

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОЛОВСКИЙ ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ»

« РАССМОТРЕНО »
Протокол педагогического совета
от 30.08.2024 г. № 5

« УТВЕРЖДЕНО »
Директор МКОУ ДО «Воловский ЦВР»
Н. А. Кобелева
Приказ от 30.08.2024 г. № 22



**Рабочая программа
педагога дополнительного образования
Подколзина Наталья Николаевна
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Чирлидинг»
на 2024-2025 учебный год**

2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы художественной направленности "Чирлидинг" для реализации в 2024-2025 году в группе первого года обучения. Обучение по данной программе создаёт благоприятные условия для интеллектуального и духовного воспитания личности ребенка, социально-культурного и профессионального самоопределения, развития познавательной активности и творческой самореализации учащихся.

Чирлидинг сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта. Этот вид спорта, как и сам термин - синоним успеха, красоты и здоровья.

В этом спорте существует две основные номинации: Чир и Данс. Обязательными элементами Чир – программы являются прыжки, станты-поддержки, пирамиды, акробатические элементы, кричалки, чир-дансы. В программе разрешено использование средств агитации: плакаты, мегафоны, флаги, знамена, помпоны.

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

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

Программа первого года обучения по данной общеразвивающей программе - предполагает упор по программе Данс, на втором году обучения возможно изучение элементов программы Чир.

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

Воспитание подрастающего поколения через «чирлидинг» влечет за собой:

- преодоление застенчивости и низкой самооценки, формирование правильной самооценки и достижение эмоциональной зрелости
- учит много работать для достижения поставленной цели
- осознать ответственность за свое здоровье в течение всей жизни.
- работа в команде развивает сплоченность и преданность общим идеям и целям. Сплоченная команда является необходимым условием для развития личности.
- развивается креативность мышления, каждый член команды участвует в постановке номера, придумывании пирамид.
- развитие личной ответственности

- уважение к социальным нормам и требованиям
- дисциплинированность, собранность, надежность
- развитие физических умений, поддержание формы, развитие привычки здорового образа жизни
- правильное распределение времени.

Адресат программы: программа рассчитана на детей 8-17 лет. Группы комплектуются с учетом общефизической и спортивной подготовленности школьников. Принимаются дети по результатам осмотра медицинскими работниками (медицинская справка). Возможен донабор в группы в течение года по результатам тестирования.

Реализация программы осуществляется по этапам:

1. Аналитико-рефлексивный включает в себя сбор и анализ информации по детским коллективам и по каждому ребенку, анкетирование, тестирование.
2. Организационно-деятельностный – это центральное звено. Этап непосредственной деятельности всех участников программы. Реализация планирования включает в себя проведение массовых дел воспитывающего и развивающего характера.
3. Оценочно-информационный: основная задача – сбор, обработка информации об уровне знаний, умений учащихся. Разработка этого этапа заключается в мониторинге изменений личности и коллектива. Накопление информации проходит путем тестирования, анкетирования, наблюдений в процессе совместной деятельности.

Численность обучающихся в объединении – не более 10-ти человек. В объединении могут заниматься как девочки, так и мальчики.

Группы комплектуются с учетом общефизической и спортивной подготовленности школьников. Принимаются дети по результатам осмотра медицинскими работниками (медицинская справка). Возможен донабор в группы в течение года по результатам тестирования

Режим занятий: общее количество часов в год – 144 часа, в неделю 4 часа, продолжительность занятия – 2 академических часа (45 мин. + 45 мин.)

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

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

Задачи:

Обучающие:

- получение первичных танцевальных навыков путем изучения элементов различных танцевальных направлений;
- изучение простейших элементов акробатики, а также элементов техники владения предметами.

- изучение основных танцевальных композиций.

Развивающие:

-развитие всесторонней физической подготовки с развитием ловкости, прыгучести, гибкости, пластичности, артистизма, координации движений.

- выработка правильной осанки и выразительного двигательного навыка

-развитие музыкальности, чувства ритма, эстетического вкуса.

- развитие умения синхронно выполнять разнообразные движения под музыку, сочетая их с произнесением различных «кричалок».

Воспитательные:

- воспитание культуры движений, их красоты и выразительности

- укрепление здоровья и закаливания организма

- привитие уверенности в себе, в своей успешности и красоте.

- расширение кругозора учащихся.

- привлечение трудных подростков

Личностные универсальные учебные действия:

- сформированность гражданской идентичности; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- сформированность готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, построению дальнейшей индивидуальной траектории на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Направленность программы – физкультурно – спортивное.

Режим занятий:

Программа рассчитана на два года. В секцию принимаются девочки и мальчики 8 - 17 лет.

Продолжительность занятий: 2 раза в неделю по 2 часа (144 часов).

Группы комплектуются с учетом общефизической и спортивной подготовленности школьников. Принимаются дети по результатам осмотра медицинскими работниками (медицинская справка). Возможен до набор в группы в течение года по результатам тестирования.

Форма занятий - групповая.

Методы обучения

-словесные - беседы

-наглядные - видеоматериалы

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

Условия для реализации программы

- Оптимальный численный состав чирлидинговой команды до 10 человек (для выступлений)
- Для успешного проведения тренировки и отработки программ по чирлидингу необходим минимальный набор спортивного и другого инвентаря: спортивные маты, скакалки, спортивные коврики, магнитофон.
- Для отработки акробатических элементов желательно привлечь тренера по акробатике.
- В целях популяризации чирлидинга как вида спорта и развития интереса к занятиям проводятся массовые зрелищные мероприятия с участием всех команд.
- Обеспечение экипировкой команды осуществляется либо спонсором, либо собственными силами занимающихся.

- Программы чирлидинговых команд отличаются заданной хореографией, которая отрабатывается из урока в урок в течение нескольких месяцев.
- Все элементы программы тренировочного занятия должны быть доступными и объединяться в определенную последовательность, чередуя нагрузку и отдых.
- Необходимо строить программу тренировочного занятия так, чтобы каждый член команды мог контролировать свой прогресс, ставя новые задачи, и поэтому добиваться лучших результатов.
- Программа должна быть построена так, чтобы и более и менее подготовленные спортсмены могли работать для максимального развития возможностей.
- Программы разрабатываются с учетом подбора специальной музыки,

которая увеличивает мотивацию большинства занимающихся, помогает им справиться с нагрузкой, превращает высоко-нагрузочные занятия в получение удовольствия.

Способ проверки: диагностика результативности (Приложение 2), открытый урок, показательные выступления

Ожидаемый результат:

Дети должны знать:

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

Дети должны уметь:

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

Реализация программы осуществляется по этапам:

4. Аналитико-рефлексивный включает в себя сбор и анализ информации по детским коллективам и по каждому ребенку, анкетирование, тестирование.

5. Организационно-деятельностный – это центральное звено. Этап непосредственной деятельности всех участников программы. Реализация планирования включает в себя проведение массовых дел воспитывающего и развивающего характера.
6. Оценочно-информационный: основная задача – сбор, обработка информации об уровне знаний, умений учащихся. Разработка этого этапа заключается в мониторинге изменений личности и коллектива. Накопление информации проходит путем тестирования, анкетирования, наблюдений в процессе совместной деятельности.

Численность обучающихся в объединении – не более 10-ти человек. В объединении могут заниматься как девочки, так и мальчики.

Группы комплектуются с учетом общефизической и спортивной подготовленности школьников. Принимаются дети по результатам осмотра медицинскими работниками (медицинская справка). Возможен донабор в группы в течение года по результатам тестирования

Режим занятий: общее количество часов в год – 144 часа, в неделю 4 часа, продолжительность занятия – 2 академических часа (45 мин. + 45 мин.)

