

Тольяттинское управление Министерства образования и науки  
Самарской области  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
городского округа Тольятти  
«Гимназия № 39 имени Героя Советского Союза  
Василия Филипповича Маргелова»  
(МБУ «Гимназия № 39»)  
структурное подразделение центр дополнительного образования  
«Творчество»

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 7  
от «23» мая 2024 года

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
МБУ «Гимназия №39»  
от 24 мая 2024 г. № 112-од  
\_\_\_\_\_ /Терлецкая Т.Л./

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности  
*«Черлидинг танец»*  
(ознакомительный уровень)

*Возраст обучающихся: 10-18 лет*  
*Срок реализации: 1 год.*

*Разработчик:*  
*Волкова Алина Михайловна*  
*педагог дополнительного образования*

Тольятти, 2024

## Паспорт дополнительной общеобразовательной программы

Название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности «Черлидинг танец» (ознакомительный уровень)
Краткое название программы	Черлидинг танец
Изображение	
Место реализации программы	МБУ «Гимназия №39» СП «Творчество» ул. Громовой, 42А, Тольятти, Самарская обл.
Разработчик программы	Волкова Алина Михайловна, педагог дополнительного образования
Краткое описание	Содержание программы позволяет школьникам освоить базовые элементы черлидинга. Развить чувства ритма, внимания, памяти. Сформировать навыки выразительности, пластичности и изящества танцевальных движений.
Ключевые слова для поиска	Черлидинг, хореография, танцы
Цели и задачи	<p><b>Цель:</b> занятий черлидингом, состоит в том, чтобы на основе интересов школьников учебного учреждения, создать и сплотить команду по черлидингу, закрепить двигательные навыки и умения, а также популяризация и развитие черлидинга и сопровождение спортивных команд на различных соревнованиях.</p> <p><b>Задачи:</b></p>

	<p>-совершенствование двигательного опыта учащихся посредством изменения и усложнения упражнений скоростно-силового характера</p> <p>-соблюдение последовательности, непрерывности и постепенности в обучении учащихся</p> <p>-приобретение теоретических знаний из области физической культуры и спорта, спортивной медицины, гигиены спорта</p>
Результаты освоения	<p>Выпускник программы научится выполнять комплексы классической и танцевальной аэробики, стретчинга и силовых упражнений. Выполнять чир - связки, прыжки, станты, акробатические упражнения.</p> <p>Осуществлять самоконтроль за самочувствием на занятиях аэробикой.</p> <p>Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях аэробикой, оказывать первую помощь при травмах</p>
Материальная база	Хореографический зал, танцевальный станок, музыкальный проигрыватель, спортивные коврики для каждого ученика, ноутбук.
Тип программы по функциональному назначению	Общеразвивающая
Направленность программы	Художественная
Направление деятельности	Черлидинг
Форма обучения по программе	Очная
Используемые образовательные технологии	Проектный метод, здоровьесберегающие технологии, игровая технология, информационные технологии.
Уровень освоения содержания программы	Ознакомительный уровень
Охват детей по возрастам	10-18 лет
Вид программы по способам организации содержания	Модульная
Срок реализации программы	1 год

Взаимодействие программы с различными учреждениями и профессиональными сообществами	
Финансирование программы	Реализуется в рамках нормативного финансирования. Реализуется в условиях ПФДО

## Оглавление

<b>I. Комплекс основных характеристик программы</b>	<b>6</b>
<b>1. Пояснительная записка</b>	<b>6</b>
1.1. Направленность (профиль) программы	6
1.2. Актуальность программы	6
1.3. Отличительные особенности программы	6
1.4. Педагогическая целесообразность	6
1.5. Адрес программы	6
1.6. Объём программы	6
1.7. Формы обучения	6
1.8. Методы обучения	7
1.9. Тип занятий	7
1.10. Формы проведения занятий	7
1.11. Срок освоения программы	7
1.12. Режим занятий	7
<b>2. Цель и задачи программы</b>	<b>7</b>
2.1. Цель программы	7
2.2. Задачи программы	7
2.3. Формирование компетентностей	8
<b>3. Содержание программы</b>	<b>10</b>
3.1. Учебный (тематический) план	10
3.2. Содержание учебно-тематического плана	10
<b>4. Планируемые результаты</b>	<b>13</b>
<b>II. Комплекс организационно-педагогических условий</b>	<b>14</b>
1. Календарный учебный график	14
2. Условия реализации программы	14
3. Формы аттестации	14
4. Оценочные материалы	15
5. Методические материалы	15
6. Материально-техническая база	15
<b>III. Список литературы</b>	<b>15</b>
1. Основная	15
2. Дополнительная	16
<b>IV. Приложение</b>	<b>17</b>
1. Календарно-тематическое планирование	17

