

**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
протокол № 1
от 30.08.2023 г.

Утверждаю
директор МАОУ СОШ №3
им. С.В. Дубинского ст. Березанской
_____/А.А. Андреев/
30.08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ЧИРЛИДИНГ»

Уровень программы: ознакомительный
Срок реализации программы: 1 год(306 часов)
Возрастная категория: от 10 до 16 лет
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID-номер Программы в Навигаторе: 60028

Автор-составитель:
Кривуля Анна Николаевна
Педагог дополнительного образования

станция Березанская 2023 год

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. 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 10-16 лет.

Уровень программы – Ознакомительный

Данная программа предназначена для учащихся средней школы (10-16 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 10-16 лет.

Объем программы

На изучение курса «Чирлидинг» 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 40 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:

Предметные:

- 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.

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.

Метапредметные:

– 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.

Планируемые образовательные результаты учащихся.

Предметные результаты обучения:

- знать правила техники безопасности при занятии чирлидингом;
- иметь представления об основных понятиях чирлидинга: разминка, офп, сфп, стрейчинг, акробатика, гимнастика, поддержки, кричалки и пр.;
- уметь использовать различные танцевальные направления;
- уметь контролировать свое эмоциональное состояние на выступлениях.

Личностные результаты:

- формирование и развитие творческих способностей, общей культуры учащихся;
- развитие познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
- формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
- развитие самостоятельности, инициативы и ответственности;
- развитие логического и образного мышления, фантазии, внимания, памяти, артистичности;
- приобретение опыта самостоятельного оценивания собственной работы.

Метапредметные результаты обучения:

- формирование и развитие умений и навыков спортивной направленности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение оценивать красоту своей спортивной и танцевальной деятельности, собственные физические возможности;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в познавательной деятельности;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками: работать индивидуально и в группе.

Учебный план

№	Наименование раздела	Количество часов

		Всего	Теория	Практика	
1.	<u>Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.</u>	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 учебного 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.

Календарно-учебный график

№ п/п	Дата	Тема занятия	Время проведения	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	4.09.23	Вводное занятие. Техника безопасности	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Собеседование
2.	4.09.23	Общая физическая подготовка	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
3.	4.09.23	Профилактика травматизма на занятиях. Оказание первой	18:20-19:00	группов	МАОУ СОШ № 3	Учебная игра

		медицинской помощи.		ая	Спортзал	
4.	5.09.23	Основные стойки	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра Соревнование
5.	5.09.23	Распространенные мировые кричалки	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
6.	5.09.23	Развитие координационных способностей.	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
7.	7.09.23	Основы перестроений.	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
8.	7.09.23	Различные перестроения.	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
9.	7.09.23	Развитие координации и ловкости. Укрепление мышц брюшного пресса	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
10.	11.09.23	Суставная гимнастика. Подготовка к продольным шпагатам.	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
11.	11.09.23	Разновидности ходьбы, бега. Ходьба по разметкам. Бег с высоким подниманием бедра, бег сгибая ноги назад, бег приставными шагами.	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
12.	11.09.23	Обучение общеразвивающим упражнениям.	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра Соревнование
13.	12.09.23	Обучение упражнениям на развитие гибкости.	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра Соревнование
14.	12.09.23	Совершенствование упражнений на развитие гибкости.	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра Соревнование
15.	12.09.23	Поперечные шпагаты. Укрепление мышц брюшного пресса и спины.	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
16.	14.09.23	Комплексы упражнений в равновесии, ходьба, бег, прыжки.	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
17.	14.09.23	Развитие координационных способностей.	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
18.	14.09.23	Общая физическая подготовка	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра

19.	18.09.23	Базовые движения. Руки на бедрах. Хай ви.	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
20.	18.09.23	Базовые движения. Лоу ви, Т.	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
21.	18.09.23	Базовые движения. Ломаное Т, верхний панч.	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
22.	19.09.23	Базовые движения. Кинжалы, рамка.	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
23.	19.09.23	Базовые движения. Правая диагональ, левая диагональ.	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
24.	19.09.23	Базовые движения.	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
25.	21.09.23	Базовые движения. Правое К, левое К.	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
26.	21.09.23	Базовые движения. Верхний тачдаун, нижний тачдаун.	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
27.	21.09.23	Базовые движения. Лук и стрела. Левое л, правое л.	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
28.	25.09.23	Базовые движения. Положение кистей.	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
29.	25.09.23	Элементы чир-программ.	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
30.	25.09.23	Элементы чир-программ. Чир-прыжок, стант.	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
31.	26.09.23	Элементы чир-программ. Пирамида, акробатика	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
32.	26.09.23	Элементы чир-программ. Чир (кричалки), чирданс.	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
33.	26.09.23	Чир-прыжки.	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
34.	28.09.23	Чир-прыжки. Техника выполнения прыжка.	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
35.	28.09.23	Растяжка черлидеров и сила прыжка.	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра

36.	28.09.23	Чир-прыжки. Стредл.	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
37.	2.10.23	Чир-прыжки. Абстракт.	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
38.	2.10.23	Чир-прыжки. Так.	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
39.	2.10.23	Чир-прыжки. Стэг сит.	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
40.	3.10.23	Чир-прыжки. Херки.	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
41.	3.10.23	Чир-прыжки. Хедлер.	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
42.	3.10.23	Чир-прыжки. Двойная девятка.	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
43.	5.10.23	Чир-прыжки. Тойтач.	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
44.	5.10.23	Чир-прыжки. Универсальный.	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
45.	5.10.23	Чир-прыжки. Пайк.	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
46.	9.10.23	Чир-прыжки. Вокруг света.	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
47.	9.10.23	Чир-прыжки. Общая физическая подготовка.	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
48.	9.10.23	Станты.	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
49.	10.10.23	Станты. Техника выполнения.	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
50.	10.10.23	Станты. Позиции баз и флайеров в станте.	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
51.	10.10.23	Станты. Безопасность во время выполнения станта	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
52.	12.10.23	Станты. Прием флайера.	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3	Учебная игра

				ая	Спортзал	Соревнование
53.	12.10.23	Техника (чистота) выполнения перехода от станта к станту.	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра Соревнование
54.	12.10.23	Рациональность расположения стантов на площадке.	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра Соревнование
55.	16.10.23	Уровни в стантах.	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра Соревнование
56.	16.10.23	Станты. Базовые умения захода	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра Соревнование
57.	16.10.23	Станты. Заход в стойку на бедре одиночной базы	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра Соревнование
58.	17.10.23	Станты. Угол.	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра Соревнование
59.	17.10.23	Станты. Стредл на плечах.	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра Соревнование
60.	17.10.23	Станты. Флажок на бедре одиночной базы	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра Соревнование
61.	19.10.23	Станты. Стойка на бедре двойной базы.	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра Соревнование
62.	19.10.23	Станты. Резкий тейбл топ.	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра Соревнование
63.	19.10.23	Станты. Тейбл топ из коленного баскета.	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
64.	23.10.23	Станты. Плечевой шпагат из стойки на бедре.	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
65.	23.10.23	Основные умения захода и перенос веса тела. Станты.	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
66.	23.10.23	Станты. Общая физическая	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3	Учебная

		подготовка.		ая	Спортзал	игра
67.	24.10.23	Станты. Отработка элементов.	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
68.	24.10.23	Общая физическая подготовка.	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
69.	24.10.23	Плечевой шпагат из стойки на бедре.	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
70.	26.10.23	Бросок руками в плечевой шпагат.	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
71.	26.10.23	Подъем в стойку на плечах из выпада.	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
72.	26.10.23	Подъем в стойку на плечах двойной базы.	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
73.	7.11.23	Резкий подъем в стойку на плечах двойной базы. Элеватор.	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
74.	7.11.23	Акробатические упражнения.	17:40-18:20	Групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
75.	7.11.23	Обучение упорам, группировке, перекатам в группировке.	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
76.	9.11.23	Акробатические упражнения.	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
77.	9.11.23	Совершенствование упоров, группировки, перекатов в группировки.	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
78.	9.11.23	Акробатические упражнения. Обучение стойке на лопатках, мостику из положения лёжа.	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
79.	13.11.23	Акробатические упражнения.	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
80.	13.11.23	Совершенствование стойки на лопатках, мостика из положения лёжа.	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
81.	13.11.23	Кувырок. Обучение кувырку вперед.	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
82.	14.11.23	Развитие координационных способностей.	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
83.	14.11.23	Кувырок. Совершенствование кувырка вперед.	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3	Учебная

