МИНИСТЕРСТВО СПОРТА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное автономное учреждение Нижегородской области

«Ледовый дворец в г. Навашино Нижегородской области»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрена на заседании  Тренерского совета  от « » \_\_\_\_\_\_\_\_ 2019 г.  протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  | \\User2-пк\общий доступ\Андрианова Е.П\программы 2019-2020\чирлидинг.jpegУТВЕРЖДАЮ  Директор ГАУ НО «Ледовый дворец в г. Навашино Нижегородской области»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Л. Афанасьев  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019 г. |

**ПРОГРАММА**

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности

по сложно-координационному виду спорта

**«ЧИРЛИДИНГ»**

Возраст обучающихся: 7-9 лет

Срок реализации Программы: 1 год

Разработчик: Плешакова М.Г.

Рецензент:

Инструктор-методист ГАУ НО «Ледовый дворец в г.Навашино Нижегородской области»

Андрианова Е.П.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

**Содержание**

1. Пояснительная записка

2. Учебный план

3. Содержание изучаемого курса

4. Календарный учебный график

5. Формы аттестации

6. Оценочные материалы

7. Методическое обеспечение программы

8. Условия реализации программы

9. Список литературы

10. Приложение

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по сложно-координационному виду спорта «чирлидинг» (далее Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта, Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

**Актуальность и новизна программы**.

Программа предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебного процесса: физической, технической, психологической, теоретической подготовки; воспитательной работы.

**Цель программы:**

Расширение двигательных возможностей чирез привитие нравственно - эстетического воспитания средствами чирлидинга.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

* Обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам.
* Сформировать понятия техники выполнения акробатических элементов, поддержек, тактики построений и переходов.
* Дать знания по применению различного вида разминочных комплексов и стрейчинга.

**Развивающие:**

* Развивать логическое и образное мышление, фантазию, внимание, память, творческий и познавательный потенциал детей.
* Расширять кругозор и возможности владения «своим телом» посредством изучения различных танцевальных направлений.

**Воспитательные:**

* Воспитывать художественный вкус, аккуратность и артистичность.
* Воспитывать потребность к самообразованию.

Данная программа предназначена для обучающихся 7-9 и во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребёнка, общему оздоровлению его ор­ганизма. Укреплению физических и духовных сил, воспитанию эстетического вкуса, приобретению навыков самостоятельной деятельности, формированию интереса к здоровому образу жизни.

Вся специфика чирлидинга пронизана стремлением обеспечить условия для учебы, привить ребенку прочные знания, умения и навыки для культурного отношения к своему здоровью.

Программа направлена на овладение обучающимися основами техники и тактики выступлений, достаточно высокого уровня развития физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшей специализированной подготовке достичь высокого уровня индивидуального и коллективного мастерства, и успешной его реализации в условиях соревновательной деятельности и не только.

**Чирлидинг** *—*вид спорта, сочетающий элементы шоу и зрелищных видов спорта(танцы,гимнастика,акробатика).

**Чирлидинг** -относится к сложно-координационным видам спорта, для двигательной деятельностикоторых характерны чрезвычайно высокие требования к технике движений и качеству ловкости.

Несмотря на то, что чирлидинг включает в себя элементы других видов спорта (акробатики, спортивной и художественной гимнастики, спортивных танцев), сам при этом имеет, безусловно, свою специфику и направленность. Выполнение чирлидинговых прыжков, оригинальность в составлении программ выступлений, использование специфической атрибутики – вот отличительные особенности чирлидинга от уже существующих видов спорта.

Важным качеством чирлидеров является способность удерживать высокий уровень исполнительского мастерства в соревновательных условиях мышечной деятельности.

* + процессе тренировки спортсменов-чирлидеров формируется богатейший арсенал двигательных навыков, отличающихся координационной точностью и сложностью.

Другой отличительной особенностью этого вида спорта является развитие силовых возможностей во всех их важнейших проявлениях: динамическая, статическая и взрывная сила, скоростно-силовая выносливость.

Спортсменам в чирлидинге при выполнении соревновательных программ приходится применять значительное количество двигательных действий: махи, приседания, прыжки, падения, повороты, вращения и т.п. При этом, находясь в постоянном движении, спортсмен должен уметь из самых разнообразных положений тела выполнить целенаправленные двигательные действия, основными из которых являются: перестроения и взаимодействия в команде, точные броски и своевременная ловля помпонов, обязательные элементы сложности и базовые движения чирлидинга.

Чирлидинг включает в себя два основных направления:

1.Соревнования команд по программам, подготовленным по специальным правилам;

2.Работа со спортивными командами, клубами для выполнения следующих задач:

- привлечение зрителей (болельщиков) на стадионы и в спортивные залы с целью популяризации физкультуры и спорта, здорового образа жизни;

- поддержка спортивных команд, участвующих в матче;

- активизация и разнообразие рекламно-имиджевой работы на спортивных мероприятиях.

Соревнования между командами чирлидеров проводятся в номинациях:

- «Чир» (с элементами, гимнастики, акробатики, построение пирамид и танцевальные перестроения под звучные кричалки);

- «Чир-микс» (смешанные команды мужчин и женщин);

- «Чир - данс» (танцы с элементами гимнастики, ценится пластичность, хореография, грация, синхронность);

- «Групповые станты» (коллективное построение пирамид, оценивается виртуозность, сложность акробатики);

- «Партнёрские станты»;

- «Чир-данс-шоу» (произвольная программа с элементами шоу)

**Актуальность чирлидинга** в том, что он создает условия для продвижения обучающихся кфизическому совершенству. Позволяет им приобретать различные двигательные умения и навыки, развивать эмоционально-волевую сферу, формировать этические установки, создает возможности для выбора идеалов духовности и созидательного творчества.

Занятия по данной программе в чирлидинговых командах дают не только хороший внешний результат, они максимально способствуют формированию у детей чувства прекрасного, гармонии физического и духовного состояния, чувства патриотизма чирез проведение соревнований между командами, чувства интернационализма чирез участие в международных соревнованиях.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической, акробатической и хореографической подготовке, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации занятий и соревнований по чирлидингу.

**Основные задачи программы:** -укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и системорганизма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; воспитание трудолюбия; развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость); достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно-полезной деятельности; отбор перспективных детей для дальнейших занятий чирлидингом.

Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей обучающихся. При необходимости меняется время на изучение конкретной темы.

Весь материал программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

По мере изучения программы повышается уровень практических навыков обучающихся, что контролируется в течение учебного года.

***Ожидаемые результаты***

Конечный результат занятий определяется двумя аспектами:

* + укрепление здоровья обучающихся; улучшение их физического развития; воспитания таких качеств, как целеустремленность, собранность, воля, уверенность в себе.
  + подготовка одаренных детей к дальнейшим занятиям избранным видом спорта.

**Основными показателями** выполнения программных требований является:

* выполнение нормативов текущей и итоговой аттестации;
* приобщение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
* участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях.

**2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Основное внимание тренера-преподавателя должно быть нацелено на создание фундамента общей физической подготовки. Поэтому тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость. Параллельно с этим проводится обучение основам техники двигательных действий (и элементов) чирлидинга.

Учебный план разрабатывается из расчета 46 недель. Единицей измерения времени и основной формой организации учебной работы в учреждении является занятие продолжительностью 45 минут, как 1 академический час. Продолжительность одного занятия не должна превышать 2-х академических часов, т.е. 90 минут.

Допускается проведение учебных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом предлагается соблюдать все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Планирование учебного процесса осуществляется на весь год, годовой план-график.

Составляется расписание занятий.

Учёт учебной работы каждой группы ведётся тренером-преподавателем в журнале.

При планировании учебных занятий с обучающимися необходимо руководствоваться годовыми графиками распределения времени по месяцам и видам подготовки. Распределение времени по видам подготовки в течение года может несколько изменяться с учетом уровня подготовленности обучающихся, их биологического возраста.

Общая тенденция динамики учебно-тренировочных нагрузок характеризуется постепенным увеличением их объема.

В таблице №2.1. представлено соотношение объемов учебной нагрузки, отводимых на отдельные виды подготовки.

**Таблица №2.1.**

**Соотношение объемов, отводимых на отдельные виды подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы**  **подготовки** | **Объем учебной нагрузки** |
| Общая физическая подготовка (%) | 30-40 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 25-35 |
| Техническая подготовка (%) | 20-30 |
| Теоретическая подготовка (%) | 3-5 |
| Участие в соревнованиях (%) | 2-3 |

Планирование позволяет определить содержание процесса обучения, выбрать основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения. При планировании учебной работы необходимо учитывать: задачи учебной группы, условия работы, преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным.

Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Предметные области | Количество часов |
| 1 | Теоретическая подготовка | **12** |
| 2 | Общая физическая подготовка | **95** |
| 3 | Специальная физическая подготовка | **86** |
| 4 | Техническая подготовка | **77** |
| 5 | Участие в соревнованиях | **-** |
| 6 | Контрольные испытания | **6** |
| Общее количество часов | | **276** |

Главная задача тренера-преподавателя - воспитание интереса к спорту, развитие физических качеств, достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, отбор перспективных детей для дальнейших занятий чирлидингом.

При планировании и проведении занятий с детьми необходимо учитывать их возрастные особенности и строго нормировать физические нагрузки. В занятия следует включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки.

Так как основу группы составляют дети 7-и летнего возраста, то в соответствии с их возрастными особенностями и строятся учебно-тренировочные занятия. В этом возрасте совершенствуются функциональные возможности центральной нервной системы. Дети быстро и легко запоминают показанные им движения. Однако, для закрепления и совершенствования усвоенного необходимо многократное повторение. Причем, очень важно с самого начала правильно формировать двигательные навыки у детей, так как исправлять их очень трудно.

Развитие скелета, суставно-связочного аппарата у детей еще не окончено. Костная система характеризуется не завершенностью костеобразовательного процесса и сохраняет в отдельных местах хрящевое строение, поэтому очень важно следить за правильной осанкой детей, предупреждая возникновение деформаций позвоночника.

Скелетная мускулатура ребенка характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Мышцы живота развиты слабо и не в состоянии выдерживать большие физические напряжения. Хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. Вот почему в этом возрасте необходимо следить за осанкой ребенка. Систематически тренируя мышечный аппарат, надо помнить, что деятельность с попеременным напряжением и расслаблением мышц меньше утомляет, чем та, которая требует статических усилий. Учитывая быструю утомляемость, необходимо избегать чрезмерных физических усилий при выполнении физических упражнений и менять виды деятельности каждые 20-30 минут.

**Типы физических занятий**

*Тренировочные занятия* подразумевают формирование двигательных умений и навыков,развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков, в нашем случае характерных для чирлидинга. Такой тип уроков должен составлять не менее 50% всех занятий.

*Комплексное занятие:* на спортивно-оздоровительном этапе оно направленно на синтезразличных видов деятельности. Решаются задачи физического, психического, умственного, нравственного развития.

*Игровое занятие* построено на основе разнообразных подвижных игр-эстафет и.т.д.Совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются физические качества, воспитывается интерес к занятиям физическими упражнениями, развивается двигательная самостоятельность и способности участвовать в коллективных играх.

*Контрольное занятие:* проводится в конце(полугодия)и направлено на количественную икачественную оценку двигательной подготовленности и физического развития спортсменов.

*Хореографическое занятие:* Основная задача–формирование правильной осанки,развитиемышечного корсета, устойчивости и гибкости.

**3.СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА**

* подготовке обучающихся исключительно важную роль играет их теоретическая подготовка. Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике – в условиях тренировочных занятий в группе и самостоятельных занятий.

Теоретическая подготовка может проводиться в виде специальных теоретических занятий, а также бесед, лекций непосредственно во время проведения учебно-тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме, используя современные средства обеспечения наглядности. Кроме того, в зависимости от конкретных условий и возможностей организации учебно-тренировочного процесса, уровня теоретической подготовленности занимающихся в план и содержание теоретической подготовки могут вноситься коррективы.

**3.1. Теоретическая подготовка.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | |  | **Кол-** |
| **№** | **Название темы** |  | **Краткое содержание темы** | |  |  | **во** | |
|  |  |  |  |  |  | |  | **часов** |
| 1 | Физическая культура – важное | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической | | | | | 1 | |
|  | средство физического развития и | культуры. Физическая культура как средство воспитания | | | | |  | |
|  | укрепления здоровья человека | трудолюбия, организованности, воли и жизненно-важных умений и | | | | |  | |
|  |  | навыков. Роль физической культуры в воспитании подрастающего | | | | |  | |
|  |  | поколения и основного контингента взрослого населения. | | | | |  |  |
| 2 | Зарождение и история развития | Истоки чирлидинга. История развития на международной арене и в | | | | | 2 | |
|  | чирлидинга | России. Тенденции и перспективы развития чирлидинга. | | | | |  |  |
| 3 | Правила соревнований и | Анализ результатов крупнейших всероссийских и Международных | | | | | 2 | |
|  | организация соревнований по | соревнований. Достижения российских спортсменов. Организация и | | | | |  | |
|  | чирлидингу | проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям. | | | | |  |  |
| 4 | Самоконтроль в процессе | Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник | | | | | 1 | |
|  | занятий спортом | самоконтроля, его форма и содержание | | |  | |  |  |
| 5 | Общая характеристика | Понятие о спортивной тренировке, её цель, задачи и основное | | | | | 2 | |
|  | спортивной тренировки | содержание. | Взаимосвязь | тренировки, | соревнований | | и |  |
|  |  | восстановления. Формы организации тренировочных занятий. Общая | | | | |  | |
|  |  | и специальная физическая подготовка. Технико-тактическая | | | | |  | |
|  |  | подготовка. Роль спортивного режима и питания. | | |  | |  |  |
| 6 | Основные средства | Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и | | | | | 1 | |
|  | спортивной тренировки | специальные упражнения. Средства интегральной подготовки. | | | | |  |  |
| 7 | Физическая подготовка | Понятие о физической подготовке. Основные сведения о её | | | | | 1 | |
|  |  | содержании и видах. Краткая характеристика основных физических | | | | |  | |
|  |  | качеств, особенности их развития. | | |  | |  |  |
| 8 | Основы музыкальной грамоты | Понятие о содержании и характере музыки. Метр, такт, размер. Ритм | | | | | 2 | |
|  |  | и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика. Значение музыки в | | | | |  | |
|  |  | чирлидинге. Основы композиции и методика составления | | | | |  | |
|  |  | комбинаций. Требования к ним, компоненты оценки. Способы | | | | |  | |
|  |  | создания новых элементов. | |  |  | |  |  |

**3.2. Практический материал**

*ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА*

Учебные нагрузки строятся на основе учета закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма учащегося.

Основное внимание учащегося и тренера-преподавателя нацелено на создание фундамента общей физической подготовки. Поэтому учебные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость, гибкость. Параллельно с этим проводится обучение основам техники двигательных действий (и элементов) чирлидинга.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
2. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.
3. Надежной основой успеха в избранном виде является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.
4. **Развитие гибкости:** активные и пассивные упражнения направленные на развитие гибкости в плечевых, тазобедренных суставах и гибкости позвоночного столба (различные махи, наклоны, скручивания, выпады, круговые движения в различных плоскостях).
5. **Развитие выносливости**: прыжки со скакалкой, бег с различной скоростью и продолжительностью, а также за счёт увеличения плотности и интенсивности занятий.
6. **Развитие силы:** статические и динамические упражнения с собственным весом, с отягощениями (набивные мячи, гантели, амортизаторы, сопротивление партнёра), направленные на развитие силы мышц рук, брюшного пресса, спины, ног.
7. **Развитие координации движений:** упражнения, которые предъявляют высокие требования к точности движений (акробатические упражнения, упражнения в равновесии); упражнения, в которых имеется элемент внезапности (подвижные игры, спортивные игры); упражнения в которых в зависимости от ситуации или сигнала необходимо менять направление движения (челночный бег, танцевальные упражнения).
8. **Развитие быстроты:** упражнения, связанные с необходимостью мгновенного реагирования на различные сигналы, за минимальное время преодолевать короткие расстояния (бег на короткие дистанции, челночный бег, прыжки со скакалкой, подвижные и спортивные игры).

*Факторы, ограничивающие нагрузку*:

1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;

2) возрастные особенности физического развития;

3) недостаточный общий объем двигательных умений.

