



Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
Дом детского творчества Октябрьского района

Рабочая программа «Черлидинг»
рассмотрена и рекомендована к реализации
решением Экспертного совета
МАУ ДО ДДТ Октябрьского района,
Протокол № 1 от 30 августа 2017 г.

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора
по учебно-воспитательной работе
МАУ ДО ДДТ Октябрьского района
Белых О.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Черлидинг
(к дополнительной общеразвивающей программе
«Черлидинг»
физкультурно-спортивной направленности
для обучающихся 9-17 лет)

Срок реализации – 2017-2018 учебный год
Педагог дополнительного образования Возовикова О.А.

г. Екатеринбург, 2017

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Черлидинг» разработана на основе дополнительной общеобразовательной программы «Черлидинг», которая ставит своей целью *формирование социальной компетентности ребенка через развитие его творческих, физических и психических способностей, а также через развитие его лидерских качеств на занятиях черлидингом*, адресована обучающимся 9-17 лет и рассчитана на 3 года обучения.

В 2017-2018 учебном году по программе обучаются дети

- 10-11 лет , 2-й год обучения, общий объем часов - 152;
- 12-16 лет , 2-й год обучения, общий объем часов - 228;
- 16-17 лет, 3-й год обучения общий объем часов - 228.

Цель 2 года обучения: способствовать дальнейшей социальной компетентности ребенка через повышение функциональных возможностей организма, формирование лидерских качеств в процессе обучения черлидингу.

Задачи:

- дальнейшее знакомство с черлидингом, конкурсными правилами и положениями;
- закрепление и совершенствование базовых шагов, обязательных и вспомогательных движений и элементов,
- овладение терминологией всех проученных движений;
- совершенствование основ хореографии и физической подготовки;
- закрепление навыков здорового образа жизни;
- совершенствование навыка работы в коллективе;
- психологическая подготовка обучающихся к участию в соревнованиях городских и областных уровней;
- формирование умения критически относиться к своей работе и с уважением к результатам работы своих товарищей.

Планируемые результаты освоения курса 2-го года обучения:

Личностные результаты:

- уметь сопереживать и ценить партнеров;
- проявлять интерес и уважение к творчеству другого человека;
- критично оценивать собственный труд;
- стремиться соответствовать нормам и правилам взаимодействия в группе;
- быть уверенным в ценностях здорового образа жизни;
- уметь анализировать свои успехи и неудачи;
- испытывать чувство ответственности перед коллективом;
- видеть перспективы своего развития.

Метапредметные результаты:

- правильно исполнять основные движения данс-программы;
- импровизировать в группе;
- чувствовать ось своего тела;
- правильно ощущать положение корпуса на середине;
- правильно растягивать и расслаблять мышцы;
- выполнять упражнения на развитие и укрепление мышц, в том числе, используя

- специальный инвентарь;
- владеть различными стилями аэробики, определять их особенности.
- составлять рацион питания для начинающих спортсменов;

Предметные результаты:

- различные направления черлидинга,
- терминология спортивного питания;
- различные виды растяжек;
- правила федерации черлидинга по соревнованиям;

Цель 3-го года обучения – становление социальной компетентности обучающегося, развитие его стремления к физическому самосовершенствованию, саморазвитию и самоутверждению в обществе, умения вести за собой.

Задачи:

- познакомить с терминологией и методикой выполнения новых элементов и движений;
- познакомить с дополнительными элементами высшей сложности и совершенствовать их;
- укреплять позитивную самооценку;
- формировать умение анализировать увиденный спортивно-танцевальный материал;
- совершенствовать навык самостоятельной подготовки тела к занятиям и выступлениям;
- формировать умение применять полученные в коллективе знания в своем творчестве и быту;
- укрепить потребность соблюдения здоровьесозидающего образа жизни; совершенствовать навыки психологической саморегуляции при подготовке к участию в соревнованиях различного уровня.

Планируемые результаты освоения курса 3-го года обучения:

Личностные результаты:

- устойчивая потребность в систематических физических нагрузках;
- следование ценностям здорового образа жизни и пропаганда его в кругу сверстников;
- развитые лидерские качества; позитивная самооценка;
- понимание необходимости дальнейшего самосовершенствования и саморазвития;

Метапредметные результаты:

- умение работать в коллективе, понимать окружающих и доверять им;
- умение критически относиться к своей работе и с уважением относиться к результатам работы своих товарищей;
- умение адаптироваться в изменяющихся условиях, сохранять спокойствие и выдержку в критических ситуациях;
- умение предупреждать травмоопасные ситуации;
- умение искать и находить необходимую информацию в различных информационных источниках, в том числе и с использованием ИКТ.

Предметные результаты:

- владение терминологией и методикой выполнения новых элементов и движений повышенной сложности; умение выполнять их;
- владение основами методики судейства при проведении соревнований по черлидингу различного уровня;

- умение анализировать увиденный спортивно-танцевальный материал;
- сформированность навыка самостоятельной подготовки тела к занятиям и выступлениям;
- владение навыками психологической саморегуляции при подготовке к участию в соревнованиях различного уровня.

Количество групп 2-го года обучения - 2.

Количество групп 3-го года обучения - 1.

Количество обучающихся в каждой группе – 15 человек.

Занятия проводятся в следующем режиме:

- группа №1 - 2 раза в неделю. Продолжительность каждого занятия – 2 часа;
- группа № 2 - 3 раза в неделю. Продолжительность каждого занятия – 2 часа;
- группа № 3 - 3 раза в неделю. Продолжительность каждого занятия – 2 часа.

В соответствии с программой занятия на каждом этапе обучения проходят в групповой форме в сочетании с индивидуальным подходом к каждому обучающемуся и состоят из теоретической (беседа, объяснение, обсуждение) и практической (разминка, тренировочные упражнения, отработка элементов техники игры, эстафета, соревнования) частей.

Соотношение теории и практики по годам обучения (соответственно):

2 год обучения –38ч. /114ч.;

4 год обучения –28 ч./200 ч.;

5 год обучения –22 ч./206 ч.

Текущая аттестация проходит в период с 18.12.2017 по 24.12.2017. Промежуточная (итоговая – для 3-го года обучения) аттестация проходит в период с 21.05.2018 по 21.05.2018.

Особенностями организации образовательного процесса в текущем учебном году являются следующие:

- в связи с возрастными особенностями группы № 1(2-й года обучения) сокращено количество часов по блокам и составляет в текущем учебном году:

«Общая физическая подготовка» - 30 часов;

«Акробатическая подготовка» - 9;

«Хореография. Пластика» - 6;

«Техника черлидинга» - 20;

«Психологическая подготовка» -2;

«Учебно-тренировочные соревнования» - 16.

Календарно-тематический план группа № 1 2-й год обучения

Время и место проведения занятий – в соответствии с расписанием, утвержденным директором.

№	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма/методы контроля
1.	02.09.2017	Правила международной федерации черлидинга. Инструктаж по ТБ и ПБ Анализ результатов крупнейших российских и международных соревнований. Задачи, тенденции и перспективы развития	Беседа	2	Групповая / опрос

		черлидинга. Техника безопасности при выполнении элементов повышенной сложности.			
2.	03.09.2017	ОФП, СПФ Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Упражнения для развития скоростно–силовых качеств. Прыжки с предметами в руках.	Разминка, тренировочные упражнения	2	Групповая / Наблюдение
3.	09.09.2017	Обязательные элементы данс-программы Усложненные элементы акробатики. Шпагаты и махи. Лип-прыжки. Чир-прыжки. Повороты. Элементы акробатики.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
4.	10.09.2017	Психологическая подготовка к соревнованиям Проведение тренингов		2	
5.	16.09.2017	Обязательные элементы данс-программы Теоретическая подготовка к соревнованиям Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкость, гибкость, быстрота, прыгучесть, сила, координация и равновесие. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.	Отработка элементов, беседа	2	Групповая / наблюдение, опрос
6.	17.09.2017	ОФП, СПФ Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Упражнения для развития скоростно–силовых качеств. Прыжки с предметами в руках.	Разминка, тренировочные упражнения	2	Групповая / Наблюдение
7.	23.09.2017	Усложненные элементы акробатики. Последовательное выполнение элементов акробатики, серия переворотов .	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
8.	24.09.2017	Обязательные элементы данс-программы Усложненные элементы акробатики. Шпагаты и махи. Лип-прыжки. Чир-прыжки. Повороты. Элементы акробатики.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
9.	30.09.2017	Действия флайера в воздухе. Совершенствование техники исполнения. Отработка спуска флайера со станта. Отработка манеры исполнения, эмоционального состояния. Умение составлять композицию.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
10.	01.10.2017	Сочетание различных танцевальных стилей в данс-программе. Знакомство и обучение элементам модерн-танца и джаз-балета. Сочетание их с другими танцевальными стилями в черлидинге. Импровизация.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
11.	07.10.2017	Правила международной федерации черлидинга. Теоретическая подготовка к соревнованиям	Беседа	2	Групповая / опрос