## **I. Комплекс основных характеристик программы.**

### **1. Пояснительная записка**

#### **1.1 Направленность (профиль) программы.**

Дополнительная образовательная программа «Черлидинг» (ознакомительный уровень) адаптированная, имеет **художественную направленность**. Программа направлена на развитие художественно-эстетического вкуса, творческих способностей обучающихся, ориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных.

#### **1.2 Новизна, Актуальность, педагогическая целесообразность:**

Данная программа является **актуальной**, так как позволяет обучающимся выработать необходимые для современного исполнителя качества: координацию, чувства ритма, свободу тела, ориентацию в сценическом пространстве. Эти качества вырабатываются целостной системой упражнений, построенных на основных законах новых танцевальных техник: полицентрии и полиритмии, мультипликации и других принципах, отличных от техники классического танца.

**Новизна** данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Модульный подход позволяет вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности учащихся. Модульная образовательная программа даёт возможность выбора модулей, нелинейной последовательности их изучения, индивидуального подхода при обучении.

#### **1.3 Отличительные особенности программы**

**Отличительной особенностью** данной программы является то, что этот вид творчества благодаря зрелищности, эмоциональности и красоте способен увлечь детей и подростков.

#### **1.4 Педагогическая целесообразность**

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в ее ориентации на определенный возраст, физическую подготовленность и пол обучающихся. Обучение выстраивается на принципах доступности, «Не навреди!», биологической целесообразности, интеграции, индивидуализации, возрастных изменений в организме, его биоритмической структуры, красоты и эстетической целесообразности, гармонизации всей системы ценностных ориентаций подростков.

#### **1.5 Адрес программы**

Дети в возрасте 10-18 лет

#### **1.6 Объём программы**

В программе 108 часов, из которых теории 11 часов, практики 97 часов.

## 1.7 Формы обучения

Очная

Групповая, индивидуальная, парная

## 1.8 Методы обучения

Словесные, наглядные, практические

## 1.9 Типы занятия

Индивидуальные, групповые, парные

## 1.10 Формы проведения занятий

Учебное занятие

Занятие - Класс-концерт ( открытое, контрольное занятие для родителей и специалистов)

Занятие – репетиция

Занятие – выход на сцену (участие в концертах, программах, спектаклях, конкурсах)

Занятие – игра

Занятие – творческая мастерская

Занятие – самостоятельная работа

Занятие – тренинг

Посещение спектаклей, концертов, мастер-классов.

## 1.11 Срок освоения программы

Срок реализации и освоения программы -1 год

## 1.12 Режим занятий

Для обеспечения эффективности воспитательных и образовательных задач, рекомендуется проведение занятий: 3 раза в неделю по 40 минут, во второй половине дня внеурочного времени.

Количество детей в группе: не менее 15 человек

## 2. Цель и задачи программы

2.1 **Цель:** занятий черлидингом, состоит в том, чтобы на основе интересов школьников учебного учреждения, создать и сплотить команду по черлидингу, закрепить двигательные навыки и умения, а также популяризация и развитие черлидинга и сопровождение спортивных команд на различных соревнованиях.

### 2.2 Задачи программы

#### **Образовательные:**

- ✓ совершенствование двигательного опыта учащихся посредством изменения и усложнения упражнений скоростно-силового характера
- ✓ соблюдение последовательности, непрерывности и постепенности в обучении учащихся
- ✓ приобретение теоретических знаний из области физической культуры и спорта, спортивной медицины, гигиены спорта

#### **Развивающие:**

- ✓ развитие и совершенствование техники двигательных действий, умений, навыков, пространственно-временных параметров
- ✓ повышение уровня функциональной подготовленности учащихся.