*Основные средства:*

1) спортивные, подвижные игры и игровые упражнения;

2) общеразвивающие упражнения;

1. комплексы упражнений для увеличения амплитуды гибкости позвоночного столба, тазобедренных суставов;
2. упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве;
3. скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
4. комплексы упражнений для развития силы мышц: спины, ног, брюшного пресса;
5. для развития прыгучести: комплексы упражнений и подвижные игры;
6. упражнения для развития аэробной выносливости;
7. изучение и совершенствование техники двигательных действий (и элементов) чирлидинга;
8. комплексы упражнений для самостоятельных тренировок (задание на дом).

*Основные методы выполнения упражнений:*

* игровой;
* повторный;
* равномерный;
* круговой;
* контрольный;
* соревновательный.

*Методические рекомендации при подборе основных средств и методов тренировки*.

При подборе средств и методов практических занятий тренер - преподаватель должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма.

Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, музыкальности, применяются упражнения, развивающие творческое мышление. Не следует перегружать занятие большим количеством нового учебного материала. Это быстро утомляет детей, рассеивает их внимание.

При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение простым и доступным. Тренеру - преподавателю нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

*СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА*

На этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде спорта. На данном этапе следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий чирлидингом.

На спортивно-оздоровительном этапе занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки учащихся. Тем самым достигается единство общей и специальной физической подготовки.

1. **Строевые упражнения**: перестроения в колонне, в шеренге; движение в колонне по диагонали, противоходом, змейкой, кругом, скрещением;
2. **Силовые упражнения**: акробатические стойки (стойка на лопатках, стойка на руках), специальные стойки, используемые в чирлидинге (стойка на бедре, стойка на плечах, стойка сидя на плечах), станты-построения (1,5 роста и 2 уровня, 2 роста и 2 уровня), пирамиды;
3. **Скоростно-силовые упражнения**: различные прыжки, подскоки, выпрыгивания, специальные прыжки (чир-прыжки, лип-прыжки);
4. **Координационные упражнения**: основные положения рук и ног, используемые в чирлидинге, акробатические упражнения (кувырки, колеса, перевороты), пируэты, двойные пируэты;
5. **Развитие гибкости**: шпагаты, махи, выпады, прогибы, мосты;
6. **Танцевальные упражнения**: восьмерки, танцевальные блоки, танцевальные стили и направления (джаз, фанк, брейк, рок, поп, рэп, лирический, народный танец, сочетание стилей), чир-данс – танцевальный блок с использованием основных элементов чирлидинга;
7. **Кричалки:** используются для привлечения к участию зрителей.  
    -**Чант** (скандирование) - повторяющееся слово или фраза, использующаяся для привлечения зрителей к участию в программе;  
    - **Чир** (двустишья и т.д., информирующие зрителей и болельщиков о команде чирлидеров, об играющей на поле команде, о происходящих событиях и т. п.) - в содержании должна быть задана определенная информация для зрителей (болельщиков): о команде чирлидеров, об играющей на поле команде, о происходящих событиях и т.п.
8. **Постановка голоса**: модуляция, громкость, высота звука, выразительность, разучивание и исполнение гимнов, командных песен.
9. **Дыхательные упражнения:** (упражнения на вдохе и выдохе). Упражнения для тренировки голоса и силы звука.
10. **Хореография**: исправление осанки (подтягивание мышц живота, ягодичной области, расправление плеч, выпрямление позвоночника). Элементы классического танца.
11. **Акробатика:** перекаты, кувырки, выпады, мост из положения лёжа и стоя, стойка на руках, переворот в сторону (колесо), шпагаты, полушпагат.
12. **Пирамиды** (станты): групповые акробатические упражнения в парах, тройках.

Система подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий. Специальная физическая подготовка учащихся, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1.Тренировочные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям организма занимающегося.

1. Надежной основой успеха учащихся на данном этапе, является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.
2. С возрастом и подготовленностью учащихся постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.
3. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Одной из задач занятий является овладение основами техники избранного вида спорта. Обучение технике чирлидинга на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: базовые движения рук, базовые шаги, пируэты, базовая техника выполнения прыжков и техники приземления, элементы акробатики.

**4.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела, темы** | **колич.**  **часов** | **контроль** |
| 1 | Формирование группы. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Основы знаний о чирлидинге. ОРУ. Стрейчинг. | 2 | инструктаж  наблюдение |
| 2 | История и основные этапы развития чирлидинга в мире и России. Основы музыкальной грамоты, музыка в движении. Терминология в аэробике. | 2 | беседа  опрос |
| 3 | Общая физическая подготовка (ОФП): общеразвивающие упр-я; упр-я на осанку; упр-я из других видов спорта: гимнастика, акробатика. | 2 | контроль за техникой упр. |
| 4 | Специальная техническая подготовка (СТП): Основные базовые элементы, положения рук, прыжки, акробатические элементы | 2 | контроль за техникой упр. |
| 5 | Общая физическая подготовка (ОФП): общеразвивающие упр-я; упр-я на осанку; упр-я из других видов спорта: гимнастика, акробатика. Стретчинг. | 2 | самоконтроль |
| 6 | Продолжение разучивания основных базовых движений: положения рук, прыжки, акробатические элементы | 2 | наблюдение |
| 7 | ОРУ. Суставная гимнастика. Подготовка к продольным шпагатам. Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.  Упражнения для мышц шеи и плечевого пояса. | 2 | контроль за техникой упр. |
| 8 | Специальная физическая подготовка (СФП): классическая аэробика (разучивание связок); хореография; упр-я для скоростно-силовых качеств. | 2 | взаимоконтроль |
| 9 | Классический танец: изучение Demi plié (деми плие), Grand plié (гранд плие). Упражнения для развития координации движений и равновесия. Выполнение небольших комбинаций (без музыкального сопровождения и с ним). | 2 | анализ средств выразительнос. |
| 10 | Основные базовые элементы, положения рук, прыжки, акробатические элементы. Стретчинг. Изучение танцевальных связок | 2 | наблюдение |
| 11 | ОРУ. Суставная гимнастика. Подготовка к продольным шпагатам.  Упражнения для туловища (сочетание поворотов и наклонов, седы из положения лёжа на спине). Подготовительные упражнения на растяжку (шпагат). | 2 | контроль за техникой упр. |
| 12 | Бег с изменением скорости. Бег на короткие дистанции (30-60-100 м) с низкого и высокого старта. Упр. на соверш-ие равновесия и ориентации в пространстве. | 2 | наблюдение |
| 13 | Способы самостоятельной двигательной деятельности. Самостоятельные ОРУ. Поперечные шпагаты. Укрепление мышц брюшного пресса и спины. | 2 | самоконтроль |
| 14 | Изучение программы «Чир»: разучивание базовых положений: рук, ног, выпадов, стоек. Комплексы упражнений в равновесии, ходьба, бег, прыжки. | 2 | взаимоконтроль |
| 15 | «Чир»: Разучивание простых кричалок, подвижные игры.  Развитие координационных способностей. | 2 |  |
| 16 | «Чир»: Базовые положения кистей рук, Базовые положения ног  Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. | 2 | взаимоконтроль |
| 17 | «Чир»: выпады. Стойки. Простые кричалки. комбинации движений под музыку. Упражнения на выносливость, гибкость, координацию. | 2 | самоконтроль |
| 18 | Повторение элементов классического танца. Разучивание танц. комбинаций под первую музыкальную композицию. Развитие гибкости позвоночного столба и плечевых суставов. | 2 |  |
| 19 | Изучение элементов классического танца: battement tendu**.** Изучение вращений на середине зала. Комбинации движений под музыку. | 2 | анализ средств выразительнос. |
| 20 | Гимнастика с элементами акробатики. Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Кувырок вперед. Повторение вращений на середине зала. | 2 | контроль за техникой упр. |
| 21 | Программа «Данс»: пируэты, шпагаты, лип – прыжки, чир – прыжки. Танцевальные шаги. Изучение танцевальных связок | 2 | наблюдение |
| 22 | Повторение элементов классического танца. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со вставками разученных акробатических элементов. | 2 | самоконтроль |
| 23 | Гимнастика с элементами акробатики. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со вставками разученных акробатических элементов. | 2 |  |
| 24 | Профилактические и коррекционные упражнения. Работа на шведской стенке. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию с предметами. | 2 | контроль за техникой упр. |
| 25 | Повторение элементов классического танца. Гимнастика с элементами акробатики. Изучение танцевальных связок | 2 | анализ средств выразительнос. |
| 26 | Повторение элементов классического танца. «Чир» программа, «Данс» программа. Гимнастика с элементами акробатики. | 2 | взаимоконтроль |
| 27 | Классический танец. Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости (отведение рук и ног, прогибы, выкруты) Упражнения для мышц шеи и плечевого пояса. | 2 | наблюдение |
| 28 | Повторение элементов классического танца, изучение Battement tendu jeté. «Чир» программа, «Данс» программа. Гимнастика с элементами акробатики. Танц. шаги. | 2 |  |
| 29 | Повторение элементов классического танца. Гимнастика с элементами акробатики. Упражнения на восстановление дыхания. Лип – прыжки, чир – прыжки. | 2 | контроль за техникой упр. |
| 30 | Профилактические и коррекционные упражнения. Работа на шведской стенке на группы мышц брюшного пресса, спины и рук. | 2 | наблюдение |
| 31 | Классический танец. Стретчинг. Гимнастика с элементами акробатики. Изучение танцевальных связок. Лип – прыжки, чир – прыжки. | 2 | самоконтроль |
| 32 | Классический танец. Гимнастика с элементами акробатики.  Программа «Данс»: пируэты, шпагаты, лип – прыжки, чир – прыжки. Танцевальные шаги. | 2 | анализ средств выразительнос. |
| 33 | Стретчинг. Общая физическая подготовка (ОФП): общеразвивающие упр-я; упр-я на осанку; упр-я из других видов спорта: гимнастика, акробатика. | 2 | контроль за техникой упр. |
| 34 | Разучивание постановки номера. Упражнения на равновесие и ориентацию в пространстве. Классическая аэробика (разучивание связок) | 2 |  |
| 35 | Классический танец. Стретчинг. Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости. Классическая аэробика (разучивание связок) | 2 | анализ средств выразительнос. |
| 36 | Разучивание постановки номера. Упражнения для развития координации движений и равновесия. Выполнение небольших комбинаций (без музыкального сопровождения и с ним). | 2 | наблюдение |
| 37 | Постановка номера. Стретчинг. Упражнения для увеличения скоростно-силовых качеств. Лип – прыжки, чир – прыжки. | 2 | взаимоконтроль |
| 38 | Сдача контрольных нормативов. Гимнастика с элементами акробатики. Изучение танцевальных связок. Пируэты, шпагаты. | 2 | протокол испытаний |
| 39 | Упражнения для развития координации движений и равновесия. Выполнение небольших комбинаций (без музыкального сопровождения и с ним). | 2 | контроль за техникой упр. |
| 40 | Сдача контрольных нормативов. Повторение элементов классического танца. Гимнастика с элементами акробатики. Изучение танцевальных связок | 2 | протокол испытаний |
| 41 | Сдача контрольных нормативов. Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади | 2 | протокол испытаний |
| 42 | Гимнастика с элементами акробатики. Стретчинг. Комбинация из акробатических элементов. Элементы техники «Данс». | 2 | самоконтроль |
| 43 | Классический танец. Разучивание стойки на голове. Комбинация из акробатических элементов. | 2 | контроль за техникой упр. |
| 44 | Разучивание стойки на руках лицом к гимнастической стенке. Укрепление мышц пояса верхних конечностей. Элементы техники «Данс». | 2 | взаимоконтроль |
| 45 | Повторение элементов классического танца. Основные базовые элементы, положения рук, прыжки, акробатические элементы. | 2 | самоконтроль |
| 46 | Разучивание кричалок. Разучивание композиций для групповых выступления. Усложнение связок классической аэробики | 2 |  |
| 47 | Классический танец. Стретчинг. Лип – прыжки, чир – прыжки. | 2 | взаимоконтроль |
| 48 | Развитие подвижности тазобедренных и голеностопных суставов. Бег с изменением скорости. Бег на короткие дистанции (30-60-100 м) с низкого и высокого старта. Хореография. | 2 | самоконтроль |
| 49 | Классический танец. Разучивание движений под музыкальную композицию. Гимнастика с элементами акробатики. | 2 | анализ средств выразительнос. |
| 50 | Укрепление мышц нижних конечностей. Развитие выносливости. ОРУ со скакалкой.  Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке). | 2 | контроль за техникой упр. |
| 51 | Упражнения для туловища (сочетание поворотов и наклонов, седы из положения лёжа на спине). Стретчинг. Хореографическая подготовка. | 2 | наблюдение |
| 52 | ОРУ с предметами и кричалками, работа над синхронностью. Элементы техники «Данс», | 2 | самоконтроль |
| 53 | Гимнастика с элементами акробатики. Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д. Работа над танцевальной композицией. | 2 | контроль за техникой упр. |
| 54 | Классический танец. Стретчинг. Гимнастика с элементами акробатики. Разучивание движений под музыкальную композицию. | 2 | анализ средств выразительнос. |
| 55 | Классический танец. Стретчинг. Повторение базовых элементов, положения рук, прыжки, акробатические элементы. |  | взаимоконтроль |
| 56 | Разучивание движений под музыкальную композицию с предметами. Хореографическая подготовка. | 2 |  |
| 57 | Классический танец. Гимнастика с элементами акробатики. Разучивание движений под музыкальную композицию с помпонами. | 2 | взаимоконтроль |
| 58 | Классический танец. Стретчинг. Закрепление танцевальной комбинации под музыкальную композицию с помпонами. | 2 | анализ средств выразительнос. |
| 59 | Стретчинг. Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д. Работа над техникой исполнения движений. | 2 | контроль за техникой упр. |
| 60 | Гимнастика с элементами акробатики. Работа над прыжками и вращениями на середине зала. Повторение элементов классического танца. |  | наблюдение |
| 61 | Разучивание стойки на руках спиной к гимнастической стенке. Хореографическая подготовка. | 2 | самоконтроль |
| 62 | Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости (отведение рук и ног, прогибы, выкруты) Упражнения для мышц шеи и плечевого пояса. | 2 | самоконтроль |
| 63 | Развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения для развития координации движений и равновесия. Выполнение небольших комбинаций (без музыкального сопровождения и с ним). | 2 |  |
| 64 | Классический танец. Стретчинг. Гимнастика с элементами акробатики. Хореографическая подготовка. | 2 | анализ средств выразительнос. |
| 65 | Повторение передвижений различным строем. Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке). | 2 | контроль за техникой упр. |
| 66 | Разучивание стойки на руках без опоры на гимнастических матах. Работа над прыжками и вращениями на середине зала. Повторение элементов классич. танца. | 2 | наблюдение |
| 67 | Классический танец. Хореографическая подготовка. Работа над техникой исполнения движений с помпонами. | 2 |  |
| 68 | Стретчинг. Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д. Работа над техникой исполнения движений. Хореографическая подготовка. | 2 | взаимоконтроль |
| 69 | Классический танец. Стретчинг. Гимнастика с элементами акробатики. Повторение танцевальной композиции. | 2 | анализ средств выразительнос. |
| 70 | Упражнения с гимнастической палкой. Повторение элементов классического танца. Повторение танцевальных комбинаций с помпонами. | 2 | взаимоконтроль |
| 71 | Хореографическая подготовка. Программа «Данс».Основные ошибки и травматизм при выполнении сложных элементов. | 2 |  |
| 72 | Классический танец. Развитие выносливости. Лип – прыжки, чир – прыжки. Работа над танцевальной композицией. | 2 | анализ средств выразительнос. |
| 73 | Повторение элементов классического танца. Стретчинг. Повторение танцевальной композиции. | 2 | контроль за техникой упр. |
| 74 | Укрепление мышц брюшного пресса, спины, рук и ног. | 2 | самоконтроль |
| 75 | Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости (отведение рук и ног, прогибы, выкруты) Упражнения для мышц шеи и плечевого пояса. | 2 |  |
| 76 | Классический танец. Стретчинг. Укрепление мышц нижних конечностей. Работа над кричалками. | 2 | анализ средств выразительнос. |
| 77 | Гимнастика с элементами акробатики. Развитие гибкости плечевых и тазобедренных суставов. Повторение танцевальных комбинаций с помпонами. | 2 | контроль за техникой упр. |
| 78 | Классический танец. Стретчинг. Выбор музыкальной композиции № 2 Выбор и составление новых кричалок и движений. | 2 | анализ средств выразительнос. |
| 79 | Гимнастика с элементами акробатики..Изучение кросс-комбинаций. Разучивание движений под музыкальную композицию №2 | 2 |  |
| 80 | Классический танец. Повторение кросс-комбинаций. Разучивание движений под музыкальную композицию №2. | 2 | наблюдение |
| 81 | Гимнастика с элементами акробатики. Стретчинг. Разучивание движений под музыкальную композицию №2 с предметами. | 2 | взаимоконтроль |
| 82 | Классический танец. Работа над кросс-комбинациями. Разучивание движений под музыкальную композицию №2 с помпонами. | 2 | анализ средств выразительнос. |
| 83 | Стретчинг. Упражнения для мышц шеи и плечевого пояса. Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке). | 2 | контроль за техникой упр. |
| 84 | Гимнастика с элементами акробатики..Изучение танцевальной композиции №2. Работа над синхронностью и техникой исполнения движений. | 2 | самоконтроль |
| 85 | Гимнастика с элементами акробатики..Разучивание новых поддержек. Развитие силовых способностей. | 2 |  |
| 86 | Классический танец. Стретчинг. Развитие гибкости и пластичности. Сдача контрольных нормативов. | 2 | анализ средств выразительнос. |
| 87 | Стретчинг. Повторение кросс-комбинаций. Хореография. Работа с помпонами. | 2 |  |
| 88 | Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости (отведение рук и ног, прогибы, выкруты) Упражнения для мышц шеи и плечевого пояса. Работа с зеркалом. Развитие артистичности. | 2 | контроль за техникой упр. |
| 89 | Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке). | 2 |  |
| 90 | Гимнастика с элементами акробатики .Повторение музыкальной композиции №.2 Изучение стантов и пирамид. | 2 | наблюдение |
| 91 | Классический танец. Упражнения для развития координации движений и равновесия. Изучение стантов и пирамид. | 2 | анализ средств выразительнос. |
| 92 | Стретчинг. Повторение кросс-комбинаций. Работа с зеркалом. Развитие артистичности. Выбор и составление новых кричалок. | 2 | взаимоконтроль |
| 93 | Классический танец. Гимнастика с элементами акробатики. Повторение танцевальной комбинации №1. работа над синхронностью. | 2 |  |
| 94 | Гимнастика с элементами акробатики. Хореографическая подготовка. Изучение стантов и пирамид. Работа с помпонами. | 2 | самоконтроль |
| 95 | Стретчинг. Повторение кросс-комбинаций. Повторение танцевальной комбинации №1 с новыми кричалками. Изучение стантов и пирамид. | 2 | контроль за техникой упр. |
| 96 | Бег с изменением скорости. Бег на короткие дистанции (30-60-100 м) с низкого и высокого старта. Упражнения на совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. | 2 | наблюдение |
| 97 | Классический танец. Стретчинг. Изучение стантов и пирамид. Хореографическая подготовка. | 2 | анализ средств выразительнос. |
| 98 | Гимнастика с элементами акробатики. Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости (отведение рук и ног, прогибы, выкруты). Упражнения для мышц шеи и плечевого пояса. | 2 |  |
| 99 | Гимнастика с элементами акробатики. Профилактические и коррекционные упражнения. Работа на шведской стенке на группы мышц брюшного пресса, спины и рук. | 2 | контроль за техникой упр. |
| 100 | Классический танец. Стретчинг. Элементы техники «Данс». Повторение кросс-комбинаций. Развитие артистичности. | 2 | анализ средств выразительнос. |
| 101 | Гимнастика с элементами акробатики. . Стретчинг. Лип – прыжки, чир – прыжки. Изучение стантов и пирамид | 2 | взаимоконтроль |
| 102 | Стретчинг. Общая физическая подготовка (ОФП): общеразвивающие упр-я; упр-я на осанку; упр-я из других видов спорта: гимнастика, акробатика. | 2 |  |
| 103 | Классический танец. Повторение кросс-комбинаций. Закрепление танцевальной комбинации №2. | 2 | контроль за техникой упр. |
| 104 | Стретчинг. Гимнастика с элементами акробатики. Работа над техникой исполнения движений. | 2 |  |
| 105 | Гимнастика с элементами акробатики. Стретчинг. Комбинация из акробатических элементов. Хореографическая подготовка. | 2 | самоконтроль |
| 106 | Профилактические и коррекционные упражнения. Работа на шведской стенке на группы мышц брюшного пресса, спины и рук. | 2 | наблюдение |
| 107 | Обязательные элементы. Танцевальные связки. Повторение кросс-комбинаций. Повторение стантов и пирамид. | 2 | взаимоконтроль |
| 108 | Хореографическая подготовка. Программа «Данс». Основные ошибки и травматизм при выполнении сложных элементов. | 2 | контроль за техникой упр. |
| 109 | Гимнастика с элементами акробатики. Работа над прыжками и вращениями на середине зала. Повторение танцевальных комбинаций с помпонами. | 2 |  |
| 110 | Обязательные элементы. Танцевальные связки. Разучивание новых поддержек. Развитие силовых способностей. | 2 | взаимоконтроль |
| 111 | Классический танец. Стретчинг. Изучение сложных комбинаций. Основные ошибки и травматизм при выполнении сложных элементов. Работа с помпонами. | 2 | наблюдение |
| 112 | Обязательные элементы. Танцевальные связки. Повторение кросс-комбинаций. Изучение сложных комбинаций. Основные ошибки и травматизм при выполнении сложных элементов. Работа с помпонами. | 2 | анализ средств выразительнос. |
| 113 | Хореографическая подготовка. Развитие выносливости. Укрепление мышц нижних конечностей. | 2 | контроль за техникой упр. |
| 114 | Гимнастика с элементами акробатики. Стретчинг. Упражнения на координацию движений, отработка синхронности. | 2 | взаимоконтроль |
| 115 | Стретчинг. Общая физическая подготовка (ОФП): общеразвивающие упр-я; упр-я на осанку; упр-я из других видов спорта: гимнастика, акробатика. | 2 |  |
| 116 | Хореографическая подготовка. Элементы техники «Данс». Основные ошибки и травматизм при выполнении сложных элементов.Закрепление танцевальной комбинации №2. | 2 | анализ средств выразительнос. |
| 117 | Гимнастика с элементами акробатики. Стретчинг. Выполнение связок, хореографических этюдов под различный темп музыки. | 2 | взаимоконтроль |
| 118 | Стретчинг. Танцевальные шаги. Развитие подвижности тазобедренных и голеностопных суставов. | 2 |  |
| 119 | Профилактические и коррекционные упражнения. Работа на шведской стенке на группы мышц брюшного пресса, спины и рук. | 2 | самоконтроль |
| 120 | Обязательные элементы. Танцевальные связки. Повторение кросс-комбинаций. Работа над техникой исполнения движений. | 2 |  |
| 121 | Гимнастика с элементами акробатики. Комбинация из акробатических элементов. Упражнения на координацию движений, отработка синхронности. | 2 | взаимоконтроль |
| 122 | Классический танец. Стретчинг. Элементы техники «Данс». Повторение кросс-комбинаций. Развитие артистичности. | 2 | анализ средств выразительнос. |
| 123 | Хореографическая подготовка. Программа «Данс».Основные ошибки и травматизм при выполнении сложных элементов. | 2 |  |
| 124 | Классический танец. Гимнастика с элементами акробатики. Повторение танцевальных композиций. Развитие силовых способностей. | 2 | контроль за техникой упр. |
| 125 | Специальная техническая подготовка (СТП): Основные базовые элементы, положения рук, прыжки, акробатические элементы Гимнастика с элементами акробатики. Комбинация из акробатических элементов. | 2 | наблюдение |
| 126 | Основные базовые элементы, положения рук, прыжки, акробатические элементы. Стретчинг. | 2 | самоконтроль |
| 127 | Гимнастика с элементами акробатики. Выполнение связок, хореографических этюдов под различный темп музыки. | 2 | наблюдение |
| 128 | Развитие выносливости. Укрепление мышц нижних конечностей. Упражнения на координацию движений, отработка синхронности. | 2 |  |
| 129 | Бег с изменением скорости. Бег на короткие дистанции (30-60-100 м) с низкого и высокого старта. Упражнения на совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. | 2 | самоконтроль |
| 130 | Стретчинг. Повторение кросс-комбинаций. Повторение стантов и пирамид. Повторение «Чир» и «Данс» программ. | 2 | контроль за техникой упр. |
| 131 | Классический танец. Гимнастика с элементами акробатики. Повторение танцевальных композиций. Подведение итогов. Задания на лето. | 2 | взаимоконтроль |

