. Москвы. Данная программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации эффективного тренировочного процесса, подготовки спортивного резерва на различных этапах многолетней тренировки.

Программа адаптирована для занятий в ЦДТ «Ступеньки»

Занятия этим видом спорта позволяют успешно решать задачу формирования и совершенствования у молодежи способности видеть, чувствовать и правильно понимать красоту и другие физические и эстетические ценности спорта.

Черлидинговая программа выступлений популярна среди молодежи, так как она строится на синтезе спортивных танцев, гимнастики, акробатики, а также постановке современных шоу-программ.

Многогранность программ выступлений заключается не только в том, что они могут гармонично вписываться во все известные виды спорта, но и использоваться практически во всех спортивных и культурно-массовых мероприятиях.

Несмотря на то, что черлидинг включает в себя элементы других видов спорта, сам при этом имеет, безусловно, свою специфику и направленность. Построение «стантов» и «пирамид», использование «возгласов» и «скандирований», выполнение черлидинговых прыжков, оригинальность в составлении программ выступлений, использование специфической атрибутики – вот отличительные особенности черлидинга от уже существующих видов спорта.

**Направленность и актуальность.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Черлидинг» относится к физкультурно-спортивной направленности. Срок реализации программы – 1 год – 144 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятия – 2 часа.

Внутри года деление на модули условное (в связи с применением персонифицированного финансирования).

Набор обучающихся производится при наличии медицинской справки об отсутствии противопоказаний.

Занятия физической культурой, в частности *черлидингом* - это, прежде всего профилактика различных заболеваний. Черлидинг готов защитить, помочь и решить проблемы подрастающего поколения в вопросах укрепления здоровья и физического развития. Для девочек-подростков, зачастую с ослабленным здоровьем и плохо подготовленных физически особо важное значение имеет спорт.

Черлидинг - универсальный, массовый вид спорта.

### ***Цель программы.***

Создать условия для физического развития и укрепления здоровья подростков и молодежи через систематические занятия черлидингом;

### ***Задачи программы.***

- укреплять здоровье подрастающего поколения;
- воспитать личностные качества – самостоятельность, упорство к достижению целей, чувство коллективизма, дисциплинированность;
- повышать интерес детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом через привлекательную для них физически и нравственно здоровую деятельность;
- прививать детям и подросткам навыки коллективной (командной) работы;
- воспитывать чувства патриотизма через привлечение детей и подростков к участию в выступлениях на различных спортивных мероприятиях, в качестве группы поддержки команд ЦДТ «Ступеньки»

### ***Возрастные категории***

В рамках данной программы определена возрастная категория - 9-15 лет.

### ***Количество участников***

Черлидинг – командный вид спорта. Минимальное количество участников в номинациях Чир и Чир-данс – 8 человек. Максимальное количество неограниченно.

### ***Результаты освоения программы***

Обучающиеся должны освоить :

- основные правила по черлидингу и терминологии (ознакомление с правилами черлидинга и основными терминами: Кетчер, Партнерский стант, Пирамида, Пируэт и др.)
- базовые движения рук ( прямые, согнутые)
- базовые шаги в черлидинге ( V- позиция)

- базовую технику выполнения прыжков и технику приземления (Кредл, Лип, Поп ап)
- акробатические элементы (кувырок вперед, кувырок назад, стойка на руках, колесо)
- выполнение различных видов прыжков.

## 2. Учебно-тематический план

<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>1 час</b>
<b>2</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>10 часов</b>
	Изучение правил по технике безопасности во время тренировки	6
	Изучение основных правил по черлидингу и терминологии	4
<b>3</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>133 часов</b>
	Изучение и отработка базовых движений рук	10
	Изучение и отработка базовых шагов в черлидинге	6
	Изучение базовой техники выполнения прыжков и техники приземления	6
	Общая физическая подготовка (ОФП)	25
	Отработка акробатических элементов (кувырок вперед, кувырок назад, стойка на руках, колесо)	25
	Комплекс силовых упражнений	28
	Постановка танцевальных номеров	27
	Концертная деятельность	4
<b>4</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>
	<b>Всего:</b>	<b>144 часов</b>

### 3.Содержание программы

#### **Теоретические сведения:**

- 1.Изучение правил по технике безопасности во время тренировки (Дисциплина на тренировке, бережное использование спортивного оборудования и инвентаря).
- 2.Изучение основных правил по черлидингу и терминологии (ознакомление с правилами черлидинга и основными терминами: Кетчер, Партнерский стант, Пирамида, Пируэт и др.).

