

ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г. КРАСНОЯРСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ №13 «АКАДЕМ»

ПРИНЯТО: Педагогический совет МАОУ МАОУ «Гимназия №13 «Академ» Протокол № 7 от 11.03.2025	СОГЛАСОВАНО: Методический совет МАОУ «Гимназия №13 «Академ» _____ Куваева О.Е.	УТВЕРЖДЕНО: Директор МАОУ «Гимназия №13 «Академ» _____ Г.М. Ахметзянова приказ № 146-п от 11.03.2025
-------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Дополнительная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«ЧИРЛИДИНГ»

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 6 – 117 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель:
Филатова М.Е.
Педагог дополнительного образования

Красноярск

2025 г.

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	8
1.3. Планируемые результаты.....	9
1.4. Учебно-тематический план	10
1.5. Содержание учебно-тематического плана	11
2. Комплекс организационно-педагогических условий	12
2.1. Календарный учебный график	12
2.2. Формы аттестации/контроля.....	12
2.3. Оценочные материалы.....	15
2.4. Методические материалы.....	16
2.5. Условия реализации программы.....	22
2.6. Воспитательный компонент	23
3. Список литературы.....	25
4. Приложения	27
4.1. Приложение №1. Календарно-тематическое планирование	27

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» (далее – программа) создана с учётом социального заказа и разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

– Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79) с изменениями и дополнениями от 01.09.2024г. (ред. от 08.08.2024);

– Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;

– Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»

– Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

– Устав Гимназии № 13 «Академ»;

– Положение о разработке, утверждении, оформлении и структуре дополнительной общеразвивающей программы МАОУ «Гимназия № 13 «Академ».

Направленность программы – **физкультурно-спортивная.**

Уровень программы **базовый**, предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Для обучающихся – это возможность приобрести базовый минимум знаний, умений и навыков по конкретному направлению деятельности;

развитие индивидуальности, личной культуры, коммуникативных способностей, детской одаренности.

Для родителей – это возможность понять устойчивость интересов своего ребенка.

Для педагогов – это возможность разработать программу с учетом особенностей Гимназии, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов обучения и воспитания.

Актуальность программы

Актуальность данной программы состоит в том, что современные дети в большинстве своем испытывают двигательный дефицит, т.е. страдают гиподинамией. Двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма. Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических особенностей ребенка, являясь условием его нормального формирования и развития.

В ходе занятий чирлидингом обучающиеся приобретают двигательные навыки, развивают основные двигательные качества: ловкость, силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость.

Зрелищность, доступность, эстетичность этого вида спорта делает его привлекательным для подростков и способствует привлечению молодёжи к массовому спорту разного.

Занятия по Программе обеспечивают формирование мотивации к двигательной активности обучающихся, улучшают самочувствие, состояние здоровья, способствуют коррекции телосложения, следовательно, достижения физического и психологического комфорта.

Отличительные особенности программы

Данная программа ориентирована не на выполнение спортивных разрядов высшего мастерства, а направлена на социальную адаптацию обучающихся в обществе, на развитие физических и моральных качеств подростков.

Чирлидинг относится к группе сложно-координационных видов спорта. Этот вид спорта сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастика, акробатика). Основным содержанием соревновательных программ является взаимодействие в группе или двойке, оформленное в танцевальной композиции под музыкальное сопровождение, в соответствии с правилами вида спорта. Чир спорт — вид спорта, которому присущи сильно выраженные элементы гимнастики и акробатики, а упор делается в первую очередь на хореографию.

Чир-спорт — это сначала хореография, а уже потом все остальное. Поэтому различные направления связаны с тем, какой вид танца преобладает в хореографии. Это может быть хип-хоп, данс, фанк или смешанные стили. Согласно всероссийскому реестру видов спорта ЧИР СПОРТ (1040001511Я) включает в себя следующие дисциплины: чир-джаз-двойка (1040011811Я); чир-джаз-группа (1040021811Я); чир-фристайл-двойка (1040031811Я); чир-

фристайл-группа(1040041811Я); чир-хип-хоп-двойка (1040051811Я); чир-хип-хоп-группа (1040061811Я); чирлидинг (1040071811Б); чирлидингсмешанная (1040081811Я); станты-группа (1040091811Б); станты-группа-смешанная (1040101811Я); станты-партнерские (1040111811Л).

Новизна программы

Современное состояние физического развития обучающихся 6 – 17 лет характеризуется невысокой эффективностью, у значительной части учеников отмечается неудовлетворенность традиционными занятиями физической культурой. Такая ситуация привела к тому, что возникла необходимость в поиске новых организационных форм занятий, которые бы интегрировали все новое эффективное, созданное наукой и практикой в области физической культуры и спорта.

Педагогическая целесообразность программы

Систематические занятия спортом совершенствуют приспособительные механизмы организма, снимают нервно-психическое перенапряжение, улучшают процессы обмена веществ и кровоснабжения тканей и органов, что положительно отражается на физическом состоянии, самочувствии и работоспособности. Кроме того, программа способствует адаптации обучающихся к современным условиям жизни, их самореализации через участие в соревновательных мероприятиях.

Адресат программы

Данная программа предназначена для физического воспитания и обучения детей 6-17 лет в системе дополнительного образования.