**5.ФОРМА АТТЕСТАЦИИ**

Для оценки результатов освоения и условий реализации Программы применяются текущий контроль и итоговая аттестация обучающихся.

Осуществление мероприятий по аттестации обучающихся является обязательным разделом Программы.

Состав контрольных показателей по разделам подготовки определяется видом и задачами контроля (текущего, промежуточного, итогового).

Комплексы тестов для оценки общей и специальной физической подготовки обучающихся включают измерения в ходе выполнения специализированных упражнений, в соответствии с нормативами.

**Текущий контроль** проводится не реже двух раз в год с целью выявления динамики физического развития, общей и специальной подготовленности обучающихся, определения степени соответствия приростов показателей нормативным и индивидуальным темпам биологического развития.

**Итоговая аттестация** проводится по окончании обучения.

По результатам итоговой аттестации определяется владение обучающимися уровнем знаний, умений и навыков, соответствующим требованиям Программы.

Аттестация проводится в форме зачетов, контрольных тестов, показателей участия в соревнованиях.

По теоретической подготовке проводятся зачеты в виде индивидуальных устных ответов обучающихся по контрольным вопросам.

При проведении тестирования следует уделять особое внимание соблюдению требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех лиц, осуществляющих обучение. Перед тестированием проводится разминка. Тестирование проводится в установленные годовым планом-графиком сроки.

Зачеты по теоретической подготовке проводятся в виде индивидуальных устных ответов обучающихся. Зачеты позволяют подводить итоги определенного этапа работы по теоретической подготовке.

**6.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**Примерные вопросы для проведения оценки теоретических знаний:**

1. Значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины.

2. Зарождение и история развития чирлидинга.

3. Строение организма человека.

4. Личная гигиена и закаливание.

5. Режим дня и основы самоконтроля.

6. Сведения о технике чирлидинга.

7. Спортивный инвентарь и оборудование зала.

8. Техника безопасности.

9. Специальная терминология.

10. Понятие о начальном обучении, тренировочной нагрузке и необходимости ее учета.

11. Правила соревнований.

**Оценка общей физической и специальной физической подготовленности обучающихся**

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки итоговой аттестации приведены в таблице 6.1.

**Таблица № 6.1.**

**Оценка контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения** |  |  |  |  |  |  |  | **Баллы** | |  |  |  |  |  |  |  | |
| 10,0 | 9,5 | 9,0 | 8,5 | 8,0 | 7,.5 | 7,0 | 6,5 | 6,0 | 5,5 | 5,0 | 4,5 | 4,0 | 3,5 | 3,0 |  |
|  |  |
| Прыжок в длину с места | 200 | 195 | 190 | 185 | 180 | 175 | 170 | 165 | 160 | 155 | 150 | 145 | 140 | 135 | 130 |  |
| Отжимание от пола, раз | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 |  |
| Складывание из |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| положения лежа на | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 |  |
| спине за 1 мин, раз |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки со скакалкой | 22 | 21 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 |  |
| за 25 сек, раз |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Оценка контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке (гибкость)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения** |  |  | **Баллы** | |  |  |  |  |
| **5.0** |  | **4.0** |  | **3.0** | | **2.0** |  |
|  |  |  |  |
| Шпагаты в 3-х | Голени и бедра плотно | | Голени и бедра недостаточно |  | Голени и бедра прилегают | | Ноги разведены на 145°и |  | |
| положениях (правой, |  | к полу, ноги разведены на | | касаются пола |  | |
| Прилегают к полу | | прилегают к полу |  |  | |
| левой, прямой) |  | 170° | | лодыжками. |  | |
|  |  |  |  |  |  |
| Наклон вперед из седа | Полная складка: все точки | | Полная «складка», но с |  |  | Касание грудью ног | Касание головой ног с |  |
| ноги вместе. Держать | удержанием прямых ног |  |  | С удержанием прямых | удержанием руками |  |
| туловища касаются прямых ног | |  |  |  |
| 3 сек. | руками |  |  | ног руками | слегка согнутых ног |  |
|  |  |  |  |  |
| Мост, держать 3 сек. | Ноги и руки прямые, плечи, | | Ноги слегка согнуты, плечи |  | Ноги слегка согнуты, плечи | | Ноги сильно согнуты, |  |
|  |  | незначительно отклонены | | плечи отклонены от |  |
|  | перпендикулярно полу | | перпендикулярно полу. |  |  |
|  |  |  | от вертикали | вертикали на 45° |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Комплексная оценка в баллах** | | | |  |  |
|  |  |  | **Баллы** | |  |  |  |  |
| **отлично (5)** | |  | **хорошо (4)** | |  | **удовлетворительно (3)** | |  |
| 47 – 55 | |  | 36-46 |  |  | 23-35 | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

1. **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Зачисление детей на обучение осуществляется до 15.октября текущего года на основании заявления родителя (законного представителя) ребенка, с предоставлением следующих документов:

- копии свидетельства о рождении ребенка;

- медицинского заключения о возможности заниматься данным видом спорта;

- справки из образовательного учреждения.

При появлении вакантных мест в случае выбытия или отчисления обучающихся в течение года, возможно зачисление позже указанной даны (при соблюдении вышеуказанных условий).

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих обучение, представлены в таблице №7.1.

**Таблица №7.1.**

**Режим учебной работы и минимальная наполняемость групп**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Примерная годовая нагрузка, час.** | **Недельная нагрузка, час.** | **Возраст, лет** | **Мин/макс**  **наполняемость групп, чел.** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 276 | 6 | Дети с 7 лет | 15/30 |

Обучение начинается 1 сентября.

Процесс обучения ведется в соответствии с учебным планом.

**Таблица 7.2.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Раздел/тема | Формы занятий | Приемы и методы | Формы подведения итогов |
| 1 | Теория. Инструктаж по ТБ. | Тренировочное практическое занятие с ознакомительной беседой. | Эмоц. *методы*:  -поощрение,  -создание ситуации успеха;  *Познават.:*  -показ  -просмотр видеоматериалов  *Социальные методы:*  -наблюдение;  *Практические:*  -упражнение;  -круговая тренировка  *Словесные*:  -рассказ;  -беседа;  -дискуссия | Опрос  Проверка умения быстро запоминать танцевальную «восьмерку» |
| 2 | ОФП и СФП | Тренировочное практическое занятие | *Эмоц.методы:*  -поощрение,  -создание ситуации успеха;  -порицание;  *Познават.:*  -позн.игры;  *Социальные методы:*  -наблюдение;  -игра;  -создание ситуации взаимопомощи;  *Практические:*  -упражнение;  -игра;  -круговая тренировка  *Словесные:*  -рассказ;  -беседа;  -дискуссия | Сдача спортивных нормативов |
| 3 | Акробатика | Тренировочное практическое занятие | *Эмоц.методы:*  -поощрение,  -создание ситуации успеха;  -порицание;  *Социальные методы:*  -наблюдение;  *Практические:*  -упражнение;  Словесные:  -рассказ;  -беседа;  -дискуссия | Техника выполнения акробатических элементов |
| 4 | Растяжка (стрейчинг) | Тренировочное практическое занятие | *Эмоц.методы:*  -поощрение,  -создание ситуации успеха;  -порицание;  *Социальные методы:*  -наблюдение;  -игра;  -создание ситуации взаимопомощи;  -взаимопроверка;  *Практические:*  -упражнение;  -игра;  -наблюдение;  *Словесные*:  -рассказ;  -беседа;  -дискуссия | Спортивные нормативы на гибкость |
| 5 | Танцевальные направления | Тренировочное практическое занятие | *Эмоц.методы:*  -поощрение,  -создание ситуации успеха;  -порицание;  *Познават.:*  -видеоматериалы  *Социальные методы:*  -наблюдение;  -игра;  -создание ситуации взаимопомощи;  *Практические:*  -упражнение;  -игра;  *Словесные:*  -рассказ;  -беседа;  -дискуссия | Проверка умения быстро запоминать танцевальную «восьмерку» |
| 6 | Показательные выступления | Тренировочное практическое занятие, соревнование, конкурс, праздник, флеш-моб. | *Эмоц.методы:*  -поощрение,  -создание ситуации успеха;  -порицание;  *Познават.:*  -опора на жизненный опыт;  *Социальные методы:*  -наблюдение;  -создание ситуации взаимопомощи;  *Практические:*  -упражнение  *Словесные:*  -рассказ;  -беседа;  -дискуссия | Выступление |

Тренировочные нагрузки строятся на основе следующих методических положений:

* 1. ориентация уровней нагрузок на соответствующие показатели, достигнутые обучающимися;

1. увеличение темпов роста нагрузок поэтапно;
2. соответствие уровня тренировочных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности детей;
3. учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося.