#### **Практические занятия:**

- 1.Изучение и отработка базовых движений рук (прямые, согнутые).
- 2.Изучение и отработка базовых шагов в черлидинге (V- позиция).
- 3.Изучение базовой техники выполнения прыжков и техники приземления (Кредл, Лип, Поп ап).
- 4.Общая физическая подготовка (ОФП) (на осанку, дыхание, специальные упражнения на укрепление мышц живота, рук и ног).
- 5.Отработка акробатических элементов (кувырок вперед, кувырок назад, стойка на руках, колесо).
- 6.Комплекс силовых упражнений.

#### Обязательные элементы:

##### 1)Пирамида или станты:

- участвует не менее 3-х человек
- выполняется в составе общей композиции
- строится не менее, чем из двух ярусов
- страховка обязательна!

##### 2) Кричалки:

- участвует вся команда
- выполняются без музыкального сопровождения

##### Состоят из:

- представления имени команды
- приветственного обращения к зрителям (болельщикам)
- скандирования-поддержки

##### 3) Акробатическая часть:

- выполняют любые акробатические элементы (кувырок, колесо, стойка на руках и пр.)
- могут выполняться, как одним участником так и всей командой

#### 4) Прыжки:

- выполняются всей командой синхронно
- выполняются в составе общей композиции
- выполняются любые прыжки.

7. Постановка танцевальных номеров является ключевой частью работы по данной программе, т.к. оригинальность в составлении программ выступлений, использование специфической атрибутики в публичных выступлениях участников т.о. «Черлидинг», способствуют популяризации черлидинга как вида спорта, а также позволяют повысить уровень самооценки обучающихся.

## 4. Обеспечение образовательной программы

### 4.1. Методическое обеспечение:

Для успешного проведения тренировки и отработки программ по черлидингу необходим минимальный набор спортивного и другого инвентаря: спортивные маты, спортивные коврики, музыкальная аппаратура;

От педагога требуется ведение следующей документации:

- журнал тренера, в котором помещается список команды с адресами и контактными телефонами, отмечается посещаемость тренировок, расписываются темы и назначение тренировок. В журнале размещаются правила по технике безопасности и таблица ознакомления с ними.

Для более эффективных результатов работы педагога планируются индивидуальные занятия с детьми, неуспевающих усвоить материал, а также просмотр и обсуждение видео-материалов по заданным темам;

В целях популяризации черлидинга как вида спорта и развития интереса к занятиям организуются выступления учащихся т.о. «Черлидинг» в массовых, зрелищных мероприятиях (культурных, спортивных и др.), а также участие команды ЦДТ в различных конкурсах данной направленности.

Обязательно наличие аптечки скорой помощи.

На занятиях используются следующие методы:

- Словесные
- Объяснение
- Указания
- Наглядные и практические
- Показ
- Выполнение упражнений

### 4.2. Материально-техническое обеспечение:

Материальная база.

Тренировки по черлидингу проходят в спортивном зале.

Необходимое оборудование и оснащение:

- Маты для отработки пирамид и стантов;
- Спортивные коврики для работы в партере;
- Мелкий спортивный инвентарь (скакалки, гантели);
- Музыкальная аппаратура;
- Медицинская аптечка для оказания первой медицинской помощи.



По возможности, желательно использовать дополнительное оснащение: настенные зеркала, видеоаппаратура и т.п.

Внешний вид членов команды.

Команда должна быть одета в тренировочную форму или униформу (специальные костюмы). Для костюмов должна использоваться мягкая эластичная ткань, не мешающая активным движениям. 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 тренировки 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; длинные волосы должны быть причесаны гладко, волосы убраны с лица.

## 5.Формы аттестации и оценочные материалы

В течение занятий ведется наблюдение за действиями каждого ребенка, правильностью выполнения упражнений и качеством технологического процесса. Педагогом проводится обследование уровня физической подготовленности обучающихся с помощью комплекса зачетных упражнений, которые проводятся 2 раза в год.