Группы формируются как разновозрастные, так и разновозрастные. Для обучающихся, разных по возрасту, предусматривается дифференцируемый подход при определении индивидуального творческого задания и назначения учебных заданий в процессе обучения.

Содержание двигательной деятельности спортсменов в чир спорте требует их разносторонней подготовленности и проявления широкого спектра специальных качеств:

- базовая техническая подготовленность заключается во владении основами танцевальной техники, а также индивидуальной, парной и групповой акробатики;
- хореографическая подготовленность, обеспечивающая пластичность, последовательность выполнения действий и выразительность движений;
- физическая подготовленность, основу которой составляют координационные способности, скоростно-силовые способности (взрывная сила), специальная выносливость, гибкость и вестибулярная устойчивость;
- музыкально-ритмические способности, включающие дифференцировку тональностей, темпов и ритмов, выполнение в соответствии с этими дифференцировками двигательных действий и их сочетаний различной структурной сложности;

- способности к взаимодействию партнеров в паре и участников команды в команде, синхронному или асинхронному выполнению двигательных действий базового характера или конкретно-композиционных действий;

- точность выполнения двигательных действий в стабильных и вариативных условиях (способность к коррекции действий в процессе выполнения композиции).

Объём программы – 102 часа.

Срок освоения программы– 1 год обучения.

Режим занятий

Продолжительность образовательного процесса:

3 раза в неделю по 1*45 мин;

Продолжительность одного тренировочного занятия составляет 45 минут.

Количество занятий в неделю – 3, количество часов в неделю – 3.

Год обучения	Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Кол-во часов в неделю на группу	Количество часов в год
1 год обучения	1 час	3 раза	3 часа	102

Набор обучающихся в группу по программе производится в начале учебного года, из числа всех желающих без предъявления требований к знаниям, умениям, навыкам (на основании заявления родителей (законных представителей), и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий.

Рекомендуемый минимальный состав группы 15 человек.

Формы организации образовательного процесса и виды занятий по программе

Обучение по программе ведется с использованием различных форм обучения.

При обучении в рамках программы предусмотрены групповые, парные, индивидуальные формы работы. Занятия по программе включают теоретические, практические занятия, участие в соревнованиях, творческие отчетные выступления.

При проведении занятий особое внимание уделяется технике безопасности.

При реализации программы используется групповая форма организации образовательного процесса.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

1. Групповые учебно-тренировочные занятия.
2. Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
3. Восстановительные мероприятия.
4. Участие в соревнованиях.
5. Конкурсы, викторины.

Занятия по программе проводятся в соответствии с учебным планом в разновозрастных и разновозрастных группах обучающихся, являющихся основным составом групп.

Используемые разнообразные формы и методы обучения способствует сознательному и прочному усвоению обучающимися материала программы. Занятия по программе включают теоретические (беседы, обсуждения и т.п.) и практические часы (учебно-тренировочные занятия (классическая аэробика, упражнения на координацию, упражнения с элементами стретчинга, упражнения с инвентарем), танцевальные флешмобы, внутренние спортивные турниры и т.п.).

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные виды работы с воспитанниками:

- Групповая
- Работа в парах, тройках, малых группах
- Индивидуальная

И такие формы деятельности как:

- Круговая тренировка по станциям
- «Круг Осанки»
- Эстафеты
- Подвижные игры

В процессе реализации программы используются и другие формы организации деятельности воспитанников, такие как:

- Соревновательные выступления
- Показательные выступления
- Фестиваль по чирлидингу
- Психологические тренинги
- Ролевые игры
- Летний профильный оздоровительный лагерь

Формы проведения занятий и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки обучающегося: общеразвивающие, на гибкость, выносливость, теоритическое.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: общеразвивающие, на гибкость и общеразвивающее, выносливость и гибкость, теоритическое и общеразвивающее и командное упражнение и др.
Целостно-групповое занятия	Групповая тренировка единой постановки

Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне развития гибкости и силовых показателей, физической подготовленности занимающихся.
---------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

1.2. Цель и задачи программы

Создание условий для развития личности обучающихся, формирование и развитие их творческих способностей, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном, физическом совершенствовании.

Для достижения поставленной цели необходимо выполнить следующие задачи:

Образовательные:

- научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни» (сбалансированное питание, физическая активность, распорядок дня, отказ от вредных привычек, психогигиена и т.п.);
- формировать правильную осанку;
- ознакомить учащихся с основами анатомии, взаимодействием музыки и движения, развитием массовых видов спорта с музыкальным сопровождением;
- обучить комплексу физических упражнений с оздоровительной направленностью.

Развивающие:

- развивать основные психические процессы (память, мышление, внимание), коммуникативные навыки;
- развивать уровень ритмической подготовки школьников, путем использования музыкальной фонограммы;
- развивать функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем с помощью использования аэробных физических нагрузок
- развивать силу и гибкость опорно-двигательного аппарата, с помощью использования силовых занятий и хореографии.
- развивать волевою, мотивационную и эмоциональную сферы, создавать условия для нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания обучающихся;
- развития навыков общения и совместной деятельности в коллективе;
- развить координацию движений и основные физические качества.
- развивать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга;

Воспитательные:

- воспитывать целеустремленность, волевые качества личности;

- приобщить к режиму дня спортсмена;
- воспитывать правильное отношение к внешнему виду;
- формировать позитивное отношение к здоровому образу жизни;
- воспитывать дружелюбие, умение взаимодействовать со сверстниками и педагогом.