При проведении занятия большое значение имеют указания тренера-преподавателя, играющие роль внешнего управляющего момента, с помощью которого занимающиеся могут хорошо представить себе собственные действия, ориентирующие их, что и как делать: название движения, основные моменты техники выполнения, направление, подсчет и т.д.,– помогающие исправить более или менее грубые ошибки и корректирующие действия занимающихся, тем самым применяя принцип обратной связи и поточный метод выполнения упражнений.

Необходимо учитывать их возрастные особенности. Строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Кроме этого, в занятиях с детьми следует уделять должное внимание освоению техники чирлидинга, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков.

**Особенности обучения.** Двигательные навыки у обучающихся должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успехов. С самого начала занятий необходимо обучающимся овладеть основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники проводится в облегченных условиях.

Одной из задач является овладением основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрировано, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отводить 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств обучающихся. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствуют более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнения соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять процесс обучения (специализированные игровые методы обучения).

Лица‚ проходящие обучение, обязаны соблюдать санитарно- гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования, не использовать запрещенные в спорте средства (допинг) и методы.

**8.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Обучение ведётся на русском языке, форма обучения – очная.

Для реализации Программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- зеркала;

- скамьи гимнастические;

- стенка гимнастическая;

- станки хореографические;

- скакалки гимнастические;

- гимнастическая палка;

- маты гимнастические;

- мячи набивные;

- фитболы;

- музыкальный центр;

- помпоны;

- столы;

- стулья;

- телевизор;

-ноутбук

**9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

**9.1. Список использованной литературы**

**1.** Пер. с английского Орехова В. «Секреты гибкости: полная амплитуда движений». Издательский центр «Терра», 1997

2. Ямалетдинова Г.А. «Педагогика физической культуры и спорта» Учебное пособие. Курс лекций. Министерство образования и науки РФ. Уральский Федеральный Университет, 2014

**9.2. Перечень Интернет-ресурсов**

1. Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 01 апреля 2015 года № 305 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика».

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;

2. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>

3.Министерство образования Нижегородской области [http://www](http://www.minobr.government-nnov.ru/)

**План-график**

**сентябрь \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Учебный материал** |  |  |  |  |  |  | **№ УТЗ** | | |  |  |  |  |  |  |  |
| **п/п** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |  | **7** |  | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** |  |
|  |  |  |  |
| **I** |  | **СФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Базовые положения кистей, рук: |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |  |
|  | «Клинок», «подсвечник», «ведра», «кинжалы»; два основных хлопка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Базовые положения ног:  ноги вместе или врозь, колени согнуты, перекрещивание ног, положение «поп –  ту», выпад стоя вперед, выпад стоя в сторону, выпад стоя назад, стойка на  коленях, стойка на правом (левом) колене, стойка на колене другая в сторону на  носок, стойка на колене другая согнута в сторону |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Боковой шпагат, правая сторона | + | + | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |
| 4 | Боковой шпагат, левая сторона | + | + | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |
| 5 | Поперечный шпагат | + | + | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |
| 6 | Поочиредные махи ногами в разных плоскостях:  -мах правой вперёд, чирез шаг  -тоже левой  -правой-левой, чирез шаг |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Вертикальное равновесие |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Равновесие шпагатом с наклоном вперед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Чир-прыжки:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | "Группировка" |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |  |
| 2 | "Стредл" |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | "Абстракт" |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | "Той-тач" |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |  |
| 5 | «Вокруг света» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |
|  | "**Лип-прыжки":** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Высокий лип махом одной прыжок в шпагат (прыжок шагом) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |
| 2 | Высокий лип в сторону |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Переменный лип |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Переменный лип с переходом в Той-Тач |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **«Пируэты»:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Простой пируэт (карандаш) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + |  | + |  |
| 2 | Фуэте |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | «Солнышко» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Аттитюд |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Тур-пике" (серия пируэтов с передвижением шагом на опорную ногу) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Пируэт-флажок |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Акробатическая подготовка:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Перекаты – на спине (в группировке, без группировки), на боку (различное  положение ног), в сторону (с груди на спину, с поворотом на (180°, 360°)) |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Кувырок – вперёд, назад, в сторону, чирез плечо, из основной стойки, ноги врозь |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | переворот в сторону («колесо), |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Стойка – на лопатках, на предплечьях, на груди, на голове, на руках, |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | «мост» - из положения лёжа, наклоном назад, из стойки на руках |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Перевороты – в сторону (колесо), вперед, назад; перевороты назад из различных |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
|  | исходных положений; перевороты назад в перекат на грудь |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Связки и соединения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Контроль координации движений: Выполнение связки из базовых движений и |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | обязательных элементов чирлидинга со сменой плоскостей и |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | разноритмичностью. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **II** |  | **ОФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Общеразвивающие упражнения в движении и на месте. | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2 | Упражнения на развитие прыгучести | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 3 | Упражнения на развитие гибкости: | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 4 | Махи ногой вперёд, назад, в сторону |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Шпагат прямой, на правую, на левую ногу на полу (ковре), с возвышенности | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
|  | (гимнастическая скамейка, горка матов) и т.д. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Мост из положения лежа |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Из стойки – наклоном назад мост (с помощью) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Упражнения на развитие выносливости | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 9 | Упражнения на развитие силы | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 10 | Сгибание и разгибание рук в упоре: в упоре лёжа (руки на гимнастической | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
|  | скамейке) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Лёжа на спине: поднимание прямых ног, до касания ими за головой | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 12 | Упражнения на развитие координации движений |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + | + |  | + |
| 13 | Эстафеты и подвижные игры. | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **III** | **Хореографическая подготовка** | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Releve (приподнимание) на полупальцы на первой и второй позиции | + |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2 | Партерная хореография | + |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **IV** |  | **Теория** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления | + |  |  | + |  | + |  | + | + | + | + | + |  | + |
|  | здоровья человека |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **V** | **Контрольные нормативы** | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Промежуточная и итоговая аттестация |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **VI** | **Медицинское обследование** | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Медицинское обследование | + |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |

**октябрь \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Учебный материал** |  |  |  |  |  |  | **№ уроков** | | |  |  |  |  |  |  |  |
| **п/п** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |  | **7** |  | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** |  |
|  |  |  |  |
| **I** |  | **СФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Базовые положения кистей, рук: | + | + | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |
|  | «Клинок», «подсвечник», «ведра», «кинжалы»; два основных хлопка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Базовые положения ног: | + | + | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |
|  | ноги вместе или врозь, колени согнуты, перекрещивание ног, положение «поп – |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ту», выпад стоя вперед, выпад стоя в сторону, выпад стоя назад, стойка на |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | коленях, стойка на правом (левом) колене, стойка на колене другая в сторону на |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | носок, стойка на колене другая согнута в сторону |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Боковой шпагат, правая сторона | + | + | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |
| 4 | Боковой шпагат, левая сторона | + | + | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |
| 5 | Поперечный шпагат | + | + | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |
| 6 | Поочиредные махи ногами в разных плоскостях: |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |
|  | -мах правой вперёд, чирез шаг |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | -тоже левой |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | -правой-левой, чирез шаг |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Чир-прыжки:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | "Группировка" | + | + | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |
| 2 | "Стредл" |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | "Абстракт" | + | + | + |  | + | + |  | + |  |  | + | + | + |  | + |  |
| 4 | "Той-тач" | + | + | + |  | + | + |  | + |  |  | + | + | + |  | + |  |
| 5 | «Вокруг света» | + | + | + |  | + | + |  | + |  |  | + | + | + |  | + |  |
|  | "**Лип-прыжки":** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Высокий лип махом одной прыжок в шпагат (прыжок шагом) | + | + | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |
| 2 | Высокий лип в сторону |  |  |  |  |  | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |
| 3 | Переменный лип |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Переменный лип с переходом в Той-Тач |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **«Пируэты»:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Простой пируэт (карандаш) | + | + | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |
| 2 | Фуэте |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | «Солнышко» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Аттитюд |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Тур-пике" (серия пируэтов с передвижением шагом на опорную ногу) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Пируэт-флажок |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Акробатическая подготовка:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Перекаты – на спине (в группировке, без группировки), на боку (различное | + | + | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |
|  | положение ног), в сторону (с груди на спину, с поворотом на (180°, 360°)) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 | Кувырок – вперёд, назад, в сторону, чирез плечо, из основной стойки, ноги врозь |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | переворот в сторону («колесо), |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Стойка – на лопатках, на предплечьях, на груди, на голове, на руках, |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | «мост» - из положения лёжа, наклоном назад, из стойки на руках |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Перевороты – в сторону (колесо), вперед, назад; перевороты назад из различных | + |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
|  | исходных положений; перевороты назад в перекат на грудь |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Связки и соединения | + |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 6 | Контроль координации движений: Выполнение связки из базовых движений и | + |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
|  | обязательных элементов чирлидинга со сменой плоскостей и |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | разноритмичностью. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **II** |  | **ОФП** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Общеразвивающие упражнения в движении и на месте. | + |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2 | Упражнения на развитие прыгучести | + |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 3 | Упражнения на развитие гибкости: | + |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 4 | Махи ногой вперёд, назад, в сторону |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Шпагат прямой, на правую, на левую ногу на полу (ковре), с возвышенности | + |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
|  | (гимнастическая скамейка, горка матов) и т.д. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Мост из положения лежа | + |  | + |  | + | + |  | + | + |  | + | + |  | + |
| 7 | Из стойки – наклоном назад мост (с помощью) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Упражнения на развитие выносливости | + |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 9 | Упражнения на развитие силы | + |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 10 | Сгибание и разгибание рук в упоре: в упоре лёжа (руки на гимнастической | + |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
|  | скамейке) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Лёжа на спине:поднимание прямых ног | + |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 12 | Упражнения на развитие координации движений |  |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + | + |  | + |
| 13 | Эстафеты и подвижные игры. | + |  |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |
| **III** | **Хореографическая подготовка** | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Releve (приподнимание) на полупальцы на первой и второй позиции | + |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2 | Demi plie (полуприсед) | + |  | + |  | + | + |  | + | + |  | + | + |  | + |
|  | Grand plie (присед ) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Batement tendu выставление ноги на носок (на точку) | + |  | + |  | + | + |  | + | + |  | + | + |  | + |
| 4 | Партерная хореография | + |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **IV** |  | **Теория** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Закаливание организма | + |  |  | + |  | + |  | + | + | + | + | + |  | + |
| **V** | **Контрольные нормативы** | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Промежуточная и итоговая аттестация | - |  | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| **VI** | **Медицинское обследование** | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Медицинское обследование | - |  | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