		Анализ результатов крупнейших российских и международных соревнований. Задачи, тенденции и перспективы развития черлидинга. Техника безопасности при выполнении элементов повышенной сложности.			
12.	08.10.2017	Организация и участие в соревнованиях областного и российского уровней. Подготовка к соревнованиям. «Выведение» команды в целом на высокий объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Участие в соревнованиях различных уровней.	Отработка элементов, беседа	2	Групповая / наблюдение, опрос
13.	14.10.2017	Действия флайера в воздухе. Совершенствование техники исполнения. Отработка спуска флайера со станта. Отработка манеры исполнения, эмоционального состояния. Умение составлять композицию.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
14.	15.10.2017	Обязательные элементы данс-программы Теоретическая подготовка к соревнованиям Шпагаты и махи. Лип-прыжки. Чир-прыжки. Повороты. Элементы акробатики. Теоретические вопросы соревнований.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
15.	21.10.2017	ОФП, СПФ Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки с предметами в руках.	Разминка, тренировочные упражнения	2	Групповая / Наблюдение
16.	22.10.2017	Элементы классического танца Элементы классического танца у опоры	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
17.	28.10.2017	Элементы классического танца Элементы классического танца на середине	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
18.	29.10.2017	Сочетание различных танцевальных стилей в данс-программе. Элементы классического танца Знакомство и обучение элементам модерн-танца и джаз-балета. Сочетание их с другими танцевальными стилями в черлидинге. Импровизация. Элементы классического танца на середине	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
19.		Действия флайера в воздухе. Совершенствование техники исполнения. Отработка спуска флайера со станта. Отработка манеры исполнения, эмоционального состояния. Умение составлять композицию.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
20.	05.11.2017	Обязательные элементы данс-программы Усложненные элементы акробатики. Шпагаты и махи. Лип-прыжки. Чир-прыжки. Повороты. Элементы акробатики.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение

21.	11.11.2017	Индивидуальная и интегральная подготовка. Составление индивидуальной программы подготовки, распределения сил, тактика поведения. Подбор и расстановка черлидеров в команде, определение командных и личных задач.	Отработка элементов, беседа	2	Групповая, индивидуальная/наблюдение, опрос
22.	12.11.2017	Действия флайера в воздухе. Отработка спуска флайера со станта.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
23.	18.11.2017	ОФП, СПФ Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки с предметами в руках.	Разминка, тренировочные упражнения	2	Групповая / Наблюдение
24.	19.11.2017	Обязательные элементы данс-программы Теоретическая подготовка к соревнованиям Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкость, гибкость, быстрота, прыгучесть, сила, координация и равновесие. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
25.	25.11.2017	Усложненные элементы акробатики. Последовательное выполнение элементов акробатики, серия переворотов .	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
26.	26.11.2017	Сочетание различных танцевальных стилей в данс-программе. Знакомство и обучение элементам модерн-танца и джаз-балета. Сочетание их с другими танцевальными стилями в черлидинге. Импровизация.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
27.	02.12.2017	Теоретическая подготовка к соревнованиям СПФ Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкость, гибкость, быстрота, прыгучесть, сила, координация и равновесие. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.	Разминка, тренировочные упражнения, беседа	2	Групповая / Наблюдение
28.	03.12.2017	Организация и участие в соревнованиях областного и российского уровней. Подготовка к соревнованиям. «Выведение» команды в целом на высокий объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Участие в соревнованиях различных уровней.	Разминка, тренировочные упражнения, беседа	2	Групповая / Наблюдение
29.	09.12.2017	ОФП, СПФ Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Упражнения на формирование	Разминка, тренировочные упражнения	2	Групповая / Наблюдение

		осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Упражнения для развития скоростно–силовых качеств. Прыжки с предметами в руках.			
30.	10.12.2017	Обязательные элементы данс-программы Усложненные элементы акробатики. Шпагаты и махи. Лип-прыжки. Чир-прыжки. Повороты. Элементы акробатики.	Разминка, тренировочные упражнения	2	Групповая / Наблюдение
31.	16.12.2017	Действия флайера в воздухе. Совершенствование техники исполнения. Отработка спуска флайера со станта. Отработка манеры исполнения, эмоционального состояния. Умение составлять композицию.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
32.	17.12.2017	Обязательные элементы данс-программы Усложненные элементы акробатики. Шпагаты и махи. Лип-прыжки. Чир-прыжки. Повороты. Элементы акробатики.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
33.	23.12.2017	Текущая аттестация Показательные выступления	Соревнования	2	Групповая / наблюдение
34.	24.12.2017	Обязательные элементы данс-программы Усложненные элементы акробатики. Шпагаты и махи. Лип-прыжки. Чир-прыжки. Повороты. Элементы акробатики.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
35.	30.12.2017	Действия флайера в воздухе. Совершенствование техники исполнения. Отработка спуска флайера со станта. Отработка манеры исполнения, эмоционального состояния. Умение составлять композицию.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
36.	31.12.2017	Сочетание различных танцевальных стилей в данс-программе. Знакомство и обучение элементам модерн-танца и джаз-балета. Сочетание их с другими танцевальными стилями в черлидинге. Импровизация.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
37.	13.01.2018	Теоретическая подготовка к соревнованиям СФП Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкость, гибкость, быстрота, прыгучесть, сила, координация и равновесие. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
38.	14.01.2018	ОФП, СПФ Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Упражнения для развития скоростно–силовых качеств. Прыжки с предметами в руках.	Разминка, тренировочные упражнения	2	Групповая / Наблюдение
39.	20.01.	Организация и участие в соревнованиях	Соревнования	2	Групповая

	2018	областного и российского уровней. Подготовка к соревнованиям. «Выведение» команды в целом на высокий объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Участие в соревнованиях различных уровней.	я		/ наблюдение
40.	21.01.2018	Обязательные элементы данс-программы Усложненные элементы акробатики. Шпагаты и махи. Лип-прыжки. Чир-прыжки. Повороты. Элементы акробатики.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
41.	27.01.2018	ОФП, СПФ Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки с предметами в руках.	Разминка, тренировочные упражнения	2	Групповая / Наблюдение
42.	28.01.2018	Обязательные элементы данс-программы Усложненные элементы акробатики. Шпагаты и махи. Лип-прыжки. Чир-прыжки. Повороты. Элементы акробатики.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
43.	03.02.2018	Индивидуальная и интегральная подготовка. Составление индивидуальной программы подготовки, распределения сил, тактика поведения. Подбор и расстановка черлидеров в команде, определение командных и личных задач.	Отработка элементов, беседа	2	Групповая , индивидуальная/ наблюдение
44.	04.02.2018	Обязательные элементы данс-программы Теоретическая подготовка к соревнованиям Шпагаты и махи. Лип-прыжки. Чир-прыжки. Повороты. Элементы акробатики. Теоретические вопросы соревнований.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
45.	10.02.2018	ОФП, СПФ Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки с предметами в руках.	Разминка, тренировочные упражнения	2	Групповая / Наблюдение
46.	11.02.2018	Сочетание различных танцевальных стилей в данс-программе. Знакомство и обучение элементам модерн-танца и джаз-балета. Сочетание их с другими танцевальными стилями в черлидинге. Импровизация.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
47.	17.02.2018	Теоретическая подготовка к соревнованиям Организация и участие в соревнованиях областного и российского уровней Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкость, гибкость, быстрота, прыгучесть, сила, координация и равновесие. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической	Отработка элементов, беседа	2	Групповая / наблюдение

