

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ Г. ПЕВЕК»

"СОГЛАСОВАНО"

Т.Е. Евдокимова,
заместитель директора по ВР
«31» августа 2024 г.

РЕКОМЕНДОВАНО

к утверждению Протокол
методсовета № 1
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МБОУ
Центр образования г.Певек
от «31» августа 2024г.
№ 02-02/670

**Рабочая общеразвивающая программа
детского объединения дополнительного образования
«Школа Чирлидинга»**

(физкультурно - спортивное направление)
для обучающихся 8-17 лет
Срок реализации: 2024-2025 учебный год

Составитель:

Волкова Татьяна Олеговна
педагог дополнительного образования

**г. Певек.
2024г.**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая общеразвивающая программа детского объединения дополнительного образования «Школа Чирлидинга» разработана в соответствии с:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, внесенными Федеральным законом от 3 августа 2018 года № 317 – ФЗ);
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 года № 373 (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 22.12.2009 г. № 15785) (с изменениями);
3. Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 с изменениями, внесенными приказами Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 г. №1644, от 31.12.2015 №1577;
4. Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 №413, с изменениями от 29.12.2014г., 31.12.2015г., 29.06.2017г.);
5. Уставом Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Центр образования г. Певек» (утверждён постановлением Администрации городского округа Певек от 18.01.2021 г. № 7);
6. Учебным планом МБОУ Центр образования г.Певек на 2021-2022 уч. год с учетом Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020 № 32 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения";
7. Положением о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ по отдельным учебным предметам, курсам, в том числе внеурочной деятельности МБОУ Центр образования г.Певек, утвержденным приказом директора от 05.05.2018 г. № 02-02/320.
8. Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
9. Национальным проектом «Образование».

Рабочая общеразвивающая программа детского объединения дополнительного образования «Школа Чирлидинга» имеет *Физкультурно - спортивную* направленность.

Вид программы (по степени авторства) - *модифицированная*

Уровень сложности программы – *стартовый*.

Программа учебного курса «Школа Чирлидинга» адаптирована к местным условиям, предназначена привить обучающимся потребность к здоровому образу жизни, включает необходимый объем знаний и умений, которые могут обеспечить гармоничное развитие личности. Её цель и задачи направлены на формирование у обучающихся устойчивой мотивации и стремления к здоровому образу жизни, осознание ими сущности здоровья как важной ценности человека, позволяющей реализовать себя.

Чирлидинг можно разделить на два основных направления:

1. Соревнования команд по программам, подготовленным по специальным правилам;
2. Работа со спортивными командами, клубами, федерациями для выполнения следующих задач:
 - привлечение зрителей (болельщиков) на стадионы и в спортивные залы с целью популяризации физкультуры и спорта, здорового образа жизни;

- создание благоприятного морально-психологического климата на стадионе, уменьшения агрессивного настроения болельщиков-фанатов, создание обстановки «позитивного фанатизма» и управление эмоциями фанатов;
- поддержка спортивных команд, участвующих в матче;
- активизация и разнообразие рекламно-имиджевой работы на спортивных мероприятиях.

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 на спортивных площадках. 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 общеразвивающей 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.

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.

Объем и срок освоения программы: 157,5 ч. – 1 год.

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 –15 человек. В объединении могут заниматься как девочки, так и мальчики.

1.2.ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель—создать условия для физического развития ребенка способного к творческому самовыражению через овладение основами чирлидинга, формирования культуры ЗОЖ.

Задачи:

Обучающие:

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

Развивающие:

- развитие всесторонней физической подготовки с развитием ловкости, прыгучести, гибкости, пластичности, координации движений.
- развитие быстроты, ловкости, скоростно – силовых качеств, гибкости.
- способствование формированию коммуникативных навыков и умений осваивать новые виды деятельности.

Воспитательные:

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

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.

Форма занятий - групповая.

1.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Характеристика образовательного минимума включает личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты

У обучающегося должны быть сформированы:

- основы моральных качеств, дисциплинированность;
- чувство уверенности и самореализации в коллективе;
- мотивация на здоровый образ жизни;
- потребность в занятиях физическими упражнениями.

Метапредметные результаты

Обучающийся должен:

Регулятивные:

- уметь выполнять правильные двигательные действия на чувства темпа и ритма, координацию движения;
- уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки.

Коммуникативные:

- уметь работать в паре;
- уметь учитывать разные мнения и интересы;

Познавательные:

- проявлять интерес к занятиям;
- сформирована мотивация к занятиям Чирлидингом.