**ноябрь \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Учебный материал** |  |  |  |  |  |  | **№ уроков** | | |  |  |  |  |  |  |  |
| **п/п** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |  | **7** |  | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** |  |
|  |  |  |  |
| **I** |  | **СФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Базовые положения кистей, рук: | + | + | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |
|  | «Клинок», «подсвечник», «ведра», «кинжалы»; два основных хлопка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Базовые положения ног: | + | + | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |
|  | ноги вместе или врозь, колени согнуты, перекрещивание ног, положение «поп – |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ту», выпад стоя вперед, выпад стоя в сторону, выпад стоя назад, стойка на |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | коленях, стойка на правом (левом) колене, стойка на колене другая в сторону на |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | носок, стойка на колене другая согнута в сторону |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Боковой шпагат, правая сторона | + | + | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |
| 4 | Боковой шпагат, левая сторона | + | + | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |
| 5 | Поперечный шпагат | + | + | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |
| 6 | Поочиредные махи ногами в разных плоскостях: | + | + | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |
|  | -мах правой вперёд, чирез шаг |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | -правой-левой, чирез шаг |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Вертикальное равновесие | + | + | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |
| 8 | Равновесие шпагатом с наклоном вперед |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |
|  | **Чир-прыжки:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | "Группировка" | + | + | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |
| 2 | "Стредл" | + | + | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |
| 3 | "Абстракт" | + | + | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |
| 4 | "Той-тач" | + | + | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |
| 5 | «Вокруг света» | + | + | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |
|  | "**Лип-прыжки":** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Высокий лип махом одной прыжок в шпагат (прыжок шагом) | + | + | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |
| 2 | Высокий лип в сторону | + | + | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |
| 3 | Переменный лип | + | + | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |
| 4 | Переменный лип с переходом в Той-Тач |  |  |  |  | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |
|  | **«Пируэты»:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Простой пируэт (карандаш) | + | + | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |
| 2 | Фуэте | + | + |  | + | + |  |  | + |  | + |  | + | + |  | + |  |
| 3 | «Солнышко» | + | + |  | + | + |  |  | + |  | + |  | + | + |  | + |  |
| 4 | Аттитюд |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Тур-пике" (серия пируэтов с передвижением шагом на опорную ногу) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Пируэт-флажок | + | + | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |
|  | **Акробатическая подготовка:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | | Перекаты – на спине (в группировке, без группировки), на боку (различное | | + | | |  | | | + | | + | | | + | | + | | + | | | + | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | |
|  | | положение ног), в сторону (с груди на спину, с поворотом на (180°, 360°)) | |  | | |  | | |  | |  | | |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |
| 2 | | Кувырок – вперёд, назад, в сторону, чирез плечо, из основной стойки, ноги врозь | |  | | |  | | |  | |  | | |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |
|  | | переворот в сторону («колесо), | |  | | |  | | |  | |  | | |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |
| 3 | | Стойка – на лопатках, на предплечьях, на груди, на голове, на руках, | | + | | |  | | | + | |  | | | + | | + | |  | | | + | | + | | |  | | | + | | | + | | |  | | | + | | | |
|  | | «мост» - из положения лёжа, наклоном назад, из стойки на руках | |  | | |  | | |  | |  | | |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |
| 4 | | Перевороты – в сторону (колесо), вперед, назад; перевороты назад из различных | | + | | |  | | | + | | + | | | + | | + | | + | | | + | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | |
|  | | исходных положений; перевороты назад в перекат на грудь | |  | | |  | | |  | |  | | |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |
| 5 | | Связки и соединения | | + | | |  | | | + | | + | | | + | | + | | + | | | + | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | |
| 6 | | Контроль координации движений: Выполнение связки из базовых движений и | | + | | |  | | | + | | + | | | + | | + | | + | | | + | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | |
|  | | обязательных элементов чирлидинга со сменой плоскостей и | |  | | |  | | |  | |  | | |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |
|  | | разноритмичностью. | |  | | |  | | |  | |  | | |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |
| **II** | |  | | **ОФП** | | | | | |  | |  | | |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |
| 1 | | Общеразвивающие упражнения в движении и на месте. | | + | | |  | | | + | | + | | | + | | + | | + | | | + | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | |
| 2 | | Упражнения на развитие прыгучести | | + | | |  | | | + | | + | | | + | | + | | + | | | + | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | |
| 3 | | Упражнения на развитие гибкости: | | + | | |  | | | + | | + | | | + | | + | | + | | | + | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | |
| 4 | | Махи ногой вперёд, назад, в сторону | | + | | |  | | | + | | + | | | + | | + | | + | | | + | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | |
| 5 | | Шпагат прямой, на правую, на левую ногу на полу (ковре), с возвышенности | | + | | |  | | | + | | + | | | + | | + | | + | | | + | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | |
| 6 | | Мост из положения лежа | | + | | |  | | |  | | + | | |  | | + | |  | | | + | |  | | | + | | |  | | | + | | |  | | | + | | | |
| 7 | | Из стойки – наклоном назад мост (с помощью) | | + | | |  | | |  | | + | | |  | | + | |  | | | + | |  | | | + | | |  | | | + | | |  | | | + | | | |
| 8 | | Упражнения на развитие выносливости | | + | | |  | | | + | | + | | | + | | + | | + | | | + | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | |
| 9 | | Упражнения на развитие силы | | + | | |  | | | + | | + | | | + | | + | | + | | | + | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | |
| 10 | | Сгибание и разгибание рук в упоре: в упоре лёжа (руки на гимнастической | | + | | |  | | | + | | + | | | + | | + | | + | | | + | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | |
|  | | скамейке) | |  | | |  | | |  | |  | | |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |
| 11 | | В упоре лёжа сзади (руки на гимнастической скамейке) – сгибание и разгибание | | + | | |  | | | + | | + | | | + | | + | | + | | | + | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | |
|  | | рук. | |  | | |  | | |  | |  | | |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |
| 12 | | Лёжа на спине:поднимание прямых ног | | + | | |  | | | + | | + | | | + | | + | | + | | | + | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | |
| 13 | | Упражнения на развитие координации движений | |  | | |  | | | + | |  | | | + | |  | | + | | |  | | + | | |  | | | + | | | + | | |  | | | + | | | |
| 14 | | Эстафеты и подвижные игры. | | + | | |  | | |  | | + | | |  | | + | |  | | | + | |  | | | + | | |  | | | + | | |  | | | + | | | |
| **III** | | **Хореографическая подготовка** | | | | | | | | | | | | |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |
| 1 | | Releve (приподнимание) на полупальцы на первой и второй позиции | | + | | |  | | | + | | + | | | + | | + | | + | | | + | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | |
| 2 | | Demi plie (полуприсед)$ Grand plie (присед ) | | + | | |  | | | + | |  | | | + | | + | |  | | | + | | + | | |  | | | + | | | + | | |  | | | + | | | |
| 3 | | Batement tendu выставление ноги на носок (на точку) | | + | | |  | | | + | |  | | | + | | + | |  | | | + | | + | | |  | | | + | | | + | | |  | | | + | | | |
| 4 | | Партерная хореография | | + | | |  | | | + | | + | | | + | | + | | + | | | + | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | |
| **IV** | |  | | **Теория** | | | | | |  | |  | | |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |
| 1 | | Зарождение истории развития чирлидинга | |  | | |  | | | + | |  | | | + | |  | | + | | |  | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | |
| **V** | | **Контрольные нормативы** | | | | | | | | | | | | |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |
| **VI** | | **Медицинское обследование** | | | | | | | | | | | | |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |
| 1 | | Медицинское обследование | | - | | |  | | | - | | - | | | - | | - | | - | | | - | | - | | | - | | | - | | | - | | | - | | | - | | | |
|  | **декабрь \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_г.** | | | | | | | | | | | | | |  | |  | |  |  | |  | |  |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  |
| **№** | **Учебный материал** | | |  | | |  | | | | |  | | |  | |  | |  | **№ уроков** | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  |
| **п/п** | **1** | | | **2** | | | | | **3** | | | **4** | | **5** | | **6** |  | | **7** | |  | **8** | | | **9** | | | **10** | | | **11** | | | **12** | | | **13** | | |  |
|  | | |  | |  |  |
| **I** |  | | | **СФП** | | |  | | | | |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  |
| 1 | Базовые положения кистей, рук: | | | + | | | + | | | | | + | | | + | | + | | + |  | | + | |  | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | |  |
|  | «Клинок», «подсвечник», «ведра», «кинжалы»; два основных хлопка | | |  | | |  | | | | |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  |
| 2 | Базовые положения ног: | | | + | | | + | | | | | + | | | + | | + | | + |  | | + | |  | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | |  |
|  | ноги вместе или врозь, колени согнуты, перекрещивание ног, положение «поп – | | |  | | |  | | | | |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  |
|  | ту», выпад стоя вперед, выпад стоя в сторону, выпад стоя назад, стойка на | | |  | | |  | | | | |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  |
|  | коленях, стойка на правом (левом) колене, стойка на колене другая в сторону на | | |  | | |  | | | | |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  |
|  | носок, стойка на колене другая согнута в сторону | | |  | | |  | | | | |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  |
| 3 | Боковой шпагат, правая сторона | | | + | | | + | | | | | + | | | + | | + | | + |  | | + | |  | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | |  |
| 4 | Боковой шпагат, левая сторона | | | + | | | + | | | | | + | | | + | | + | | + |  | | + | |  | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | |  |
| 5 | Поперечный шпагат | | | + | | | + | | | | | + | | | + | | + | | + |  | | + | |  | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | |  |
| 6 | Поочиредные махи ногами в разных плоскостях: | | | + | | | + | | | | | + | | | + | | + | | + |  | | + | |  | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | |  |
|  | -мах правой вперёд, чирез шаг | | |  | | |  | | | | |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  |
|  | -тоже левой | | |  | | |  | | | | |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  |
|  | -правой-левой, чирез шаг | | |  | | |  | | | | |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  |
| 7 | Вертикальное равновесие | | | + | | | + | | | | | + | | | + | | + | | + |  | | + | |  | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | |  |
| 8 | Равновесие шпагатом с наклоном вперед | | | + | | | + | | | | | + | | | + | | + | | + |  | | + | |  | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | |  |
|  | **Чир-прыжки:** | | |  | | |  | | | | |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  |
| 1 | "Группировка" | | | + | | | + | | | | | + | | | + | | + | | + |  | | + | |  | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | |  |
| 2 | "Стредл" | | | + | | | + | | | | | + | | | + | | + | | + |  | | + | |  | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | |  |
| 3 | "Абстракт" | | | + | | | + | | | | | + | | | + | | + | | + |  | | + | |  | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | |  |
| 4 | "Той-тач" | | | + | | | + | | | | | + | | | + | | + | | + |  | | + | |  | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | |  |
| 5 | «Вокруг света» | | | + | | | + | | | | | + | | | + | | + | | + |  | | + | |  | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | |  |
|  | "**Лип-прыжки":** | | |  | | |  | | | | |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  |
| 1 | Высокий лип махом одной прыжок в шпагат (прыжок шагом) | | | + | | | + | | | | | + | | | + | | + | | + |  | | + | |  | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | |  |
| 2 | Высокий лип в сторону | | | + | | | + | | | | | + | | | + | | + | | + |  | | + | |  | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | |  |
| 3 | Переменный лип | | | + | | | + | | | | | + | | | + | | + | | + |  | | + | |  | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | |  |
| 4 | Переменный лип с переходом в Той-Тач | | | + | | | + | | | | | + | | | + | | + | | + |  | | + | |  | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | |  |
|  | **«Пируэты»:** | | |  | | |  | | | | |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  |
| 1 | Простой пируэт (карандаш) | | | + | | | + | | | | | + | | | + | | + | | + |  | | + | |  | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | |  |
| 2 | Фуэте | | |  | | | + | | | | | + | | |  | | + | | + |  | |  | |  | + | | | + | | |  | | | + | | | + | | |  | | |  |
| 3 | «Солнышко» | | |  | | | + | | | | | + | | |  | | + | | + |  | |  | |  | + | | | + | | |  | | | + | | | + | | |  | | |  |
| 4 | Аттитюд | | |  | | |  | | | | |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  |
| 5 | Тур-пике" (серия пируэтов с передвижением шагом на опорную ногу) | | |  | | |  | | | | |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  |
| 6 | Пируэт-флажок | | | + | | | + | | | | | + | | | + | | + | | + |  | | + | |  | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | |  |
|  | **Акробатическая подготовка:** | | |  | | |  | | | | |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  |
|  |  | | |  | | |  | | | | |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  |
| 1 | | | Перекаты – на спине (в группировке, без группировки), на боку (различное | + | | |  | | | + | |  | | | + | | | + | |  | | | + | | + | | | |  | | | + | | | + | | |  | | | + | |
|  | | | положение ног), в сторону (с груди на спину, с поворотом на (180°, 360°)) |  | | |  | | |  | |  | | |  | | |  | |  | | |  | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |
| 2 | | | Кувырок – вперёд, назад, в сторону, чирез плечо, из основной стойки, ноги врозь | + | | |  | | | + | |  | | | + | | | + | |  | | | + | | + | | | |  | | | + | | | + | | |  | | | + | |
|  | | | переворот в сторону («колесо), |  | | |  | | |  | |  | | |  | | |  | |  | | |  | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |
| 3 | | | Стойка – на лопатках, на предплечьях, на груди, на голове, на руках, |  | | |  | | |  | |  | | |  | | |  | |  | | |  | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |
|  | | | «мост» - из положения лёжа, наклоном назад, из стойки на руках |  | | |  | | |  | |  | | |  | | |  | |  | | |  | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |
| 4 | | | Перевороты – в сторону (колесо), вперед, назад; перевороты назад из различных | + | | |  | | | + | |  | | | + | | | + | |  | | | + | | + | | | |  | | | + | | | + | | |  | | | + | |
|  | | | исходных положений; перевороты назад в перекат на грудь |  | | |  | | |  | |  | | |  | | |  | |  | | |  | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |
| 5 | | | Связки и соединения | + | | |  | | | + | | + | | | + | | | + | | + | | | + | | + | | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | |
| 6 | | | Контроль координации движений: Выполнение связки из базовых движений и | + | | |  | | | + | | + | | | + | | | + | | + | | | + | | + | | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | |
|  | | | обязательных элементов чирлидинга со сменой плоскостей и |  | | |  | | |  | |  | | |  | | |  | |  | | |  | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |
|  | | | разноритмичностью. |  | | |  | | |  | |  | | |  | | |  | |  | | |  | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |
| **II** | | |  | **ОФП** | | | | | |  | |  | | |  | | |  | |  | | |  | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |
| 1 | | | Общеразвивающие упражнения в движении и на месте. | + | | |  | | | + | | + | | | + | | | + | | + | | | + | | + | | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | |
| 2 | | | Упражнения на развитие прыгучести | + | | |  | | | + | | + | | | + | | | + | | + | | | + | | + | | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | |
| 3 | | | Упражнения на развитие гибкости: | + | | |  | | | + | | + | | | + | | | + | | + | | | + | | + | | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | |
| 4 | | | Махи ногой вперёд, назад, в сторону | + | | |  | | | + | | + | | | + | | | + | | + | | | + | | + | | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | |
| 5 | | | Шпагат прямой, на правую, на левую ногу на полу (ковре), с возвышенности | + | | |  | | | + | | + | | | + | | | + | | + | | | + | | + | | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | |
|  | | | (гимнастическая скамейка, горка матов) и т.д. |  | | |  | | |  | |  | | |  | | |  | |  | | |  | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |
| 6 | | | Мост из положения лежа |  | | |  | | | + | | + | | |  | | | + | | + | | |  | | + | | | | + | | |  | | | + | | | + | | |  | |
| 7 | | | Из стойки – наклоном назад мост (с помощью) |  | | |  | | | + | | + | | |  | | | + | | + | | |  | | + | | | | + | | |  | | | + | | | + | | |  | |
| 8 | | | Упражнения на развитие выносливости | + | | |  | | | + | | + | | | + | | | + | | + | | | + | | + | | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | |
| 9 | | | Упражнения на развитие силы | + | | |  | | | + | | + | | | + | | | + | | + | | | + | | + | | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | |
| 10 | | | Сгибание и разгибание рук в упоре: в упоре лёжа | + | | |  | | | + | | + | | | + | | | + | | + | | | + | | + | | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | |
| 11 | | | Лёжа на спине:поднимание прямых ног | + | | |  | | | + | | + | | | + | | | + | | + | | | + | | + | | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | |
| 12 | | | Упражнения на развитие координации движений |  | | |  | | | + | |  | | | + | | |  | | + | | |  | | + | | | |  | | | + | | | + | | |  | | | + | |
| 13 | | | Эстафеты и подвижные игры. | + | | |  | | |  | | + | | |  | | | + | |  | | | + | |  | | | | + | | |  | | | + | | |  | | | + | |
| **III** | | | **Хореографическая подготовка** | | | | | | | | | | | |  | | |  | |  | | |  | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |
| 1 | | | Releve (приподнимание) на полупальцы на первой и второй позиции | + | | |  | | | + | | + | | | + | | | + | | + | | | + | | + | | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | |
| 2 | | | Demi plie (полуприсед)$ Grand plie (присед ) |  | | |  | | | + | | + | | |  | | | + | | + | | |  | | + | | | | + | | |  | | | + | | | + | | |  | |
| 3 | | | Batement tendu выставление ноги на носок (на точку) |  | | |  | | | + | | + | | |  | | | + | | + | | |  | | + | | | | + | | |  | | | + | | | + | | |  | |
| 4 | | | Партерная хореография | + | | |  | | | + | | + | | | + | | | + | | + | | | + | | + | | | | + | | | + | | | + | | |  | | | + | |
| **IV** | | |  | **Теория** | | | | | |  | |  | | |  | | |  | |  | | |  | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |
| 1 | | | Правила соревнований и организация соревнований по чирлидингу |  | | |  | | | + | | + | | | + | | | + | | + | | | + | |  | | | | + | | |  | | | + | | |  | | | + | |
| **V** | | | **Контрольные нормативы** | | | | | | | | | | | |  | | |  | |  | | |  | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |
| 1 | | | Промежуточная и итоговая аттестация | - | | |  | | | - | | - | | | - | | | - | | - | | | - | | - | | | | - | | | - | | | - | | | - | | | - | |
| **VI** | | | **Медицинское обследование** | | | | | | | | | | | |  | | |  | |  | | |  | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |
| 1 | | | Медицинское обследование | - | | |  | | | - | | - | | | - | | | - | | - | | | - | | - | | | | - | | | - | | | - | | | - | | | - | |