		подготовке.			
48.	18.02.2018	Обязательные элементы данс-программы Усложненные элементы акробатики. Шпагаты и махи. Лип-прыжки. Чир-прыжки. Повороты. Элементы акробатики.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
49.	24.02.2018	Теоретическая подготовка к соревнованиям СФП Подготовка к соревнованиям по СФП	Отработка элементов, беседа	2	Групповая / наблюдение
50.	25.02.2018	Организация и участие в соревнованиях областного и российского уровней. Подготовка к соревнованиям. «Выведение» команды в целом на высокий объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Участие в соревнованиях различных уровней.	Соревнование	2	Групповая / наблюдение
51.	03.03.2018	ОФП, СПФ Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки с предметами в руках.	Разминка, тренировочные упражнения	2	Групповая / Наблюдение
52.	04.03.2018	Сочетание различных танцевальных стилей в данс-программе. Знакомство и обучение элементам модерн-танца и джаз-балета. Сочетание их с другими танцевальными стилями в черлидинге. Импровизация.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
53.	10.03.2018	Индивидуальная и интегральная подготовка. Составление индивидуальной программы подготовки, распределения сил, тактика поведения. Подбор и расстановка черлидеров в команде, определение командных и личных задач.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
54.	11.03.2018	ОФП, СПФ Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки с предметами в руках.	Разминка, тренировочные упражнения	2	Групповая / Наблюдение
55.	17.03.2018	Действия флайера в воздухе. Отработка спуска флайера со станта.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
56.	18.03.2018	Индивидуальная и интегральная подготовка. Составление индивидуальной программы подготовки, распределения сил, тактика поведения. Подбор и расстановка черлидеров в команде, определение командных и личных задач.	Тренировка, беседа	2	Групповая , индивидуальная/ наблюдение

57.	24.03. 2018	Обязательные элементы данс-программы Теоретическая подготовка к соревнованиям Шпагаты и махи. Лип-прыжки. Чир-прыжки. Повороты. Подготовка к соревнованиям.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
58.	25.03. 2018	ОФП, СПФ Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки с предметами в руках.	Разминка, тренировочные упражнения	2	Групповая / Наблюдение
59.	31.03. 2018	Действия флайера в воздухе. Отработка спуска флайера со станта.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
60.	01.04. 2018	ОФП, СПФ Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки с предметами в руках.	Разминка, тренировочные упражнения	2	Групповая / Наблюдение
61.	07.04. 2018	Обязательные элементы данс-программы Усложненные элементы акробатики. Шпагаты и махи. Лип-прыжки. Чир-прыжки. Повороты. Элементы акробатики.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
62.	08.04. 2018	ОФП, СПФ Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки с предметами в руках.	Разминка, тренировочные упражнения	2	Групповая / Наблюдение
63.	14.04. 2018	Обязательные элементы данс-программы Шпагаты и махи. Лип-прыжки. Чир-прыжки. Повороты.	Тренировочные упражнения	2	Групповая / Наблюдение
64.	15.04. 2018	Действия флайера в воздухе. Совершенствование техники исполнения. Отработка спуска флайера со станта. Отработка манеры исполнения, эмоционального состояния. Умение составлять композицию.	Тренировочные упражнения	2	Групповая / Наблюдение
65.	21.04. 2018	ОФП, СПФ Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки с предметами в руках.	Разминка, тренировочные упражнения	2	Групповая / Наблюдение
66.	22.04. 2018	Обязательные элементы данс-программы Шпагаты и махи. Лип-прыжки. Чир-прыжки. Повороты.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
67.	28.04. 2018	Сочетание различных танцевальных стилей в данс-программе. Знакомство и обучение элементам модерн-	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение

		танца и джаз-балета. Сочетание их с другими танцевальными стилями в черлидинге. Импровизация.			
68.	29.04.2018	ОФП, СПФ Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки с предметами в руках.	Разминка, тренировочные упражнения	2	Групповая / Наблюдение
69.	05.05.2018	Психологическая подготовка к соревнованиям Проведение тренинга	Игра - тренинг	2	Групповая / наблюдение
70.	06.05.2018	Обязательные элементы данс-программы Шпагаты и махи. Лип-прыжки. Чир-прыжки. Повороты.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
71.	12.05.2018	Организация и участие в соревнованиях областного и российского уровней. Подготовка к соревнованиям. «Выведение» команды в целом на высокий объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Участие в соревнованиях различных уровней.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
72.	13.05.2018	Обязательные элементы данс-программы Теоретическая подготовка к соревнованиям Шпагаты и махи. Лип-прыжки. Чир-прыжки. Повороты. Подготовка к соревнованиям.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
73.	19.05.2018	ОФП, СПФ Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки с предметами в руках.	Разминка, тренировочные упражнения	2	Групповая / Наблюдение
74.	20.05.2018	Теоретическая подготовка к соревнованиям СФП Подготовка к соревнованиям по СФП	Разминка, тренировочные упражнения, беседа	2	Групповая / Наблюдение
75.	26.05.2018	Промежуточная аттестация Показательные выступления, соревнования	Соревнования	2	Групповая / наблюдение
76.	27.05.2018	Организация и участие в соревнованиях областного и российского уровней. Подготовка к соревнованиям. «Выведение» команды в целом на высокий объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Участие в соревнованиях различных уровней.	Соревнования	2	Групповая / наблюдение

**Календарно-тематический план
группа № 2
2-й год обучения**

Время и место проведения занятий – в соответствии с расписанием, утвержденным директором.

	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Количество часов	Форма/методы контроля
1.	02.09.2017	Правила международной федерации черлидинга. Инструктаж по ТБ и ПБ Анализ результатов крупнейших российских и международных соревнований. Задачи, тенденции и перспективы развития черлидинга. Техника безопасности при выполнении элементов повышенной сложности.	Беседа	2	Групповая / опрос
2.	03.09.2017	ОФП, СПФ Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки с предметами в руках.	Разминка, тренировочные упражнения	2	Групповая / Наблюдение
3.	07.09.2017	Обязательные элементы данс-программы Усложненные элементы акробатики. Шпагаты и махи. Лип-прыжки. Чир-прыжки. Повороты. Элементы акробатики.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
4.	09.09.2017	Усложненные элементы акробатики. Последовательное выполнение элементов акробатики, серия переворотов .	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
5.	10.09.2017	Психологическая подготовка к соревнованиям Проведение тренингов		2	
6.	14.09.2017	Обязательные элементы данс-программы Теоретическая подготовка к соревнованиям Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкость, гибкость, быстрота, прыгучесть, сила, координация и равновесие. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.	Отработка элементов, беседа	2	Групповая / наблюдение, опрос
7.	16.09.2017	ОФП, СПФ Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки с предметами в руках.	Разминка, тренировочные упражнения	2	Групповая / Наблюдение
8.	17.09.2017	Усложненные элементы акробатики. Последовательное выполнение элементов акробатики, серия переворотов .	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
9.	21.09.2017	Обязательные элементы данс-программы Усложненные элементы акробатики. Шпагаты и махи. Лип-прыжки. Чир-прыжки. Повороты. Элементы акробатики.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
10.	23.09.2017	ОФП, СПФ Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки с предметами в руках.	Разминка, тренировочные упражнения	2	Групповая / Наблюдение
11.	24.09.2017	Действия флайера в воздухе. Совершенствование техники исполнения.	Отработка	2	Групповая /

		Отработка спуска флайера со станта. Отработка манеры исполнения, эмоционального состояния. Умение составлять композицию.	элементов		наблюдение
12.	28.09.2017	Сочетание различных танцевальных стилей в данс-программе. Знакомство и обучение элементам модерн-танца и джаз-балета. Сочетание их с другими танцевальными стилями в черлидинге. Импровизация.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
13.	30.09.2017	Правила международной федерации черлидинга. Теоретическая подготовка к соревнованиям Анализ результатов крупнейших российских и международных соревнований. Задачи, тенденции и перспективы развития черлидинга. Техника безопасности при выполнении элементов повышенной сложности.	Беседа	2	Групповая / опрос
14.	01.10.2017	Организация и участие в соревнованиях областного и российского уровней. Подготовка к соревнованиям. «Выведение» команды в целом на высокий объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Участие в соревнованиях различных уровней.	Отработка элементов, беседа	2	Групповая / наблюдение, опрос
15.	05.10.2017	Действия флайера в воздухе. Совершенствование техники исполнения. Отработка спуска флайера со станта. Отработка манеры исполнения, эмоционального состояния. Умение составлять композицию.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
16.	07.10.2017	Обязательные элементы данс-программы Теоретическая подготовка к соревнованиям Шпагаты и махи. Лип-прыжки. Чир-прыжки. Повороты. Элементы акробатики. Теоретические вопросы соревнований.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
17.	08.10.2017	ОФП, СПФ Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки с предметами в руках.	Разминка, тренировочные упражнения	2	Групповая / Наблюдение
18.	12.10.2017	Элементы классического танца Элементы классического танца у опоры	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
19.	14.10.2017	Элементы классического танца Элементы классического танца на середине	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
20.	15.10.2017	Элементы классического танца Элементы классического танца у опоры	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
21.	19.10.2017	Элементы классического танца Элементы классического танца на середине	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
22.	21.10.2017	Сочетание различных танцевальных стилей в данс-программе. Элементы классического танца Знакомство и обучение элементам модерн-танца и джаз-балета. Сочетание их с другими танцевальными стилями в черлидинге. Импровизация. Элементы классического танца на середине	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
23.	22.10.2017	Теоретическая подготовка к соревнованиям СФП Понятие об общей и специальной физической подготовке.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение

		Методика развития двигательных качеств: ловкость, гибкость, быстрота, прыгучесть, сила, координация и равновесие. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.	ов		ие
24.	26.10.2017	Действия флайера в воздухе. Совершенствование техники исполнения. Отработка спуска флайера со станта. Отработка манеры исполнения, эмоционального состояния. Умение составлять композицию.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
25.	28.10.2017	ОФП, СПФ Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки с предметами в руках.	Разминка, тренировочные упражнения	2	Групповая / Наблюдение
26.	29.10.2017	Обязательные элементы данс-программы Усложненные элементы акробатики. Шпагаты и махи. Лип-прыжки. Чир-прыжки. Повороты. Элементы акробатики.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
27.	02.11.2017	Индивидуальная и интегральная подготовка. Составление индивидуальной программы подготовки, распределения сил, тактика поведения. Подбор и расстановка черлидеров в команде, определение командных и личных задач.	Отработка элементов, беседа	2	Групповая, индивидуальная/ наблюдение, опрос
28.		Организация и участие в соревнованиях областного и российского уровней. Подготовка к соревнованиям. «Выведение» команды в целом на высокий объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Участие в соревнованиях различных уровней.	Отработка элементов, беседа	2	Групповая, индивидуальная/ наблюдение, опрос
29.	05.11.2017	Действия флайера в воздухе. Отработка спуска флайера со станта.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
30.	09.11.2017	ОФП, СПФ Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки с предметами в руках.	Разминка, тренировочные упражнения	2	Групповая / Наблюдение
31.	11.11.2017	Обязательные элементы данс-программы Теоретическая подготовка к соревнованиям Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкость, гибкость, быстрота, прыгучесть, сила, координация и равновесие. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
32.	12.11.2017	Усложненные элементы акробатики. Последовательное выполнение элементов акробатики, серия переворотов .	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
33.	16.11.2017	Сочетание различных танцевальных стилей в данс-программе. Знакомство и обучение элементам модерн-танца и джаз-балета. Сочетание их с другими танцевальными стилями в	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение

		черлидинге. Импровизация.			
34.	18.11.2017	Теоретическая подготовка к соревнованиям СФП Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкость, гибкость, быстрота, прыгучесть, сила, координация и равновесие. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.	Разминка, тренировочные упражнения, беседа	2	Групповая / Наблюдение
35.	19.11.2017	Организация и участие в соревнованиях областного и российского уровней. Подготовка к соревнованиям. «Выведение» команды в целом на высокий объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Участие в соревнованиях различных уровней.	Разминка, тренировочные упражнения, беседа	2	Групповая / Наблюдение
36.	23.11.2017	ОФП, СПФ Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки с предметами в руках.	Разминка, тренировочные упражнения	2	Групповая / Наблюдение
37.	25.11.2017	Обязательные элементы данс-программы Усложненные элементы акробатики. Шпагаты и махи. Лип-прыжки. Чир-прыжки. Повороты. Элементы акробатики.	Разминка, тренировочные упражнения	2	Групповая / Наблюдение
38.	26.11.2017	Психологическая подготовка к соревнованиям Проведение тренингов	Игра	2	Групповая / наблюдение
39.	30.11.2017	Действия флайера в воздухе. Совершенствование техники исполнения. Отработка спуска флайера со станта. Отработка манеры исполнения, эмоционального состояния. Умение составлять композицию.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
40.	02.12.2017	Теоретическая подготовка к соревнованиям СФП Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкость, гибкость, быстрота, прыгучесть, сила, координация и равновесие. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
41.	03.12.2017	Обязательные элементы данс-программы Усложненные элементы акробатики. Шпагаты и махи. Лип-прыжки. Чир-прыжки. Повороты. Элементы акробатики.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
42.	07.12.2017	Усложненные элементы акробатики. Последовательное выполнение элементов акробатики, серия переворотов .	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
43.	09.12.2017	ОФП, СПФ Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки с предметами в руках.	Разминка, тренировочные упражнения	2	Групповая / Наблюдение
44.	10.12.2017	Обязательные элементы данс-программы Усложненные элементы акробатики.	Отработка	2	Групповая /

		Шпагаты и махи. Лип-прыжки. Чир-прыжки. Повороты. Элементы акробатики.	элемент ов		наблюдение
45.	14.12. 2017	Действия флайера в воздухе. Совершенствование техники исполнения. Отработка спуска флайера со станта. Отработка манеры исполнения, эмоционального состояния. Умение составлять композицию.	Отработка элемент ов	2	Групповая / наблюдение
46.	16.12. 2017	Сочетание различных танцевальных стилей в данс-программе. Знакомство и обучение элементам модерн-танца и джаз-балета. Сочетание их с другими танцевальными стилями в черлидинге. Импровизация.	Отработка элемент ов	2	Групповая / наблюдение
47.	17.12. 2017	Теоретическая подготовка к соревнованиям СФП Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкость, гибкость, быстрота, прыгучесть, сила, координация и равновесие. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.	Отработка элемент ов	2	Групповая / наблюдение
48.	21.12. 2017	Организация и участие в соревнованиях областного и российского уровней. Подготовка к соревнованиям. «Выведение» команды в целом на высокий объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Участие в соревнованиях различных уровней.	Соревнования	2	Групповая / наблюдение
49.	23.12. 2017	Организация и участие в соревнованиях областного и российского уровней. Подготовка к соревнованиям. «Выведение» команды в целом на высокий объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Участие в соревнованиях различных уровней.	Соревнования	2	Групповая / наблюдение
50.	24.12. 2017	Обязательные элементы данс-программы Усложненные элементы акробатики. Шпагаты и махи. Лип-прыжки. Чир-прыжки. Повороты. Элементы акробатики.	Отработка элемент ов	2	Групповая / наблюдение
51.	28.12. 2017	Организация и участие в соревнованиях областного и российского уровней. Подготовка к соревнованиям. «Выведение» команды в целом на высокий объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Участие в соревнованиях различных уровней.	Соревнования	2	Групповая / наблюдение
52.	30.12. 2017	ОФП, СПФ Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки с предметами в руках.	Разминка, тренировочные упражнения	2	Групповая / Наблюдение
53.	31.12. 2017	Текущая аттестация Показательные выступления	Соревнования	2	Групповая / наблюдение
54.	11.01. 2018	Индивидуальная и интегральная подготовка. Составление индивидуальной программы подготовки, распределения сил, тактика поведения. Подбор и расстановка черлидеров в команде, определение командных и личных задач.	Отработка элемент ов	2	Групповая / наблюдение
55.	13.01.	ОФП, СПФ	Разминка	2	Групповая

	2018	Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки с предметами в руках.	а, тренировочные упражнения		/ Наблюдение
56.	14.01.2018	Обязательные элементы данс-программы Усложненные элементы акробатики. Шпагаты и махи. Лип-прыжки. Чир-прыжки. Повороты. Элементы акробатики.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
57.	18.01.2018	Обязательные элементы данс-программы Усложненные элементы акробатики. Шпагаты и махи. Лип-прыжки. Чир-прыжки. Повороты. Элементы акробатики.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
58.	20.01.2018	Индивидуальная и интегральная подготовка. Составление индивидуальной программы подготовки, распределения сил, тактика поведения. Подбор и расстановка черлидеров в команде, определение командных и личных задач.	Отработка элементов, беседа	2	Групповая, индивидуальная / наблюдение
59.	21.01.2018	Обязательные элементы данс-программы Теоретическая подготовка к соревнованиям Шпагаты и махи. Лип-прыжки. Чир-прыжки. Повороты. Элементы акробатики. Теоретические вопросы соревнований.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
60.	25.01.2018	ОФП, СПФ Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки с предметами в руках.	Разминка, тренировочные упражнения	2	Групповая / Наблюдение
61.	27.01.2018	Усложненные элементы акробатики. Последовательное выполнение элементов акробатики, серия переворотов.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
62.	28.01.2018	Сочетание различных танцевальных стилей в данс-программе. Знакомство и обучение элементам модерн-танца и джаз-балета. Сочетание их с другими танцевальными стилями в черлидинге. Импровизация.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
63.	01.02.2018	Теоретическая подготовка к соревнованиям Организация и участие в соревнованиях областного и российского уровней Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкость, гибкость, быстрота, прыгучесть, сила, координация и равновесие. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.	Отработка элементов, беседа	2	Групповая / наблюдение
64.	03.02.2018	Обязательные элементы данс-программы Усложненные элементы акробатики. Шпагаты и махи. Лип-прыжки. Чир-прыжки. Повороты. Элементы акробатики.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
65.	04.02.2018	ОФП, СПФ Упражнения для развития амплитуды и гибкости.	Разминка,	2	Групповая /

		Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки с предметами в руках.	тренировочные упражнения		Наблюдение
66.	08.02.2018	Обязательные элементы данс-программы Теоретическая подготовка к соревнованиям Шпагаты и махи. Лип-прыжки. Чир-прыжки. Повороты. Подготовка к соревнованиям.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
67.	10.02.2018	Действия флайера в воздухе. Совершенствование техники исполнения. Отработка спуска флайера со станта. Отработка манеры исполнения, эмоционального состояния. Умение составлять композицию.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
68.	11.02.2018	Теоретическая подготовка к соревнованиям СФП Подготовка к соревнованиям по СФП	Отработка элементов, беседа	2	Групповая / наблюдение
69.	15.02.2018	Организация и участие в соревнованиях областного и российского уровней. Подготовка к соревнованиям. «Выведение» команды в целом на высокий объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Участие в соревнованиях различных уровней.	Соревнование	2	Групповая / наблюдение
70.	17.02.2018	ОФП, СПФ Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки с предметами в руках.	Разминка, тренировочные упражнения	2	Групповая / Наблюдение
71.	18.02.2018	Сочетание различных танцевальных стилей в данс-программе. Знакомство и обучение элементам модерн-танца и джаз-балета. Сочетание их с другими танцевальными стилями в черлидинге. Импровизация.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
72.	22.02.2018	Обязательные элементы данс-программы Усложненные элементы акробатики. Шпагаты и махи. Лип-прыжки. Чир-прыжки. Повороты. Элементы акробатики.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
73.	24.02.2018	Индивидуальная и интегральная подготовка. Составление индивидуальной программы подготовки, распределения сил, тактика поведения. Подбор и расстановка черлидеров в команде, определение командных и личных задач.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
74.	25.02.2018	ОФП, СПФ Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки с предметами в руках.	Разминка, тренировочные упражнения	2	Групповая / Наблюдение
75.	01.03.2018	Действия флайера в воздухе. Отработка спуска флайера со станта.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
76.	03.03.2018	Индивидуальная и интегральная подготовка. Составление индивидуальной программы подготовки, распределения сил, тактика поведения. Подбор и	Тренировка, беседа Соревно	2	Групповая , индивидуальная/

		расстановка черлидеров в команде, определение командных и личных задач.	вание		наблюдение
77.	04.03.2018	Организация и участие в соревнованиях областного и российского уровней. Подготовка к соревнованиям. «Выведение» команды в целом на высокий объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Участие в соревнованиях различных уровней.	Тренировка, беседа Соревнование	2	Групповая, индивидуальная/наблюдение
78.		Обязательные элементы данс-программы Теоретическая подготовка к соревнованиям Шпагаты и махи. Лип-прыжки. Чир-прыжки. Повороты. Подготовка к соревнованиям.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
79.	10.03.2018	ОФП, СПФ Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки с предметами в руках.	Разминка, тренировочные упражнения	2	Групповая / Наблюдение
80.	11.03.2018	Действия флайера в воздухе. Отработка спуска флайера со станта.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
81.	15.03.2018	Действия флайера в воздухе. Совершенствование техники исполнения. Отработка спуска флайера со станта. Отработка манеры исполнения, эмоционального состояния. Умение составлять композицию.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
82.	17.03.2018	ОФП, СПФ Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки с предметами в руках.	Разминка, тренировочные упражнения	2	Групповая / Наблюдение
83.	18.03.2018	Усложненные элементы акробатики. Последовательное выполнение элементов акробатики, серия переворотов .	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
84.	22.03.2018	Обязательные элементы данс-программы Усложненные элементы акробатики. Шпагаты и махи. Лип-прыжки. Чир-прыжки. Повороты. Элементы акробатики.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
85.	24.03.2018	Обязательные элементы данс-программы Усложненные элементы акробатики. Шпагаты и махи. Лип-прыжки. Чир-прыжки. Повороты. Элементы акробатики.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
86.	25.03.2018	Действия флайера в воздухе. Совершенствование техники исполнения. Отработка спуска флайера со станта. Отработка манеры исполнения, эмоционального состояния. Умение составлять композицию.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
87.	29.03.2018	Теоретическая подготовка к соревнованиям СФП Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкость, гибкость, быстрота, прыгучесть, сила, координация и равновесие. Правила построения и проведения	Разминка, тренировочные упражнения	2	Групповая / Наблюдение

		комплексов по общей и специальной физической подготовке.			
88.	31.03.2018	Организация и участие в соревнованиях областного и российского уровней. Подготовка к соревнованиям. «Выведение» команды в целом на высокий объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Участие в соревнованиях различных уровней.	Соревнование	2	Групповая / Наблюдение
89.	01.04.2018	ОФП, СПФ Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки с предметами в руках.	Разминка, тренировочные упражнения	2	Групповая / Наблюдение
90.	05.04.2018	Обязательные элементы данс-программы Шпагаты и махи. Лип-прыжки. Чир-прыжки. Повороты.	Тренировочные упражнения	2	Групповая / Наблюдение
91.	07.04.2018	Действия флайера в воздухе. Совершенствование техники исполнения. Отработка спуска флайера со станта. Отработка манеры исполнения, эмоционального состояния. Умение составлять композицию.	Тренировочные упражнения	2	Групповая / Наблюдение
92.	08.04.2018	Действия флайера в воздухе. Совершенствование техники исполнения. Отработка спуска флайера со станта. Отработка манеры исполнения, эмоционального состояния. Умение составлять композицию.	Тренировочные упражнения	2	Групповая / Наблюдение
93.	12.04.2018	ОФП, СПФ Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки с предметами в руках.	Разминка, тренировочные упражнения	2	Групповая / Наблюдение
94.	14.04.2018	Обязательные элементы данс-программы Шпагаты и махи. Лип-прыжки. Чир-прыжки. Повороты.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
95.	15.04.2018	Сочетание различных танцевальных стилей в данс-программе. Знакомство и обучение элементам модерн-танца и джаз-балета. Сочетание их с другими танцевальными стилями в черлидинге. Импровизация.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
96.	19.04.2018	ОФП, СПФ Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки с предметами в руках.	Разминка, тренировочные упражнения	2	Групповая / Наблюдение
97.	21.04.2018	Психологическая подготовка к соревнованиям Проведение тренинга	Игра - тренинг	2	Групповая / наблюдение
98.	22.04.2018	Обязательные элементы данс-программы Шпагаты и махи. Лип-прыжки. Чир-прыжки. Повороты.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
99.	26.04.2018	Усложненные элементы акробатики. СПФ Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Упражнения на формирование осанки,	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение

		совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки с предметами в руках.			
100.	28.04.2018	Обязательные элементы данс-программы Шпагаты и махи. Лип-прыжки. Чир-прыжки. Повороты.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
101.	29.04.2018	Теоретическая подготовка к соревнованиям СФП Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкость, гибкость, быстрота, прыгучесть, сила, координация и равновесие. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
102.	03.05.2018	Организация и участие в соревнованиях областного и российского уровней. Подготовка к соревнованиям. «Выведение» команды в целом на высокий объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Участие в соревнованиях различных уровней.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
103.	05.05.2018	Обязательные элементы данс-программы Теоретическая подготовка к соревнованиям Шпагаты и махи. Лип-прыжки. Чир-прыжки. Повороты. Подготовка к соревнованиям.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
104.	06.05.2018	ОФП, СПФ Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки с предметами в руках.	Разминка, тренировочные упражнения	2	Групповая / Наблюдение
105.	10.05.2018	Обязательные элементы данс-программы Усложненные элементы акробатики. Шпагаты и махи. Лип-прыжки. Чир-прыжки. Повороты. Элементы акробатики.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
106.	12.05.2018	Сочетание различных танцевальных стилей в данс-программе. Знакомство и обучение элементам модерн-танца и джаз-балета. Сочетание их с другими танцевальными стилями в черлидинге. Импровизация.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
107.	13.05.2018	Организация и участие в соревнованиях областного и российского уровней. Подготовка к соревнованиям. «Выведение» команды в целом на высокий объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Участие в соревнованиях различных уровней.	Соревнования	2	Групповая / наблюдение
108.	17.05.2018	Индивидуальная и интегральная подготовка. Составление индивидуальной программы подготовки, распределения сил, тактика поведения. Подбор и расстановка черлидеров в команде, определение командных и личных задач.	Отработка элементов	2	Групповая , индивидуальная / наблюдение
109.	19.05.2018	Индивидуальная и интегральная подготовка. Составление индивидуальной программы подготовки, распределения сил, тактика поведения. Подбор и расстановка черлидеров в команде, определение командных и личных задач.	Отработка элементов	2	Групповая , индивидуальная / наблюдение

110.	20.05.2018	ОФП, СПФ Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки с предметами в руках.	Разминка, тренировочные упражнения	2	Групповая / Наблюдение
111.	24.05.2018	Индивидуальная и интегральная подготовка. Составление индивидуальной программы подготовки, распределения сил, тактика поведения. Подбор и расстановка черлидеров в команде, определение командных и личных задач.	Отработка элементов	2	Групповая, индивидуальная/наблюдение
112.	26.05.2018	Теоретическая подготовка к соревнованиям СФП Подготовка к соревнованиям по СФП	Разминка, тренировочные упражнения, беседа	2	Групповая / Наблюдение
113.	27.05.2018	Текущая аттестация Показательные выступления, соревнования	Соревнования	2	Групповая / наблюдение
114.	31.05.2018	Организация и участие в соревнованиях областного и российского уровней. Подготовка к соревнованиям. «Выведение» команды в целом на высокий объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Участие в соревнованиях различных уровней.	Соревнования	2	Групповая / наблюдение

**Календарно-тематический план
группа № 3
3-й год обучения**

Время и место проведения занятий – в соответствии с расписанием, утвержденным директором.

	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Количество часов	Форма/методы контроля
1.	01.09.2017	Правила международной федерации черлидинга. Инструктаж по ТБ и ПБ Анализ результатов крупнейших российских и международных соревнований. Задачи, тенденции и перспективы развития черлидинга. Техника безопасности при выполнении элементов повышенной сложности.	Беседа	2	Групповая / опрос
2.	02.09.2017	ОФП, СПФ Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки с предметами в руках.	Разминка, тренировочные упражнения	2	Групповая / Наблюдение
3.	03.09.2017	Обязательные элементы данс-программы Усложненные элементы акробатики. Шпагаты и махи. Лип-прыжки. Чир-прыжки. Повороты. Элементы акробатики.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
4.	08.09.2017	Усложненные элементы акробатики. Последовательное выполнение элементов акробатики, серия	Отработка элемент	2	Групповая / наблюдение

		переворотов .	ов		ие
5.	09.09.2017	Психологическая подготовка к соревнованиям Проведение тренингов		2	
6.	10.09.2017	Обязательные элементы данс-программы Теоретическая подготовка к соревнованиям Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкость, гибкость, быстрота, прыгучесть, сила, координация и равновесие. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.	Отработка элементов, беседа	2	Групповая / наблюдение, опрос
7.	15.09.2017	ОФП, СПФ Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки с предметами в руках.	Разминка, тренировочные упражнения	2	Групповая / Наблюдение
8.	16.09.2017	Усложненные элементы акробатики. Последовательное выполнение элементов акробатики, серия переворотов .	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
9.	17.09.2017	Обязательные элементы данс-программы Усложненные элементы акробатики. Шпагаты и махи. Лип-прыжки. Чир-прыжки. Повороты. Элементы акробатики.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
10.	22.09.2017	ОФП, СПФ Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки с предметами в руках.	Разминка, тренировочные упражнения	2	Групповая / Наблюдение
11.	23.09.2017	Действия флайера в воздухе. Совершенствование техники исполнения. Отработка спуска флайера со станта. Отработка манеры исполнения, эмоционального состояния. Умение составлять композицию.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
12.	24.09.2017	Сочетание различных танцевальных стилей в данс-программе. Знакомство и обучение элементам модерн-танца и джаз-балета. Сочетание их с другими танцевальными стилями в черлидинге. Импровизация.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
13.	29.09.2017	Правила международной федерации черлидинга. Теоретическая подготовка к соревнованиям Анализ результатов крупнейших российских и международных соревнований. Задачи, тенденции и перспективы развития черлидинга. Техника безопасности при выполнении элементов повышенной сложности.	Беседа	2	Групповая / опрос
14.	30.09.2017	Организация и участие в соревнованиях областного и российского уровней. Подготовка к соревнованиям. «Выведение» команды в целом на высокий объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Участие в соревнованиях различных уровней.	Отработка элементов, беседа	2	Групповая / наблюдение, опрос
15.	01.10.2017	Действия флайера в воздухе. Совершенствование техники исполнения. Отработка спуска флайера со станта. Отработка манеры исполнения, эмоционального состояния. Умение составлять композицию.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение

16.	06.10.2017	Обязательные элементы данс-программы Теоретическая подготовка к соревнованиям Шпагаты и махи. Лип-прыжки. Чир-прыжки. Повороты. Элементы акробатики. Теоретические вопросы соревнований.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
17.	07.10.2017	ОФП, СПФ Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки с предметами в руках.	Разминка, тренировочные упражнения	2	Групповая / Наблюдение
18.	08.10.2017	Элементы классического танца Элементы классического танца у опоры	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
19.	13.10.2017	Элементы классического танца Элементы классического танца на середине	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
20.	14.10.2017	Элементы классического танца Элементы классического танца у опоры	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
21.	15.10.2017	Элементы классического танца Элементы классического танца на середине	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
22.	20.10.2017	Сочетание различных танцевальных стилей в данс-программе. Элементы классического танца Знакомство и обучение элементам модерн-танца и джаз-балета. Сочетание их с другими танцевальными стилями в черлидинге. Импровизация. Элементы классического танца на середине	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
23.	21.10.2017	Теоретическая подготовка к соревнованиям СФП Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкость, гибкость, быстрота, прыгучесть, сила, координация и равновесие. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
24.	22.10.2017	Действия флайера в воздухе. Совершенствование техники исполнения. Отработка спуска флайера со станта. Отработка манеры исполнения, эмоционального состояния. Умение составлять композицию.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
25.	27.10.2017	ОФП, СПФ Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки с предметами в руках.	Разминка, тренировочные упражнения	2	Групповая / Наблюдение
26.	28.10.2017	Обязательные элементы данс-программы Усложненные элементы акробатики. Шпагаты и махи. Лип-прыжки. Чир-прыжки. Повороты. Элементы акробатики.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
27.	29.10.2017	Индивидуальная и интегральная подготовка. Составление индивидуальной программы подготовки, распределения сил, тактика поведения. Подбор и расстановка черлидеров в команде, определение командных и личных задач.	Отработка элементов, беседа	2	Групповая, индивидуальная / наблюдение, опрос
28.	03.11.	Организация и участие в соревнованиях областного и	Отработка	2	Групповая, индивидуальная