- ✓ развитием мотивационной сферы учащихся
- ✓ формированием когнитивного компонента
- Воспитательные:**
- ✓ воспитание устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
- ✓ развитием социальной активности
- ✓ приобретением учащимися жизненных ориентиров на основе общечеловеческих ценностей и способности толерантного отношения к окружающим
- ✓ развитием коммуникабельности, креативности, мобильности, умение работать в коллективе
- ✓ воспитание спортивных черт характера: целеустремленности, настойчивости, инициативности, смелости, честности, доброты, упорства в достижении цели.

### 2.3 Формирование компетентностей

Формирование компетентностей, связанных с

#### *эмоциональным развитием обучающегося:*

- ✓ умение распознавать эмоции других людей по их внешним проявлениям;
- ✓ способность выражать собственные эмоции так, чтобы другие люди понимали их;
- ✓ умение управлять собственными эмоциями, справляться со стрессами

#### *физическим развитием обучающегося:*

- ✓ знание особенностей физического, физиологического развития своего организма;
- ✓ знание и соблюдение норм здорового образа жизни;
- ✓ знание и соблюдение правил личной гигиены и обихода;
- ✓ знание опасности курения, алкоголизма, токсикомании, наркомании, СПИДа.

#### *интеллектуальным развитием обучающегося:*

- ✓ умение взглянуть на себя «изнутри» и «извне», сравнить себя с другими учащимися, оценить свои поступки поведение, научиться принимать себя и других как отдельную личность;
- ✓ способность вырабатывать силу воли;
- ✓ учиться преодолевать собственные эмоциональные барьеры, которые мешают принять волевое решение;
- ✓ развивать в себе способность быстро принимать решения, позволяющие концентрировать усилие воли не на том, чтобы предпочесть одно другому, а на размышления о положительных и отрицательных свойствах выбранного решения;
- ✓ учиться продуктивному общению, достигая гармонии с окружением.

Только лишь в атмосфере успеха может сформироваться всесторонне развитая личность школьника.



В рамках этой компетенции определяются требования соответствующей функциональной грамотности: умение отличать факты от домыслов, владение измерительными навыками, использование вероятностных, статистических и иных методов познания.

***духовно – нравственным развитием обучающегося:***

- ✓ формирование нравственных чувств (совесть, милосердие, сопереживание близким людям, родному дому, природе; добросердечность, любовь, вера);
- ✓ формирование нравственного убеждения (способность к различению добра и зла, долг, справедливость);
- ✓ формирование нравственной позиции (проявление внимания, ценностного отношения к людям, родному дому, добрым традициям; темам духовно – нравственного содержания);
- ✓ формирование нравственных привычек, умений и навыков, поведения (Отзывчивость – внимание и умение заботиться о ближнем. Оказание помощи близким и нуждающимся. Интерес и активное познавательное отношение к ценностно – смысловой стороне действительности);
- ✓ формирование нравственных качеств (Милосердие. Трудолюбие. Послушание. Уважение. Стыдливость. Правдивость. Совестьливость. Вдумчивость. Доверие.)

***патриотическим развитием обучающегося:***

- ✓ любовь к Отечеству;
- ✓ преумножение традиций народа;
- ✓ бережное сохранение памятников, традиций и обычаев Родины;
- ✓ преданность Отечеству;
- ✓ желание закрепления чести и достоинства Родины;
- ✓ готовность и способность защищать ее;
- ✓ союз и дружбу народов, которые населяют территорию;
- ✓ недопустимость к расовой и национальной неприязни;
- ✓ сохранение традиций всех народов, входящих в территорию страны и готовность.

***здоровьесберегающим развитием обучающегося:***

- ✓ организация учебного процесса с учётом физиологических особенностей обучающихся, имеющих адресный характер;
- ✓ сформировать и обеспечить здоровый образ жизни у школьников, донести до них зачем это нужно, путем формирование адекватного отношения к себе и окружающим, принятие мировоззренческих установок, которые бы пресекли табакозависимость, алкоголизм, наркозависимость.
- ✓ последовательная реализация педагогом здоровьесберегающего потенциала содержания учебных занятий;
- ✓ обеспечение на занятии гармонизации здоровьесберегающей среды путём импликации её пространственно-предметного, эмоционального, технологического, социально-ценностного компонентов;
- ✓ интенция мотивации на формирование здорового образа жизни;

- ✓ формирование психоэмоциональных состояний обучающихся на занятии средствами арт-терапии;
- ✓ обеспечение рефлексивной направленности учебной деятельности обучающихся.

Данные условия расширяют и упорядочивают аспекты организации здоровьесберегающего учебного процесса, ведущего к формированию здоровьесберегающей компетентности учащихся.

### 3. Содержание программы

#### 3.1 Учебный план

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Знакомство с черлидингом	<b>15</b>	4	11
2	Работа в команде по черлидингу	<b>36</b>	4	32
3	Творчество «Чир данс»	<b>23</b>	1	22
4	Создание показательных программ	<b>34</b>	2	32
<b>ИТОГО</b>		<b>108</b>	<b>11</b>	<b>97</b>

#### 3.2 Содержание изучаемого курса программы «Черлидинг»

##### Содержание изучаемого курса: Модуль 1. Знакомство с черлидингом

##### **Тема 1: Вводное занятие (1 ч)**

Теория: знакомство с группой. Инструкция для занимающихся (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся). Правила личной гигиены на занятиях и в быту. Профилактика травматизма. Знакомство с программой на год.

##### **Тема 2: Личная гигиена и внешний вид черлидера. (2 ч)**

Теория: гигиена черлидера. Одежда и обувь. Специально подобранные костюмы. Практика: просмотр и обсуждение записей выступлений других команд.

##### **Тема 3: Теория и история черлидинга (2 ч)**

Теория: История возникновения черлидинга. Кубки федерации и фестивали: просмотр видео с обсуждением.

##### **Тема 4: Элементы акробатики (10ч)**

Практика: мостик, березка, колесо, стойка на руках

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	<b>1</b>	1		Устный опрос

2	Личная гигиена и внешний вид черлидера	2	1	1	Наблюдение, решение
3	Теория и история	2	2		Устный опрос
4	Элементы акробатики	10		10	Творческий
		15	4	11	

## Модуль 2. Работа в команде по черлидингу

### Тема 5: «Чир» (12 ч)

Теория: развитие программы «Чир».

Практика: разучивание базовых положений: рук, ног, выпадов, стоек. Разучивание простых кричалок. Базовые положения кистей рук – клинок, подсвечник, ведра, кинжалы. Два основных хлопка: класп и кэп. Базовые положения ног – ноги вместе или врозь, колени согнуты, перекрещивание ног. Выпады: стоя вперед, стоя в стороны, стоя назад. Стойки: на коленях, на правом левом колене, на колене – другая нога в сторону на носок, стойка на колене – другая нога согнута в сторону. Простые кричалки. Виды движений под музыку. Упражнения на выносливость, гибкость, координацию.

### Тема 6: Станты (8ч)

Теория: Техника выполнения стантов. Виды стантов: споттеры, флайеры, база. Принципы подъема в стант. Правила споттеров.

Практика: Основные положения флайера в станте: основная стойка (ноги на ширине плеч), либерти, стэг, ноги вместе. Основные спуски флайера со станта: простой вылет, так аут (раскрытие группировки). Страховка при выполнении стантов. Виды страховок: кредл, медвежий захват

### Тема 7: Техника выполнения стантов. (8 ч)

Теория: Правила споттеров. Положения флайера: «точ», флажок, арабеска, скорпион. Практика: Спуски флайера со станта: «той тач», универсальный. Страховка при выполнении стантов.

### Тема 8: Пирамиды (8 ч)

Практика: Изучение и отработка «пирамид» из двух уровней, первый уровень положение «с колена»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
5	Программа «Чир»	12	2	10	Устный опрос, творческий отчет

6	Станты	8	1	7	Наблюдение, решение проблемы
7	Техника выполнения стантов	8	1	7	Наблюдение, решение проблемы
8	Пирамиды	8		8	Творческий отчет
		<b>36</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	

### Модуль 3. Творчество «Чир данс»

#### Тема 9: Программа «Данс» (15 ч)

Теория: техника выполнения обязательных элементов в программе «Данс». Основные ошибки и травматизм при выполнении сложных элементов.

Практика: обязательные элементы: пируэты, шпагаты, лип – прыжки, чир – прыжки. Танцевальные шаги.