**январь \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Учебный материал** |  |  |  |  |  |  | **№ уроков** | | |  |  |  |  |  |  |  |
| **п/п** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |  | **7** |  | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** |  |
|  |  |  |  |
| **I** |  | **СФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Базовые положения кистей, рук: | + | + | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |
|  | «Клинок», «подсвечник», «ведра», «кинжалы»; два основных хлопка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Базовые положения ног: | + | + | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |
|  | ноги вместе или врозь, колени согнуты, перекрещивание ног, положение «поп – |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ту», выпад стоя вперед, выпад стоя в сторону, выпад стоя назад, стойка на |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | коленях, стойка на правом (левом) колене, стойка на колене другая в сторону на |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | носок, стойка на колене другая согнута в сторону |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Боковой шпагат, правая сторона | + | + | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |
| 4 | Боковой шпагат, левая сторона | + | + | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |
| 5 | Поперечный шпагат | + | + | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |
| 6 | Поочиредные махи ногами в разных плоскостях: | + | + | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |
|  | -мах правой вперёд, чирез шаг |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | -тоже левой |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | -правой-левой, чирез шаг |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Вертикальное равновесие |  | + | + |  | + | + |  |  |  | + | + |  | + | + |  |  |
| 8 | Равновесие шпагатом с наклоном вперед |  | + | + |  | + | + |  |  |  | + | + |  | + | + |  |  |
|  | **Чир-прыжки:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | "Группировка" | + | + | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |
| 2 | "Стредл" | + | + | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |
| 3 | "Абстракт" | + | + | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |
| 4 | "Той-тач" | + | + | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |
| 5 | «Вокруг света» | + | + | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |
|  | "**Лип-прыжки":** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Высокий лип махом одной прыжок в шпагат (прыжок шагом) | + | + | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |
| 2 | Высокий лип в сторону | + | + | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |
| 3 | Переменный лип | + | + | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |
| 4 | Переменный лип с переходом в Той-Тач | + | + | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |
|  | **«Пируэты»:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Простой пируэт (карандаш) |  | + | + |  | + | + |  |  |  | + | + |  | + | + |  |  |
| 2 | Фуэте |  | + | + |  | + | + |  |  |  | + | + |  | + | + |  |  |
| 3 | «Солнышко» |  | + | + |  | + | + |  |  |  | + | + |  | + | + |  |  |
| 4 | Аттитюд |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Тур-пике" (серия пируэтов с передвижением шагом на опорную ногу) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Пируэт-флажок |  | + | + |  | + | + |  |  |  | + | + |  | + | + |  |  |
|  | **Акробатическая подготовка:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | | Перекаты – на спине (в группировке, без группировки), на боку (различное | | + | | |  |  | | | + | | |  | | | + | | |  | | | | + | | |  | | | | + | | |  | | | + | | |  | | | + |
|  | | положение ног), в сторону (с груди на спину, с поворотом на (180°, 360°)) | |  | | |  |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  |
| 2 | | Кувырок – вперёд, назад, в сторону, чирез плечо, из основной стойки, ноги врозь | | + | | |  |  | | | + | | |  | | | + | | |  | | | | + | | |  | | | | + | | |  | | | + | | |  | | | + |
|  | | переворот в сторону («колесо), | |  | | |  |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  |
| 3 | | Стойка – на лопатках, на предплечьях, на груди, на голове, на руках, | |  | | |  |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  |
|  | | «мост» - из положения лёжа, наклоном назад, из стойки на руках | |  | | |  |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  |
| 4 | | Перевороты – в сторону (колесо), вперед, назад; перевороты назад из различных | | + | | |  |  | | | + | | |  | | | + | | |  | | | | + | | |  | | | | + | | |  | | | + | | |  | | | + |
|  | | исходных положений; перевороты назад в перекат на грудь | |  | | |  |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  |
| 5 | | Связки и соединения | | + | | |  | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | | + | | | + | | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + |
| 6 | | Контроль координации движений: Выполнение связки из базовых движений и | | + | | |  | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | | + | | | + | | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + |
|  | | обязательных элементов чирлидинга со сменой плоскостей и | |  | | |  |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  |
|  | | разноритмичностью. | |  | | |  |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  |
| **II** | |  | | **ОФП** | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  |
| 1 | | Общеразвивающие упражнения в движении и на месте. | | + | | |  | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | | + | | | + | | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + |
| 2 | | Упражнения на развитие прыгучести | | + | | |  | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | | + | | | + | | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + |
| 3 | | Упражнения на развитие гибкости: | | + | | |  | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | | + | | | + | | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + |
| 4 | | Махи ногой вперёд, назад, в сторону | | + | | |  | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | | + | | | + | | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + |
| 5 | | Шпагат прямой, на правую, на левую ногу на полу (ковре), с возвышенности | | + | | |  | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | | + | | | + | | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + |
|  | | (гимнастическая скамейка, горка матов) и т.д. | |  | | |  |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  |
| 6 | | Мост из положения лежа | |  | | |  | + | | |  | | | + | | |  | | | + | | | |  | | | + | | | |  | | | + | | |  | | | + | | |  |
| 7 | | Из стойки – наклоном назад мост (с помощью) | |  | | |  | + | | |  | | | + | | |  | | | + | | | |  | | | + | | | |  | | | + | | |  | | | + | | |  |
| 8 | | Упражнения на развитие выносливости | | + | | |  | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | | + | | | + | | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + |
| 9 | | Упражнения на развитие силы | | + | | |  | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | | + | | | + | | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + |
| 10 | | Сгибание и разгибание рук в упоре: в упоре лёжа | | + | | |  | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | | + | | | + | | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + |
| 11 | | В упоре лёжа сзади (руки на гимнастической скамейке) – сгибание и разгибание | | + | | |  | + | | |  | | |  | | | + | | | + | | | |  | | |  | | | | + | | | + | | |  | | | + | | | + |
|  | | рук. | |  | | |  |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  |
| 12 | | Лёжа на спине: поднимание прямых ног, до касания ими за головой | | + | | |  | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | | + | | | + | | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + |
| 13 | | Упражнения на развитие координации движений | | + | | |  | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | | + | | | + | | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + |
| 14 | | Эстафеты и подвижные игры. | | + | | |  |  | | | + | | |  | | | + | | |  | | | | + | | |  | | | | + | | |  | | | + | | |  | | | + |
| **III** | | **Хореографическая подготовка** | | | | | | | | | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  |
| 1 | | Releve (приподнимание) на полупальцы на первой и второй позиции | | + | | |  | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | | + | | | + | | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + |
| 2 | | Demi plie (полуприсед); Grand plie (присед ) | |  | | |  | + | | | + | | |  | | | + | | | + | | | |  | | | + | | | | + | | |  | | | + | | | + | | |  |
| 3 | | Batement tendu выставление ноги на носок (на точку) | |  | | |  | + | | | + | | |  | | | + | | | + | | | |  | | | + | | | | + | | |  | | | + | | | + | | |  |
| 4 | | Партерная хореография | | + | | |  | + | | |  | | | + | | | + | | |  | | | | + | | | + | | | |  | | | + | | | + | | |  | | | + |
| **IV** | |  | | **Теория** | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  |
| 1 | | Самоконтроль в процессе занятий спортом | | - | | |  | - | | | - | | | - | | | - | | | - | | | | - | | | - | | | | - | | | - | | | - | | | - | | | - |
| **V** | | **Контрольные нормативы** | | | | | | | | | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  |
| 1 | | Промежуточная и итоговая аттестация | | + | | |  | + | | | + | | | - | | | - | | | - | | | | - | | | - | | | | - | | | - | | | - | | | - | | | - |
| **VI** | | **Медицинское обследование** | | | | | | | | | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  |
| 1 | | Медицинское обследование | | - | | |  | - | | | - | | | - | | | - | | | - | | | | - | | | - | | | | - | | | - | | | - | | | - | | | - |
|  | | **февраль \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_г.** | | | | | | | | | | |  | | |  | | |  | | |  |  | | |  | | |  |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |  |
| **№** | | **Учебный материал** | |  | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | | **№ уроков** | | | | | | |  |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |  |
| **п/п** | | **1** | | **2** | | | | **3** | | | **4** | | | **5** | | | **6** | | |  | **7** | | |  | | | **8** | **9** | | | **10** | | | **11** | | | **12** | | | **13** | | |  | |  |
|  | |  |  | | |  | |  |
| **I** | |  | | **СФП** | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  |  | | |  | | |  |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |  |
| 1 | | Базовые положения кистей, рук: | | + | | + | | | | + | | | + | | | + | | | + | | |  | + | | |  | | | + | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | |  | |  |
|  | | «Клинок», «подсвечник», «ведра», «кинжалы»; два основных хлопка | |  | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  |  | | |  | | |  |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |  |
| 2 | | Базовые положения ног: | | + | | + | | | | + | | | + | | | + | | | + | | |  | + | | |  | | | + | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | |  | |  |
|  | | ноги вместе или врозь, колени согнуты, перекрещивание ног, положение «поп – | |  | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  |  | | |  | | |  |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | ту», выпад стоя вперед, выпад стоя в сторону, выпад стоя назад, стойка на | |  | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  |  | | |  | | |  |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | коленях, стойка на правом (левом) колене, стойка на колене другая в сторону на | |  | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  |  | | |  | | |  |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | носок, стойка на колене другая согнута в сторону | |  | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  |  | | |  | | |  |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |  |
| 3 | | Боковой шпагат, правая сторона | | + | | + | | | | + | | | + | | | + | | | + | | |  | + | | |  | | | + | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | |  | |  |
| 4 | | Боковой шпагат, левая сторона | | + | | + | | | | + | | | + | | | + | | | + | | |  | + | | |  | | | + | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | |  | |  |
| 5 | | Поперечный шпагат | | + | | + | | | | + | | | + | | | + | | | + | | |  | + | | |  | | | + | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | |  |
| 6 | | Поочиредные махи ногами в разных плоскостях: | | + | | + | | | | + | | | + | | | + | | | + | | |  | + | | |  | | | + | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | |  |
|  | | -мах правой вперёд, чирез шаг | |  | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  |  | | |  | | |  |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | -тоже левой | |  | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  |  | | |  | | |  |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | -правой-левой, чирез шаг | |  | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  |  | | |  | | |  |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |  |
| 7 | | Вертикальное равновесие | | + | | + | | | | + | | | + | | | + | | | + | | |  | + | | |  | | | + | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | |  | |  |
| 8 | | Равновесие шпагатом с наклоном вперед | | + | | + | | | | + | | | + | | | + | | | + | | |  | + | | |  | | | + | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | |  | |  |
|  | | **Чир-прыжки:** | |  | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  |  | | |  | | |  |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |  |
| 1 | | "Группировка" | | + | | + | | | | + | | | + | | | + | | | + | | |  | + | | |  | | | + | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | |  | |  |
| 2 | | "Стредл" | | + | | + | | | | + | | | + | | | + | | | + | | |  | + | | |  | | | + | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | |  | |  |
| 3 | | "Абстракт" | | + | | + | | | | + | | | + | | | + | | | + | | |  | + | | |  | | | + | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | |  | |  |
| 4 | | "Той-тач" | | + | | + | | | | + | | | + | | | + | | | + | | |  | + | | |  | | | + | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | |  | |  |
| 5 | | «Вокруг света» | | + | | + | | | | + | | | + | | | + | | | + | | |  | + | | |  | | | + | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | |  | |  |
|  | | "**Лип-прыжки":** | |  | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  |  | | |  | | |  |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |  |
| 1 | | Высокий лип махом одной прыжок в шпагат (прыжок шагом) | | + | | + | | | | + | | | + | | | + | | | + | | |  | + | | |  | | | + | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | |  | |  |
| 2 | | Высокий лип в сторону | | + | | + | | | | + | | | + | | | + | | | + | | |  | + | | |  | | | + | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | |  | |  |
| 3 | | Переменный лип | | + | | + | | | | + | | | + | | | + | | | + | | |  | + | | |  | | | + | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | |  | |  |
| 4 | | Переменный лип с переходом в Той-Тач | | + | | + | | | | + | | | + | | | + | | | + | | |  | + | | |  | | | + | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | |  | |  |
|  | | **«Пируэты»:** | |  | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  |  | | |  | | |  |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |  |
| 1 | | Простой пируэт (карандаш) | | + | | + | | | |  | | | + | | | + | | |  | | |  | + | | |  | | | + |  | | | + | | | + | | |  | | |  | | |  | |  |
| 2 | | Фуэте | | + | | + | | | |  | | | + | | | + | | |  | | |  | + | | |  | | | + |  | | | + | | | + | | |  | | |  | | |  | |  |
| 3 | | «Солнышко» | | + | | + | | | |  | | | + | | | + | | |  | | |  | + | | |  | | | + |  | | | + | | | + | | |  | | |  | | |  | |  |
| 4 | | Аттитюд | |  | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  |  | | |  | | |  |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |  |
| 5 | | Тур-пике" (серия пируэтов с передвижением шагом на опорную ногу) | |  | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  |  | | |  | | |  |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |  |
| 6 | | Пируэт-флажок | | + | | + | | | |  | | | + | | | + | | |  | | |  | + | | |  | | | + |  | | | + | | | + | | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | **Акробатическая подготовка:** | |  | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  |  | | |  | | |  |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |  |
| 1 | | Перекаты – на спине (в группировке, без группировки), на боку (различное | |  | | + | | | | + | | |  | | | + | | | + | | |  |  | | |  | | | + | + | | |  | | | + | | | + | | |  | | |  | |  |
|  | | положение ног), в сторону (с груди на спину, с поворотом на (180°, 360°)) | |  | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| 2 | | Кувырок – вперёд, назад, в сторону, чирез плечо, из основной стойки, ноги врозь | |  | |  | | + | | + | | |  | | | + | | | + | | | |  | | | + | | | | + | | |  | | | + | | | + | | |  | | |
|  | | переворот в сторону («колесо), | |  | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| 3 | | Стойка – на лопатках, на предплечьях, на груди, на голове, на руках, | |  | |  | | + | | + | | |  | | | + | | | + | | | |  | | | + | | | | + | | |  | | | + | | | + | | |  | | |
|  | | «мост» - из положения лёжа, наклоном назад, из стойки на руках | |  | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| 4 | | Перевороты – в сторону (колесо), вперед, назад; перевороты назад из различных | |  | |  | | + | | + | | |  | | | + | | | + | | | |  | | | + | | | | + | | |  | | | + | | | + | | |  | | |
|  | | исходных положений; перевороты назад в перекат на грудь | |  | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| 5 | | Связки и соединения | | + | |  | | + | | + | | | + | | | + | | | + | | | | + | | | + | | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | |
| 6 | | Контроль координации движений: Выполнение связки из базовых движений и | | + | |  | | + | | + | | | + | | | + | | | + | | | | + | | | + | | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | |
|  | | обязательных элементов чирлидинга со сменой плоскостей и | |  | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  | | разноритмичностью | |  | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| **II** | |  | | **ОФП** | | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| 1 | | Общеразвивающие упражнения в движении и на месте. | | + | |  | | + | | + | | | + | | | + | | | + | | | | + | | | + | | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | |
| 2 | | Упражнения на развитие прыгучести | | + | |  | | + | | + | | | + | | | + | | | + | | | | + | | | + | | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | |
| 3 | | Упражнения на развитие гибкости: | | + | |  | | + | | + | | | + | | | + | | | + | | | | + | | | + | | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | |
| 4 | | Махи ногой вперёд, назад, в сторону | | + | |  | | + | | + | | | + | | | + | | | + | | | | + | | | + | | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | |
| 5 | | Шпагат прямой, на правую, на левую ногу на полу (ковре), с возвышенности | | + | |  | | + | | + | | | + | | | + | | | + | | | | + | | | + | | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | |
|  | | (гимнастическая скамейка, горка матов) и т.д. | |  | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| 6 | | Мост из положения лежа | | + | |  | | + | |  | | | + | | | + | | |  | | | | + | | | + | | | |  | | | + | | | + | | |  | | | + | | |
| 7 | | Из стойки – наклоном назад мост (с помощью) | | + | |  | | + | |  | | | + | | | + | | |  | | | | + | | | + | | | |  | | | + | | | + | | |  | | | + | | |
| 8 | | Упражнения на развитие выносливости | | + | |  | | + | | + | | | + | | | + | | | + | | | | + | | | + | | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | |
| 9 | | Упражнения на развитие силы | | + | |  | | + | | + | | | + | | | + | | | + | | | | + | | | + | | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | |
| 10 | | Сгибание и разгибание рук в упоре: в упоре лёжа (руки на гимнастической | | + | |  | | + | | + | | | + | | | + | | | + | | | | + | | | + | | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | |
|  | | скамейке) | |  | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| 11 | | Лёжа на спине:поднимание прямых ног, до касания ими за головой | | + | |  | | + | | + | | | + | | | + | | | + | | | | + | | | + | | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | |
| 12 | | Упражнения на развитие координации движений | | + | |  | | + | | + | | | + | | | + | | | + | | | | + | | | + | | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | |
| 13 | | Эстафеты и подвижные игры. | | + | |  | |  | | + | | |  | | | + | | |  | | | | + | | |  | | | | + | | |  | | | + | | |  | | | + | | |
| **III** | | **Хореографическая подготовка** | | | | | | | | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| 1 | | Releve (приподнимание) на полупальцы на первой и второй позиции | | + | |  | | + | | + | | | + | | | + | | | + | | | | + | | | + | | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | |
| 2 | | Demi plie (полуприсед) | | + | |  | | + | |  | | | + | | | + | | |  | | | | + | | | + | | | |  | | | + | | | + | | |  | | |  | | |
|  | | Grand plie (присед ) | |  | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| 3 | | Batement tendu выставление ноги на носок (на точку) | | + | |  | | + | |  | | | + | | | + | | |  | | | | + | | | + | | | |  | | | + | | | + | | |  | | |  | | |
| 4 | | Партерная хореография | | + | |  | | + | | + | | | + | | | + | | | + | | | | + | | | + | | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | |
| **IV** | |  | | **Теория** | | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| 1 | | Самоконтроль в процессе занятий спортом | | + | |  | | + | | + | | | + | | | + | | | + | | | | + | | | + | | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | |
| **V** | | **Контрольные нормативы** | | | | | | | | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| 1 | | Промежуточная и итоговая аттестация | | - | |  | | - | | - | | | - | | | - | | | - | | | | - | | | - | | | | - | | | - | | | - | | | - | | | - | | |
| **VI** | | **Медицинское обследование** | | | | | | | | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| 1 | | Медицинское обследование | | + | |  | | + | | + | | | + | | | + | | | + | | | | + | | | + | | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | |

**март \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Учебный материал** |  |  | |  |  |  |  | **№ уроков** | | |  |  |  |  |  |  |  |
| **п/п** | **1** | **2** | | **3** | **4** | **5** | **6** |  | **7** |  | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** |  |
|  |  |  |  |
| **I** |  | **СФП** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Базовые положения кистей, рук: | + | + | | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |
|  | «Клинок», «подсвечник», «ведра», «кинжалы»; два основных хлопка |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Базовые положения ног: | + | + | | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |
|  | ноги вместе или врозь, колени согнуты, перекрещивание ног, положение «поп – |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ту», выпад стоя вперед, выпад стоя в сторону, выпад стоя назад, стойка на |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | коленях, стойка на правом (левом) колене, стойка на колене другая в сторону на |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | носок, стойка на колене другая согнута в сторону |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Боковой шпагат, правая сторона | + | + | | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |
| 4 | Боковой шпагат, левая сторона | + | + | | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |
| 5 | Поперечный шпагат | + | + | | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |
| 6 | Поочиредные махи ногами в разных плоскостях: | + | + | | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |
|  | -мах правой вперёд, чирез шаг |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | -тоже левой |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | -правой-левой, чирез шаг |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Вертикальное равновесие | + | + | | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |
| 8 | Равновесие шпагатом с наклоном вперед | + | + | | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |
|  | **Чир-прыжки:** |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | "Группировка" | + | + | | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |
| 2 | "Стредл" | + | + | | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |
| 3 | "Абстракт" | + | + | | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |
| 4 | "Той-тач" | + | + | | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |
| 5 | «Вокруг света» | + | + | | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |
|  | "**Лип-прыжки":** |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Высокий лип махом одной прыжок в шпагат (прыжок шагом) | + | + | | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |
| 2 | Высокий лип в сторону | + | + | | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |
| 3 | Переменный лип | + | + | | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |
| 4 | Переменный лип с переходом в Той-Тач | + | + | | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |
|  | **«Пируэты»:** |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Простой пируэт (карандаш) | + | + | |  | + | + |  |  | + |  | + |  | + | + |  | + |  |
| 2 | Фуэте | + | + | |  | + | + |  |  | + |  | + |  | + | + |  | + |  |
| 3 | «Солнышко» | + | + | |  | + | + |  |  | + |  | + |  | + | + |  | + |  |
| 4 | Аттитюд | + | + | |  | + | + |  |  | + |  | + |  | + | + |  | + |  |
| 5 | Тур-пике" (серия пируэтов с передвижением шагом на опорную ногу) | + | + | |  | + | + |  |  | + |  | + |  | + | + |  | + |  |
| 6 | Пируэт-флажок | + | + | |  | + | + |  |  | + |  | + |  | + | + |  | + |  |
|  | **Акробатическая подготовка:** |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Перекаты – на спине (в группировке, без группировки), на боку (различное |  |  | | + |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |
|  | положение ног), в сторону (с груди на спину, с поворотом на (180°, 360°)) |  |  |  |  |  |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |
| 2 | Кувырок – вперёд, назад, в сторону, чирез плечо, из основной стойки, ноги врозь |  |  |  | + |  |  | + | |  |  | | + |  |  | + |  |
|  | переворот в сторону («колесо), |  |  |  |  |  |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |
| 3 | Стойка – на лопатках, на предплечьях, на груди, на голове, на руках, |  |  |  | + |  |  | + | |  |  | | + |  |  | + |  |
|  | «мост» - из положения лёжа, наклоном назад, из стойки на руках |  |  |  |  |  |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |
| 4 | Перевороты – в сторону (колесо), вперед, назад; перевороты назад из различных |  |  |  | + |  |  | + | |  |  | | + |  |  | + |  |
|  | исходных положений; перевороты назад в перекат на грудь |  |  |  |  |  |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |
| 5 | Связки и соединения | + |  | + | + | + | + | + | | + | + | | + | + | + | + | + |
| 6 | Контроль координации движений: Выполнение связки из базовых движений и | + |  | + | + | + | + | + | | + | + | | + | + | + | + | + |
|  | обязательных элементов чирлидинга со сменой плоскостей и |  |  |  |  |  |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | разноритмичностью. |  |  |  |  |  |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |
| **II** |  | **ОФП** | |  |  |  |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |
| 1 | Общеразвивающие упражнения в движении и на месте. | + |  | + | + | + | + | + | | + | + | | + | + | + | + | + |
| 2 | Упражнения на развитие прыгучести | + |  | + | + | + | + | + | | + | + | | + | + | + | + | + |
| 3 | Упражнения на развитие гибкости: | + |  | + | + | + | + | + | | + | + | | + | + | + | + | + |
| 4 | Махи ногой вперёд, назад, в сторону | + |  | + | + | + | + | + | | + | + | | + | + | + | + | + |
| 5 | Шпагат прямой, на правую, на левую ногу на полу (ковре), с возвышенности | + |  | + | + | + | + | + | | + | + | | + | + | + | + | + |
|  | (гимнастическая скамейка, горка матов) и т.д. |  |  |  |  |  |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |
| 6 | Мост из положения лежа | + |  | + |  | + | + |  | | + | + | |  | + | + |  | + |
| 7 | Из стойки – наклоном назад мост (с помощью) | + |  | + |  | + | + |  | | + | + | |  | + | + |  | + |
| 8 | Упражнения на развитие выносливости | + |  | + | + | + | + | + | | + | + | | + | + | + | + | + |
| 9 | Упражнения на развитие силы | + |  | + | + | + | + | + | | + | + | | + | + | + | + | + |
| 10 | Сгибание и разгибание рук в упоре: в упоре лёжа | + |  | + | + | + | + | + | | + | + | | + | + | + | + | + |
| 11 | В упоре лёжа сзади (руки на гимнастической скамейке) – сгибание и разгибание | + |  | + | + | + | + | + | | + | + | | + | + | + | + | + |
|  | рук. |  |  |  |  |  |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |
| 12 | Лёжа на спине: поднимание прямых ног | + |  | + | + | + | + | + | | + | + | | + | + | + | + | + |
| 13 | Упражнения на развитие координации движений | + |  | + | + | + | + | + | | + | + | | + | + | + | + | + |
| 14 | Эстафеты и подвижные игры. | + |  |  | + |  | + |  | | + |  | | + |  | + |  | + |
| **III** | **Хореографическая подготовка** | | | | |  |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |
| 1 | Releve (приподнимание) на полупальцы на первой и второй позиции | + |  | + | + | + | + | + | | + | + | | + | + | + | + | + |
| 2 | Demi plie (полуприсед); Grand plie (присед ) | + |  | + |  | + | + |  | | + | + | |  | + | + |  |  |
| 3 | Batement tendu выставление ноги на носок (на точку) | + |  | + |  | + | + |  | | + | + | |  | + | + |  |  |
| 4 | Партерная хореография | + |  | + | + | + | + | + | | + | + | | + | + | + | + | + |
| **IV** |  | **Теория** | |  |  |  |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |
| 1 | Общая характеристика спортивной подготовки | + |  | + | + | + | + | + | | + | + | | + | + | + | + | + |
| **V** | **Контрольные нормативы** | | | | |  |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |
| 1 | Промежуточная и итоговая аттестация | - |  | - | - | - | - | - | | - | - | | - | - | - | - | - |
| **VI** | **Медицинское обследование** | | | | |  |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |
| 1 | Медицинское обследование | - |  | - | - | - | - | - | | - | - | | - | - | - | - | - |

**апрель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Учебный материал** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **№ уроков** | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **п/п** |  | **1** |  | **2** |  | **3** |  | **4** |  | **5** |  | **6** |  |  | **7** |  |  | **8** |  | **9** |  | **10** |  | **11** |  | **12** |  | **13** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **I** |  | **СФП** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Базовые положения кистей, рук: | + | |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + | |  |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  |  |
|  | «Клинок», «подсвечник», «ведра», «кинжалы»; два основных хлопка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Базовые положения ног: | + | |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + | |  |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  |  |
|  | ноги вместе или врозь, колени согнуты, перекрещивание ног, положение «поп – |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ту», выпад стоя вперед, выпад стоя в сторону, выпад стоя назад, стойка на |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | коленях, стойка на правом (левом) колене, стойка на колене другая в сторону на |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | носок, стойка на колене другая согнута в сторону |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Боковой шпагат, правая сторона | + | |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + | |  |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  |  |
| 4 | Боковой шпагат, левая сторона | + | |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + | |  |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  |  |
| 5 | Поперечный шпагат | + | |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + | |  |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  |  |
| 6 | Поочиредные махи ногами в разных плоскостях: | + | |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + | |  |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  |  |
|  | -мах правой вперёд, чирез шаг |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | -тоже левой |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | -правой-левой, чирез шаг |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Вертикальное равновесие | + | |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + | |  |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  |  |
| 8 | Равновесие шпагатом с наклоном вперед | + | |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + | |  |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  |  |
|  | **Чир-прыжки:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | "Группировка" | + | |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + | |  |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  |  |
| 2 | "Стредл" | + | |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + | |  |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  |  |
| 3 | "Абстракт" | + | |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + | |  |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  |  |
| 4 | "Той-тач" | + | |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + | |  |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  |  |
| 5 | «Вокруг света» | + | |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + | |  |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  |  |
|  | "**Лип-прыжки":** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Высокий лип махом одной прыжок в шпагат (прыжок шагом) | + | |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + | |  |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  |  |
| 2 | Высокий лип в сторону | + | |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + | |  |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  |  |
| 3 | Переменный лип | + | |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + | |  |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  |  |
| 4 | Переменный лип с переходом в Той-Тач | + | |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + | |  |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  |  |
|  | **«Пируэты»:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Простой пируэт (карандаш) | + | |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + | |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |
| 2 | Фуэте | + | |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + | |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |
| 3 | «Солнышко» | + | |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + | |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |
| 4 | Аттитюд | + | |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + | |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |
| 5 | Тур-пике" (серия пируэтов с передвижением шагом на опорную ногу) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Пируэт-флажок | + | |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + | |  |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  |  |
|  | **Акробатическая подготовка:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Перекаты – на спине (в группировке, без группировки), на боку (различное | + | |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | положение ног), в сторону (с груди на спину, с поворотом на (180°, 360°)) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  | Кувырок – вперёд, назад, в сторону, чирез плечо, из основной стойки, ноги врозь | + | |  |  |  |  | + | |  |  | + | |  |  |  |  | + | |  |  |  |  | + | |  |  |  |
|  |  | переворот в сторону («колесо), |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  | Стойка – на лопатках, на предплечьях, на груди, на голове, на руках, | + | |  |  |  |  | + | |  |  | + | |  |  |  |  | + | |  |  |  |  | + | |  |  |  |
|  |  | «мост» - из положения лёжа, наклоном назад, из стойки на руках |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  | Перевороты – в сторону (колесо), вперед, назад; перевороты назад из различных | + | |  |  |  |  | + | |  |  | + | |  |  |  |  | + | |  |  |  |  | + | |  |  |  |
|  |  | исходных положений; перевороты назад в перекат на грудь |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  | Связки и соединения | + | |  | + | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | |  |
| 6 |  | Контроль координации движений: Выполнение связки из базовых движений и | + | |  | + | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | |  |
|  |  | обязательных элементов чирлидинга со сменой плоскостей и |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | разноритмичностью. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **II** | |  |  | **ОФП** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 |  | Общеразвивающие упражнения в движении и на месте. | + | |  | + | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | |  |
| 2 |  | Упражнения на развитие прыгучести | + | |  | + | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | |  |
| 3 |  | Упражнения на развитие гибкости: | + | |  | + | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | |  |
| 4 |  | Махи ногой вперёд, назад, в сторону | + | |  | + | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | |  |
| 5 |  | Шпагат прямой, на правую, на левую ногу на полу (ковре), с возвышенности | + | |  | + | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | |  |
| 6 |  | Мост из положения лежа | + | |  |  | + | | + | |  |  | + | | + | |  |  | + | | + | |  |  | + | | + | |  |
| 7 |  | Из стойки – наклоном назад мост (с помощью) | + | |  |  | + | | + | |  |  | + | | + | |  |  | + | | + | |  |  | + | | + | |  |
| 8 |  | Упражнения на развитие выносливости | + | |  | + | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | |  |
| 9 |  | Упражнения на развитие силы | + | |  | + | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | |  |
| 10 |  | Сгибание и разгибание рук в упоре: в упоре лёжа | + | |  | + | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | |  |
| 11 |  | В упоре лёжа сзади (руки на гимнастической скамейке) – сгибание и разгибание | + | |  | + | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | |  |
|  |  | рук. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  | Лёжа на спине: поднимание прямых ног | + | |  | + | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | |  |
| 13 |  | Упражнения на развитие координации движений | + | |  | + | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | |  |
| 14 |  | Эстафеты и подвижные игры. | + | |  |  | + | |  |  | + | |  |  | + | |  |  | + | |  |  | + | |  |  | + | |  |
| **III** | | **Хореографическая подготовка** | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 |  | Releve (приподнимание) на полупальцы на первой и второй позиции | + | |  | + | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | |  |
| 2 |  | Demi plie (полуприсед);Grand plie (присед ) | + | |  | + | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | |  |
| 3 |  | Batement tendu выставление ноги на носок (на точку) | + | |  | + | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | |  |
| 4 |  | Партерная хореография | + | |  | + | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | |  |
|  |  |  | **Теория** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 |  | Основные средства спортивной тренировки |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  |
| **IV** |  | **Контрольные нормативы** | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 |  | Промежуточная и итоговая аттестация |  | - |  | - |  | - |  | - |  | - |  | - |  | - |  | - |  | - |  | - |  | - |  | - |  | - |  |
|  |  |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **V** |  | **Медицинское обследование** | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 |  | Медицинское обследование |  | - |  | - |  | - |  | - |  | - |  | - |  | - |  | - |  | - |  | - |  | - |  | - |  | - |  |