1.3. Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей, предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формируется культура здоровья – отношение к здоровью как высшей ценности человека;
- проявляются личностные качества, обеспечивающие осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- сформирована потребность ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- проявляется способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевого приоритета при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействия с людьми;
- обучающиеся умеют адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- обучающиеся способны рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- обучающиеся умеют противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- сформировано формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Предметные результаты (приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой):

Обучающиеся знают:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- способы сохранения и укрепление здоровья;

- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
 - технические элементы чирлидинга;
 - историю чир-спорта.
- Обучающиеся умеют
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
 - выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
 - принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
 - наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

1.4. Учебно-тематический план

№	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Инструктаж по технике безопасности	1	1		беседа
2	Нормативы ОФП и психологические тесты.	2	1	1	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
3	Гигиена спортивных занятий.	2	1	1	беседа
4	Постановка и отработка пом-программы	16	1	15	Выполнение упражнений,
5	Постановка и отработка джаз-программы.	16	1	15	Выполнение упражнений,
6	Акробатика	15	1	14	Выполнение упражнений
7	Программа в стиле hip-hop.	15	1	14	Выполнение упражнений
8	Осанка и система дыхания.	15	1	14	Выполнение упражнений
9	Основы рационального питания.	2	2		беседа
10	Упражнения на развитие силы и гибкости	18	1	17	Выполнение упражнений,
	Всего учебных часов в год:	102	11	91	

1.5. Содержание учебно-тематического плана

Тема №1. Инструктаж по технике безопасности

Теория.

Инструктаж по технике безопасности и правила поведения на занятии.

Тема №2. Нормативы ОФП и психологические тесты

Практика.

Нормативы ОФП. Психологические тесты.

Тема №3. Гигиена спортивных занятий

Теория.

Гигиенические требования в чир-спорте. Одежда, обувь.

Практика.

Контроль выполнения правил со стороны педагога.

Тема №4. Постановка и отработка пом-программы

Теория.

Техника выполнения более сложных элементов и чир-связок, соответствующих уровню воспитанников.

Практика.

Базовые шаги и основные элементы с помпонами. Высококоординационные пом-связки.

Тема №5. Постановка и отработка джаз-программы

Теория.

Хореография стиля. Техника выполнения более сложных элементов и джаза, соответствующих уровню воспитанников.

Практика.

Основной набор элементов джаза. Координационные джаз связки.

Тема №6. Акробатика

Теория.

Акробатические прыжки. Балансирования. Бросковые упражнения.

Практика.

Перекуты, кувырки. Стойки, стояния, седы.

Тема №7. Программа в стиле hip-hop

Теория.

Хореография стиля. Основные движения.

Практика.

Постановка и отработка программы в стиле hip-hop.

Тема №8. Осанка и система дыхания

Теория.

Влияние осанки на дыхание.

Практика.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Дыхательные упражнения.

Тема №9. Основы рационального питания

Теория.

Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Минералы. Пирамида здорового питания.
Практика.

Составление меню «Здоровое питание» на неделю.

Тема №10. Упражнения на развитие силы и гибкости

Теория.

Основы стрейчинга и силовой тренировки.

Практика.

Упражнения на развитие силы и гибкости.

Тема №11. Подготовка к соревнованиям

Теория.

Правила соревнований. Технические требования.

Практика.

Составление 2-х программ по правилам соответственно уровню подготовки воспитанников.

Тема №11. Спортивные достижения в чирлидинге

Теория.

Знакомство с выступлениями сильнейших команд России и мира.

Практика.

Упражнения по выполнению различных элементов, перестроений и перемещений.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2024	26.05.2025	34	204	102	Понедельник, вторник, среда, четверг, пятница, суббота

2.2. Формы аттестации

Аттестация проводится в следующих формах: промежуточная аттестация, итоговая аттестация.

Текущий контроль осуществляется – в процессе обучения, с целью определения качества усвоения программного материала каждого учащегося.

Промежуточная аттестация проводится в декабре в форме опросов, творческих номеров, бесед,

Итоговая аттестация проводится по окончании изучения всей программы в мае в форме тестовых опросов, соревновательных выступлений.

- Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: видеозапись, грамота, диплом, журнал посещаемости, фото, отзыв детей и родителей, статья и др.

- Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: учебно-тренировочные занятия; беседы; контрольные упражнения, спортивные состязания; просмотр выступлений.

Контроль и отслеживание результатов деятельности проводится с целью выявления уровня развития специальных навыков, знаний обучающихся с целью коррекции процесса обучения и учебно-познавательной деятельности обучающихся.

Система отслеживания результатов включает в себя разнообразные методы и способы:

- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- участие в соревнованиях, конкурсах;
- тренировочные занятия;
- контрольные занятия.

Обучающихся аттестуют по дисциплинам:

- общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, акробатика, гибкость, хореография

Сдача нормативов проводится в форме тестирования.

По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков обучающихся должен соответствовать требованиям контрольно-переводных нормативов.