	2017	российского уровней. Подготовка к соревнованиям. «Выведение» команды в целом на высокий объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Участие в соревнованиях различных уровней.	элемент ов, беседа		льная/ наблюдение, опрос
29.		Действия флайера в воздухе. Отработка спуска флайера со станта.	Отработка элемент ов	2	Групповая / наблюдение
30.	05.11. 2017	ОФП, СПФ Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки с предметами в руках.	Разминка, тренировочные упражнения	2	Групповая / Наблюдение
31.	10.11. 2017	Обязательные элементы данс-программы Теоретическая подготовка к соревнованиям Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкость, гибкость, быстрота, прыгучесть, сила, координация и равновесие. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.	Отработка элемент ов	2	Групповая / наблюдение
32.	11.11. 2017	Усложненные элементы акробатики. Последовательное выполнение элементов акробатики, серия переворотов .	Отработка элемент ов	2	Групповая / наблюдение
33.	12.11. 2017	Сочетание различных танцевальных стилей в данс-программе. Знакомство и обучение элементам модерн-танца и джаз-балета. Сочетание их с другими танцевальными стилями в черлидинге. Импровизация.	Отработка элемент ов	2	Групповая / наблюдение
34.	17.11. 2017	Теоретическая подготовка к соревнованиям СФП Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкость, гибкость, быстрота, прыгучесть, сила, координация и равновесие. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.	Разминка, тренировочные упражнения, беседа	2	Групповая / Наблюдение
35.	18.11. 2017	Организация и участие в соревнованиях областного и российского уровней. Подготовка к соревнованиям. «Выведение» команды в целом на высокий объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Участие в соревнованиях различных уровней.	Разминка, тренировочные упражнения, беседа	2	Групповая / Наблюдение
36.	19.11. 2017	ОФП, СПФ Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки с предметами в руках.	Разминка, тренировочные упражнения	2	Групповая / Наблюдение
37.	24.11. 2017	Обязательные элементы данс-программы Усложненные элементы акробатики. Шпагаты и махи. Лип-прыжки. Чир-прыжки. Повороты. Элементы акробатики.	Разминка, тренировочные упражнения	2	Групповая / Наблюдение
38.	25.11. 2017	Психологическая подготовка к соревнованиям Проведение тренингов	Игра	2	Групповая / наблюдение
39.	26.11. 2017	Действия флайера в воздухе. Совершенствование техники исполнения. Отработка спуска флайера со станта. Отработка манеры	Отработка элемент ов	2	Групповая / наблюдение

		исполнения, эмоционального состояния. Умение составлять композицию.			
40.	01.12. 2017	Теоретическая подготовка к соревнованиям СФП Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкость, гибкость, быстрота, прыгучесть, сила, координация и равновесие. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
41.	02.12. 2017	Обязательные элементы данс-программы Усложненные элементы акробатики. Шпагаты и махи. Лип-прыжки. Чир-прыжки. Повороты. Элементы акробатики.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
42.	03.12. 2017	Усложненные элементы акробатики. Последовательное выполнение элементов акробатики, серия переворотов .	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
43.	08.12. 2017	ОФП, СПФ Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки с предметами в руках.	Разминка, тренировочные упражнения	2	Групповая / Наблюдение
44.	09.12. 2017	Обязательные элементы данс-программы Усложненные элементы акробатики. Шпагаты и махи. Лип-прыжки. Чир-прыжки. Повороты. Элементы акробатики.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
45.	10.12. 2017	Действия флайера в воздухе. Совершенствование техники исполнения. Отработка спуска флайера со станта. Отработка манеры исполнения, эмоционального состояния. Умение составлять композицию.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
46.	15.12. 2017	Сочетание различных танцевальных стилей в данс-программе. Знакомство и обучение элементам модерн-танца и джаз-балета. Сочетание их с другими танцевальными стилями в черлидинге. Импровизация.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
47.	16.12. 2017	Теоретическая подготовка к соревнованиям СФП Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкость, гибкость, быстрота, прыгучесть, сила, координация и равновесие. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
48.	17.12. 2017	Организация и участие в соревнованиях областного и российского уровней. Подготовка к соревнованиям. «Выведение» команды в целом на высокий объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Участие в соревнованиях различных уровней.	Соревнования	2	Групповая / наблюдение
49.	22.12. 2017	Организация и участие в соревнованиях областного и российского уровней. Подготовка к соревнованиям. «Выведение» команды в целом на высокий объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Участие в соревнованиях различных уровней.	Соревнования	2	Групповая / наблюдение
50.	23.12. 2017	Обязательные элементы данс-программы Усложненные элементы акробатики. Шпагаты и махи. Лип-прыжки. Чир-прыжки. Повороты. Элементы акробатики.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
51.	24.12.	Организация и участие в соревнованиях областного и	Соревнования	2	Групповая /

	2017	российского уровня. Подготовка к соревнованиям. «Выведение» команды в целом на высокий объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Участие в соревнованиях различных уровней.			наблюдение
52.	29.12. 2017	ОФП, СПФ Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки с предметами в руках.	Разминка, тренировочные упражнения	2	Групповая / Наблюдение
53.	30.12. 2017	Текущая аттестация Показательные выступления	Соревнования		Групповая / наблюдение
54.	31.12. 2017	Индивидуальная и интегральная подготовка. Составление индивидуальной программы подготовки, распределения сил, тактика поведения. Подбор и расстановка черлидеров в команде, определение командных и личных задач.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
55.	12.01. 2018	ОФП, СПФ Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки с предметами в руках.	Разминка, тренировочные упражнения	2	Групповая / Наблюдение
56.	13.01. 2018	Обязательные элементы данс-программы Усложненные элементы акробатики. Шпагаты и махи. Лип-прыжки. Чир-прыжки. Повороты. Элементы акробатики.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
57.	14.01. 2018	Обязательные элементы данс-программы Усложненные элементы акробатики. Шпагаты и махи. Лип-прыжки. Чир-прыжки. Повороты. Элементы акробатики.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
58.	19.01. 2018	Индивидуальная и интегральная подготовка. Составление индивидуальной программы подготовки, распределения сил, тактика поведения. Подбор и расстановка черлидеров в команде, определение командных и личных задач.	Отработка элементов, беседа	2	Групповая, индивидуальная / наблюдение
59.	20.01. 2018	Обязательные элементы данс-программы Теоретическая подготовка к соревнованиям Шпагаты и махи. Лип-прыжки. Чир-прыжки. Повороты. Элементы акробатики. Теоретические вопросы соревнований.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
60.	21.01. 2018	ОФП, СПФ Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки с предметами в руках.	Разминка, тренировочные упражнения	2	Групповая / Наблюдение
61.	26.01. 2018	Усложненные элементы акробатики. Последовательное выполнение элементов акробатики, серия переворотов.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
62.	27.01. 2018	Сочетание различных танцевальных стилей в данс-программе. Знакомство и обучение элементам модерн-танца и джаз-балета. Сочетание их с другими танцевальными стилями в черлидинге. Импровизация.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
63.	28.01.	Теоретическая подготовка к соревнованиям Организация	Отработка	2	Групповая

	2018	и участие в соревнованиях областного и российского уровней Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкость, гибкость, быстрота, прыгучесть, сила, координация и равновесие. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.	ка элемент ов, беседа		/ наблюдение
64.	02.02. 2018	Обязательные элементы данс-программы Усложненные элементы акробатики. Шпагаты и махи. Лип-прыжки. Чир-прыжки. Повороты. Элементы акробатики.	Отработка элемент ов	2	Групповая / наблюдение
65.	03.02. 2018	ОФП, СПФ Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки с предметами в руках.	Разминка, тренировочные упражнения	2	Групповая / Наблюдение
66.	04.02. 2018	Обязательные элементы данс-программы Теоретическая подготовка к соревнованиям Шпагаты и махи. Лип-прыжки. Чир-прыжки. Повороты. Подготовка к соревнованиям.	Отработка элемент ов	2	Групповая / наблюдение
67.	09.02. 2018	Действия флайера в воздухе. Совершенствование техники исполнения. Отработка спуска флайера со станта. Отработка манеры исполнения, эмоционального состояния. Умение составлять композицию.	Отработка элемент ов	2	Групповая / наблюдение
68.	10.02. 2018	Теоретическая подготовка к соревнованиям СФП Подготовка к соревнованиям по СФП	Отработка элемент ов, беседа	2	Групповая / наблюдение
69.	11.02. 2018	Организация и участие в соревнованиях областного и российского уровней. Подготовка к соревнованиям. «Выведение» команды в целом на высокий объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Участие в соревнованиях различных уровней.	Соревнование	2	Групповая / наблюдение
70.	16.02. 2018	ОФП, СПФ Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки с предметами в руках.	Разминка, тренировочные упражнения	2	Групповая / Наблюдение
71.	17.02. 2018	Сочетание различных танцевальных стилей в данс-программе. Знакомство и обучение элементам модерн-танца и джаз-балета. Сочетание их с другими танцевальными стилями в черлидинге. Импровизация.	Отработка элемент ов	2	Групповая / наблюдение
72.	18.02. 2018	Обязательные элементы данс-программы Усложненные элементы акробатики. Шпагаты и махи. Лип-прыжки. Чир-прыжки. Повороты. Элементы акробатики.	Отработка элемент ов	2	Групповая / наблюдение
73.		Индивидуальная и интегральная подготовка. Составление индивидуальной программы подготовки, распределения сил, тактика поведения. Подбор и расстановка черлидеров в команде, определение командных и личных задач.	Отработка элемент ов	2	Групповая / наблюдение
74.	24.02. 2018	ОФП, СПФ Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Упражнения на формирование осанки, совершенствование	Разминка, трениро	2	Групповая / Наблюдение