#### Тема 10: Художественное движение (8ч)

Практика: Позиции рук в классическом танце. Варианты положения рук. Позиции ног в классическом танце. марш, приседания, приставной шаг, «виноградная лоза», два приставных шага в сторону, V- шаг, шаг с поворотом, шаг с касанием, выставление ноги на носок и пятку, открытый шаг, выпад, мамбо, скрестный шаг. Комбинация шага и руки.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Модуль 3. Творчество «Чир данс»</b>					
9	Программа «Данс»	<b>15</b>	1	14	Творческий отчет
10	Художественное	<b>8</b>		<b>8</b>	Творческий отчет
		<b>23</b>	<b>1</b>	<b>22</b>	

### Модуль 4. Создание показательных программ

#### Тема 11: Кричалки (8 ч)

Практика: Чант-кричалки с повторяющимися словами или фразами. Отработка и изучение кричалок.

Чир-кричалки с информацией о команде черлидеров. Составление кричалок. Отработка интонации и синхронности в выполнении кричалок.

#### Тема 12: Танцевальная связка (8 ч)

Практика: Танцевальная связка (данс-шоу программа). Пируэты. Станты.

Прыжки. Махи.

**Тема 13: Постановка показательной программы (14 ч)**

Практика: Постановка показательной программы «Чир данс»

**Тема 14: Сдача контрольных нормативов. Самоконтроль. (4ч)**

Теория: Тестирование ОФП. Теория: базовые движения рук и ног, техника безопасности на занятиях черлидингом, терминология черлидера.

Практика: Выполнение программы с использованием определенных связок.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Модуль 4. Создание показательных программ</b>					
11	Кричалки	<b>8</b>	1	7	Беседа, наблюдение, решение проблемы
12	Танцевальная связка	<b>8</b>		8	Творческий отчет
13	Постановка показательной программы	<b>14</b>		14	Творческий отчет
14	Сдача контрольных нормативов	<b>4</b>	1	3	Творческий отчет, тестирование
		<b>34</b>	<b>2</b>	<b>32</b>	

#### **4. Планируемые результаты**

##### Предметные результаты

- Дети освоят основные двигательные умения и навыки;
  - Получат начальную спортивно-хореографическую подготовку;
  - Получат музыкально-двигательную подготовку;
  - Изучат основы техники вида спорт «чир спорт»;
  - Научатся подводящим и базовым элементам вида спорта «чир спорт»;
- Получат общие знания об антидопинговых правилах.

##### Метапредметные результаты

- У детей сформируется правильная осанка;
- Разовьется скоростно-силовая выносливость, координация;
- Улучшится общая и специальная физическая подготовка;
- Сформируется выразительность исполнения;
- Разовьется образное мышление и желание импровизировать;

- Разовьется чувство ритма и музыкальное исполнение движений.

#### Личностные результаты

- Ребенок станет более дисциплинированным и ответственным; Разовьется коммуникабельность, сформируются навыки общения в коллективе;
- Сформируется интерес к спортивным занятиям;
- Соблюдение тренировочного плана, сформирует режим, ребенок научится правилам восстановления и правильного питания;
- Разовьется трудолюбие, необходимое для достижения спортивного результата.

#### Критерии и способы определения результативности:

- Открытые занятия;
- Концертные выступления на мероприятиях гимназии, класса, города;
- Совместное сочинение танцев, самостоятельное творчество

Формы подведения итогов: Отчетный концерт в конце учебного года.

## **II Комплекс организационно- педагогических условий**

Этапы образовательного процесса	1 год обучения
Период комплектования объединений, диагностика подготовленности, коммуникативные тренинги, родительские собрания	15 августа – 15 сентября
Начало учебных занятий	1 сентября
Продолжительность учебного года	36 недель
Продолжительность занятий	7 – 18 лет: 40 минут
Промежуточная аттестация	1 раз в год по системе зачёт/не зачёт
Итоговая аттестация	15 – 30 мая
Окончание учебного года	31 мая
Летние краткосрочные образовательные программы	01 июня – 30 июня
Каникулы зимние	30 декабря – 7 января
Каникулы летние	01 июля – 31 августа

## **2. Условия реализации программы**

Кадровое обеспечение, в рамках ОУ

## **3. Формы аттестации**

Формы контроля и подведение итогов:

Педагогический контроль за результатами усвоения программы проводится на протяжении всего срока обучения. Формы педагогического контроля – это устные опросы, тесты, конкурсы, выставки, оценки специалистов, индивидуальные беседы, коллективные обсуждения, наблюдение, анкетирование, беседы с родителями. Текущий контроль осуществляется

после изучения отдельных разделов программы. Итоговый контроль в виде отчетного концерта в конце года.