Форма контроля	Уровень освоения материала	Зачетные требования
Текущий контроль. Контрольное занятие	низкий	-упражнения выполнены согласно описанию, но неуверенно и со значительными ошибками; - обучающемуся необходима помощь педагога при подборе средств и инвентаря; -не всегда держит осанку. -веса исполнения упражнений минимальные

		-грамотно использует спортивную терминологию
	Средний	- упражнения выполнены согласно описанию, но неуверенно и с незначительными ошибками; -обучающийся при подборе средств и инвентаря допускает незначительные ошибки; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги; - наблюдается положительная динамика физической подготовленности от 3 до 4 показателей оценки; - грамотно использует спортивную терминологию
	высокий	- упражнения выполнены согласно описанию, без ошибок, легко и уверенно; -обучающийся умеет подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - способен контролировать ход выполнения физической деятельности и оценивать итоги; - наблюдается положительная динамика физической подготовленности по 5 показателям оценки; - грамотно использует спортивную терминологию
Промежуточная аттестация. Контрольное занятие.	низкий	- упражнение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка; - наблюдается положительная динамика физической подготовленности менее чем по 3 показателям оценки
	Средний	- упражнения в основном выполнены правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к

		скованности движений, неуверенности; наблюдается положительная динамика физической подготовленности от 3 до 4 показателей оценки - обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью педагога
	высокий	- упражнения или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; - понимает сущность упражнения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; - может определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся; - уверенно выполняет учебный норматив; - наблюдается положительная динамика физической подготовленности по 5 показателям оценки; - обучающийся умеет самостоятельно организовать место занятий

2.3. Оценочные материалы

Диагностика физической подготовленности

Тест для определения скоростных качеств: бег на 30 м со старта.

Задание проводится на беговой дорожке. По команде «Внимание!» тестируемый подходит к линии старта и принимает положение старта. Затем следует команда «Марш!» - взмах флажком – по которой занимающийся выбегает со старта. Фиксируется время пересечения финишной линии. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Во время бега не рекомендуется торопить ребенка, а также корректировать его бег.

Тест для определения скоростно-силовых качеств: прыжок в длину с места. Дается три попытки, фиксируется лучший результат.

Тест для определения координационных способностей: статическое равновесие.

Лбучающийся принимает исходное положение: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стояще – и пытается при этом сохранить равновесие. Тестируемый выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Тест для определения силовой выносливости: подъем туловища из положения лежа на спине.

Тестируемый лежит на гимнастическом мате на спине, колени согнуты, стопы стоят на полу, руки скрещены на груди. По команде «Начали!» ребенок поднимает туловище на 30° от пола и вновь ложится. Тренер считает количество подъемов. Подъем туловища считается правильно выполненным, если поясница прижата к полу, подбородок не прижимается к груди, стопы не отрываются от пола (при необходимости тренер придерживает стопы ребенка на полу), на подъем – вдох, на опускание – выдох, подъем туловища на 30° от пола.

Тест для определения силы: сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Ноги, туловище и голова сохраняют одну линию. Угол сгибания в локтевом суставе составляет 90° .

Тест на гибкость: стоя на полу наклон вперед, колени прямые, руками коснуться пола. Оценивается по 4 балльной шкале: ладони лежат на полу.

Таблица контрольных нормативов СФП

№ п/п	Контрольные нормативы	8-10 баллов	5-7 баллов	1-3 балла
1	Шпагат в 3 положениях	полное касание бёдер пола	неполное касание	до пола 20 см
2	Мост задержка 10 сек	15 сек	10 сек	5 сек
3	Наклоны вперед из седа, ноги вместе, задержка	20 сек	15 сек	10 сек
4	Равновесие ласточка	20 сек	15сек	10сек

2.4. Методические материалы

2.4.1. Дидактические принципы, используемые для реализации задач программы.

1. Принцип научности – стремление учитывать передовые, новейшие апробированные технологии.
2. Принцип доступности и индивидуальности – обучение и воспитание строить в строгом соответствии с их возможностями, учитывая их возрастные, половые особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные различия в физических и психических особенностях.

3. Принцип систематичности – состоит в непрерывности процесса и оптимальном чередовании нагрузок и отдыха; повторяемость и вариативность, рациональная последовательность.

4. Принцип сознательного и активного обучения - формирование у обучающихся осмысленного отношения и устойчивого интереса к общей цели и конкретным задачам занятий.

5. Принцип наглядности – направленное формирование широко чувственной основы как предпосылки освоения движений; использование наглядности как неотъемлемого условия всего процесса совершенствования двигательной деятельности.

6. Принцип динамичности (постепенного усиления развивающихся факторов) – заключается в том, что нагрузки и другие факторы, благодаря которым в процессе физического воспитания достигается развивающий эффект, должны закономерно меняться, причем общая тенденция должна состоять в постепенном усилении действия данных факторов.

7. Принцип целенаправленности обучения и воспитания - означает, что педагог должен четко осознавать цель обучения в целом и конкретного занятия и все свое мастерство должен направлять на достижение цели обучения и занятия.

8. Принцип прочности знаний, умений и нравственно-духовных установок.

Прочные знания и умения необходимы для успешного продолжения обучения, для развития познавательных способностей, для подготовки их к практической деятельности, отсутствие прочных знаний означает пробел в знаниях, что нарушает систематичность знаний и системность.