				ая	Спортзал	игра
84.	14.11.23	Развитие координационных способностей.	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
85.	16.11.23	Кувырок. Совершенствование кувырка вперед. Развитие координационных способностей.	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
86.	16.11.23	Обучение техники выполнения прыжков.	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
87.	16.11.23	Развитие скоростно – силовых способностей.	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
88.	20.11.23	Совершенствование техники выполнения прыжков. Развитие скоростно – силовых способностей.	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
89.	20.11.23	Техника выполнения прыжков.	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
90.	20.11.23	Взмах. Развитие скоростно – силовых способностей.	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
91.	21.11.23	Техника выполнения прыжков. Подъём. Развитие скоростно – силовых способностей.	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
92.	21.11.23	Техника выполнения прыжков. Приземление. Развитие скоростно – силовых способностей.	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
93.	21.11.23	Круговая тренировка. Развитие координационных способностей.	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
94.	23.11.23	Обучение танцевальным движениям.	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
95.	23.11.23	Развитие гибкости.	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
96.	23.11.23	Совершенствование танцевальных движений. Развитие гибкости.	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
97.	27.11.23	Общая физическая подготовка.	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
98.	27.11.23	Разучивание постановки номера	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение

99.	27.11.23	Общая физическая подготовка.	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
100.	28.11.23	Разучивание постановки номера	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
101.	28.11.23	Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения для постановки голоса.	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
102.	28.11.23	Гимнастика с элементами акробатики.	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
103.	30.11.23	Кувырок через правое плечо. Кувырок через левое плечо.	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
104.	30.11.23	Разучивание постановки номера.	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
105.	30.11.23	Общая физическая подготовка.	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
106.	4.12.23	Разучивание стойки на голове.	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
107.	4.12.23	Разучивание стойки на голове.	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
108.	4.12.23	Гимнастика с элементами акробатики. Комбинация из акробатических элементов.	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
109.	5.12.23	Разучивание стойки на руках лицом к гимнастической стенке. Укрепление мышц пояса верхних конечностей.	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
110.	5.12.23	Разучивание кричалок. Упражнения на постановку голоса. Развитие выносливости. Прыжковые упражнения.	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
111.	5.12.23	Развитие подвижности тазобедренных и голеностопных суставов.	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
112.	7.12.23	Укрепление мышц нижних конечностей. Развитие выносливости.	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
113.	7.12.23	Акробатические упражнения.	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
114.	7.12.23	Общая физическая подготовка.	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра

115.	11.12.23	Разучивание постановки номера	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
116.	11.12.23	Разучивание танцевальной комбинации под музыкальную композицию со вставками разученных акробатических элементов.	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
117.	11.12.23	Разучивание танцевальной комбинации под музыкальную композицию со вставками разученных акробатических элементов.	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
118.	12.12.23	Общая физическая подготовка.	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
119.	12.12.23	Совершенствование наклонов вперёд, назад, в стороны,	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
120.	12.12.23	Выполнения «волн». Развитие скоростно – силовых способностей.	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
121.	14.12.23	Обучение различным видам махов. Развитие скоростно-силовых способностей.	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
122.	14.12.23	Совершенствование различных видов махов. Развитие гибкости.	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
123.	14.12.23	Обучение упражнениям на пресс.	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
124.	18.12.23	Развитие скоростно – силовых способностей.	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
125.	18.12.23	Упражнения на пресс. Развитие скоростно – силовых способностей.	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
126.	18.12.23	Акробатические упражнения. Обучение упорам, группировке, перекатам в группировке.	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
127.	19.12.23	Акробатические упражнения.	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
128.	19.12.23	Совершенствование упоров, группировки, перекатов в группировки.	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
129.	19.12.23	Акробатические упражнения.	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
130.	21.12.23	Обучение стойке на лопатках, мостику из положения лёжа.	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение

				ая	Спортзал	
131.	21.12.23	Акробатические упражнения. Совершенствование стойки на лопатках, мостика из положения лёжа.	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
132.	21.12.23	Кувырок. Обучение кувырку вперед. Развитие координационных способностей.	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
133.	25.12.23	Кувырок. Совершенствование кувырка вперед. Развитие координационных способностей.	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
134.	25.12.23	Кувырок. Совершенствование кувырка вперед. Развитие координационных способностей.	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
135.	25.12.23	Обучение техники выполнения прыжков. Развитие скоростно – силовых способностей.	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
136.	26.12.23	Совершенствование техники выполнения прыжков. Развитие скоростно – силовых способностей.	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
137.	26.12.23	Техника выполнения прыжков. Взмах. Развитие скоростно – силовых способностей.	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
138.	26.12.23	Техника выполнения прыжков. Подъём. Развитие скоростно – силовых способностей.	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
139.	28.12.23	Техника выполнения прыжков. Приземление. Развитие скоростно – силовых способностей.	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
140.	28.12.23	Круговая тренировка. Развитие координационных способностей.	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
141.	28.12.23	Обучение танцевальным движениям. Развитие гибкости.	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
142.	9.01.24	Совершенствование танцевальных движений. Развитие гибкости.	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
143.	9.01.24	Партнерские станты. Станты с жимом	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
144.	9.01.24	Партнерские станты. Станты	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение

		с выбросом.		ая	Спортзал	
145.	11.01.24	Партнерские станты. Станты над головой.	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
146.	11.01.24	Положение флайера в станте.	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
147.	11.01.24	Положение флайера в станте. Базовое положение.	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
148.	15.01.24	Положение флайера в станте. Либерти.	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
149.	15.01.24	Положение флайера в станте. Купи.	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
150.	15.01.24	Положение флайера в станте. Флажок.	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
151.	16.01.24	Положение флайера в станте. Лук и стрела.	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
152.	16.01.24	Положение флайера в станте.	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
153.	16.01.24	Положение флайера в воздухе. Простой вылет.	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
154.	18.01.24	Положение флайера в воздухе. Тойтач.	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
155.	18.01.24	Положение флайера в воздухе. Универсальный.	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
156.	18.01.24	Положение флайера в воздухе. Винт.	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
157.	22.01.24	Общая физическая подготовка.	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
158.	22.01.24	Разучивание танцевального номера.	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
159.	22.01.24	Пирамиды.	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
160.	23.01.24	Пирамиды. Стул, стойка на бедре.	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
161.	23.01.24	Пирамиды. Техника выполнения.	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение

				ая	Спортзал	
162.	23.01.24	Разнообразие пирамид и переходов от пирамиды к пирамиде.	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
163.	25.01.24	Прием флайера (высоко, мягко, под хорошим контролем).	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
164.	25.01.24	Общая физическая подготовка.	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
165.	25.01.24	Разучивание танцевального номера.	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
166.	29.01.24	Акробатические упражнения.	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
167.	29.01.24	Чир-данс. Координация движений.	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
168.	29.01.24	Пируэты.	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
169.	30.01.24	Пируэты. Простые пируэты.	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
170.	30.01.24	Пируэты. Джаз пируэты.	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
171.	30.01.24	Пируэты. Аресбески.	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
172.	1.02.24	Пируэты. Пируэт – флажок.	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
173.	1.02.24	Шпагат. Шпагат на правую ногу. Шпагат на левую ногу.	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
174.	1.02.24	Поперечный шпагат.	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
175.	5.02.24	Вертикальный шпагат.	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
176.	5.02.24	Общая физическая подготовка.	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
177.	5.02.24	Разучивание танцевального номера.	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
178.	6.02.24	Махи. Техника исполнения.	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение

				ая	Спортзал	
179.	6.02.24	Разнообразие комбинаций махов..	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
180.	6.02.24	Мах вперед. Мах в сторону.	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
181.	8.02.24	Мах назад. Мах – «веер».	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
182.	8.02.24	Липы. Техника исполнения.	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
183.	8.02.24	Общая физическая подготовка.	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
184.	12.02.24	Разучивание танцевального номера.	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
185.	12.02.24	Разнообразие липов. Скорость исполнения.	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
186.	12.02.24	Лип-прыжки.	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
187.	13.02.24	Лип-прыжки. Высокий лип вперед.	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
188.	13.02.24	Лип-прыжки. Высокий лип в сторону.	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
189.	13.02.24	Лип-прыжки. Переменный лип.	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
190.	15.02.24	Лип-прыжки. Переменный лип с переходом в тойтач.	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
191.	15.02.24	Общая физическая подготовка.	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
192.	15.02.24	Разучивание танцевального номера.	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
193.	19.02.24	Лип-прыжки. Приземление.	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
194.	19.02.24	Выполнение акробатических упражнений.	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
195.	19.02.24	Общая физическая подготовка.	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра

				ая	Спортзал	игра
196.	20.02.24	Разучивание танцевального номера.	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
197.	20.02.24	Общая физическая подготовка.	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
198.	20.02.24	Совершенствование поворотов на месте.	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
199.	22.02.24	Обучение поворотам с продвижением.	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
200.	22.02.24	Разучивание танцевального номера.	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
201.	22.02.24	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Наблюдение
202.	26.02.24	Разучивание танцевального номера.	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
203.	26.02.24	Совершенствование поворотов с продвижением.	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
204.	26.02.24	Разучивание танцевального номера.	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
205.	27.02.24	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
206.	27.02.24	Обучение упражнениям для рук на основе классических позиций.	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
207.	27.02.24	Разучивание танцевального номера.	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
208.	29.02.24	Совершенствование упражнений для рук на основе классических позиций.	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
209.	29.02.24	Освоение элементов хореографической подготовки.	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
210.	29.02.24	Эстафеты. Развитие ловкости.	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
211.	4.03.24	Разучивание танцевального номера.	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
212.	4.03.24	Базовая хореографическая подготовка.	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3	Учебная игра

				ая	Спортзал	игра
213.	4.03.24	Разучивание движений под музыкальную композицию.	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
214.	5.03.24	Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д.	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
215.	5.03.24	Разучивание движений под музыкальную композицию с помпонами.	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
216.	5.03.24	Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д.	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
217.	7.03.24	Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д.	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
218.	7.03.24	Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д.	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
219.	7.03.24	Разучивание стойки на руках спиной к гимнастической стенке.	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
220.	11.03.24	Выбор и составление новых кричалок и поддержек.	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
221.	11.03.24	Разучивание новых поддержек. Развитие силовых способностей.	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
222.	11.03.24	Развитие гибкости и пластичности. Сдача контрольных нормативов	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
223.	12.03.24	Работа с зеркалом. Развитие артистичности.	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
224.	12.03.24	Работа с зеркалом. Развитие артистичности.	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
225.	12.03.24	Работа с зеркалом. Развитие артистичности. Выбор и составление новых кричалок.	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
226.	14.03.24	Общая физическая подготовка.	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
227.	14.03.24	Разучивание танцевальных связок.	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
228.	14.03.24	Общая физическая подготовка.	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
229.	18.03.24	Разучивание танцевальных связок.	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра

				ая	Спортзал	игра
230.	18.03.24	Чир- прыжки.	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
231.	18.03.24	Круговая тренировка. Развитие координационных способностей.	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
232.	19.03.24	Совершенствование положения кистей: кулак, клинок, клэп(хлопок), клэсп (пряжка).	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
233.	19.03.24	Разучивание танцевальных связок.	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
234.	19.03.24	Разучивание танцевальных связок.	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
235.	21.03.24	Совершенствование положения кистей: кулак, клинок, клэп(хлопок), клэсп (пряжка).	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
236.	21.03.24	Совершенствование положения кистей: кулак, клинок, клэп(хлопок), клэсп (пряжка).	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
237.	21.03.24	Разучивание танцевальных связок.	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
238.	25.03.24	Круговая тренировка. Развитие координационных способностей.	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
239.	25.03.24	Совершенствование упражнений на развитие гибкости.	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
240.	25.03.24	Совершенствование танцевальных движений. Развитие гибкости.	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
241.	26.03.24	Совершенствование танцевальных движений. Развитие гибкости.	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
242.	26.03.24	Разучивание танцевальных связок.	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
243.	26.03.24	Чир- прыжки.	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
244.	28.03.24	Общая физическая подготовка.	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра

245.	28.03.24	Разучивание танцевальных связок.	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
246.	28.03.24	Совершенствование поворотов на месте.	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
247.	1.04.24	Совершенствование поворотов с продвижением.	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
248.	1.04.24	Совершенствование упражнений для рук на основе классических позиций.	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
249.	1.04.24	Освоение элементов хореографической подготовки. Эстафеты. Развитие ловкости	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
250.	2.04.24	Чир- прыжки.	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
251.	2.04.24	Общая физическая подготовка.	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
252.	2.04.24	Разучивание танцевальных связок.	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
253.	4.04.24	Силовая подготовка.	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
254.	4.04.24	Упражнения на развитие силовых способностей с отягощением.	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
255.	4.04.24	Растяжка. Упражнения в парах.	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
256.	8.04.24	Обучение танцевальным шагам.	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
257.	8.04.24	Обучение танцевальным комбинациям.	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
258.	8.04.24	Совершенствование танцевальных комбинаций.	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
259.	9.04.24	Растяжка. Упражнения в парах.	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
260.	9.04.24	Соединение танцевальных комбинаций.	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
261.	9.04.24	Соединение танцевальных комбинаций.	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра

262.	11.04.24	Растяжка. Упражнения в парах.	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
263.	11.04.24	Силовая подготовка. Упражнения на развитие силовых способностей в парах.	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
264.	11.04.24	Круговая тренировка. Развитие координационных способностей.	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
265.	15.04.24	Чир-данс. Разучивание и совершенствование комплекса с выполнением пирамид.	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
266.	15.04.24	Растяжка. Упражнения в парах.	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
267.	15.04.24	Базовая хореографическая подготовка.	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
268.	16.04.24	Круговая тренировка. Развитие координационных способностей.	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
269.	16.04.24	Растяжка. Упражнения в парах.	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
270.	16.04.24	Силовая подготовка. Упражнения на развитие силовых способностей в парах.	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
271.	18.04.24	Общая физическая подготовка.	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
272.	18.04.24	Разучивание танцевальных связок.	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
273.	18.04.24	Выполнение упражнений на гибкость.	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
274.	22.04.24	Общая физическая подготовка.	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
275.	22.04.24	Разучивание танцевальных связок.	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
276.	22.04.24	Выполнение упражнений на гибкость.	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
277.	23.04.24	Растяжка. Станты.	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра

278.	23.04.24	Базовая хореографическая подготовка.	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
279.	23.04.24	Растяжка. Упражнения в парах.	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
280.	25.04.24	Работа с зеркалом. Развитие артистичности.	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
281.	25.04.24	Разучивание движений под музыкальную композицию	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
282.	25.04.24	Комплекс из изученных элементов под музыку.	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
283.	2.05.24	Соединение танцевальных движений с гимнастическими.	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
284.	2.05.24	Шаги и перестроения.	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
285.	2.05.24	Базовая хореографическая подготовка.	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
286.	6.05.24	Растяжка. Упражнения в парах.	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
287.	6.05.24	Растягивание, упражнения на гибкость.	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
288.	6.05.24	Различные упражнения на растягивание, сидя или лёжа на полу, махи, «лягушка», «рыбка».	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
289.	7.05.24	Стойки на лопатках, мостики из положения лёжа, шпагаты.	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
290.	7.05.24	Растяжка. Упражнения в парах.	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
291.	7.05.24	Растягивание, упражнения на гибкость.	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
292.	13.05.24	Базовая хореографическая подготовка.	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
293.	13.05.24	Растяжка. Упражнения в парах.	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
294.	13.05.24	Силовая подготовка. Упражнения на развитие силовых способностей в	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра

		парах.				
295.	14.05.24	Общая физическая подготовка.	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
296.	14.05.24	Разучивание танцевальных связок.	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
297.	14.05.24	Соединение танцевальных комбинаций.	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
298.	16.05.24	Растяжка. Упражнения в парах.	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
299.	16.05.24	Силовая подготовка. Упражнения на развитие силовых способностей в парах.	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
300.	16.05.24	Стойки на лопатках, мостики из положения лёжа, шпагаты.	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
301.	20.05.24	Растяжка. Упражнения в парах.	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
302.	20.05.24	Растягивание, упражнения на гибкость.	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
303.	20.05.24	Базовая хореографическая подготовка.	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
304.	21.05.24	Разучивание танцевальных связок.	17:00-17:40	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
305.	21.05.24	Соединение танцевальных комбинаций.	17:40-18:20	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Учебная игра
306.	21.05.24	Сдача контрольных нормативов.	18:20-19:00	групповая	МАОУ СОШ № 3 Спортзал	Соревнования

Формы и методы 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.

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;
- 4) документальные формы: оформление фотоотчетов;
- 5) Выступление на соревнованиях.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

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, ДЮЦ 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.,

Протокол заседания методического объединения учителей гуманитарного цикла МАОУ СОШ №3 им.С.В. Дубинского ст.Березанской от 29.08.2023 №1 Недригайлова И.И.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по ВР <hr/> Пелипенко М.Ю. 30.08. 2023 года
--	---