#### **Мероприятия воспитательного характера**

Проведение мастер-классов

Проведение тематических бесед

Проведение досуговых мероприятий: вечера отдыха, школьные соревнования по черлидингу.

Проведение индивидуальных бесед, консультаций.

#### **Программой намечена работа с родителями**

Родительские собрания, на которых педагог ведет беседы о проблемах воспитания и знакомит родителей с успешным усвоением программы.

Работа по выявлению детей из неблагополучных семей и осуществление индивидуального подхода к ним на занятиях.

Оформление информационного стенда по программе

Консультации, беседы по дальнейшему обучению, практическим занятиям.

#### **4. Оценочные материалы**

Аналитическая справка, видеозапись, грамота, диплом, журнал посещаемости, материал анкетирования, фото, отзыв детей и родителей.

#### **5. Методические материалы**

##### **Учебно-методический комплект:**

-Библиотека по хореографии: учебно-методическая литература для преподавателей.

-Наглядные пособия: учебные DVDфильмы, нотный материал, книги по истории черлидинга.

-Специальные журналы для учащихся

-Электронные образовательные ресурсы ( мультимедийные презентации, учебные пособия, интернет-контент)

#### **6. Материально-техническая база.**

##### **Материально-техническое обеспечение:**

-Оборудованный балетными станками и зеркалами просторный класс со специальным покрытием пола

- Раздевалка для обучающихся

- Наличие специальной танцевальной формы

-Наличие аппаратуры с флеш-носителем

-Наличие музыкальной фонотеки

-Наличие танцевальных костюмов

### **III Список литературы**

#### **1. Основная**

1. Есаулов И.Г. Устойчивость и координация в хореографии. 1992г.

2. Балетная гимнастика. 2004г. 36 б. Ваганова А.Я. Основы классического танца. 2000г.

3. Нельсон А., Кокконен. Анатомия растяжки. 2007г.

4. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: в 2 томах. 2002г.
5. Короткова И.В., Яковлев В.Е. Подвижные игры.- М., 2005
6. Гусак Ш.З. Групповые акробатические упражнения.- М., 2001

## **2.Дополнительная**

1. <http://www.cheerleading.ru>
2. <http://bmsi.ru>
3. <http://creativpolyaris.ucoz.ru>
4. <http://www.cheerleading74.ru/>
5. <http://sportprotivspirta.ru/>



## IV Приложение

### Календарный учебный график.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
<b>1. Вводное занятие</b>								
1				беседа	1	Инструктаж	МБУ «Гимназия № 39»	Устный опрос
<b>2. Личная гигиена и внешний вид черлидера</b>								
2				беседа	1	Одежда и обувь	МБУ «Гимназия № 39»	Устный опрос
3				беседа	1	Просмотр видеоматериалов	МБУ «Гимназия № 39»	Устный опрос
<b>3. Теория и история черлидинга</b>								
4-5				Беседа	2	История возникновения черлидинга	МБУ «Гимназия № 39»	Устный опрос
<b>4.Элементы акробатики</b>								
6-7				практика	2	«Мостик»	МБУ «Гимназия № 39»	Наблюдение, групповой
8-10				практика	3	«Колесо»	МБУ «Гимназия № 39»	Наблюдение, групповой
11-13				практика	3	«Переворот»	МБУ «Гимназия № 39»	Наблюдение, групповой

14-15				практика	2	«Стойка на руках», сдача нормативов	МБУ «Гимназия № 39»	Творческий отчет
<b>5. «Чир»</b>								
16				беседа		Развитие программы	МБУ «Гимназия № 39»	Устный опрос
17-20				практика	4	разучивание базовых положений: рук, ног, выпадов, стоек	МБУ «Гимназия № 39»	Наблюдение, групповой
21				практика	1	Разучивание простых кричалок	МБУ «Гимназия № 39»	Наблюдение, групповой
22-23				практика	2	Базовые положения кистей рук	МБУ «Гимназия № 39»	Наблюдение, групповой
24-25				практика	2	Базовые положения ног	МБУ «Гимназия № 39»	Наблюдение, групповой
26-27				практика	2	Выпады	МБУ «Гимназия № 39»	Наблюдение, групповой
<b>6.Станты</b>								
28				Беседа	1	Техника выполнения и виды стантов	МБУ «Гимназия № 39»	Устный опрос
29				практика	2	Основные положения флайера в станте	МБУ «Гимназия № 39»	Наблюдение, групповой
30-32				практика	3	Основные спуски флайера со станта	МБУ «Гимназия № 39»	Наблюдение, групповой
33-34				практика	2	Страховка при выполнении стантов	МБУ «Гимназия № 39»	Наблюдение, групповой