9. Принцип личностно-ориентированного взаимодействия педагога и обучающегося. Педагог должен доверять и поддерживать обучающегося во всех его начинаниях и предложениях. Отношения педагога и обучающегося должны быть построены на взаимодействии со стороны педагога и сотрудничестве со стороны обучающегося. Главной задачей педагога является вывести ребенка на субъективную позицию.

2.4.2. Основные специфические средства спортивной тренировки

Основными специфическими средствами спортивной тренировки являются физические упражнения. Повышенное внимание уделяется техническим, аэробным, упражнениям. Простые движения в разминке, работа с легкими весами, дыхательным и гимнастическим упражнениям.

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на 3 группы: словесные, наглядные и практические. Выбор метода определяется задачей, возрастом, состоянием здоровья, подготовленностью, квалификацией занимающегося, применяемыми средствами и др. факторами.

- Метод сенсорного восприятия (просмотры видеороликов, прослушивание

аудиозаписей);

- Словесный метод (рассказ нового материала, беседа о коллективе, выпускниках и. т.д.,

- Наглядный метод (личный пример педагога, так как невозможно объяснить словами движение, не показав его правильного исполнения, а так же просмотр видео с выступлений профессиональных спортсменов). В результате показа приемов, объяснении техники и их тактического применения у занимающихся должно создаться правильное представление о выполнении данного элемента и танцевальных связок. Прием разучивается в целом и по элементам, путем многократного его выполнения в медленных и быстрых темпах, простых и сложных условиях;

- Практический метод (самый важный, это работа в зале, где приобретается личный опыт);

- Метод стимулирования деятельности и поведения (соревнование, поощрение, создание ситуации успеха).

Педагогические технологии, используемые в учебно-воспитательном процессе:

- Технология лично - ориентированного обучения – позволяет максимально развивать индивидуальные познавательные способности обучающихся на основе имеющегося у него опыта жизнедеятельности. Основу данной технологии составляют дифференциация и индивидуализация обучения.

- Технология группового обучения.

- Технология разноуровневого обучения – позволяет создать условия для включения каждого обучающегося в деятельность, соответствующую уровню его развития (разноуровневые задания, индивидуальные образовательные маршруты).

- Здоровьесберегающие технологии – направлены на сохранение здоровья, создание максимально возможных условий для развития духовного, эмоционального, личностного здоровья, повышения работоспособности обучающихся (чередование различных видов деятельности, физкультминутки, комплекс упражнений на снятие усталости, положительный психологический климат на занятии).

Основная форма занятия – групповая. Чаще всего это комплексное занятие включающее в себя изучение нового материала, повторение пройденного.

Структура занятия чир-спортом включает в себя следующие этапы:

- разминка

- основная часть занятия

- заключительная часть занятия.

Разминка. Общее разогревание организма учащихся, подготовка к предстоящим нагрузкам.

Основная часть. Традиционно основная часть занятия включает в себя классическую аэробику, акробатика, упражнения со снарядами и хореографические элементы, однако, в зависимости от направленности занятия, последовательность и продолжительность составляющих основную

часть занятия может быть различной.

Заключительной частью занятия является стретчинг, который призван решить следующие задачи:

- восстановить длину мышц до исходного состояния, так как во время выполнения силовых упражнений мышцы имеют тенденцию к укорочению;
- умеренно развить гибкость – возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);
- постепенно снизить обменные процессы в организме;
- понизить частоту сердечных сокращений до уровня близкого к исходному.

Занятия общей физической подготовки можно разделить на несколько видов:

- Обучающие занятия: детально разбирается движение. Раскладка и разучивание упражнений. Объяснение приема его исполнения.

- Закрепляющие занятия: повтор движений. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. При повторах выбирается кто-то из ребят, выполняющих движение правильно, лучше других.

- Итоговые занятия: обучающиеся практически самостоятельно, без подсказки, выполняют все заученные ими движения, демонстрируют знания и владение основной терминологией.

- Увеличение физической нагрузки и объемов излагаемого материала;

- Усложнение рисунка движения рук и ног.

Занятия на каждом этапе обучения строятся по следующей схеме: подготовительная часть, основная часть, заключительная часть.

При обучении и разучивание комбинаций важное место на занятиях отводится тренажу — это определённая система тренировочных упражнений, которые помогают обучающимся легче разучить и усвоить. Построенные по степени усложнения, упражнения подготавливают к более сложным движениям, и физической нагрузке, укрепляют мышцы спины и ног, способствуют координации движений. Каждый элемент тяжелой атлетике раскладывается на ряд более простых движений. По мере усвоения схемы движения добавляются детали, постепенно доводящие данный элемент до его законченной формы.

Обычно педагог показывает и объясняет движения, проделывает их совместно с детьми сначала в медленном темпе, со счётом вслух. На последнем занятии повторяются и закрепляются эти движения, постепенно совершенствуя их. Параллельно с отработыванием движений ног, рук и корпуса.

Теоретическая часть даётся по ходу занятий в соответствии с содержанием нового материала, практическая часть зависит от уровня навыков, желания ребёнка (особенно на начальном этапе), сложности отдельных элементов танца.

Сначала даётся общее представление о цели — показ упражнения в законченной форме.

Приступая к разбору и разучиванию комбинации.

На выявление и развитие индивидуальности обучающихся, отводится не менее 5 минут на каждом занятии. Это и работа с детьми, требующими повторного показа, дополнительного объяснения или подсказки педагога, как легче и грамотнее выполнить то или иное упражнение. Вся работа по индивидуализации процесса обучения строится в тесной взаимосвязи с родителями. Тесный контакт с родителями, беседы с ними открывают многое в характере того или иного обучающегося.

Для изучения или закрепления новых, сложных или трудных движений используется приём выполнения упражнений детьми по очереди с последующим анализом результатов педагогом или самими обучающимися (сравнение, выявление удач и ошибок), показ упражнений движений педагогом или детьми, усвоившими разучиваемое движение.

Все замечания по ходу занятия делаются в спокойной, требовательной, но доброжелательной форме, без намёка на унижение личности ребёнка, с обязательными элементами поощрения и похвалы даже самых незначительных успехов обучающегося.

Коллективная форма проведения занятий и разно уровневые возрастные группы дают возможность более продуктивно влиять на выработку у детей норм и правил высоконравственного поведения, добиваться сплочения коллектива, наладить дружбу, здоровые отношения между членами коллектива чему способствует дружеская атмосфера совместных тренировок, делового содружества, взаимопонимания и полного доверия между педагогами и детьми.

Важным моментом в реализации данной программы является дружественная атмосфера, которая позволяет ненавязчиво, исподволь заниматься обучением и воспитанием с учётом специфики занятий общей физической подготовке.

Целостный процесс обучения можно условно разделить на три этапа:

- начальный этап;
- обучению упражнению (отдельному движению);
- этап углубленного разучивания упражнения;
- этап закрепления и совершенствования упражнения.

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, повторить упражнение.

Этап углубленного разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Задача педагога на этом этапе состоит не только в закреплении двигательного навыка у детей, но и в создании условий для формирования движений более

высокого уровня.

Организационно-педагогическая деятельность с родителями:

- проведение родительских собраний (организационное (сентябрь), итоговое (май));
- проведение открытых уроков для родителей (май);
- участие родителей в совместных мероприятиях учреждения и коллектива;
- индивидуальные беседы с родителями (индивидуальные способности и достижения, анализ образовательной деятельности);
- индивидуальное консультирование;
- анкетирование.

2.4.3. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка - направлена на воспитание у обучающихся нравственных черт и волевых качеств.

Воля - это сознательная активность обучающегося, направленная на преодоление трудностей, на достижение поставленной цели. Воля воспитывается в процессе преодоления трудностей, возникших во время тренировок и соревнований, страха перед трудным элементом, болезненных ощущений или неблагоприятных условий внешней среды (жара, холод, высокая влажность и др.), соблюдение установленного режима дня, подчинение правилам спортивных соревнований, выполнение дисциплинарных требований на учебно-тренировочных занятиях и т.д. Волевые усилия всегда носят осознанный характер.

Экстремальное воздействие соревновательных условий вызывает у спортсменов состояния нервно-психического напряжения, которое они не испытывают или испытывают в существенно меньшей степени во время тренировочных занятий.

Следовательно, чтобы реализовать в соревновании все свои возможности, обучающийся должен:

- действовать в разнообразных условиях, не поддаваясь внушающему влиянию других людей, успеха или неудачи;
- выполнять необходимые движения и действия с высокой степенью точности, чтобы свести к минимуму число ошибок;
- быстро и правильно оценивать соревновательную обстановку, принимать решения и, не колеблясь, их осуществлять; самостоятельно регулировать состояние нервно-психического напряжения.

Достичь этого можно лишь в результате соответствующей психологической подготовки. Таким образом, целью психологической подготовки обучающихся к соревнованию является формирование у них такого психического состояния, при котором они могут:

- а) в полной мере использовать свою функциональную и специальную подготовленность для реализации в соревновании максимально возможного результата;

б) противостоять многим предсоревновательным и соревновательным факторам, оказывающим сбивающее влияние и вызывающим рассогласование функций, т. е. проявлять высокую надежность соревновательной деятельности.

Психологической подготовкой обучающегося можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в объективных результатах, адекватных этим возможностям.

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка обучающихся к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований, в частности.

Важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки.

Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

2.5. Условия реализации программы

Для эффективной реализации программы необходимы определённые условия:

- наличие помещения для учебных занятий, рассчитанного на 15 человек и отвечающего правилам СанПин;
- регулярное посещение обучающимися занятий;
- наличие необходимого оборудования

2.5.1. Материально-техническое обеспечение программы

Для успешной реализации программы необходимы помещение (спортивный зал), соответствующее СанПиН, а также следующие материалы и оборудование:

Оборудование спортзала:

Наименование	Кол-во ед.
Перекладина гимнастическая (пристеночная)	1
Стенка гимнастическая	1
Палка гимнастическая	15

Скакалка детская	15
Мат гимнастический	10
Обруч пластиковый детский	15
Рулетка измерительная	1
Степ для фитнеса	15
Мяч для фитнеса «Фитбол», 75 см.	15
Коврик гимнастический	15
Аптечка	1

2.5.2. Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог дополнительного образования, который владеет необходимой профессиональной компетентностью для реализации программы: имеет опыт работы с обучающимися данного возраста, имеет навык организации образовательной деятельности обучающихся, обладает сформированными социально ориентированными личностными качествами (ответственность, доброжелательность, коммуникабельность, целеустремленность, эмпатия, тактичность и др.), а также обладает необходимым уровнем знаний и практических умений в соответствующей предметной области.

2.5.3. Информационное обеспечение

В качестве информационных ресурсов используется интернет.

2.6. Воспитательный компонент программы

Современный национальный воспитательный идеал в соответствии с Указом Президента РФ – это нравственный, творческий, компетентный гражданин России, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, опирающийся в своей жизнедеятельности на духовные и культурные традиции народов Российской Федерации.

Исходя из воспитательного идеала, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях (семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек), общая цель воспитания в программе – личностное развитие школьников, проявляющееся:

- в усвоении знаний основных норм, которые общество выработало на основе этих ценностей;
- в развитии позитивных, социально значимых отношений к общественным ценностям;
- в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике (т. е. в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел).
- достижение личностных результатов освоения общеобразовательных программ в соответствии с ФГОС.

Воспитательный компонент программы реализуется в единстве учебной и воспитательной деятельности по основным направлениям воспитания в

соответствии с обновленными ФГОС, однако преобладающим является физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия — развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях.

Результаты достижения цели и решения задач воспитания представляются в форме целевых ориентиров ожидаемых результатов воспитания по основным направлениям воспитания в соответствии с ФГОС на уровнях начального общего и основного общего образования:

- Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде.
- Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность).
- Проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья.
- Умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (своё и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием.
- Способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением подростков, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

Календарный план воспитательной работы на 2024/2025 учебный год

№	Название события, мероприятия	Примерное содержание	Примерные сроки
1	«Моя страна – моя Россия»	Государственные символы РФ. Традиционные ценности государства.	Сентябрь
2	«Азбука безопасности»	Правила безопасного поведения дома, на улице, в общественных местах, в Интернете, на соревнованиях.	Сентябрь
3	Интеллектуальный квиз «На спорте»	Подготовка к квизу, название команды, распределение обязанностей.	Октябрь
4	Спортивного праздника «Папа, мама, я – спортивная семья»	Совместная с родителями спортивная тренировка	Ноябрь
5	Викторина «Знатоки Конституции»	Конституция России: история создания документа, его роль. Законодательство о физической культуре и спорте.	Декабрь
6	Новогодний спортивный праздник	Красноярский край: известные спортсмены Красноярского края. Спортивная викторина.	Январь
7	Час профориентации «Профессии в современном спорте»»	профессии в спорте, необходимые навыки, учебные заведения. Работа.	Февраль
8	Участие в акции «Волонтеры Победы»	Знакомство с условиями акции на сайте РДДМ «Движение первых», составление плана действий, распределение обязанностей.	март
9	День здоровья	Участие в проведении танцевального флэшмоба для обучающихся гимназии «Двигаемся вместе»	Апрель
10	Просмотр фильмов «Тренер», «Стрельцов», «Матч» и пр.	Просмотр фильмов, совместное обсуждение	Май

3.Список литературы

Список литературы для педагога

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. - К.: Олимпийская литература, 2002.
2. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н.К., Меньшикова. - М.: Издательский центр "Академия", 2001.
3. Гласс Дж., Стенли Дж. статические методы исследований в педагогике и психологии. 4. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. - К.: Олимпийская литература, 2003.
5. Спортивная гимнастика. Программа. – М.: Советский спорт, 2005

6. Правила соревнований по чир-спорту(Союз чир-спорта и чирлидинга России <http://www.cheerleading.su/>).
7. Линда Ре Чепел. Как стать тренером по чирлидингу. - Канада, 2001 год.
8. Бельская Л.А. Образовательная программа по общей физической подготовке для детей в возрасте 4-7 лет.
9. Анисимова Т.Г., Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет: планирование, занятия с элементами игры в волейбол, подвижные игры, физкультурные досуги. – Волгоград: Учитель, 2009г.
10. <http://www.minsport.gov.ru/>

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Шихи. К. Фитнесс-терапия: исчерпывающее руководство для тех, кто хочет сохранить силу и здоровье своего тела и преодолеть болезни. Изд-во ООО Terra-Спорт, 2001.
2. Диченкова А. М. Страна пальчиковых игр. Ростов н/Д: Феникс, 2012.

Приложение №1
к дополнительной
общеразвивающей программе
«Чирлидинг»
утверждено
приказом № 146-п от 11.03.2025г

Календарно-тематическое планирование
к дополнительной о общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности.

«ЧИРЛИДИНГ»

Год обучения: 1 год
Составила: Филатова М.Е
педагог дополнительного образования

Красноярск

2025г.