### *Контрольно-измерительные материалы*

Результаты фиксируются в специальных таблицах (приложение 4 и 4а). А также педагогом ведется учет проведения разминок обучающимися, результат фиксируется в таблице (приложение 3). Результаты участия обучающихся в мероприятиях различного уровня фиксируются в таблице (приложение 5). В карте (приложение 2) фиксируются освоенные обучающимися основные элементы по программе «Черлидинг».

Для реализации учебно-тематического плана каждый участник, задействованный в программе, в течение тренировочного сезона через практические и теоретические занятия, должен быть обучен определенным навыкам для выполнения обязательных элементов черлидинговых программ.

№	Номинация	Элемент	Необходимые физические качества	Необходимые умения и навыки	
1	чир	станты, пирамиды	<b>верхний:</b> сила, ловкость, гибкость	техническое выполнение, концентрация внимания	
			<b>база:</b> сила, ловкость	техническое выполнение, быстрая реакция, концентрация внимания	
2	чир	чир-кричалки чант-кричалки	-	умение кричать на выдохе	
3		чир-танс	выносливость	координация движений, скоростно-силовые навыки	
4		акробатические элементы	сила, гибкость, выносливость,	техническое выполнение,	

			ловкость, координация движений	концентрация внимания, координация движений	
5		чир-прыжки (используются в чир и в чир- данс номинации)	сила, гибкость	техническое выполнение	
6	чир-данс	пируэты (360, 720 град.)	гибкость	техническое выполнение, равновесие, координация движений	
7		махи	гибкость, сила	техническое выполнение	
8		лип-прыжки	гибкость, сила	техническое выполнение, координация движений	
9		шпагаты	гибкость	-	

Для освоения каждого элемента необходимо изучение техники и приобретение навыков выполнения элементов с дальнейшим совершенствованием.

## **6. Информационные источники:**

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – Москва, ФиС, 1978г.
2. Как стать первоклассным тренером по черлидингу, Линда Рэ Чеппел («Патриот», Москва, 2004 г.)
3. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры» Москва, ФиС, 1991г.
4. Методические рекомендации по формированию специфических индивидуальных качеств черлидерс – групп поддержки спортивных команд, Москва, 2000г.
5. Правила соревнований по черлидингу, РОО «Федерация черлидерс – группы поддержки спортивных команд», Москва, 2005 г.
6. Петров Б.Н. Массовые спортивно-художественные представления. – Москва, 1998г.
7. Сборник зачетных рефератов «Черлидинг. Теория и методика спортивной тренировки», Москва, 2006г.

## Правила безопасности

### Техника безопасности во время тренировок по черлидингу.

#### **Педагог обязан:**

- Проверять наличие и комплектность медицинской аптечки;
- Проверять исправность спортивного инвентаря и оборудования;
- Проверять готовность членов команды к занятиям (в том числе в части экипировки);
- Не оставлять без присмотра спортсменов команды во время выполнения элементов акробатики, пирамид и стантов;
- Обеспечивать строгую дисциплину на тренировке;
- Обеспечивать надежную страховку во время отработки и выполнения сложных элементов программ;
- Выработать план действий в чрезвычайной ситуации и, желательно, отработать его с командой.

#### **Спортсмен-черлидер обязан:**

- Являться на тренировку строго в определенное время (согласно расписанию);
- Иметь необходимую спортивную обувь (кроссовки) и соответствующую одежду (исключить колготки, длинные широкие брюки, одежду с карманами и капюшонами и т.п.);
- Шнуровать спортивную обувь туго, но удобно;
- Аккуратно и бережно использовать спортивное оборудование и инвентарь;
- Соблюдать личную гигиену, в том числе иметь аккуратную прическу (длинные волосы обязательно собирать в «пучок»);

#### **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 цепочки, кольца, сережки, браслеты и др. украшения на тренировке и во время выступлений.

Карта освоения обучающегося основных элементов по программе «Черлидинг»

и.д.о. \_\_\_\_\_ дата заполнения

№	Ф.И. ребенка	Чир-прыжки	Лип-прыжки	Шпагат	Переворот в сторону (колесо)
1					
...					
...					

Условные обозначения:

8-10 - отлично

4-7 - хорошо

0-3 - удовлетворительно

Таблица проведение разминок

№	Ф.И. ребенка	Разработка комплекса разминки	Проведение			Дата проведен ия	Оценка
			Четкость показа и выполнения упражнений	Дисципли на	Объяснение упражнений		
1							
...							
...							

Условные обозначения:

8-10 - отлично

4-7 - хорошо

0-3 - удовлетворительно

## Контрольные нормативы

Норматив (пол)	Отжимание в упоре лежа	Присесть и встать на одной ноге	Упор присев – упор лежа за 1 мин.	Поднимание туловища за 1 мин.	Поднимание прямых ног из и.п. лежа за 1 мин.	Приседание за 1 мин.
Девочки	1 раз	-	10-15- раз	5-8 раз	-	15 раз
Мальчики	1 раз	-	15-18 раз	8-10 раз	-	20 раз





Сводная таблица участия воспитанников т.о. в выступлениях на мероприятиях  
(ЦДТ, поселок, район)

№ п/п	Мероприятие								
	Ф.И ребенка								
1									
...									

Карта освоения обучающегося основных элементов по программе «Черлидинг»

и.д.о. \_\_\_\_\_ дата заполнения

№	Ф.И. ребенка	Чир-прыжки	Лип-прыжки	Шпагат	Переворот в сторону (колесо)

Таблица проведение разминок

и.д.о. \_\_\_\_\_ дата заполнения

№	Ф.И. ребенка	Разработка комплекса разминки	Проведение			Дата проведения	Оценка
			Четкость показа и выполнения упражнений	Дисциплина	Объяснение упражнений		

Сводная таблица результатов контрольных нормативов за \_\_\_\_\_ полугодие

и.д.о. \_\_\_\_\_ дата заполнения

№	Ф.И. ребенка	Отжимание в упоре лежа	Присесть и встать на одной ноге	Упор присев – упор лежа за 1 мин.	Поднимание туловища за 1 мин.	Поднимание прямых ног из и.п. лежа за 1 мин.	Приседание за 1 мин.

## Календарно-учебный график

№	Тема занятия	Дата	Форма организации занятия	Форма контроля занятия	Место проведения
1	Вводное занятие.	Сентябрь	Беседа	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
2	Знакомство с детьми.	Сентябрь	Беседа	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
3	Техника безопасности во время тренировок. Права и обязанности черлидеров.	Сентябрь	Беседа	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
4	Техника безопасности во время тренировок. Права и обязанности черлидеров.	Сентябрь	Беседа	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
5	Входное тестирование.	Сентябрь	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
6	Личная гигиена и внешний вид черлидера.	Сентябрь	Беседа	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
7	Теория и история черлидинга. Элементы аэробики и фитнеса.	Сентябрь	Беседа	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
8	Теория и история черлидинга. Элементы аэробики и фитнеса.	Сентябрь	Беседа	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
<b>Итого: 8 часов</b>					
9	Классика, хореографическая подготовка.	Октябрь	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
10	Постановочная работа.	Октябрь	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
11	Концертная деятельность.	Октябрь	Выступление	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
12	Ритмика. Тренинг партерной гимнастики.	Октябрь	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
13	Ритмика. Тренинг партерной	Октябрь	Учебно-тренировочный	Анализ педагога,	ЦДТ

	гимнастики.		процесс	самоанализ	
14	Элементы народного танца.	Октябрь	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
15	Комплекс силовых упражнений.	Октябрь	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
16	Художественные занятия, физическая подготовка.	Октябрь	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
17	Художественные занятия, физическая подготовка.	Октябрь	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
18	Основы эстрадно-спортивного танца. Чир Данс.	Октябрь	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
19	Положения тела во время движения. Положение ног, рук, кистей. Особенности выполнения.	Октябрь	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
20	Элементы общей физической подготовки и специальной физической подготовки (ОФП и СФП)	Октябрь	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
21	Элементы общей физической подготовки и специальной физической подготовки (ОФП и СФП)	Октябрь	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
22	Основы эстрадно-спортивного танца. Чир Данс	Октябрь	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
23	Основы эстрадно-спортивного танца. Чир Данс	Октябрь	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
24	Художественные занятия, физическая подготовка.	Октябрь	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
25	Классика, хореографическая подготовка.	Октябрь	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
26	Акробатическая подготовка.	Октябрь	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
<b>Итого: 18 Часов</b>					
27	Основы эстрадно-	Ноябрь	Учебно-	Анализ	ЦДТ

	спортивного танца. Чир Данс		тренировочный процесс	педагога, самоанализ	
28	Основы эстрадно-спортивного танца. Чир Данс	Ноябрь	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
29	Элементы общей физической подготовки и специальной физической подготовки (ОФП и СФП)	Ноябрь	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
30	Комплекс силовых упражнений.	Ноябрь	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
31	Акробатическая подготовка.	Ноябрь	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
32	Акробатическая подготовка.	Ноябрь	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
33	Положения тела во время движения. Положение ног, рук, кистей. Особенности выполнения.	Ноябрь	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
34	Постановочная работа.	Ноябрь	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
35	Концертная деятельность.	Ноябрь	Выступление	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
36	Концертная деятельность.	Ноябрь	Выступление	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
37	Контрольное занятие.	Ноябрь	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
38	Контрольное занятие.	Ноябрь	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
39	Прыжки в черлидинге. Техника выполнения прыжков. Подготовка к прыжку. Взмах. Подъем. Приземление.	Ноябрь	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
40	Элементы общей физической подготовки и	Ноябрь	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ

	специальной физической подготовки (ОФП и СФП)				
41	Художественные занятия, физическая подготовка.	Ноябрь	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
42	Художественные занятия, физическая подготовка.	Ноябрь	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
43	Точность, четкость, синхронность выполнения движений. Осуществление страховки.	Ноябрь	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
44	Акробатическая подготовка.	Ноябрь	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
<b>Итого: 18 часов</b>					
45	Прыжки в черлидинге. Техника выполнения прыжков. Подготовка к прыжку. Взмах. Подъем. Приземление.	Декабрь	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
46	Прыжки в черлидинге. Техника выполнения прыжков. Подготовка к прыжку. Взмах. Подъем. Приземление.	Декабрь	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
47	Элементы общей физической подготовки и специальной физической подготовки (ОФП и СФП)	Декабрь	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
48	Соревновательная подготовка.	Декабрь	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
49	Точность, четкость, синхронность выполнения движений. Осуществление страховки.	Декабрь	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ

50	Точность, четкость, синхронность выполнения движений. Осуществление страховки.	Декабрь	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
51	Акробатическая подготовка.	Декабрь	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
52	Построение пирамид.	Декабрь	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
53	Упражнения на растягивание.	Декабрь	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
54	Упражнения на растягивание.	Декабрь	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
55	Повороты на месте, с продвижением.	Декабрь	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
56	Акробатическая подготовка.	Декабрь	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
57	Художественные занятия, физическая подготовка.	Декабрь	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
58	Художественные занятия, физическая подготовка.	Декабрь	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
59	Элементы общей физической подготовки и специальной физической подготовки (ОФП и СФП)	Декабрь	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
60	Постановочная работа.	Декабрь	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
61	Концертная деятельность.	Декабрь	Выступление	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
62	Концертная деятельность.	Декабрь	Выступление	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
63	Различные виды махов.	Декабрь	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
64	Различные виды махов.	Декабрь	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ



<b>Итого: 20 часов</b>					
65	Постановочная работа.	Январь	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
66	Концертная деятельность.	Январь	Выступление	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
67	Концертная деятельность.	Январь	Выступление	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
68	Акробатическая подготовка.	Январь	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
69	Точность, четкость, синхронность выполнения движений. Осуществление страховки.	Январь	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
70	Элементы общей физической подготовки и специальной физической подготовки (ОФП и СФП)	Январь	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
71	Элементы общей физической подготовки и специальной физической подготовки (ОФП и СФП)	Январь	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
72	Построение пирамид.	Январь	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
73	Упражнения на растягивание.	Январь	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
74	Упражнения для ног на основе классических позиций.	Январь	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
75	Упражнения для ног на основе классических позиций.	Январь	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
76	Акробатическая подготовка.	Январь	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
77	Элементы общей физической	Январь	Учебно-тренировочный	Анализ педагога,	ЦДТ

	подготовки и специальной физической подготовки (ОФП и СФП)		процесс	самоанализ	
<b>Итого: 13 часов</b>					
78	Точность, четкость, синхронность выполнения движений. Осуществление страховки.	Февраль	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
79	Различные виды махов.	Февраль	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
80	Элементы общей физической подготовки и специальной физической подготовки (ОФП и СФП)	Февраль	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
81	Элементы общей физической подготовки и специальной физической подготовки (ОФП и СФП)	Февраль	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
82	Акробатическая подготовка.	Февраль	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
83	Упражнения на растягивание.	Февраль	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
84	Художественные занятия, физическая подготовка.	Февраль	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
85	Художественные занятия, физическая подготовка.	Февраль	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
86	Построение пирамид.	Февраль	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
87	Постановочная работа.	Февраль	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
88	Концертная деятельность.	Февраль	Выступление	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
89	Концертная деятельность.	Февраль	Выступление	Анализ педагога,	ЦДТ