Предметные результаты

Обучающийся должен

знать:

- правила игр различных видов спорта и спортивных дисциплин;
- правила выполнения основных видов движения;
- технику выполнения упражнений.

уметь:

- выполнять элементы различных видов спорта и спортивных дисциплин;
- выполнять основные стойки и движения;

владеть:

- навыками правильных двигательных действий.

По окончании обучения на Стартовом уровне Программы учащиеся будут знать:

- 1.Технику безопасности на занятиях чирлидингом.
- 2.Как правильно растягивать свое тело.
- 3.Правила работы с помпонами.
- 4.Не менее 5-ти «кричалок».
- 5.Технику выполнения ОРУ, ОФП, СФП.

уметь:

- 1.Выполнять ОРУ, ОФП, СФП.
2. Выполнять шпагаты, полушпагаты, мостики.
3. Выполнять изученные элементы с помпонами в быстром темпе.
4. Уметь выполнять простейшие станты-поддержки.
5. Уметь составлять простейшие пирамиды.

1.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план (8-10 лет)

Разделы занятий	Количество часов			формы аттестации
	всего	теория	практика	
Набор групп Вводные занятия. Инструктаж по технике безопасности	4	4	-	Беседа, наблюдение
ОФП, СФП с элементами подвижных игр	24		44	сдача нормативов
Базовые элементы чирлидинга	60		76	практические тесты
Хореография. Партерная гимнастика.	22		22	практические тесты
Растяжка. Станты.	47,5		72	сдача нормативов
Всего	157,5	4	153,5	

Содержание учебного плана:

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Теория:

- Объяснение целей и задач обучения
- Соблюдение правил техники безопасности на занятиях по чирлидингу.

- Терминология чирлидинга
- Алгоритм выполнения упражнений

Практика:

- Игры
- Танцевальные зарисовки «Зримая песня»

2. ОФП с элементами подвижных игр

Теория:

- Техника выполнения упражнений на развитие физических качеств

Практика:

- Отжимания в упоре лежа, подтягивание в положении лежа, поднимание туловища, приседания на двух и на одной ноге, различные виды прыжков, лазание по канату, беговые упражнения, разновидности ходьбы и бега.
- Подвижные игры .

3. СФП с элементами подвижных игр

Теория:

- техника выполнения специальных физических упражнений.

Практика:

- Танцевальные шаги: приставные, скрестные, подскоки, полька, галоп
- Упражнения с предметами: удержания, манипуляции, вращения.
- Акробатические упражнения: кувырки, сальто, простейшие пирамиды.
- «Кричалки»: сочетание возгласа с дыханием.
- Подвижные игры.

4. Базовые элементы чирлидинга

Теория:

- техника выполнения базовых движений рук и ног, базовых шагов, прыжков низкого и высокого уровней.

Практика:

- Изучение и отработка базовых движений рук
- Изучение и отработка базовых шагов в чирлидинге
- Изучение базовой техники выполнения прыжков и техники приземления

5. Хореография. Партерная гимнастика.

Теория:

- техника выполнения различных упражнений на гибкость, координацию движений, на формирование осанки, танцевальных и акробатических элементов

Практика:

- Упражнения на развитие гибкости:
Наклоны вперед, назад, вправо, влево, выпады, полушпагаты, высокие взмахи поочередно правой и левой ногой, комплексы ОРУ с предметами и без предметов. Подвижные игры на развитие ловкости и координации.

Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки, перелезания, равновесие, передвижение на носках, с поворотами и подскоками.

- Упражнение на формирование осанки:

Ходьба с заданной осанкой, под музыкальное сопровождение, танцевальные движения. «Лягушка», «Бабочка», «Дощечка», «Полушпагаты», «Складочка», «Уголок», «Корзинка», «Лодочка»

6. Растяжка. Станты.

Теория: Правила выполнения упражнений на растягивание мышц.

Практика: Построение простейших пирамид

Итоговое занятие

Теория:

Правила поведения на выступлениях.

Практика:

- Открытое занятие для родителей, показательное выступление.

Учебный план (10-17 лет)

Разделы занятий	Количество часов			формы аттестации
	всего	теория	практика	
Набор групп Вводные занятия. Инструктаж по технике безопасности	4	4	-	Беседа, наблюдение
ОФП, СФП	24		44	сдача нормативов
Базовые элементы чирлидинга	60		76	практические тесты
Хореография. Партерная гимнастика.	22		22	практические тесты
Растяжка. Станты.	47,5		72	сдача нормативов
Всего	157,5	4	153,5	

Содержание учебного плана:

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Теория:

- Объяснение целей и задач обучения
- Соблюдение правил техники безопасности на занятиях по чирлидингу.
- Терминология чирлидинга
- Алгоритм выполнения упражнений

Практика:

- Игры
- Танцевальные зарисовки «Зримая песня»

2. ОФП

Теория:

- техника выполнения упражнений на развитие физических качеств

Практика:

- отжимания в упоре лежа, подтягивание в положении лежа, поднимание туловища, приседания на двух и на одной ноге, различные виды прыжков, лазание по канату, беговые упражнения, разновидности ходьбы и бега.

3. СФП

Теория:

- техника выполнения специальных физических упражнений.

Практика:

- Танцевальные шаги: приставные, скрестные, подскоки, полька, галоп
- Упражнения с предметами: удержания, манипуляции, вращения.

- Акробатические упражнения: кувырки, сальто, простейшие пирамиды.
- «Кричалки»: сочетание возгласа с дыханием.

4. Базовые элементы чирлидинга

Теория:

- техника выполнения базовых движений рук и ног, базовых шагов, прыжков низкого и высокого уровней.

Практика:

- Изучение и отработка базовых движений рук
- Изучение и отработка базовых шагов в чирлидинге
- Изучение базовой техники выполнения прыжков и техники приземления
- Изучение и отработка прыжков низкого уровня в чирлидинге
- Изучение и отработка прыжков высокого уровня в чирлидинге
- Изучение и отработка прыжков в шпагат – липов

5. Хореография. Партерная гимнастика.

Теория:

- техника выполнения различных упражнений на гибкость, координацию движений, на формирование осанки, танцевальных и акробатических элементов

Практика:

- Упражнения на развитие гибкости:
Наклоны вперед, назад, вправо, влево, выпады, полушпагаты, высокие взмахи поочередно правой и левой ногой, комплексы ОРУ с предметами и без предметов, индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости.
- Упражнения на развитие ловкости и координации:
Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки, перелезания, равновесие, передвижение на носках, с поворотами и подскоками.
- Упражнение на формирование осанки:
Ходьба с заданной осанкой, под музыкальное сопровождение, танцевальные движения. «Лягушка», «Бабочка», «Дощечка», «Полушпагаты», «Складочка», «Уголок», «Корзинка», «Лодочка»

6.Растяжка. Станты.

Теория: Правила выполнения упражнений на растягивание мышц, поддержки максимально на 2 уровня.

Практика: Построение простейших пирамид.

Итоговое занятие

Теория:

«Психологическая подготовка к выступлению на площадке»
Правила поведения на выступлениях.

Практика:

- Открытое занятие для родителей, показательное выступление.

1.5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

	№	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Форма контроля
Сентябрь	1-2	Беседа	2	Введение в предмет. Понятие «Чирлидинг». Показ видеоролика «Выступление чирлидеров». Инструктаж по технике безопасности. Подбор одежды, обуви и инвентаря. Основные правила тренировок. ОРУ.	
	3-4	Практическое тренировочное занятие	2,5	Разновидности ходьбы, бега. Основные строевые упражнения. Ходьба обычная, на носках, пятках, с различным положением рук. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30 м	Проверочные упражнения
	5-6	Практическое тренировочное занятие	2	Разновидности ходьбы, бега. Ходьба по разметкам. Бег с высоким подниманием бедра, бег сгибая ноги назад, бег приставными шагами.	Проверочные упражнения
	7-8	Практическое тренировочное занятие	2,5	Обучение общеразвивающим упражнениям.	Проверочные упражнения
	9-10	Практическое тренировочное занятие	2	Обучение упражнениям на развитие гибкости.	Проверочные упражнения
	11-12	Практическое	2,5	Совершенствование общеразвивающих упражнений.	Проверочные

	тренировочное занятие			упражнения
13-14	Практическое тренировочное занятие	2	Закрепление упражнений на развитие гибкости	Проверочные упражнения
15-16	Практическое тренировочное занятие	2,5	Совершенствование упражнений на развитие гибкости	Проверочные упражнения
18-20	Практическое тренировочное занятие	2.5	Положение тела во время движения. ОРУ. Развитие координационных способностей	Проверочные упражнения
21-22	Практическое тренировочное занятие	2	Обучение положению кистей: кулак, клинок, клэп(хлопок), клэсп (пряжка).	Проверочные упражнения
23-24	Практическое тренировочное занятие	2.5	Совершенствование положения кистей: кулак, клинок, клэп(хлопок), клэсп (пряжка).	Проверочные упражнения
25-26	Практическое тренировочное занятие	2	Круговая тренировка. Развитие координационных способностей	Проверочные упражнения
27-28	Практическое тренировочное занятие	2.5	Растяжка. Обучение полушпагату	Проверочные упражнения
29-30	Практическое тренировочное занятие	2	Положения ног. Комбинации положения стоя	Проверочные упражнения
31-32	Практическое	2.5	Обучение различным видам махов. Развитие скоростно – силовых	Проверочные