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

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

Задачи:

Обучающие:

- получение первичных танцевальных навыков путем изучения элементов различных танцевальных направлений;
- изучение простейших элементов акробатики, а также элементов техники владения предметами.
- изучение основных танцевальных композиций.

Развивающие:

- развитие всесторонней физической подготовки с развитием ловкости, прыгучести, гибкости, пластичности, артистизма, координации движений.
- выработка правильной осанки и выразительного двигательного навыка
- развитие музыкальности, чувства ритма, эстетического вкуса.
- развитие умения синхронно выполнять разнообразные движения под музыку, сочетая их с произнесением различных «кричалок».

Воспитательные:

- воспитание культуры движений, их красоты и выразительности

- укрепление здоровья и закалывания организма
- привитие уверенности в себе, в своей успешности и красоте.
- расширение кругозора учащихся.
- привлечение трудных подростков

Личностные универсальные учебные действия:

- сформированность гражданской идентичности; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- сформированность готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, построению дальнейшей индивидуальной траектории на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Направленность программы – физкультурно – спортивное.

Режим занятий:

Программа рассчитана на два года. В секцию принимаются девочки и мальчики 8 - 17 лет.

Продолжительность занятий: 2 раза в неделю по 2 часа (144 часов).

Группы комплектуются с учетом общефизической и спортивной подготовленности школьников. Принимаются дети по результатам осмотра медицинскими работниками (медицинская справка). Возможен до набор в группы в течение года по результатам тестирования.

Форма занятий - групповая.

Методы обучения

-словесные - беседы

-наглядные - видеоматериалы

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

Условия для реализации программы

- Оптимальный численный состав чирлидинговой команды до 10 человек (для выступлений)
- Для успешного проведения тренировки и отработки программ по чирлидингу необходим минимальный набор спортивного и другого инвентаря: спортивные маты, скакалки, спортивные коврики, магнитофон.
- Для отработки акробатических элементов желательно привлекать тренера по акробатике.
- В целях популяризации чирлидинга как вида спорта и развития интереса к занятиям проводятся массовые зрелищные мероприятия с участием всех команд.
- Обеспечение экипировкой команды осуществляется либо спонсором, либо собственными силами занимающихся.
- Программы чирлидинговых команд отличаются заданной хореографией, которая отрабатывается из урока в урок в течение нескольких месяцев.
- Все элементы программы тренировочного занятия должны быть доступными и объединяться в определенную последовательность, чередуя нагрузку и отдых.
- Необходимо строить программу тренировочного занятия так, чтобы каждый член команды мог контролировать свой прогресс, ставя новые задачи, и поэтому добиваться лучших результатов.
- Программа должна быть построена так, чтобы и более и менее подготовленные спортсмены могли работать для максимального развития возможностей.
- Программы разрабатываются с учетом подбора специальной музыки,

которая увеличивает мотивацию большинства занимающихся, помогает им справиться с нагрузкой, превращает высоко-нагрузочные занятия в получение удовольствия.

Способ проверки: диагностика результативности (Приложение 2), открытый урок, показательные выступления
Ожидаемый результат:

Дети должны знать:

6. Охрану труда на занятиях чирлидингом.
7. Как правильно растягивать свое тело и последствия выворачивания суставов при растягивании.
8. Правила работы с помпонами.
9. Не менее 30-ти «кричалок». (Приложение 3)
10. Технику движений разнообразных танцевальных стилей.

Дети должны уметь:

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

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Реализация программы соответствует требованиям к обеспечению безопасности обучающихся согласно нормативно-инструктивным документам Министерства образования РФ.

Режим занятий соответствует Санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.4. 1251-03.

Для успешного решения поставленных в программе задач требуется кадровое, методическое, информационное и материально-техническое обеспечение.

К условиям реализации программы относится характеристика следующих аспектов:

Методическое обеспечение:

Материально-техническое оснащение:

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

Зал со спортивным покрытием, зеркала.