**май \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Учебный материал** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **№ уроков** | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **п/п** | **1** |  | **2** |  | **3** |  | **4** |  | **5** |  | **6** |  |  | **7** |  |  | **8** |  | **9** |  | **10** |  | **11** |  | **12** |  | **13** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **I** |  |  | **СФП** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Базовые положения кистей, рук: |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + | |  |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  |  |
|  | «Клинок», «подсвечник», «ведра», «кинжалы»; два основных хлопка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Базовые положения ног: |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + | |  |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  |  |
|  | ноги вместе или врозь, колени согнуты, перекрещивание ног, положение «поп |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | – ту», выпад стоя вперед, выпад стоя в сторону, выпад стоя назад, стойка на |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | коленях, стойка на правом (левом) колене, стойка на колене другая в сторону |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | на носок, стойка на колене другая согнута в сторону |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Боковой шпагат, правая сторона |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + | |  |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  |  |
| 4 | Боковой шпагат, левая сторона |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + | |  |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  |  |
| 5 | Поперечный шпагат |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + | |  |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  |  |
| 6 | Поочиредные махи ногами в разных плоскостях: |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + | |  |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  |  |
|  | -мах правой вперёд, чирез шаг |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | -тоже левой |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | -правой-левой, чирез шаг |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Вертикальное равновесие |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + | |  |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  |  |
| 8 | Равновесие шпагатом с наклоном вперед |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + | |  |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  |  |
|  | **Чир-прыжки:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | "Группировка" |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + | |  |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  |  |
| 2 | "Стредл" |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + | |  |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  |  |
| 3 | "Абстракт" |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + | |  |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  |  |
| 4 | "Той-тач" |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + | |  |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  |  |
| 5 | «Вокруг света» |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + | |  |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  |  |
|  | "**Лип-прыжки":** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Высокий лип махом одной прыжок в шпагат (прыжок шагом) |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + | |  |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  |  |
| 2 | Высокий лип в сторону |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + | |  |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  |  |
| 3 | Переменный лип |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + | |  |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  |  |
| 4 | Переменный лип с переходом в Той-Тач |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + | |  |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  |  |
|  | **«Пируэты»:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Простой пируэт (карандаш) |  | + |  | + |  |  |  | + |  | + |  |  |  | + | |  |  | + |  |  |  | + |  | + |  |  |  | + |  |  |
| 2 | Фуэте |  | + |  | + |  |  |  | + |  | + |  |  |  | + | |  |  | + |  |  |  | + |  | + |  |  |  | + |  |  |
| 3 | «Солнышко» |  | + |  | + |  |  |  | + |  | + |  |  |  | + | |  |  | + |  |  |  | + |  | + |  |  |  | + |  |  |
| 4 | Аттитюд |  | + |  | + |  |  |  | + |  | + |  |  |  | + | |  |  | + |  |  |  | + |  | + |  |  |  | + |  |  |
| 5 | Тур-пике" (серия пируэтов с передвижением шагом на опорную ногу) |  | + |  | + |  |  |  | + |  | + |  |  |  | + | |  |  | + |  |  |  | + |  | + |  |  |  | + |  |  |
| 6 | Пируэт-флажок |  | + |  | + |  |  |  | + |  | + |  |  |  | + | |  |  | + |  |  |  | + |  | + |  |  |  | + |  |  |
|  | **Акробатическая подготовка:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Перекаты – на спине (в группировке, без группировки), на боку (различное |  |  |  | + |  | + |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | положение ног), в сторону (с груди на спину, с поворотом на (180°, 360°)) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Кувырок – вперёд, назад, в сторону, чирез плечо, из основной стойки, ноги |  |  |  | + | + | |  |  | + | | + | |  |  | + | | + | |  |  | + | | + | |  |  |  |
|  | врозь |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | переворот в сторону («колесо), |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Стойка – на лопатках, на предплечьях, на груди, на голове, на руках, |  |  |  | + | + | |  |  | + | | + | |  |  | + | | + | |  |  | + | | + | |  |  |  |
|  | «мост» - из положения лёжа, наклоном назад, из стойки на руках |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Перевороты – в сторону (колесо), вперед, назад; перевороты назад из |  |  |  | + | + | |  |  | + | | + | |  |  | + | | + | |  |  | + | | + | |  |  |  |
|  | различных исходных положений; перевороты назад в перекат на грудь |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Связки и соединения | + | |  | + | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | |  |
| 6 | Контроль координации движений: Выполнение связки из базовых движений и | + | |  | + | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | |  |
|  | обязательных элементов чирлидинга со сменой плоскостей и |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | разноритмичностью. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **II** |  |  | **ОФП** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Общеразвивающие упражнения в движении и на месте. | + | |  | + | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | |  |
| 2 | Упражнения на развитие прыгучести | + | |  | + | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | |  |
| 3 | Упражнения на развитие гибкости: | + | |  | + | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | |  |
| 4 | Махи ногой вперёд, назад, в сторону | + | |  | + | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | |  |
| 5 | Шпагат прямой, на правую, на левую ногу на полу (ковре), с возвышенности | + | |  | + | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | |  |
|  | (гимнастическая скамейка, горка матов) и т.д. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Мост из положения лежа | + | |  | + | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | |  |
| 7 | Из стойки – наклоном назад мост (с помощью) | + | |  | + | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | |  |
| 8 | Упражнения на развитие выносливости | + | |  | + | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | |  |
| 9 | Упражнения на развитие силы | + | |  | + | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | |  |
| 10 | Сгибание и разгибание рук в упоре: в упоре лёжа (руки на гимнастической | + | |  | + | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | |  |
|  | скамейке) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Лёжа на спине:поднимание прямых ног | + | |  | + | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | |  |
| 12 | Упражнения на развитие координации движений |  |  |  | + |  |  | + | |  |  | + | |  |  | + | |  |  | + | | + | |  |  | + | |  |
| 13 | Эстафеты и подвижные игры. | + | |  |  | + | |  |  | + | |  |  | + | |  |  | + | |  |  | + | |  |  | + | |  |
| **III** | **Хореографическая подготовка** | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Releve (приподнимание) на полупальцы на первой и второй позиции | + | |  | + | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | |  |
| 2 | Demi plie (полуприсед); Grand plie (присед ) |  |  |  |  | + | |  |  |  |  | + | |  |  |  |  | + | |  |  |  |  | + | |  |  |  |
| 3 | Batement tendu выставление ноги на носок (на точку) |  |  |  |  | + | |  |  |  |  | + | |  |  |  |  | + | |  |  |  |  | + | |  |  |  |
| 4 | Партерная хореография | + | |  | + | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | |  |
| **IV** |  | **Теория** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Физическая подготовка |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  |
| **V** | **Контрольные нормативы** | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Промежуточная и итоговая аттестация |  | + |  | + |  | + |  | - |  | - |  | - |  | - |  | - |  | - |  | - |  | - |  | - |  | - |  |
| **VI** | **Медицинское обследование** | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Медицинское обследование |  | - |  | - |  | - |  | - |  | - |  | - |  | - |  | - |  | - |  | - |  | - |  | - |  | - |  |

**июнь \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Учебный материал** |  | |  | |  |  |  |  | **№ уроков** | | |  |  |  |  |  |  |  |
| **п/п** | **1** | | **2** | | **3** | **4** | **5** | **6** |  | **7** |  | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** |  |
|  |  |  |  |
| **I** |  | **СФП** | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Базовые положения кистей, рук: | + | | + | | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |
|  | «Клинок», «подсвечник», «ведра», «кинжалы»; два основных хлопка |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Базовые положения ног: | + | | + | | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |
|  | ноги вместе или врозь, колени согнуты, перекрещивание ног, положение «поп – |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ту», выпад стоя вперед, выпад стоя в сторону, выпад стоя назад, стойка на |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | коленях, стойка на правом (левом) колене, стойка на колене другая в сторону на |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | носок, стойка на колене другая согнута в сторону |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Боковой шпагат, правая сторона | + | | + | | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |
| 4 | Боковой шпагат, левая сторона | + | | + | | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |
| 5 | Поперечный шпагат | + | | + | | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |
| 6 | Поочиредные махи ногами в разных плоскостях: | + | | + | | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |
|  | -мах правой вперёд, чирез шаг |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | -тоже левой |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | -правой-левой, чирез шаг |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Вертикальное равновесие | + | | + | | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |
| 8 | Равновесие шпагатом с наклоном вперед | + | | + | | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |
|  | **Чир-прыжки:** |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | "Группировка" | + | | + | | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |
| 2 | "Стредл" | + | | + | | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |
| 3 | "Абстракт" | + | | + | | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |
| 4 | "Той-тач" | + | | + | | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |
| 5 | «Вокруг света» | + | | + | | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |
|  | "**Лип-прыжки":** |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Высокий лип махом одной прыжок в шпагат (прыжок шагом) | + | | + | | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |
| 2 | Высокий лип в сторону | + | | + | | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |
| 3 | Переменный лип | + | | + | | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |
| 4 | Переменный лип с переходом в Той-Тач | + | | + | | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |
|  | **«Пируэты»:** |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Простой пируэт (карандаш) | + | | + | |  | + | + |  |  | + |  | + |  | + | + |  | + |  |
| 2 | Фуэте | + | | + | |  | + | + |  |  | + |  | + |  | + | + |  | + |  |
| 3 | «Солнышко» | + | | + | |  | + | + |  |  | + |  | + |  | + | + |  | + |  |
| 4 | Аттитюд | + | | + | |  | + | + |  |  | + |  | + |  | + | + |  | + |  |
| 5 | Тур-пике" (серия пируэтов с передвижением шагом на опорную ногу) | + | | + | |  | + | + |  |  | + |  | + |  | + | + |  | + |  |
| 6 | Пируэт-флажок | + | | + | |  | + | + |  |  | + |  | + |  | + | + |  | + |  |
|  | **Акробатическая подготовка:** |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Перекаты – на спине (в группировке, без группировки), на боку (различное | + | | + | | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |
|  | положение ног), в сторону (с груди на спину, с поворотом на (180°, 360°)) |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |
| 2 | Кувырок – вперёд, назад, в сторону, чирез плечо, из основной стойки, ноги врозь | + |  | | + | + | + | + | + | | + | + | | + | + | + | + | + |
|  | переворот в сторону («колесо), |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |
| 3 | Стойка – на лопатках, на предплечьях, на груди, на голове, на руках, | + |  | | + | + | + | + | + | | + | + | | + | + | + | + | + |
|  | «мост» - из положения лёжа, наклоном назад, из стойки на руках |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |
| 4 | Перевороты – в сторону (колесо), вперед, назад; перевороты назад из различных | + |  | | + | + | + | + | + | | + | + | | + | + | + | + | + |
|  | исходных положений; перевороты назад в перекат на грудь |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |
| 5 | Связки и соединения | + |  | | + | + | + | + | + | | + | + | | + | + | + | + | + |
| 6 | Контроль координации движений: Выполнение связки из базовых движений и | + |  | | + | + | + | + | + | | + | + | | + | + | + | + | + |
|  | обязательных элементов чирлидинга со сменой плоскостей и |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | разноритмичностью. |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |
| **II** |  | **ОФП** | | |  |  |  |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |
| 1 | Общеразвивающие упражнения в движении и на месте. | + |  | | + | + | + | + | + | | + | + | | + | + | + | + | + |
| 2 | Упражнения на развитие прыгучести | + |  | | + | + | + | + | + | | + | + | | + | + | + | + | + |
| 3 | Упражнения на развитие гибкости: | + |  | | + | + | + | + | + | | + | + | | + | + | + | + | + |
| 4 | Махи ногой вперёд, назад, в сторону | + |  | | + | + | + | + | + | | + | + | | + | + | + | + | + |
| 5 | Шпагат прямой, на правую , на левую ногу на полу (ковре), с возвышенности | + |  | | + | + | + | + | + | | + | + | | + | + | + | + | + |
|  | (гимнастическая скамейка, горка матов) и т.д. |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |
| 6 | Мост из положения лежа |  |  | | + |  | + |  | + | |  | + | |  | + |  | + |  |
| 7 | Из стойки – наклоном назад мост (с помощью) |  |  | | + |  | + |  | + | |  | + | |  | + |  | + |  |
| 8 | Упражнения на развитие выносливости | + |  | | + | + | + | + | + | | + | + | | + | + | + | + | + |
| 9 | Упражнения на развитие силы | + |  | | + | + | + | + | + | | + | + | | + | + | + | + | + |
| 10 | Сгибание и разгибание рук в упоре: в упоре лёжа (руки на гимнастической | + |  | | + | + | + | + | + | | + | + | | + | + | + | + | + |
|  | скамейке) |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |
| 11 | Лёжа на спине:поднимание прямых ног, до касания ими за головой | + |  | | + | + | + | + | + | | + | + | | + | + | + | + | + |
| 12 | Упражнения на развитие координации движений | + |  | | + | + | + | + | + | | + | + | | + | + | + | + | + |
| 13 | Эстафеты и подвижные игры. | + |  | | + | + | + | + | + | | + | + | | + | + | + | + | + |
| **III** | **Хореографическая подготовка** | | | | | |  |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |
| 1 | Releve (приподнимание) на полупальцы на первой и второй позиции | + |  | | + | + | + | + | + | | + | + | | + | + | + | + | + |
| 2 | Demi plie (полуприсед) | + |  | |  | + |  | + |  | | + |  | | + |  | + |  | + |
|  | Grand plie (присед) |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |
| 3 | Batement tendu выставление ноги на носок (на точку) | + |  | |  | + |  | + |  | | + |  | | + |  | + |  | + |
| 4 | Партерная хореография |  |  | | + |  | + |  | + | |  | + | |  | + |  | + |  |
| **IV** |  | **Теория** | | |  |  |  |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |
| 1 | Основы музыкальной грамоты | + |  | | + | + | + | + | + | | + | + | | + | + | + | + | + |
| **V** | **Контрольные нормативы** | | | | | |  |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |
| 1 | Промежуточная и итоговая аттестация | - |  | | - | - | - | - | - | | - | - | | - | - | - | - | - |
| **VI** | **Медицинское обследование** | | | | | |  |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |
| 1 | Медицинское обследование | - |  | | - | - | - | - | - | | - | - | | - | - | - | - | - |

**август \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Учебный материал** |  |  |  |  |  |  | **№ уроков** | | |  |  |  |  |  |  |  |
| **п/п** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |  | **7** |  | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** |  |
|  |  |  |  |
| **I** |  | **СФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Базовые положения кистей, рук: | + | + | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |
|  | «Клинок», «подсвечник», «ведра», «кинжалы»; два основных хлопка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Базовые положения ног: | + | + | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |
|  | ноги вместе или врозь, колени согнуты, перекрещивание ног, положение «поп – |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ту», выпад стоя вперед, выпад стоя в сторону, выпад стоя назад, стойка на |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | коленях, стойка на правом (левом) колене, стойка на колене другая в сторону на |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | носок, стойка на колене другая согнута в сторону |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Боковой шпагат, правая сторона | + | + | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |
| 4 | Боковой шпагат, левая сторона | + | + | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |
| 5 | Поперечный шпагат | + | + | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |
| 6 | Поочиредные махи ногами в разных плоскостях: | + | + | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |
|  | -мах правой вперёд, чирез шаг |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | -тоже левой |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | -правой-левой, чирез шаг |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Вертикальное равновесие |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |  |
| 8 | Равновесие шпагатом с наклоном вперед |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |  |
|  | **Чир-прыжки:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | "Группировка" | + | + | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |
| 2 | "Стредл" |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + | + |  | + | + |  |
| 3 | "Абстракт" |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + | + |  | + | + |  |
| 4 | "Той-тач" | + | + | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |
| 5 | «Вокруг света» | + | + | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |
|  | "**Лип-прыжки":** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Высокий лип махом одной прыжок в шпагат (прыжок шагом) |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  | + | + | + |  |
| 2 | Высокий лип в сторону |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  | + | + | + |  |
| 3 | Переменный лип |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |
| 4 | Переменный лип с переходом в Той-Тач |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |
|  | **«Пируэты»:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Простой пируэт (карандаш) | + | + | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |
| 2 | Фуэте |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  | + | + | + |  |
| 3 | «Солнышко» |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  | + | + | + |  |
| 4 | Аттитюд |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  | + | + | + |  |
| 5 | Тур-пике" (серия пируэтов с передвижением шагом на опорную ногу) |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  | + | + | + |  |
| 6 | Пируэт-флажок |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |  |
|  | **Акробатическая подготовка:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Перекаты – на спине (в группировке, без группировки), на боку (различное |  |  | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | положение ног), в сторону (с груди на спину, с поворотом на (180°, 360°)) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Кувырок – вперёд, назад, в сторону, чирез плечо, из основной стойки, ноги врозь |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
|  | переворот в сторону («колесо), |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Стойка – на лопатках, на предплечьях, на груди, на голове, на руках, |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
|  | «мост» - из положения лёжа, наклоном назад, из стойки на руках |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Перевороты – в сторону (колесо), вперед, назад; перевороты назад из различных |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
|  | исходных положений; перевороты назад в перекат на грудь |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Связки и соединения | + |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 6 | Контроль координации движений: Выполнение связки из базовых движений и | + |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
|  | обязательных элементов чирлидинга со сменой плоскостей и |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | разноритмичностью. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **II** |  | **ОФП** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Общеразвивающие упражнения в движении и на месте. | + |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2 | Упражнения на развитие прыгучести | + |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 3 | Упражнения на развитие гибкости: | + |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 4 | Махи ногой вперёд, назад, в сторону | + |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 5 | Шпагат прямой, на правую, на левую ногу на полу (ковре), с возвышенности | + |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
|  | (гимнастическая скамейка, горка матов) и т.д. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Мост из положения лежа |  |  |  | + |  | + | + |  | + | + |  | + | + |  |
| 7 | Из стойки – наклоном назад мост (с помощью) |  |  |  | + |  | + | + |  | + | + |  | + | + |  |
| 8 | Упражнения на развитие выносливости | + |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 9 | Упражнения на развитие силы | + |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 10 | Упражнения на развитие координации движений |  |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + | + |  | + |
| 11 | Эстафеты и подвижные игры. |  |  |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |
| **III** | **Хореографическая подготовка** | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Releve (приподнимание) на полупальцы на первой и второй позиции | + |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2 | Demi plie (полуприсед) |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
|  | Grand plie (присед ) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Batement tendu выставление ноги на носок (на точку) |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 4 | Партерная хореография |  |  |  |  |  | + | + |  | + | + |  | + | + | + |
| **IV** |  | **Теория** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 |  | - |  | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| **V** | **Контрольные нормативы** | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Промежуточная и итоговая аттестация | - |  | - | - | - | - | - | - | - |  | - | - | - | - |
| **VI** | **Медицинское обследование** | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Медицинское обследование | - |  | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |