

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

« РАССМОТРЕНО »  
Протокол педагогического совета  
от 29.08.2025 г. № 5

« УТВЕРЖДЕНО »  
Директор МККДО «Воловский ЦВР»  
Н. А. Кобелева  
Приказ от 01.09.2025 г. № 20

**Рабочая программа  
педагога дополнительного образования  
Подколзина Наталья Николаевна  
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности  
«Чирлидинг»  
на 2025-2026 учебный год**

2025 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы художественной направленности "Чирлидинг" для реализации в 2025-2026 году в группе первого года обучения. Обучение по данной программе создаёт благоприятные условия для интеллектуального и духовного воспитания личности ребенка, социально-культурного и профессионального самоопределения, развития познавательной активности и творческой самореализации учащихся.

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

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

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

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

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

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

Воспитание подрастающего поколения через «чирлидинг» влечет за собой:

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

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

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

Реализация программы осуществляется по этапам:

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

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

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

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

## 1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

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

**Задачи:**

*Обучающие:*

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

### *Развивающие:*

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

### *Воспитательные:*

- воспитание культуры движений, их красоты и выразительности
- укрепление здоровья и закалывания организма
- привитие уверенности в себе, в своей успешности и красоте.
- расширение кругозора учащихся.
- привлечение трудных подростков

### **Личностные универсальные учебные действия:**

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

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

**Направленность программы** – физкультурно – спортивное.

**Режим занятий:**

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

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

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

**Форма занятий** - групповая.

**Методы обучения**

-словесные - беседы

-наглядные - видеоматериалы

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

**Условия для реализации программы**

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

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

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

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

**Ожидаемый результат:**

*Дети должны знать:*

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

*Дети должны уметь:*

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

Реализация программы осуществляется по этапам:

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

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

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

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

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

## 1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

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

### **Задачи:**

#### *Обучающие:*

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

#### *Развивающие:*

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

#### *Воспитательные:*

- воспитание культуры движений, их красоты и выразительности
- укрепление здоровья и закаливания организма

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

#### **Личностные универсальные учебные действия:**

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

**Направленность программы** – физкультурно – спортивное.

#### **Режим занятий:**

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

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



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

**Форма занятий** - групповая.

**Методы обучения**

-словесные - беседы

-наглядные - видеоматериалы

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

**Условия для реализации программы**

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

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

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

**Ожидаемый результат:**

*Дети должны знать:*

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

*Дети должны уметь:*

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

## **2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

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

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

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

К условиям реализации программы относится характеристика следующих аспектов:

**Методическое обеспечение:**

**Материально-техническое оснащение:**

Помещение не менее 12x12 метров, высота потолка не менее 3-х метров.

Зал со спортивным покрытием, зеркала.

Спортивная форма чирлидера, спортивная обувь.

**Оборудование:**

- Маты гимнастические
- Мячи набивные
- Обручи, скакалки
- Скамейки гимнастические
- Лестница гимнастическая

- Канаты для лазания
- Палки гимнастические
- Тренажеры, снаряды для развития физических качеств
- Помпоны
- Музыкальный центр.

#### **Дидактические средства обучения:**

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

### **2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

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

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

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

5. Промежуточный контроль (индивидуальные просмотры).

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

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

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

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

### **2.4 ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ**

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

Для изучения результативности обучения используются:

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

2.карты самоанализа;

3.анкеты для родителей;

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

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

### 2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

#### Календарный учебный график объединения «Чирлидинг» на 2025-2026 учебный год.

№ п/п	Название раздела, кол-во часов	Время	Дата	Тип занятия	Элементы содержания	Планируемые образовательные задачи	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Введение (2 часа)	17.00-19.00	01.09.25	Учебный	Введение в предмет. Понятие «Чирлидинг».	Будут знать значение понятия «Чирлидинг».	Беседа	МКОУ ДО «Воловский	Наблюдение. Опрос.

					Показ видеоролика «Выступление чирлидеров». Подбор одежды, обуви и инвентаря.	Научатся подбирать одежду и обувь.		ЦВР»	
		14.30-16.30	04.09.25	Комплексный	Основные правила тренировок. ОРУ.	Будут знать правила поведения на тренировках.	Беседа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос.
2.	<b>Общая и специальная физическая подготовка. (16часов)</b>	17.00-19.00	08.09.25	Учебный 4	Разновидности ходьбы, бега. Основные строевые упражнения. Ходьба обычная, на носках, пятках, с различным положением рук. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30 м.	<b>Научатся</b> выполнять строевые упражнения, разновидностям ходьбы.	Беседа, показ, практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		14.30-16.30	10.09.25	Учебный 4	Разновидности ходьбы, бега. Ходьба по разметкам. Бег с высоким подниманием бедра, бег сгибая ноги назад, бег приставными шагами.	<b>Научатся</b> ходить по разметкам; разновидностям бега.	Беседа, показ, практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		17.00-19.00	15.09.25	Учебный 4	Обучение общеразвивающим упражнениям.	<b>Научатся</b> выполнять общеразвивающие упражнения	Беседа, показ, практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		14.30-16.30	17.09.25	Учебный 4	Обучение упражнениям на развитие гибкости.	<b>Научатся</b> упражнениям на развитие гибкости.	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.