Спортивная форма чирлидера, спортивная обувь.

Оборудование:

- Маты гимнастические

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

Дидактические средства обучения:

- Плакаты
 - DVD – аэробика, чирлидинг
 - CD – музыка

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: Дневники – обучающихся, Журнал посещаемости, фото, отзыв детей и родителей, свидетельство (сертификат), статьи.

3.Входной контроль (сентябрь, просмотр, собеседование);

4.Текущий контроль (осуществляется на каждом занятии, индивидуальный и групповой опрос, творческие задания).

5.Промежуточный контроль (индивидуальные просмотры).

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: выступления на фестивалях, конкурсах, концертах, участие на районных и городских мероприятиях, открытые занятия, выпускников в профессиональные образовательные организации по профилю диагностическая карта, поступление

Эффективность обучения оценивается педагогом в соответствии с учебной программой, исходя из того, освоил ли ребенок за учебный год все то, что должен был освоить. Главным экспертом в оценке личностного и творческого роста обучающегося хореографической студии выступает руководитель

Вводный контроль: проводится на вводном занятии, который позволяет определить уровень развития каждого ребенка, выявить его возможности и способности. Промежуточный контроль проводится по окончании первого полугодия каждого из годов обучения на контрольных занятиях. Все показатели заносятся в карту промежуточного контроля.

Итоговый контроль: в конце учебного года проводится в форме творческого отчета с последующим анализом и самоанализ.

2.4 ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

Диагностика результатов ведётся лично педагогом, обучающимися, родителями с помощью разработанных диагностических материалов.

Для изучения результативности обучения используются:

1. диагностические карты учебного процесса (см. Приложение №2)

2. карты самоанализа;

3. анкеты для родителей;

4. анализ выступлений на различных площадках, в том числе на конкурсах разного уровня.

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

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

на 2024-2025 учебный год.

№ п/п	Название раздела, кол-во часов	Время	Дата	Тип занятия	Элементы содержания	Планируемые образовательные задачи	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Введение (2 часа)	17.00-19.00	02.09.24	Учебный	Введение в предмет. Понятие «Чирлидинг». Показ видеоролика «Выступление чирлидеров». Подбор одежды, обуви и инвентаря.	Будут знать значение понятия «Чирлидинг». Научатся подбирать одежду и обувь.	Беседа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос.
		14.30-16.30	07.09.24	Комплексный	Основные правила тренировок. ОРУ.	Будут знать правила поведения на тренировках.	Беседа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос.
2.	Общая и специальная физическая подготовка. (16 часов)	17.00-19.00	09.09.24	Учебный 4	Разновидности ходьбы, бега. Основные строевые упражнения. Ходьба обычная, на носках, пятках, с различным положением рук. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30 м.	Научатся выполнять строевые упражнения, разновидностям ходьбы.	Беседа, показ, практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		14.30-16.30	14.09.24	Учебный 4	Разновидности ходьбы, бега. Ходьба по разметкам. Бег с высоким подниманием бедра, бег сгибая ноги назад, бег приставными шагами.	Научатся ходить по разметкам; разновидностям бега.	Беседа, показ, практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		17.00-19.00	16.09.24	Учебный 4	Обучение общеразвивающим упражнениям.	Научатся выполнять общеразвивающие упражнения	Беседа, показ, практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения

									задания.
		14.30-16.30	21.09.24	Учебный 4	Обучение упражнениям на развитие гибкости.	Научатся упражнениям на развитие гибкости.	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		17.00-19.00	23.09.24	Тренировочный 4	Совершенствование упражнений на развитие гибкости.	Выполняют упражнения на развитие гибкости.	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания
		14.30-16.30	28.09.24	Тренировочный 4	Совершенствование упражнений на развитие гибкости	Выполняют упражнения на развитие гибкости	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		17.00-19.00	30.09.24	Тренировочный 4	Совершенствование упражнений на развитие гибкости	Выполняют упражнения на развитие гибкости	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	16.00-18.00
		14.30-16.30	05.10.24	Тренировочный 4	Совершенствование упражнений на развитие гибкости	Выполняют упражнения на развитие гибкости	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	16.00-18.00
3.	Базовые элементы черлидинга (46 часа)	17.00-19.00	07.10.24	Учебный 4	Положение тела во время движения. ОРУ. Развитие координационных способностей.	Научатся держать правильное положение тела во время движения. Выполняют упражнения для развитие координационных способностей.	Беседа. Показ. Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.

		14.30-16.30	12.10.24	Учебный 4	Обучение положению кистей: кулак, клинок, клэп(хлопок), клэсп (пряжка).	Научатся положению кистей черлидиров	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		17.00-19.00	14.10.24	Учебный 4	Совершенствование положения кистей: кулак, клинок, клэп(хлопок), клэсп (пряжка).	Научатся положению кистей черлидиров.	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		14.30-16.30	19.10.24	Тренировочный 4	Круговая тренировка. Развитие координационных способностей.	Выполняют упражнения на развитие координационных способностей.	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		17.00-19.00	21.10.24	Тренировочный 4	Растяжка. Обучение полушпагату.	Научатся упражнениям для развития растяжки. Научатся выполнять полушпагат.	Беседа, показ, Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		14.00-16.00	26.10.24	Учебный 4	Положения ног. Комбинации положения стоя.	Научатся комбинациям положения ног стоя	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		17.00-19.00	28.10.24	Учебный 4	Положения ног. Комбинации положения сидя.	Научатся комбинациям положения ног сидя	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		14.30-16.30	02.11.24	Учебный 4	Положения ног. Комбинации положения лёжа.	Научатся комбинациям положения ног лёжа	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества

									выполнения задания.
4.	Общая и специальная физическая подготовка (14 часа)	14.30-16.30	09.11.24	Учебный 4	Обучение наклонам вперёд, назад, в стороны. Обучение выполнению «волн». Развитие гибкости.	Научатся наклонам вперёд, назад, в стороны, выполнению «волн».	Беседа, Показ, Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		17.00-19.00	11.11.24	Тренировочный 4	Совершенствование наклонов вперёд, назад, в стороны, выполнения «волн». Развитие скоростно – силовых способностей.	Выполняют наклоны вперёд, назад, в стороны, «волны».	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		14.30-16.30	16.11.24	Учебный 4	Обучение различным видам махов. Развитие скоростно – силовых способностей.	Научатся различным видам махов.	Беседа, Показ. Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		17.00 - 19.00	18.11.24	Учебный 4	Обучение упражнениям на пресс. Развитие скоростно – силовых способностей.	Научатся различным упражнениям на мышцы пресса.	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		14.30-16.30	23.11.24	Тренировочный 4	Упражнения на пресс. Развитие скоростно – силовых способностей.	Выполняют упражнения на пресс.	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		17.00-19.00	25.11.24	Тренировочный 4	Упражнения на пресс. Развитие скоростно – силовых способностей	Выполняют упражнения на пресс	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.

		14.30-16.30	30.11.24	Тренировочный 4	Упражнения на пресс. Развитие скоростно – силовых способностей	Выполняют упражнения на пресс	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение Опрос. Контроль качества выполнения задания.
6.	Базовые элементы черлидинга. (46часа)	17.00-19.00	02.12.24	Тренировочный 4	Силовая подготовка. Упражнения на развитие силовых способностей без отягощений.	Научатся различным упражнениям на развитие силовых способностей без отягощений.	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		14.30-16.30	07.12.24	Учебный 4	Акробатические упражнения. Обучение упорам, группировке, перекатам в группировке.	Научатся упорам, группировке, перекатам в группировке.	Беседа. Показ. Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		17.00-19.00	09.12.24	Учебный 4	Акробатические упражнения. Совершенствование упоров, группировки, перекатов в группировки.	Выполняют упоры, группировку, перекаты в группировке.	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		14.30-16.30	14.12.24	Учебный 4	Акробатические упражнения. Обучение стойке на лопатках, мостику из положения лёжа.	Научатся стойке на лопатках, мостику из положения лёжа.	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		17.00-19.00	16.12.24	Учебный 4	Кувырок. Обучение кувырку вперед. Развитие координационных способностей.	Научатся выполнять кувырок вперед	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		14.30-16.30	21.12.24	Учебный 4	Кувырок. Совершенствование кувырка вперед. Развитие	Выполняют кувырок вперед.	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества

				координационных способностей.				выполнения задания.
	17.00-19.00	23.12.24	Учебный 4	Кувырок. Совершенствование кувырка вперед. Развитие координационных способностей.	Выполнят кувырок вперед.	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	14.30-16.30	28.12.24	Учебный 2	Обучение техники выполнения прыжков. Развитие скоростно – силовых способностей.	Научатся технике выполнения прыжков.	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	17.00-19.00	30.12.24	Учебный 2	Совершенствование техники выполнения прыжков. Развитие скоростно – силовых способностей.	Выполнят прыжки.	Беседа. Показ. Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	14.30-16.30	11.01.25	Тренировочный 2	Техника выполнения прыжков. Взмах. Развитие скоростно – силовых способностей.	Выполнят элемент прыжков – взмах.	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	17.00-19.00	13.01.25	Тренировочный 2	Техника выполнения прыжков. Подъем. Развитие скоростно – силовых способностей.	Выполнят элемент прыжков – подъем.	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	14.30-16.30	18.01.25	Тренировочный 1	Техника выполнения прыжков. Приземление. Развитие скоростно – силовых способностей.	Выполнят элемент прыжков – приземление.	Беседа. Показ. Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.

		17.00-19.00	20.01.25	Тренировочный 1	Круговая тренировка. Развитие координационных способностей.	Выполняют упражнения на развитие координационных способностей.	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		14.30-16.30	25.01.25	Учебный 1	Обучение танцевальным движениям. Развитие гибкости.	Научатся выполнять танцевальные движения	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		17.00-19.00	27.01.25	Учебный 1	Совершенствование танцевальных движений. Развитие гибкости.	Выполняют танцевальные движения	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
7.	Хореография (18 часа)	14.30-16.30	01.02.25	Учебный 4	Обучение поворотам на месте.	Научатся поворотам на месте	Беседа. Показ. Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		17.00-19.00	03.01.25	Учебный 4	Совершенствование поворотов на месте.	Выполняют повороты на месте	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		14.30-16.30	08.02.25	Учебный 4	Обучение поворотам с продвижением. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Научатся поворотам с продвижением.	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		17.00-19.00	10.02.25	Учебный 2	Совершенствование поворотов с	Выполняют повороты с продвижением.	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос.

					продвижением. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			ЦВР»	Контроль качества выполнения задания.
		14.30-16.30	15.02.25	Учебный 2	Обучение упражнениям для рук на основе классических позиций.	Научатся упражнениям для рук на основе классических позиций.	Беседа. Показ. Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		17.00-19.00	17.02.25	Учебный 2	Совершенствование упражнений для рук на основе классических позиций.	Выполняют упражнения для рук на основе классических позиций.	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		14.30-16.30	22.02.25	Учебный 2	Освоение элементов хореографической подготовки. Эстафеты. Развитие ловкости	Научатся элементам хореографической подготовки.	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		14.30-16.30	01.03.25	Учебный 2	Базовая хореографическая подготовка.	Овладеют базовой хореографической подготовкой.	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		17.00-19.00	03.03.25	Учебный 2	Базовая хореографическая подготовка.	Овладеют базовой хореографической подготовкой	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
9.	Растяжка. Станты. (46 часа)	14.30-16.30	08.03.25	Учебный 4	Обучение пирамиде №1 программы.	Научатся пирамиде №1 программы.	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.