<b>7. Техника выполнение стантов</b>								
35				Беседа	1	Правила споттеров	МБУ «Гимназия № 39»	Устный опрос
36-37				Практика	2	Положения флайера	МБУ «Гимназия № 39»	Наблюдение, групповой
38-39				Практика	2	спуски флайера со станта	МБУ «Гимназия № 39»	Наблюдение, групповой
40-42				Практика	3	Страховка при выполнении стантов	МБУ «Гимназия № 39»	Наблюдение, групповой
<b>8. Пирамиды</b>								
43-45				Практика	3	Пирамиды 1-го уровня	МБУ «Гимназия № 39»	Наблюдение, групповой
46-48				Практика	3	Пирамиды 2-го уровня	МБУ «Гимназия № 39»	Наблюдение, групповой
49-50				Практика	2	отработка «пирамид»	МБУ «Гимназия № 39»	Наблюдение, групповой
<b>9. Программа «Данс»</b>								
51				Беседа	1	техника выполнения	МБУ «Гимназия № 39»	Устный опрос
52-54				Практика	3	пируэты	МБУ «Гимназия № 39»	Наблюдение, групповой
55-57				Практика	3	Шпагаты	МБУ «Гимназия № 39»	Наблюдение, групповой
58-60				Практика	3	лип – прыжки	МБУ «Гимназия № 39»	Наблюдение, групповой

61-63				Практика	3	чир – прыжки	МБУ «Гимназия № 39»	Наблюдение, групповой
64-65				Практика	2	Танцевальные шаги	МБУ «Гимназия № 39»	Творческий отчет
<b>10. Художественное движение</b>								
66-67				Практика	2	Позиции рук в классическом танце	МБУ «Гимназия № 39»	Наблюдение, групповой
68-69				Практика	2	Позиции ног в классическом танце	МБУ «Гимназия № 39»	Наблюдение, групповой
70-71				Практика	2	Танцевальные шаги	МБУ «Гимназия № 39»	Наблюдение, групповой
72-73				Практика	2	Комбинация шаги и руки	МБУ «Гимназия № 39»	Творческий отчет
<b>11. Кричалки</b>								
74-75				практика	2	Чант-кричалки	МБУ «Гимназия № 39»	Наблюдение, групповой
76-77				Практика	2	Отработка и изучение кричалок	МБУ «Гимназия № 39»	Наблюдение, групповой
78-79				практика	2	Чир-кричалки	МБУ «Гимназия № 39»	Наблюдение, групповой
80-81				практика	2	Составление кричалок	МБУ «Гимназия № 39»	Наблюдение, групповой
<b>12. Танцевальная связка</b>								
82-83				Практика	2	Пируэты	МБУ «Гимназия № 39»	Наблюдение, групповой

84-85				Практика	2	Станты	МБУ «Гимназия № 39»	Наблюдение, групповой
86-87				Практика	2	Махи	МБУ «Гимназия № 39»	Наблюдение, групповой
88-89				Практика	2	Прыжки	МБУ «Гимназия № 39»	Наблюдение, групповой
<b>13. Постановка показательной программы</b>								
90-93				Практика	4	Техника, постановка рук	МБУ «Гимназия № 39»	Устный опрос, наблюдение, групповой
94-97				Практика	4	Постановка ног	МБУ «Гимназия № 39»	Наблюдение, групповой
98-100				Практика	3	Рисунки и перестроения	МБУ «Гимназия № 39»	Наблюдение, групповой
101-102				Практика	2	Акробатические элементы	МБУ «Гимназия № 39»	Наблюдение, групповой
103-104				Практика	1	Отработка программы	МБУ «Гимназия № 39»	Наблюдение, групповой
<b>14. Сдача контрольных нормативов</b>								
105-106				Беседа	2	Техника	МБУ «Гимназия № 39»	Тестирование
107-108				Практика	2	Программа	МБУ «Гимназия № 39»	Творческий отчет