Календарно-тематическое планирование «Чирлидинг»

№	Дата	Содержание занятий	Кол-во часов		Форма занятия	Форма контроля
			Теория	Практика		
1.		Техника безопасности и правила поведения на занятии.	1		Теоретическое занятие	Беседа, опрос
2.		Нормативы ОФП и психологические тесты	1		Теоретическое занятие	Наблюдение, контрольные нормативы
3.		Нормативы ОФП и психологические тесты		1	Однонаправленное занятие	Наблюдение, контрольные нормативы
4.		Гигиена спортивных занятий	1		Теоретическое занятие	Беседа, опрос
5.		Гигиена спортивных занятий		1	Теоретическое занятие	Наблюдение
6.		Постановка и отработка пом-программы	1		Теоретическое занятие	Беседа, опрос
7.		Постановка и отработка пом-программы		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
8.		Постановка и отработка пом-программы		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
9.		Постановка и отработка пом-программы		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
10.		Постановка и отработка пом-программы		1	Целостно-групповое занятие	Групповое упражнение
11.		Постановка и отработка пом-программы		1	Целостно-групповое занятие	Групповое упражнение
12.		Постановка и отработка пом-программы		1	Целостно-групповое занятие	Групповое упражнение
13.		Постановка и отработка пом-программы		1	Целостно-групповое занятие	Групповое упражнение
14.		Постановка и отработка пом-программы		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
15.		Постановка и отработка пом-программы		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
16.		Постановка и отработка пом-программы		1	Целостно-групповое занятие	Групповое упражнение
17.		Постановка и отработка пом-программы		1	Целостно-групповое занятие	Групповое упражнение
18.		Постановка и отработка пом-программы		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
19.		Постановка и отработка пом-программы		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
20.		Постановка и отработка пом-программы		1	Целостно-групповое занятие	Групповое упражнение
21.		Постановка и отработка пом-программы		1	Целостно-групповое занятие	Групповое упражнение

					занятие	упражнений
48.		Акробатика		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
49.		Акробатика		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
50.		Акробатика		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
51.		Акробатика		1	Однонаправленное занятие	Наблюдение, контрольные нормативы
52.		Акробатика		1	Однонаправленное занятие	Наблюдение, контрольные нормативы
53.		Программа в стиле hip-hop	1		Теоретическое занятие	Беседа, опрос
54.		Программа в стиле hip-hop		1	Однонаправленное занятие	Выполнение упражнений
55.		Программа в стиле hip		1	Однонаправленное занятие	Выполнение упражнений
56.		Программа в стиле hip		1	Однонаправленное занятие	Выполнение упражнений
57.		Программа в стиле hip		1	Однонаправленное занятие	Выполнение упражнений
58.		Программа в стиле hip		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
59.		Программа в стиле hip		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
60.		Программа в стиле hip		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
61.		Программа в стиле hip		1	Целостно-групповое занятие	Групповое упражнение
62.		Программа в стиле hip		1	Целостно-групповое занятие	Групповое упражнение
63.		Программа в стиле hip		1	Целостно-групповое занятие	Групповое упражнение
64.		Программа в стиле hip		1	Целостно-групповое занятие	Групповое упражнение
65.		Программа в стиле hip		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
66.		Программа в стиле hip		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
67.		Программа в стиле hip		1	Целостно-групповое занятие	Групповое упражнение
68.		Осанка и система дыхания	1		Теоретическое занятие	Беседа, опрос
69.		Осанка и система дыхания		1	Однонаправленное занятие	Выполнение упражнений
70.		Осанка и система дыхания		1	Однонаправленное занятие	Выполнение упражнений
71.		Осанка и система дыхания		1	Однонаправленное занятие	Выполнение упражнений

72.		Осанка и система дыхания		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
73.		Осанка и система дыхания		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
74.		Осанка и система дыхания		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
75.		Осанка и система дыхания		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
76.		Осанка и система дыхания		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
77.		Осанка и система дыхания		1	Однонаправленное занятие	Выполнение упражнений
78.		Осанка и система дыхания		1	Однонаправленное занятие	Выполнение упражнений
79.		Осанка и система дыхания		1	Однонаправленное занятие	Выполнение упражнений
80.		Осанка и система дыхания		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
81.		Осанка и система дыхания		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
82.		Осанка и система дыхания		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
83.		Основы рационального питания	1		Теоретическое занятие	Беседа, опрос
84.		Основы рационального питания	1		Теоретическое занятие	Беседа, опрос
85.		Упражнения на развитие силы и гибкости	1		Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
86.		Упражнения на развитие силы и гибкости		1	Однонаправленное занятие	Выполнение упражнений
87.		Упражнения на развитие силы и гибкости		1	Однонаправленное занятие	Выполнение упражнений
88.		Упражнения на развитие силы и гибкости		1	Однонаправленное занятие	Выполнение упражнений
89.		Упражнения на развитие силы и гибкости		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
90.		Упражнения на развитие силы и гибкости		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
91.		Упражнения на развитие силы и гибкости		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
92.		Упражнения на развитие силы и гибкости		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
93.		Упражнения на		1	Комбинированное	Выполнение

		развитие силы и гибкости			занятие	упражнений
94.		Упражнения на развитие силы и гибкости		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
95.		Упражнения на развитие силы и гибкости		1	Однонаправленное занятие	Выполнение упражнений
96.		Упражнения на развитие силы и гибкости		1	Однонаправленное занятие	Выполнение упражнений
97.		Упражнения на развитие силы и гибкости		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
98.		Упражнения на развитие силы и гибкости		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
99.		Упражнения на развитие силы и гибкости		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
100.		Упражнения на развитие силы и гибкости		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
101.		Упражнения на развитие силы и гибкости		1	Однонаправленное занятие	Наблюдение, контрольные нормативы
102.		Упражнения на развитие силы и гибкости		1	Однонаправленное занятие	Наблюдение, контрольные нормативы