		14.30-16.30	15.03.25	Учебный 4	Совершенствование пирамиды №1 программы	Выполнят пирамиду №1 программы.	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		17.00-19.00	17.03.25	Учебный 4	Выполнят пирамиду №1 программы	Выполнят пирамиду №1 программы	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		14.30-16.30	22.03.25	Учебный 4	Обучение пирамиде №2 программы.	Научатся пирамиде №2 программы.	Беседа. Показ. Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		17.00-19.00	24.03.25				Практическая работа		
		14.30-16.30	29.03.25	Учебный 4	Совершенствование пирамиды №2 программы	Выполнят пирамиду №2 программы.	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		17.00-19.00	31.03.25	Учебный 4	Совершенствование пирамиды №2 программы	Выполнят пирамиду №2 программ	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		14.30-16.30	05.04.25	Учебный 4	Обучение пирамиде №3 программы.	Научатся пирамиде №3 программы.	Беседа. Показ. Практическая	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества

					кая работа		выполнения задания.
17.00-19.00	07.04.25	Учебный 4	Совершенствование пирамиды №3 программы.	Выполнят пирамиду №3 программы.	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
14.30-16.30	12.04.25	Учебный 4	Совершенствование пирамиды №3 программы	Выполнят пирамиду №3 программы	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
17.00-19.00	14.04.25	Тренировочный 4	Силовая подготовка. Упражнения на развитие силовых способностей с отягощением.	Научатся различным упражнениям на развитие силовых способностей с отягощением.	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
14.30-16.30	19.04.25	Тренировочный 4	Растяжка. Упражнения в парах.	Выполнят упражнения в парах для развития растяжки.	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
17.00-19.00	21.04.25	Учебный 4	Обучение танцевальным шагам.	Научатся танцевальным шагам	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
14.30-16.30	26.04.25	Учебный 4	Обучение танцевальным шагам.	Научатся танцевальным шагам	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.

17.00-19.00	28.04.25	Учебный 4	Обучение танцевальным комбинациям.	Научатся танцевальным комбинациям	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
14.30-16.30	03.05.25	Учебный 4	Обучение танцевальным комбинациям.	Научатся танцевальным комбинациям	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
17.00-19.00	05.05.25	Тренировочный 4	Совершенствование танцевальных комбинаций. Соединение танцевальных комбинаций.	Выполняют соединенные танцевальные комбинации.	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
14.30-16.30	10.05.25	Тренировочный 4	Силовая подготовка. Упражнения на развитие силовых способностей в парах.	Научатся различным упражнениям на развитие силовых способностей в парах.	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
17.00-19.00	12.05.25	Тренировочный 4	Силовая подготовка. Упражнения на развитие силовых способностей в парах	Научатся различным упражнениям на развитие силовых способностей в парах.	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания
14.30-16.30	17.05.25	Тренировочный 4	Круговая тренировка. Развитие координационных способностей.	Выполняют упражнения на развитие координационных способностей.	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
17.00-19.00	19.05.25	Тренировочный 4	Чир-данс. Разучивание и совершенствование комплекса с выполнением	Выполняют комплекс чир-данс	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества

			пирамид.				выполнения задания.
14.30-16.30	24.05.25	Тренировочный 4	Чир-танс. Разучивание и совершенствование комплекса с выполнением пирамид.	Выполнят комплекс чир-танс	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания
17.00-19.00	26.05.25	Тренировочный 4	Чир-танс. Разучивание и совершенствование комплекса с выполнением пирамид.	Выполнят комплекс чир-танс	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания
14.30-16.30	31.05.25		Сдача контрольных нормативов.	Выполнят контрольные нормативы.	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.