		17.00-19.00	22.09.25	Тренировочный 4	Совершенствование упражнений на развитие гибкости.	<b>Выполняют</b> упражнения на развитие гибкости.	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания
		14.30-16.30	24.09.25	Тренировочный 4	Совершенствование упражнений на развитие гибкости	<b>Выполняют</b> упражнения на развитие гибкости	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		17.00-19.00	29.09.25	Тренировочный 4	Совершенствование упражнений на развитие гибкости	<b>Выполняют</b> упражнения на развитие гибкости	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	16.00-18.00
		14.30-16.30	01.10.25	Тренировочный 4	Совершенствование упражнений на развитие гибкости	<b>Выполняют</b> упражнения на развитие гибкости	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	16.00-18.00
3.	<b>Базовые элементы черлидинга (46 часа)</b>	17.00-19.00	06.10.25	Учебный 4	Положение тела во время движения. ОРУ. Развитие координационных способностей.	<b>Научатся</b> держать правильное положение тела во время движения. <b>Выполняют</b> упражнения для развития координационных способностей.	Беседа. Показ. Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		14.30-16.30	08.10.25	Учебный 4	Обучение положению кистей: кулак, клинок, клэп(хлопок), клэсп (пряжка).	<b>Научатся</b> положению кистей черлидеров	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		17.00-19.00	13.10.25	Учебный 4	Совершенствование положения кистей: кулак, клинок, клэп(хлопок), клэсп (пряжка).	<b>Научатся</b> положению кистей черлидеров.	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения

									задания.
		14.30-16.30	15.10.25	Тренировочный 4	Круговая тренировка. Развитие координационных способностей.	<b>Выполняют</b> упражнения на развитие координационных способностей.	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		17.00-19.00	20.10.25	Тренировочный 4	Растяжка. Обучение полушагату.	<b>Научатся</b> упражнениям для развития растяжки. <b>Научатся</b> выполнять полушагат.	Беседа, показ, Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		14.00-16.00	22.10.25	Учебный 4	Положения ног. Комбинации положения стоя.	<b>Научатся</b> комбинациям положения ног стоя	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		17.00-19.00	27.10.25	Учебный 4	Положения ног. Комбинации положения сидя.	<b>Научатся</b> комбинациям положения ног сидя	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		14.30-16.30	29.10.25	Учебный 4	Положения ног. Комбинации положения лёжа.	<b>Научатся</b> комбинациям положения ног лёжа	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
4.	<b>Общая и специальная физическая подготовка (14 часа)</b>	14.30-16.30	03.11.25	Учебный 4	Обучение наклонам вперёд, назад, в стороны. Обучение выполнению «волн». Развитие гибкости.	<b>Научатся</b> наклонам вперёд, назад, в стороны, выполнению «волн».	Беседа, Показ, Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		17.00-19.00	05.11.25	Тренировочный 4	Совершенствование наклонов вперёд, назад, в стороны, выполнения	<b>Выполняют</b> наклоны вперёд, назад, в стороны, «волны».	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества

					«волн». Развитие скоростно – силовых способностей.				выполнения задания.
		14.30-16.30	10.11.25	Учебный 4	Обучение различным видам махов. Развитие скоростно – силовых способностей.	<b>Научатся</b> различным видам махов.	Беседа, Показ. Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		17.00 - 19.00	12.11.25	Учебный 4	Обучение упражнениям на пресс. Развитие скоростно – силовых способностей.	<b>Научатся</b> различным упражнениям на мышцы пресса.	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		14.30-16.30	17.11.25	Тренировочный 4	Упражнения на пресс. Развитие скоростно – силовых способностей.	<b>Выполняют</b> упражнения на пресс.	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		17.00-19.00	19.11.25	Тренировочный 4	Упражнения на пресс. Развитие скоростно – силовых способностей	<b>Выполняют</b> упражнения на пресс	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		14.30-16.30	24.11.25	Тренировочный 4	Упражнения на пресс. Развитие скоростно – силовых способностей	<b>Выполняют</b> упражнения на пресс	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
6.	<b>Базовые элементы черлидинга. (46часа)</b>	17.00-19.00	26.11.25	Тренировочный 4	Силовая подготовка. Упражнения на развитие силовых способностей без отягощений.	<b>Научатся</b> различным упражнениям на развитие силовых способностей без отягощений.	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		14.30-	01.12.25	Учебный	Акробатические	<b>Научатся</b> упорам,	Беседа.	МКОУ ДО	Наблюдение



