

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ВЫСЕЛКОВСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3 ИМЕНИ
СЕМЁНА ВАСИЛЬЕВИЧА ДУБИНСКОГО СТАНИЦЫ БЕРЕЗАНСКОЙ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ВЫСЕЛКОВСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании
педагогического совета
от 15 июля 2022 г.
Протокол № 11

Утверждаю
Директор МАОУ СОШ №3
_____/А.А. Андреев/
15 июля 2022

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЧИРЛИДИНГ»**

Уровень программы: ознакомительный
Срок реализации программы: 1 год (306 часов)
Возрастная категория: от 8 до 13 лет
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID-номер Программы в Навигаторе: 103059

Автор-составитель:
Педагог дополнительного образования
Кривуля Анна Николаевна

станция Березанская
2022 год

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы.

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Чирлидинг» стартового уровня реализуется на базе МАОУ СОШ №3 им. С.В. Дубинского ст. Березанской, автор Кривуля А.Н.

Данная Программа основывается на положениях основных законодательных и нормативных актов Российской Федерации:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями);

2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

3. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи от 18 августа 2017 г. № 09-1672 «Методические рекомендации по уточнению понятий и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»

4. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»;

6. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении рекомендаций» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);

7. Письмо Минобрнауки РФ от 14.12.2015г. №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»).

8. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Рыбалева И.А. канд. пед. наук., руководителя Регионального центра дополнительного образования Краснодарского края от 2020 г.

9. Устав МАОУ СОШ №3 им. С.В. Дубинского ст. Березанской.

Направленность (профиль) программы: физкультурно-спортивная.

Физкультурно-спортивная деятельность в рамках дополнительного образования является одним из эффективных средств физического совершенствования обучающихся, приобщения их к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва нации. Программа «Чирлидинг» является модифицированной программой дополнительного образования, предназначенной для дополнительных занятий по физическому воспитанию для обучающихся 8-13 лет.

Уровень программы – Ознакомительный

Данная программа предназначена для учащихся средней школы (8-13 лет) 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. При той огромной умственной нагрузке, которую испытывают учащиеся, у них нет ни возможностей, ни, как правило, устремленности для занятий спортом с целью достижения высоких спортивных результатов. Поэтому вся деятельность чирлидинга пронизана стремлением обеспечить условия для учебы, привить ребенку прочные знания, умения и навыки для культурного отношения к своему здоровью. Программа направлена на овладение учащимися 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.

Актуальность

Программа предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Педагогическая целесообразность обусловлена ее практической значимостью – творческой самореализацией обучающихся, интересу к Чирлидингу, самостоятельной практической деятельностью, здоровому образу жизни. Изучение основ Чирлидинга даст хорошую базу для общего физического развития организма, способствует развитию коммуникабельности.

Отличительные особенности программы

Данная программа 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 8-13 лет.

Объем программы

На изучение курса «Черлидинг» отводится 9 учебных часов в неделю, итого 306 часов в год.

Число детей в одной группе – до 20 человек, отбор детей свободный и по желанию.

Форма обучения: групповая, индивидуально-групповая, индивидуальная.

Срок реализации программы – 1 год

Режим занятий

Занятие длится 45 минут и проводится 9 раз в неделю в соответствии с графиком работ кружкового объединения и режимом работы школы.

Цель программы

Формирование основных физических, двигательных и творческих способностей средствами чирлидинга.

Задачи программы

Личностные:

- Создание и сплочение команды по чирлидингу,
- Популяризация и развитие чирлидинга, сопровождение спортивных команд на различных соревнованиях.
- Обучение детей движению под музыку различного ритмического характера, в музыкальный такт, импровизации на основе разученных движений.
- Развитие координации, гибкости, пластики, общей физической выносливости, артистических способностей.
- Воспитание художественного вкуса, культуры поведения и общения во время занятий
- Приобщение обучающегося к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Программный материал предполагает решение следующих **основных задач**:

– укрепление здоровья и повышения работоспособности у школьников, ознакомление с историей развития чирлидинга, освоение техники, ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена;

– воспитание у школьников высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;

1.3. Учебный план

№	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<u>Раздел 1. Вводное занятие.</u> Инструктаж по ТБ.	1	1	-	Собеседование, инструктирование и сбор документов, наблюдение.
2.	<u>Раздел 2. Введение в образовательную программу.</u>	16	4	12	Собеседование
3.	<u>Раздел 3. Основы знаний о чирлидинге.</u>	56	22	34	Техника выполнения и синхронность
4.	<u>Раздел 4. Акробатика.</u>	44	18	26	Оценка техники выполнения
5.	<u>Раздел 5. Базовые элементы чирлидинга.</u>	80	6	74	Оценка техники выполнения
6.	<u>Раздел 6. Хореография</u>	55	-	55	Техника исполнения
7.	<u>Раздел 7. Растяжка. Станты.</u>	54	-	54	Техника выполнения и синхронность
8.	Итого	306	51	255	

Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. (1 час)

- *Теория:* Знакомство с условиями приема в объединение «Чирлидинг» и перечень необходимых документов. Соблюдение правил охраны труда на занятиях по чирлидингу.

Форма контроля: Собеседование, инструктирование и сбор документов, наблюдение.

Раздел 2. Введение в образовательную программу. (16 часов)

Теория: Знакомство с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Чирлидинг». Беседа о правилах безопасности на учебно-тренировочных занятиях, о режиме работы.

Практика: Игры на выявление физических способностей учащихся.

Форма контроля: Собеседование о выявлении первичных знаний чирлидинге. Наблюдение с целью выявления уровня развития физических способностей учащихся.

Раздел 3. Основы знаний о чирлидинге. (56 часов)

Теория: Знакомство с понятием чирлидинг. Чирлидинг как вид спорта. Направления чирлидинга.

Практика: Разучивание базовых шагов и прыжков чирлидинга, поддержек (парные, тройки).

Форма контроля: Техника выполнения и синхронность.

Раздел 4. Акробатика. (44 часа)

Теория. Техника выполнения базовых акробатических элементов.

Практика. Выполнения базовых акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, кувырок через плечо, стойка у опоры, колесо.

Форма контроля: Оценка техники выполнения.

Раздел 5. Базовые элементы чирлидинга. (76 часов)

Теория: Знакомство с понятием чирлидинг. Чирлидинг как вид спорта. Направления чирлидинга.

Практика: Разучивание базовых шагов и прыжков чирлидинга, поддержек (парные, тройки).

Форма контроля: Оценка техники выполнения

Раздел 6. Хореография. (55 часов)

Практика. Упражнения у станка. Упражнения на ориентировку в пространстве. Ритмико-гимнастические упражнения. Игры под музыку. Танцевальные упражнения.

Форма контроля: Техника исполнения.

Раздел 7. Растяжка. Станты. (54 часа)

Теория: Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Основы знаний о растяжке определенных групп мышц.

Практика: складка, мостик, шпагаты. Станты-поддержки, пирамиды.

Форма контроля: Техника выполнения и синхронность.

2. Комплекс организационно-педагогических условий
Календарный учебный график
Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности
«Чирлидинг»
2022-2023 учебный год

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	1.09.2022	Вводное занятие. Техника безопасности	1	16.00-17.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Собеседование
2.	1.09.2022	Общая физическая подготовка	1	17.00-18.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
3.	1.09.2022	Профилактика травматизма на занятиях. Оказание первой медицинской помощи.	1	18.00-19.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
4.	5.09.2022	Основные стойки	1	16.00-17.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра Соревнование
5.	5.09.2022	Распространенные мировые кричалки	1	17.00-18.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
6.	5.09.2022	Развитие координационных способностей.	1	18.00-19.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
7.	6.09.2022	Основы перестроений.	1	16.00-17.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
8.	6.09.2022	Различные перестроения.	1	17.00-18.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
9.	6.09.2022	Развитие координации и ловкости. Укрепление мышц брюшного пресса	1	18.00-19.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
10.	8.09.2022	Суставная гимнастика. Подготовка к продольным шпагатам.	1	16.00-17.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра

11.	8.09.2022	Разновидности ходьбы, бега. Ходьба по разметкам. Бег с высоким подниманием бедра, бег сгибая ноги назад, бег приставными шагами.	1	17.00-18.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
12.	8.09.2022	Обучение общеразвивающим упражнениям.	1	18.00-19.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра Соревнование
13.	12.09.2022	Обучение упражнениям на развитие гибкости.	1	16.00-17.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра Соревнование
14.	12.09.2022	Совершенствование упражнений на развитие гибкости.	1	17.00-18.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра Соревнование
15.	12.09.2022	Поперечные шпагаты. Укрепление мышц брюшного пресса и спины.	1	18.00-19.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
16.	13.09.2022	Комплексы упражнений в равновесии, ходьба, бег, прыжки.	1	16.00-17.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
17.	13.09.2022	Развитие координационных способностей.	1	17.00-18.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
18.	13.09.2022	Общая физическая подготовка	1	18.00-19.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
19.	15.09.2022	Базовые движения. Руки на бедрах. Хайви.	1	16.00-17.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
20.	15.09.2022	Базовые движения. Лоуви, Т.	1	17.00-18.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
21.	15.09.2022	Базовые движения. Ломаное Т, верхний панч.	1	18.00-19.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра

22.	19.09.2022	Базовые движения. Кинжалы, рамка.	1	16.00-17.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
23.	19.09.2022	Базовые движения. Правая диагональ, левая диагональ.	1	17.00-18.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
24.	19.09.2022	Базовые движения.	1	18.00-19.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
25.	20.09.2022	Базовые движения. Правое К, левое К.	1	16.00-17.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
26.	20.09.2022	Базовые движения. Верхний тачдаун, нижний тачдаун.	1	17.00-18.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
27.	20.09.2022	Базовые движения. Лук и стрела. Левое л, правое л.	1	18.00-19.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
28.	22.09.2022	Базовые движения. Положение кистей.	1	16.00-17.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
29.	22.09.2022	Элементы чир-программ.	1	17.00-18.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
30.	22.09.2022	Элементы чир-программ. Чир-прыжок, стант.	1	18.00-19.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
31.	26.09.2022	Элементы чир-программ. Пирамида, акробатика	1	16.00-17.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
32.	26.09.2022	Элементы чир-программ. Чир (кричалки), чирданс.	1	17.00-18.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
33.	26.09.2022	Чир-прыжки.	1	18.00-19.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра

34.	27.09.2022	Чир-прыжки. Техника выполнения прыжка.	1	16.00-17.00	группов ая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
35.	27.09.2022	Растяжка черлидеров и сила прыжка.	1	17.00-18.00	группов ая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
36.	27.09.2022	Чир-прыжки. Стредл.	1	18.00-19.00	группов ая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
37.	29.09.2022	Чир-прыжки. Абстракт.	1	16.00-17.00	группов ая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
38.	29.09.2022	Чир-прыжки. Так.	1	17.00-18.00	группов ая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
39.	29.09.2022	Чир-прыжки. Стэг сит.	1	18.00-19.00	группов ая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
40.	3.10.2022	Чир-прыжки. Херки.	1	16.00-17.00	группов ая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
41.	3.10.2022	Чир-прыжки. Хедлер.	1	17.00-18.00	группов ая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
42.	3.10.2022	Чир-прыжки. Двойная девятка.	1	18.00-19.00	группов ая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
43.	4.10.2022	Чир-прыжки. Тойтач.	1	16.00-17.00	группов ая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
44.	4.10.2022	Чир-прыжки. Универсальный.	1	17.00-18.00	группов ая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
45.	4.10.2022	Чир-прыжки. Пайк.	1	18.00-19.00	группов ая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
46.	6.10.2022	Чир-прыжки. Вокруг света.	1	16.00-17.00	группов ая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
47.	6.10.2022	Чир-прыжки. Общая физическая подготовка.	1	17.00-18.00	группов ая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
48.	6.10.2022	Станты.	1	18.00-19.00	группов ая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра

49.	10.10.2022	Станты. Техника выполнения.	1	16.00-17.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
50.	10.10.2022	Станты. Позиции баз и флайеров в станте.	1	17.00-18.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
51.	10.10.2022	Станты. Безопасность во время выполнения станта	1	18.00-19.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
52.	11.10.2022	Станты. Прием флайера.	1	16.00-17.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра Соревнование
53.	11.10.2022	Техника (чистота) выполнения перехода от станта к станту.	1	17.00-18.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра Соревнование
54.	11.10.2022	Рациональность расположения стантов на площадке.	1	18.00-19.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра Соревнование
55.	13.10.2022	Уровни в стантах.	1	16.00-17.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра Соревнование
56.	13.10.2022	Станты. Базовые умения захода	1	17.00-18.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра Соревнование
57.	13.10.2022	Станты. Заход в стойку на бедре одиночной базы	1	18.00-19.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра Соревнование
58.	17.10.2022	Станты. Угол.	1	16.00-17.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра Соревнование
59.	17.10.2022	Станты. Стредл на плечах.	1	17.00-18.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра Соревнование
60.	17.10.2022	Станты. Флажок на бедре одиночной базы	1	18.00-19.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра Соревнование

61.	18.10.2022	Станты. Стойка на бедре двойной базы.	1	16.00-17.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра Соревнование
62.	18.10.2022	Станты. Резкий тейбл топ.	1	17.00-18.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра Соревнование
63.	18.10.2022	Станты. Тейбл топ из коленного баскета.	1	18.00-19.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
64.	20.10.2022	Станты. Плечевой шпагат из стойки на бедре.	1	16.00-17.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
65.	20.10.2022	Основные умения захода и перенос веса тела. Станты.	1	17.00-18.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
66.	20.10.2022	Станты. Общая физическая подготовка.	1	18.00-19.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
67.	24.10.2022	Станты. Отработка элементов.	1	16.00-17.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
68.	24.10.2022	Общая физическая подготовка.	1	17.00-18.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
69.	24.10.2022	Плечевой шпагат из стойки на бедре.	1	18.00-19.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
70.	25.10.2022	Бросок руками в плечевой шпагат.	1	16.00-17.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
71.	25.10.2022	Подъем в стойку на плечах из выпада.	1	17.00-18.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
72.	25.10.2022	Подъем в стойку на плечах двойной базы.	1	18.00-19.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
73.	27.10.2022	Резкий подъем в стойку на плечах двойной базы. Элеватор.	1	16.00-17.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
74.	27.10.2022	Акробатические упражнения.	1	17.00-18.00	Групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение

75.	27.10.2022	Обучение упорам, группировке, перекатам в группировке.	1	18.00-19.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
76.	7.11.2022	Акробатические упражнения.	1	16.00-17.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
77.	7.11.2022	Совершенствование упоров, группировки, перекатов в группировки.	1	17.00-18.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
78.	7.11.2022	Акробатические упражнения. Обучение стойке на лопатках, мостику из положения лёжа.	1	18.00-19.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
79.	8.11.2022	Акробатические упражнения.	1	16.00-17.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
80.	8.11.2022	Совершенствование стойки на лопатках, мостика из положения лёжа.	1	17.00-18.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
81.	8.11.2022	Кувырок. Обучение кувырку вперед.	1	18.00-19.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
82.	10.11.2022	Развитие координационных способностей.	1	16.00-17.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
83.	10.11.2022	Кувырок. Совершенствование кувырка вперед.	1	17.00-18.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
84.	10.11.2022	Развитие координационных способностей.	1	18.00-19.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
85.	14.11.2022	Кувырок. Совершенствование кувырка вперед. Развитие координационных способностей.	1	16.00-17.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
86.	14.11.2022	Обучение техники выполнения прыжков.	1	17.00-18.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
87.	14.11.2022	Развитие скоростно –	1	18.00-19.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение

		силовых способностей.					
88.	15.11.2022	Совершенствование техники выполнения прыжков. Развитие скоростно – силовых способностей.	1	16.00-17.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
89.	15.11.2022	Техника выполнения прыжков.	1	17.00-18.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
90.	15.11.2022	Взмах. Развитие скоростно – силовых способностей.	1	18.00-19.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
91.	17.11.2022	Техника выполнения прыжков. Подъём. Развитие скоростно – силовых способностей.	1	16.00-17.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
92.	17.11.2022	Техника выполнения прыжков. Приземление. Развитие скоростно – силовых способностей.	1	17.00-18.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
93.	17.11.2022	Круговая тренировка. Развитие координационных способностей.	1	18.00-19.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
94.	21.11.2022	Обучение танцевальным движениям.	1	16.00-17.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
95.	21.11.2022	Развитие гибкости.	1	17.00-18.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
96.	21.11.2022	Совершенствование танцевальных движений. Развитие гибкости.	1	18.00-19.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
97.	22.11.2022	Общая физическая подготовка.	1	16.00-17.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
98.	22.11.2022	Разучивание постановки номера	1	17.00-18.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение

99.	22.11.2022	Общая физическая подготовка.	1	18.00-19.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
100.	24.11.2022	Разучивание постановки номера	1	16.00-17.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
101.	24.11.2022	Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения для постановки голоса.	1	17.00-18.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
102.	24.11.2022	Гимнастика с элементами акробатики.	1	18.00-19.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
103.	28.11.2022	Кувырок через правое плечо. Кувырок через левое плечо.	1	16.00-17.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
104.	28.11.2022	Разучивание постановки номера.	1	17.00-18.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
105.	28.11.2022	Общая физическая подготовка.	1	18.00-19.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
106.	29.11.2022	Разучивание стойки на голове.	1	16.00-17.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
107.	29.11.2022	Разучивание стойки на голове.	1	17.00-18.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
108.	29.11.2022	Гимнастика с элементами акробатики. Комбинация из акробатических элементов.	1	18.00-19.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
109.	1.12.2022	Разучивание стойки на руках лицом к гимнастической стенке. Укрепление мышц пояса верхних конечностей.	1	16.00-17.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
110.	1.12.2022	Разучивание кричалок. Упражнения на постановку голоса. Развитие выносливости.	1	17.00-18.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра

		Прыжковые упражнения.					
111.	1.12.2022	Развитие подвижности тазобедренных и голеностопных суставов.	1	18.00-19.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
112.	5.12.2022	Укрепление мышц нижних конечностей. Развитие выносливости.	1	16.00-17.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
113.	5.12.2022	Акробатические упражнения.	1	17.00-18.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
114.	5.12.2022	Общая физическая подготовка.	1	18.00-19.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
115.	6.12.2022	Разучивание постановки номера	1	16.00-17.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
116.	6.12.2022	Разучивание танцевальной комбинации под музыкальную композицию со вставками разученных акробатических элементов.	1	17.00-18.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
117.	6.12.2022	Разучивание танцевальной комбинации под музыкальную композицию со вставками разученных акробатических элементов.	1	18.00-19.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
118.	8.12.2022	Общая физическая подготовка.	1	16.00-17.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
119.	8.12.2022	Совершенствование наклонов вперёд, назад, в стороны,	1	17.00-18.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
120.	8.12.2022	Выполнения «волн». Развитие скоростно – силовых способностей.	1	18.00-19.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение

121.	12.12.2022	Обучение различным видам махов. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	16.00-17.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
122.	12.12.2022	Совершенствование различных видов махов. Развитие гибкости.	1	17.00-18.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
123.	12.12.2022	Обучение упражнениям на пресс.	1	18.00-19.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
124.	13.12.2022	Развитие скоростно – силовых способностей.	1	16.00-17.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
125.	13.12.2022	Упражнения на пресс. Развитие скоростно – силовых способностей.	1	17.00-18.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
126.	13.12.2022	Акробатические упражнения. Обучение упорам, группировке, перекатам в группировке.	1	18.00-19.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
127.	15.12.2022	Акробатические упражнения.	1	16.00-17.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
128.	15.12.2022	Совершенствование упоров, группировки, перекатов в группировки.	1	17.00-18.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
129.	15.12.2022	Акробатические упражнения.	1	18.00-19.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
130.	19.12.2022	Обучение стойке на лопатках, мостику из положения лёжа.	1	16.00-17.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
131.	19.12.2022	Акробатические упражнения. Совершенствование стойки на лопатках, мостика из положения лёжа.	1	17.00-18.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение

132.	19.12.2022	Кувырок. Обучение кувырку вперед. Развитие координационных способностей.	1	18.00-19.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
133.	20.12.2022	Кувырок. Совершенствование кувырка вперед. Развитие координационных способностей.	1	16.00-17.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
134.	20.12.2022	Кувырок. Совершенствование кувырка вперед. Развитие координационных способностей.	1	17.00-18.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
135.	20.12.2022	Обучение техники выполнения прыжков. Развитие скоростно – силовых способностей.	1	18.00-19.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
136.	22.12.2022	Совершенствование техники выполнения прыжков. Развитие скоростно – силовых способностей.	1	16.00-17.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
137.	22.12.2022	Техника выполнения прыжков. Взмах. Развитие скоростно – силовых способностей.	1	17.00-18.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
138.	22.12.2022	Техника выполнения прыжков. Подъем. Развитие скоростно – силовых способностей.	1	18.00-19.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
139.	26.12.2022	Техника выполнения прыжков. Приземление. Развитие	1	16.00-17.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение

		скоростно – силовых способностей.					
140.	26.12.2022	Круговая тренировка. Развитие координационных способностей.	1	17.00-18.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
141.	26.12.2022	Обучение танцевальным движениям. Развитие гибкости.	1	18.00-19.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
142.	27.12.2022	Совершенствование танцевальных движений. Развитие гибкости.	1	16.00-17.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
143.	27.12.2022	Партнерские станты. Станты с жимом	1	17.00-18.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
144.	27.12.2022	Партнерские станты. Станты с выбросом.	1	18.00-19.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
145.	9.01.2023	Партнерские станты. Станты над головой.	1	16.00-17.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
146.	9.01.2023	Положение флайера в станте.	1	17.00-18.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
147.	9.01.2023	Положение флайера в станте. Базовое положение.	1	18.00-19.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
148.	10.01.2023	Положение флайера в станте. Либерти.	1	16.00-17.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
149.	10.01.2023	Положение флайера в станте. Купи.	1	17.00-18.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
150.	10.01.2023	Положение флайера в станте. Флажок.	1	18.00-19.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение

151.	12.01.2023	Положение флайера в станте. Лук и стрела.	1	16.00-17.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
152.	12.01.2023	Положение флайера в станте.	1	17.00-18.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
153.	12.01.2023	Положение флайера в воздухе. Простой вылет.	1	18.00-19.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
154.	16.01.2023	Положение флайера в воздухе. Тойтач.	1	16.00-17.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
155.	16.01.2023	Положение флайера в воздухе. Универсальный.	1	17.00-18.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
156.	16.01.2023	Положение флайера в воздухе. Винт.	1	18.00-19.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
157.	17.01.2023	Общая физическая подготовка.	1	16.00-17.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
158.	17.01.2023	Разучивание танцевального номера.	1	17.00-18.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
159.	17.01.2023	Пирамиды.	1	18.00-19.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
160.	19.01.2023	Пирамиды. Стул, стойка на бедре.	1	16.00-17.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
161.	19.01.2023	Пирамиды. Техника выполнения.	1	17.00-18.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
162.	19.01.2023	Разнообразие пирамид и переходов от пирамиды к пирамиде.	1	18.00-19.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
163.	23.01.2023	Прием флайера (высоко, мягко, под хорошим контролем).	1	16.00-17.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
164.	23.01.2023	Общая физическая подготовка.	1	17.00-18.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение

165.	23.01.2023	Разучивание танцевального номера.	1	18.00-19.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
166.	24.01.2023	Акробатические упражнения.	1	16.00-17.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
167.	24.01.2023	Чир-данс. Координация движений.	1	17.00-18.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
168.	24.01.2023	Пируэты.	1	18.00-19.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
169.	26.01.2023	Пируэты. Простые пируэты.	1	16.00-17.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
170.	26.01.2023	Пируэты. Джаз пируэты.	1	17.00-18.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
171.	26.01.2023	Пируэты. Аребески.	1	18.00-19.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
172.	30.01.2023	Пируэты. Пируэт – флажок.	1	16.00-17.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
173.	30.01.2023	Шпагат. Шпагат на правую ногу. Шпагат на левую ногу.	1	17.00-18.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
174.	30.01.2023	Поперечный шпагат.	1	18.00-19.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
175.	31.01.2023	Вертикальный шпагат.	1	16.00-17.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
176.	31.01.2023	Общая физическая подготовка.	1	17.00-18.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
177.	31.01.2023	Разучивание танцевального номера.	1	18.00-19.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
178.	2.02.2023	Махи. Техника исполнения.	1	16.00-17.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
179.	2.02.2023	Разнообразие комбинаций махов..	1	17.00-18.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
180.	2.02.2023	Мах вперед. Мах в сторону.	1	18.00-19.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение

181.	6.02.2023	Мах назад. Мах – «веер».	1	16.00-17.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
182.	6.02.2023	Липы. Техника исполнения.	1	17.00-18.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
183.	6.02.2023	Общая физическая подготовка.	1	18.00-19.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
184.	7.02.2023	Разучивание танцевального номера.	1	16.00-17.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
185.	7.02.2023	Разнообразие липов. Скорость исполнения.	1	17.00-18.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
186.	7.02.2023	Лип-прыжки.	1	18.00-19.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
187.	9.02.2023	Лип-прыжки. Высокий лип вперед.	1	16.00-17.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
188.	9.02.2023	Лип-прыжки. Высокий лип в сторону.	1	17.00-18.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
189.	9.02.2023	Лип-прыжки. Переменный лип.	1	18.00-19.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
190.	13.02.2023	Лип-прыжки. Переменный лип с переходом в тойтач.	1	16.00-17.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
191.	13.02.2023	Общая физическая подготовка.	1	17.00-18.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
192.	13.02.2023	Разучивание танцевального номера.	1	18.00-19.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
193.	14.02.2023	Лип-прыжки. Приземление.	1	16.00-17.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
194.	14.02.2023	Выполнение акробатический упражнений.	1	17.00-18.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
195.	14.02.2023	Общая физическая подготовка.	1	18.00-19.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра

196.	16.02.2023	Разучивание танцевального номера.	1	16.00-17.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
197.	16.02.2023	Общая физическая подготовка.	1	17.00-18.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
198.	16.02.2023	Совершенствование поворотов на месте.	1	18.00-19.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
199.	20.02.2023	Обучение поворотам с продвижением.	1	16.00-17.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
200.	20.02.2023	Разучивание танцевального номера.	1	17.00-18.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
201.	20.02.2023	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	18.00-19.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
202.	21.02.2023	Разучивание танцевального номера.	1	16.00-17.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
203.	21.02.2023	Совершенствование поворотов с продвижением.	1	17.00-18.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
204.	21.02.2023	Разучивание танцевального номера.	1	18.00-19.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
205.	23.02.2023	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	16.00-17.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
206.	23.02.2023	Обучение упражнениям для рук на основе классических позиций.	1	17.00-18.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
207.	23.02.2023	Разучивание танцевального номера.	1	18.00-19.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
208.	27.02.2023	Совершенствование упражнений для рук на основе классических позиций.	1	16.00-17.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
209.	27.02.2023	Освоение элементов хореографической подготовки.	1	17.00-18.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра

210.	27.02.2023	Эстафеты. Развитие ловкости.	1	18.00-19.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
211.	28.02.2023	Разучивание танцевального номера.	1	16.00-17.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
212.	28.02.2023	Базовая хореографическая подготовка.	1	17.00-18.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
213.	28.02.2023	Разучивание движений под музыкальную композицию.	1	18.00-19.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
214.	2.03.2023	Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д	1	16.00-17.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
215.	2.03.2023	Разучивание движений под музыкальную композицию с помпонами.	1	17.00-18.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
216.	2.03.2023	Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д.	1	18.00-19.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
217.	6.03.2023	Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д.	1	16.00-17.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
218.	6.03.2023	Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д.	1	17.00-18.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
219.	6.03.2023	Разучивание стойки на руках спиной к гимнастической стенке.	1	18.00-19.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
220.	7.03.2023	Выбор и составление новых кричалок и поддержек.	1	16.00-17.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
221.	7.03.2023	Разучивание новых поддержек. Развитие силовых способностей.	1	17.00-18.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра

222.	7.03.2023	Развитие гибкости и пластичности. Сдача контрольных нормативов	1	18.00-19.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
223.	9.03.2023	Работа с зеркалом. Развитие артистичности.	1	16.00-17.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
224.	9.03.2023	Работа с зеркалом. Развитие артистичности.	1	17.00-18.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
225.	9.03.2023	Работа с зеркалом. Развитие артистичности. Выбор и составление новых кричалок.	1	18.00-19.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
226.	13.03.2023	Общая физическая подготовка.	1	16.00-17.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
227.	13.03.2023	Разучивание танцевальных связок.	1	17.00-18.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
228.	13.03.2023	Общая физическая подготовка.	1	18.00-19.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
229.	14.03.2023	Разучивание танцевальных связок.	1	16.00-17.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
230.	14.03.2023	Чир- прыжки.	1	17.00-18.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
231.	14.03.2023	Круговая тренировка. Развитие координационных способностей.	1	18.00-19.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
232.	16.03.2023	Совершенствование положения кистей: кулак, клинок, клэп(хлопок), клэсп (пряжка).	1	16.00-17.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
233.	16.03.2023	Разучивание танцевальных связок.	1	17.00-18.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра

234.	16.03.2023	Разучивание танцевальных связок.	1	18.00-19.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
235.	20.03.2023	Совершенствование положения кистей: кулак, клинок, клэп(хлопок), клэсп (пряжка).	1	16.00-17.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
236.	20.03.2023	Совершенствование положения кистей: кулак, клинок, клэп(хлопок), клэсп (пряжка).	1	17.00-18.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
237.	20.03.2023	Разучивание танцевальных связок.	1	18.00-19.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
238.	21.03.2023	Круговая тренировка. Развитие координационных способностей.	1	16.00-17.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
239.	21.03.2023	Совершенствование упражнений на развитие гибкости.	1	17.00-18.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
240.	21.03.2023	Совершенствование танцевальных движений. Развитие гибкости.	1	18.00-19.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
241.	23.03.2023	Совершенствование танцевальных движений. Развитие гибкости.	1	16.00-17.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
242.	23.03.2023	Разучивание танцевальных связок.	1	17.00-18.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
243.	23.03.2023	Чир- прыжки.	1	18.00-19.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
244.	3.04.2023	Общая физическая подготовка.	1	16.00-17.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
245.	3.04.2023	Разучивание танцевальных связок.	1	17.00-18.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
246.	3.04.2023	Совершенствование поворотов на месте.	1	18.00-19.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра

247.	4.04.2023	Совершенствован ие поворотов с продвижением.	1	16.00-17.00	группов ая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
248.	4.04.2023	Совершенствован ие упражнений для рук на основе классических позиций.	1	17.00-18.00	группов ая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
249.	4.04.2023	Освоение элементов хореографическо й подготовки. Эстафеты. Развитие ловкости	1	18.00-19.00	группов ая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
250.	6.04.2023	Чир- прыжки.	1	16.00-17.00	группов ая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
251.	6.04.2023	Общая физическая подготовка.	1	17.00-18.00	группов ая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
252.	6.04.2023	Разучивание танцевальных связок.	1	18.00-19.00	группов ая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
253.	10.04.2023	Силовая подготовка.	1	16.00-17.00	группов ая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
254.	10.04.2023	Упражнения на развитие силовых способностей с отягощением.	1	17.00-18.00	группов ая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
255.	10.04.2023	Растяжка. Упражнения в парах.	1	18.00-19.00	группов ая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
256.	11.04.2023	Обучение танцев альным шагам.	1	16.00-17.00	группов ая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
257.	11.04.2023	Обучение танцев альным комбинациям.	1	17.00-18.00	группов ая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
258.	11.04.2023	Совершенствован ие танцевальных комбинаций.	1	18.00-19.00	группов ая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
259.	13.04.2023	Растяжка. Упражнения в парах.	1	16.00-17.00	группов ая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
260.	13.04.2023	Соединение танц евальных комбинаций.	1	17.00-18.00	группов ая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
261.	13.04.2023	Соединение танц евальных комбинаций.	1	18.00-19.00	группов ая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра

262.	17.04.2023	Растяжка. Упражнения в парах.	1	16.00-17.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
263.	17.04.2023	Силовая подготовка. Упражнения на развитие силовых способностей в парах.	1	17.00-18.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
264.	17.04.2023	Круговая тренировка. Развитие координационных способностей.	1	18.00-19.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
265.	18.04.2023	Чир-данс. Разучивание и совершенствование комплекса с выполнением пирамид.	1	16.00-17.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
266.	18.04.2023	Растяжка. Упражнения в парах.	1	17.00-18.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
267.	18.04.2023	Базовая хореографическая подготовка.	1	18.00-19.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
268.	20.04.2023	Круговая тренировка. Развитие координационных способностей.	1	16.00-17.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
269.	20.04.2023	Растяжка. Упражнения в парах.	1	17.00-18.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
270.	20.04.2023	Силовая подготовка. Упражнения на развитие силовых способностей в парах.	1	18.00-19.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
271.	24.04.2023	Общая физическая подготовка.	1	16.00-17.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
272.	24.04.2023	Разучивание танцевальных связок.	1	17.00-18.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
273.	24.04.2023	Выполнение упражнений на гибкость.	1	18.00-19.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
274.	25.04.2023	Общая физическая подготовка.	1	16.00-17.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра

275.	25.04.2023	Разучивание танцевальных связок.	1	17.00-18.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
276.	25.04.2023	Выполнение упражнений на гибкость.	1	18.00-19.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
277.	27.04.2023	Растяжка. Станты.	1	16.00-17.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
278.	27.04.2023	Базовая хореографическая подготовка.	1	17.00-18.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
279.	27.04.2023	Растяжка. Упражнения в парах.	1	18.00-19.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
280.	2.05.2023	Работа с зеркалом. Развитие артистичности.	1	16.00-17.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
281.	2.05.2023	Разучивание движений под музыкальную композицию	1	17.00-18.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
282.	2.05.2023	Комплекс из изученных элементов под музыку.	1	18.00-19.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
283.	4.05.2023	Соединение танцевальных движений с гимнастическими.	1	16.00-17.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
284.	4.05.2023	Шаги и перестроения.	1	17.00-18.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
285.	4.05.2023	Базовая хореографическая подготовка.	1	18.00-19.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
286.	8.05.2023	Растяжка. Упражнения в парах.	1	16.00-17.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
287.	8.05.2023	Растягивание, упражнения на гибкость.	1	17.00-18.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
288.	8.05.2023	Различные упражнения на растягивание, сидя или лёжа на полу, махи, «лягушка», «рыбка».	1	18.00-19.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра

289.	11.05.2023	Стойки на лопатках, мостики из положения лёжа, шпагаты.	1	16.00-17.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
290.	11.05.2023	Растяжка. Упражнения в парах.	1	17.00-18.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
291.	11.05.2023	Растягивание, упражнения на гибкость.	1	18.00-19.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
292.	15.05.2023	Базовая хореографическая подготовка.	1	16.00-17.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
293.	15.05.2023	Растяжка. Упражнения в парах.	1	17.00-18.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
294.	15.05.2023	Силовая подготовка. Упражнения на развитие силовых способностей в парах.	1	18.00-19.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
295.	16.05.2023	Общая физическая подготовка.	1	16.00-17.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
296.	16.05.2023	Разучивание танцевальных связок.	1	17.00-18.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
297.	16.05.2023	Соединение танцевальных комбинаций.	1	18.00-19.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
298.	18.05.2023	Растяжка. Упражнения в парах.	1	16.00-17.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
299.	18.05.2023	Силовая подготовка. Упражнения на развитие силовых способностей в парах.	1	17.00-18.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
300.	18.05.2023	Стойки на лопатках, мостики из положения лёжа, шпагаты.	1	18.00-19.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
301.	22.05.2023	Растяжка. Упражнения в парах.	1	16.00-17.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
302.	22.05.2023	Растягивание, упражнения на гибкость.	1	17.00-18.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра

303.	22.05.2023	Базовая хореографическая подготовка.	1	18.00-19.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
304.	23.05.2023	Разучивание танцевальных связок.	1	16.00-17.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
305.	23.05.2023	Соединение танцевальных комбинаций.	1	17.00-18.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
306.	23.05.2023	Сдача контрольных нормативов.	1	18.00-19.00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Соревнования

Ожидаемые результаты

Главным критерием оценки обучающихся является его способность делать активный выбор, умение трудиться, способность упорно добиваться достижения нужного результата, обладать определенными знаниями и умениями.

К концу обучения обучающиеся достигнут следующих результатов:

Обучающийся научится:

- владеть двигательными действиями;
- организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками: работать индивидуально и в группе.
- владению основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в познавательной деятельности;
- умению оценивать красоту своей спортивной и танцевальной деятельности, собственные физические возможности;
- У обучающегося будут сформированы понятия:
- основы знаний о здоровом образе жизни;
- история развития вида спорта «чирлидинг» в школе, городе, стране;
- о правилах техники безопасности при занятии чирлидингом;
- о гигиенических требованиях к местам занятий баскетболом и инвентарю, спортивной одежде и обуви.

Обучающийся будет уметь:

- использовать различные танцевальные направления;
- контролировать свое эмоциональное состояние на выступлениях.

Формы аттестации: Журнал посещаемости, фото, отзыв детей и родителей.

Входной контроль (сентябрь, просмотр, собеседование). Текущий контроль (осуществляется на каждом занятии, индивидуальный и групповой опрос, творческие задания). Промежуточный контроль (индивидуальные просмотры).

Формы отслеживания

Для отслеживания (диагностики) успешности овладения обучающимися содержанием Программы используются методы:

- 1) педагогическое наблюдение;

- 2) педагогический анализ выполнения обучающимися упражнений, их активность на занятиях;
- 3) мониторинг: портфолио обучающихся;
- 4) документальные формы: оформление фотоотчетов, оформление листов индивидуального образовательного маршрута.

Формы предъявления и демонстрация образовательных результатов: аналитическая справка, открытое занятие, соревнования.

Кадровое обеспечение. Данную программу может реализовывать педагог, имеющий спортивное педагогическое образование, в том числе педагог по физической культуре.

Условия реализации программы

Для успешной реализации данной программы необходимы помещение не менее 12x12 метров, высота потолка не менее 3-х метров, зал со спортивным покрытием, зеркала.

Формы аттестации и контроля

Педагог программы осуществляет контроль качества полученных обучающимися знаний, умений и навыков путем проведения начальной, промежуточной и итоговой аттестации. Данная система позволяет педагогу проследить творческий рост каждого обучающегося и в целом, сделать вывод о результативности программы.

Начальный мониторинг (сентябрь-октябрь)

Цель аттестации – определение начального уровня знаний, умений, навыков детей, их возможностей.

Формы проведения аттестации: педагогическое наблюдение, тестирование.

Итоговый мониторинг (апрель-май)

Цель аттестации - определение степени достижения результатов обучения, закрепление знаний, ориентация обучающихся на дальнейшее самостоятельное обучение.

Формы проведения аттестации: педагогическое наблюдение, тестирование, конкурсы, выступление на соревнованиях.

Оценочные материалы

Выступление на соревнованиях, журнал посещаемости.

Методические материалы

- словесные: объяснение, рассказ, беседа, диалог;
- наглядные: показ и демонстрация;
- практический: упражнения и игры;
- поисковый: решение проблемных ситуаций, поисковая работа.

Педагогические технологии

Программой предусмотрено использование образовательных технологий:

- Технология коллективного способа обучения;
- Игровая технология;
- Технология личностно-ориентированного обучения (И.С. Якиманская).

Форма занятий: теоретические, практические, соревнования.

Материально-техническое обеспечение

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

Литература

(для педагога и учащихся)

1. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.. Внеурочная деятельность. Гимнастика. М.: «Просвещение», 2014 г.
2. Матвеев А.П., Уроки физической культуры. 1-4 класс. Методические рекомендации. М.: «Просвещение», 2014 г.
3. Сингина Н.Ф., Кокоулин А.Н. Черлидинг. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта.,2007
4. Твердовская С.В, Краснова Г.В. Черлидинг для обучающихся общеобразовательных школ, ДЮОЦ и ДЮСШ.Омск.,2005.
5. Лях В.И и Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы - М.:Просвещение, 2007 г.,