		равновесия и ориентации в пространстве. Упражнения для развития скоростно–силовых качеств. Прыжки с предметами в руках.	вочные упражнения		ие
75.	25.02. 2018	Действия флайера в воздухе. Отработка спуска флайера со станта.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
76.	02.03. 2018	Индивидуальная и интегральная подготовка. Составление индивидуальной программы подготовки, распределения сил, тактика поведения. Подбор и расстановка черлидеров в команде, определение командных и личных задач.	Тренировка, беседа Соревнование	2	Групповая , индивидуальная/ наблюдение
77.	03.03. 2018	Организация и участие в соревнованиях областного и российского уровней. Подготовка к соревнованиям. «Выведение» команды в целом на высокий объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Участие в соревнованиях различных уровней.			
78.	04.03. 2018	Обязательные элементы данс-программы Теоретическая подготовка к соревнованиям Шпагаты и махи. Лип-прыжки. Чир-прыжки. Повороты. Подготовка к соревнованиям.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
79.	09.03. 2018	ОФП, СПФ Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Упражнения для развития скоростно–силовых качеств. Прыжки с предметами в руках.	Разминка, тренировочные упражнения	2	Групповая / Наблюдение
80.	10.03. 2018	Действия флайера в воздухе. Отработка спуска флайера со станта.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
81.	11.03. 2018	Действия флайера в воздухе. Совершенствование техники исполнения. Отработка спуска флайера со станта. Отработка манеры исполнения, эмоционального состояния. Умение составлять композицию.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
82.	16.03. 2018	ОФП, СПФ Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Упражнения для развития скоростно–силовых качеств. Прыжки с предметами в руках.	Разминка, тренировочные упражнения	2	Групповая / Наблюдение
83.	17.03. 2018	Усложненные элементы акробатики. Последовательное выполнение элементов акробатики, серия переворотов .	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
84.	18.03. 2018	Обязательные элементы данс-программы Усложненные элементы акробатики. Шпагаты и махи. Лип-прыжки. Чир-прыжки. Повороты. Элементы акробатики.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
85.	23.03. 2018	Обязательные элементы данс-программы Усложненные элементы акробатики. Шпагаты и махи. Лип-прыжки. Чир-прыжки. Повороты. Элементы акробатики.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
86.	24.03. 2018	Действия флайера в воздухе. Совершенствование техники исполнения. Отработка спуска флайера со станта. Отработка манеры исполнения, эмоционального состояния. Умение составлять композицию.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение

87.	25.03.2018	Теоретическая подготовка к соревнованиям СФП Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкость, гибкость, быстрота, прыгучесть, сила, координация и равновесие. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.	Разминка, тренировочные упражнения	2	Групповая / Наблюдение
88.	30.03.2018	Организация и участие в соревнованиях областного и российского уровней. Подготовка к соревнованиям. «Выведение» команды в целом на высокий объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Участие в соревнованиях различных уровней.	Соревнование	2	Групповая / Наблюдение
89.	31.03.2018	ОФП, СПФ Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки с предметами в руках.	Разминка, тренировочные упражнения	2	Групповая / Наблюдение
90.	01.04.2018	Обязательные элементы данс-программы Шпагаты и махи. Лип-прыжки. Чир-прыжки. Повороты.	Тренировочные упражнения	2	Групповая / Наблюдение
91.	06.04.2018	Действия флайера в воздухе. Совершенствование техники исполнения. Отработка спуска флайера со станта. Отработка манеры исполнения, эмоционального состояния. Умение составлять композицию.	Тренировочные упражнения	2	Групповая / Наблюдение
92.	07.04.2018	Действия флайера в воздухе. Совершенствование техники исполнения. Отработка спуска флайера со станта. Отработка манеры исполнения, эмоционального состояния. Умение составлять композицию.	Тренировочные упражнения	2	Групповая / Наблюдение
93.	08.04.2018	ОФП, СПФ Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки с предметами в руках.	Разминка, тренировочные упражнения	2	Групповая / Наблюдение
94.	13.04.2018	Обязательные элементы данс-программы Шпагаты и махи. Лип-прыжки. Чир-прыжки. Повороты.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
95.	14.04.2018	Сочетание различных танцевальных стилей в данс-программе. Знакомство и обучение элементам модерн-танца и джаз-балета. Сочетание их с другими танцевальными стилями в черлидинге. Импровизация.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
96.	15.04.2018	ОФП, СПФ Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки с предметами в руках.	Разминка, тренировочные упражнения	2	Групповая / Наблюдение
97.	20.04.2018	Психологическая подготовка к соревнованиям Проведение тренинга	Игра - тренинг	2	Групповая / наблюдение
98.	21.04.2018	Обязательные элементы данс-программы Шпагаты и махи. Лип-прыжки. Чир-прыжки. Повороты.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение

99.	22.04.2018	Усложненные элементы акробатики. СФП Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки с предметами в руках.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
100.	27.04.2018	Обязательные элементы данс-программы Шпагаты и махи. Лип-прыжки. Чир-прыжки. Повороты.			
101.	28.04.2018	Теоретическая подготовка к соревнованиям СФП Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкость, гибкость, быстрота, прыгучесть, сила, координация и равновесие. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
102.	29.04.2018	Организация и участие в соревнованиях областного и российского уровней. Подготовка к соревнованиям. «Выведение» команды в целом на высокий объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Участие в соревнованиях различных уровней.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
103.	04.05.2018	Обязательные элементы данс-программы Теоретическая подготовка к соревнованиям Шпагаты и махи. Лип-прыжки. Чир-прыжки. Повороты. Подготовка к соревнованиям.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
104.	05.05.2018	ОФП, СПФ Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки с предметами в руках.	Разминка, тренировочные упражнения	2	Групповая / Наблюдение
105.	06.05.2018	Обязательные элементы данс-программы Усложненные элементы акробатики. Шпагаты и махи. Лип-прыжки. Чир-прыжки. Повороты. Элементы акробатики.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
106.	11.05.2018	Сочетание различных танцевальных стилей в данс-программе. Знакомство и обучение элементам модерн-танца и джаз-балета. Сочетание их с другими танцевальными стилями в черлидинге. Импровизация.	Отработка элементов	2	Групповая / наблюдение
107.	12.05.2018	Организация и участие в соревнованиях областного и российского уровней. Подготовка к соревнованиям. «Выведение» команды в целом на высокий объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Участие в соревнованиях различных уровней.	Соревнования	2	Групповая / наблюдение
108.	13.05.2018	Индивидуальная и интегральная подготовка. Составление индивидуальной программы подготовки, распределения сил, тактика поведения. Подбор и расстановка черлидеров в команде, определение командных и личных задач.	Отработка элементов	2	Групповая, индивидуальная / наблюдение
109.	18.05.2018	Индивидуальная и интегральная подготовка. Составление индивидуальной программы подготовки, распределения сил, тактика поведения. Подбор и расстановка черлидеров в команде, определение командных и личных задач.	Отработка элементов	2	Групповая, индивидуальная / наблюдение
110.	19.05.2018	ОФП, СПФ Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки с предметами	Разминка, тренировочные упражнения	2	Групповая / Наблюдение

		в руках.			
111.	20.05. 2018	Индивидуальная и интегральная подготовка. Составление индивидуальной программы подготовки, распределения сил, тактика поведения. Подбор и расстановка черлидеров в команде, определение командных и личных задач.	Отработка элементов	2	Групповая , индивидуальная/наблюдение
112.	25.05. 2018	Теоретическая подготовка к соревнованиям СФП Подготовка к соревнованиям по СФП	Разминка, тренировочные упражнения, беседа	2	Групповая / Наблюдение
113.	26.05. 2018	Итоговая аттестация Показательные выступления, соревнования	Соревнования	2	Групповая / наблюдение
114.	27.05. 2018	Организация и участие в соревнованиях областного и российского уровней. Подготовка к соревнованиям. «Выведение» команды в целом на высокий объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Участие в соревнованиях различных уровней.		2	