		16.30		4	упражнения. Обучение упорам, группировке, перекатам в группировке.	группировке, перекатам в группировке.	Показ. Практическая работа	«Воловский ЦВР»	Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		17.00-19.00	03.12.25	Учебный 4	Акробатические упражнения. Совершенствование упоров, группировки, перекатов в группировки.	<b>Выполняют</b> упоры, группировку, перебаты в группировке.	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		14.30-16.30	08.12.25	Учебный 4	Акробатические упражнения. Обучение стойке на лопатках, мостику из положения лёжа.	<b>Научатся</b> стойке на лопатках, мостику из положения лёжа.	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		17.00-19.00	10.12.25	Учебный 4	Кувырок. Обучение кувырку вперед. Развитие координационных способностей.	<b>Научатся</b> выполнять кувырок вперед	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		14.30-16.30	15.12.25	Учебный 4	Кувырок. Совершенствование кувыр ка вперед. Развитие координационных способностей.	<b>Выполняют</b> кувырок вперед.	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		17.00-19.00	17.12.25	Учебный 4	Кувырок. Совершенствование кувыр ка вперед. Развитие координационных способностей.	<b>Выполняют</b> кувырок вперед.	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		14.30-16.30	22.12.25	Учебный 2	Обучение техники выполнения прыжков. Развитие скоростно – силовых способностей.	<b>Научатся</b> технике выполнения прыжков.	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.

		17.00-19.00	24.12.25	Учебный 2	Совершенствование техники выполнения прыжков. Развитие скоростно – силовых способностей.	<b>Выполнят</b> прыжки.	Беседа. Показ. Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		14.30-16.30	29.11.25	Тренировочный 2	Техника выполнения прыжков. Взмах. Развитие скоростно – силовых способностей.	<b>Выполнят</b> элемент прыжков – взмах.	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		17.00-19.00	12.01.26	Тренировочный 2	Техника выполнения прыжков. Подъём. Развитие скоростно – силовых способностей.	<b>Выполнят</b> элемент прыжков – подъем.	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		14.30-16.30	14.01.26	Тренировочный 1	Техника выполнения прыжков. Приземление. Развитие скоростно – силовых способностей.	<b>Выполнят</b> элемент прыжков – приземление.	Беседа. Показ. Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		17.00-19.00	19.01.26	Тренировочный 1	Круговая тренировка. Развитие координационных способностей.	<b>Выполнят</b> упражнения на развитие координационных способностей.	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		14.30-16.30	21.01.26	Учебный 1	Обучение танцевальным движениям. Развитие гибкости.	<b>Научатся</b> выполнять танцевальные движения	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		17.00-19.00	26.01.26	Учебный 1	Совершенствование танцевальных движений. Развитие гибкости.	<b>Выполнят</b> танцевальные движения	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.

7.	Хореография (18 часа)	14.30-16.30	28.01.26	Учебный 4	Обучение поворотам на месте.	<b>Научатся</b> поворотам на месте	Беседа. Показ. Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		17.00-19.00	02.01.26	Учебный 4	Совершенствование повороты на месте.	<b>Выполняют</b> повороты на месте	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		14.30-16.30	04.02.26	Учебный 4	Обучение поворотам с продвижением. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Научатся</b> поворотам с продвижением.	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		17.00-19.00	09.02.26	Учебный 2	Совершенствование поворотов с продвижением. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Выполняют</b> повороты с продвижением.	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		14.30-16.30	11.02.26	Учебный 2	Обучение упражнениям для рук на основе классических позиций.	<b>Научатся</b> упражнениям для рук на основе классических позиций.	Беседа. Показ. Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		17.00-19.00	16.02.26	Учебный 2	Совершенствование упражнений для рук на основе классических позиций.	<b>Выполняют</b> упражнения для рук на основе классических позиций.	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		14.30-16.30	18.02.26	Учебный 2	Освоение элементов хореографической подготовки. Эстафеты.	<b>Научатся</b> элементам хореографической подготовки.	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества

					Развитие ловкости				выполнения задания.
		14.30-16.30	25.02.26	Учебный 2	Базовая хореографическая подготовка.	<b>Овладеют</b> базовой хореографической подготовкой.	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		17.00-19.00	02.03.26	Учебный 2	Базовая хореографическая подготовка.	<b>Овладеют</b> базовой хореографической подготовкой	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
9.	<b>Растяжка. Станты. (46 часа)</b>	14.30-16.30	04.03.26	Учебный 4	Обучение пирамиде №1 программы.	<b>Научатся</b> пирамиде №1 программы.	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		14.30-16.30	09.03.26	Учебный 4	Совершенствование пирамиды №1 программы	<b>Выполнят</b> пирамиду №1 программы.	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		17.00-19.00	11.03.26	Учебный 4	<b>Выполнят</b> пирамиду №1 программы	<b>Выполнят</b> пирамиду №1 программы	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		14.30-16.30	16.03.26	Учебный 4	Обучение пирамиде №2 программы.	<b>Научатся</b> пирамиде №2 программы.	Беседа. Показ. Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		17.00-19.00	18.03.26				Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос.

						ЦВР»	Контроль качества выполнения задания.
14.30-16.30	23.03.26	Учебный 4	Совершенствование пирамиды №2 программы	<b>Выполнят</b> пирамиду №2 программы.	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
17.00-19.00	25.03.26	Учебный 4	Совершенствование пирамиды №2 программы	<b>Выполнят</b> пирамиду №2 программ	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
14.30-16.30	30.03.26	Учебный 4	Обучение пирамиде №3 программы.	<b>Научатся</b> пирамиде №3 программы.	Беседа. Показ. Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
17.00-19.00	01.04.26	Учебный 4	Совершенствование пирамиды №3 программы.	<b>Выполнят</b> пирамиду №3 программы.	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
14.30-16.30	06.04.26	Учебный 4	Совершенствование пирамиды №3 программы	<b>Выполнят</b> пирамиду №3 программы	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
17.00-19.00	08.04.26	Тренировочный 4	Силовая подготовка. Упражнения на развитие силовых способностей с отягощением.	<b>Научатся</b> различным упражнениям на развитие силовых способностей с отягощением.	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
14.30-	13.04.26	Трениров	Растяжка. Упражнения в	<b>Выполнят</b> упражнен	Практичес	МКОУ ДО	Наблюдение.

		16.30		очный 4	парах.	ия в парах для развития растяжки.	кая работа	«Воловский ЦВР»	Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		17.00-19.00	15.04.26	Учебный 4	Обучение танцевальным шагам.	<b>Научатся</b> танцевальным шагам	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		14.30-16.30	20.04.26	Учебный 4	Обучение танцевальным шагам.	<b>Научатся</b> танцевальным шагам	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		17.00-19.00	22.04.26	Учебный 4	Обучение танцевальным комбинациям.	<b>Научатся</b> танцевальным комбинациям	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		14.30-16.30	27.04.26	Учебный 4	Обучение танцевальным комбинациям.	<b>Научатся</b> танцевальным комбинациям	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		17.00-19.00	29.04.26	Тренировочный 4	Совершенствование танцевальных комбинаций. Соединение танцевальных комбинаций.	<b>Выполняют</b> соединенные танцевальные комбинации.	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		14.30-16.30	06.05.26	Тренировочный 4	Силовая подготовка. Упражнения на развитие силовых способностей в парах.	<b>Научатся</b> различным упражнениям на развитие силовых способностей в парах.	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.

	17.00-19.00	11.05.26	Тренировочный 4	Силовая подготовка. Упражнения на развитие силовых способностей в парах	<b>Научатся</b> различным упражнениям на развитие силовых способностей в парах.	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания
	14.30-16.30	13.05.26	Тренировочный 4	Круговая тренировка. Развитие координационных способностей.	<b>Выполняют</b> упражнения на развитие координационных способностей.	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	17.00-19.00	18.05.26	Тренировочный 4	Чир-данс. Разучивание и совершенствование комплекса с выполнением пирамид.	<b>Выполняют</b> комплекс чир-данс	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	14.30-16.30	20.05.26	Тренировочный 4	Чир-данс. Разучивание и совершенствование комплекса с выполнением пирамид.	<b>Выполняют</b> комплекс чир-данс	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания
	17.00-19.00	25.05.26	Тренировочный 4	Чир-данс. Разучивание и совершенствование комплекса с выполнением пирамид.	<b>Выполняют</b> комплекс чир-данс	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания
	14.30-16.30	27.05.26		Сдача контрольных нормативов.	<b>Выполняют</b> контрольные нормативы.	Практическая работа	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.