				самоанализ	
90	Контрольное занятие.	Февраль	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
91	Акробатическая подготовка.	Февраль	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
<b>Итого: 14 часов</b>					
92	Повороты на месте, с продвижением.	Март	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
93	Повороты на месте, с продвижением.	Март	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
94	Элементы общей физической подготовки и специальной физической подготовки (ОФП и СФП)	Март	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
95	Постановочная работа.	Март	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
96	Концертная деятельность.	Март	Выступление	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
97	Концертная деятельность.	Март	Выступление	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
98	Упражнения для ног на основе классических позиций.	Март	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
99	Упражнения для ног на основе классических позиций.	Март	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
100	Акробатическая подготовка.	Март	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
101	Упражнения на растягивание.	Март	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
102	Разновидности ходьбы, бега. Танцевальные шаги, комбинации. Общеразвивающие упражнения.	Март	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
103	Разновидности ходьбы, бега.	Март	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога,	ЦДТ

	Танцевальные шаги, комбинации. Общеразвивающие упражнения.		процесс	самоанализ	
104	Различные виды махов.	Март	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
105	Комплекс силовых упражнений.	Март	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
106	Упражнения на растягивание.	Март	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
107	Упражнения на растягивание.	Март	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
108	Акробатическая подготовка.	Март	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
109	Художественные занятия, физическая подготовка.	Март	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
110	Элементы общей физической подготовки и специальной физической подготовки (ОФП и СФП)	Март	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
111	Элементы общей физической подготовки и специальной физической подготовки (ОФП и СФП)	Март	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
<b>Итого: 20 часов</b>					
112	Упражнения на растягивание.	Апрель	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
113	Различные виды махов.	Апрель	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
114	Соревновательная подготовка.	Апрель	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
115	Соревновательная подготовка.	Апрель	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
116	Повороты на месте, с продвижением.	Апрель	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ

117	Акробатическая подготовка.	Апрель	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
118	Упражнения для ног на основе классических позиций.	Апрель	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
119	Упражнения для ног на основе классических позиций.	Апрель	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
120	Художественные занятия, физическая подготовка.	Апрель	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
121	Повороты на месте, с продвижением.	Апрель	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
122	Разновидности ходьбы, бега. Танцевальные шаги, комбинации. Общеразвивающие упражнения.	Апрель	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
123	Разновидности ходьбы, бега. Танцевальные шаги, комбинации. Общеразвивающие упражнения.	Апрель	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
124	Упражнения на растягивание.	Апрель	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
125	Упражнения на растягивание.	Апрель	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
126	Концертная деятельность.	Апрель	Выступление	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
127	Концертная деятельность.	Апрель	Выступление	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
128	Концертная деятельность.	Апрель	Выступление	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
129	Концертная деятельность.	Апрель	Выступление	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
130	Элементы общей физической подготовки и специальной физической	Апрель	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ

	подготовки (ОФП и СФП)				
131	Элементы общей физической подготовки и специальной физической подготовки (ОФП и СФП)	Апрель	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
132	Акробатическая подготовка.	Апрель	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
<b>Итого: 21 час</b>					
133	Комплекс силовых упражнений.	Май	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
134	Комплекс силовых упражнений.	Май	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
135	Упражнения на растягивание.	Май	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
136	Элементы аэробики и фитнеса.	Май	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
137	Концертная деятельность.	Май	Выступление	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
138	Концертная деятельность.	Май	Выступление	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
139	Контрольно-итоговые занятия.	Май	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
140	Контрольно-итоговые занятия.	Май	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
141	Подготовка к отчетному концерту.	Май	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
142	Подготовка к отчетному концерту.	Май	Учебно-тренировочный процесс	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
143	Отчетный праздник.	Май	Выступление	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
144	Отчетный праздник.	Май	Выступление	Анализ педагога, самоанализ	ЦДТ
<b>Итого: 12 часов</b>					
<b>Всего 144 часа</b>					