Октябрь

		тренировочное занятие		способностей	упражнения
Н о я б р ь	33-34	Практическое тренировочное занятие	2	Положения ног. Комбинации положения сидя.	Проверочные упражнения
	35-36	Практическое тренировочное занятие	2.5	Положения ног. Комбинации положения лёжа.	Проверочные упражнения
	37-38	Практическое тренировочное занятие	2	Обучение наклонам вперёд, назад, в стороны. Обучение выполнению «волн». Развитие гибкости	Проверочные упражнения
	39-40	Практическое тренировочное занятие	2.5	Совершенствование наклонов вперёд, назад, в стороны, выполнения «волн». Развитие скоростно – силовых способностей	Проверочные упражнения
	41-42	Практическое тренировочное занятие	2	Обучение различным видам махов. Развитие скоростно – силовых способностей	Проверочные упражнения
	43-44	Практическое тренировочное занятие	2.5	Совершенствование различных видов махов. Развитие гибкости.	Проверочные упражнения
	45-46	Практическое тренировочное занятие	2	Обучение упражнениям на пресс. Развитие скоростно – силовых способностей.	Проверочные упражнения
47-48	Практическое тренировочное занятие	2.5	Упражнения на пресс. Развитие скоростно – силовых способностей	Проверочные упражнения	
Д е к а б	49-50	Беседа - презентация	2	Краткая история возникновения черлидинга. Видеофильм «История черлидинга»	Опрос
		Практическое		Силовая подготовка. Упражнения на развитие силовых способностей без	Проверочные

р ь	51-52	тренировочное занятие	2.5	отягощений	упражнения
	53-54	Практическое тренировочное занятие	2	Акробатические упражнения. Обучение упорам, группировке, перекатам в группировке.	Проверочные упражнения
	55-56	Практическое тренировочное занятие	2.5	Акробатические упражнения. Совершенствование упоров, группировки, перекатов в группировки.	Проверочные упражнения
	57-58	Практическое тренировочное занятие	2	Акробатические упражнения. Обучение стойке на лопатках, мостику из положения лёжа.	Проверочные упражнения
	59-60	Практическое тренировочное занятие	2.5	Акробатические упражнения. Совершенствование стойки на лопатках, мостика из положения лёжа.	Проверочные упражнения
	61-62	Практическое тренировочное занятие	2	Кувырок. Обучение кувырку вперед. Развитие координационных способностей.	Проверочные упражнения
	63-64	Практическое тренировочное занятие	2.5	Кувырок. Закрепление кувырка вперед. Развитие координационных способностей	Проверочные упражнения
январь	65-66	Практическое тренировочное занятие	2.5	Развитие скоростно – силовых способностей.	Проверочные упражнения
	67-68	Практическое тренировочное занятие	2	Техника выполнения прыжков. Взмах. Развитие скоростно – силовых способностей.	Проверочные упражнения
	69-70	Практическое тренировочное	2.5	Техника выполнения прыжков. Подъём. Развитие скоростно – силовых способностей	Проверочные упражнения

	занятие			
71-72	Практическое тренировочное занятие	2	Техника выполнения прыжков. Приземление. Развитие скоростно – силовых способностей.	Проверочные упражнения
73-74	Практическое тренировочное занятие	2.5	Техника выполнения прыжков. Приземление. Развитие скоростно – силовых способностей	Проверочные упражнения
75-76	Практическое тренировочное занятие	2	Обучение танцевальным движениям. Развитие гибкости.	Проверочные упражнения
77-78	Практическое тренировочное занятие	2.5	Совершенствование танцевальных движений. Развитие гибкости.	Проверочные упражнения
79-80	Практическое тренировочное занятие	2	Обучение поворотам на месте.	Проверочные упражнения
81 82	Практическое тренировочное занятие	2.5	Совершенствование повороты на месте	Проверочные упражнения
83-84	Практическое тренировочное занятие	2	Обучение поворотам с продвижением. Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей	Проверочные упражнения
85-86	Практическое тренировочное занятие	2.5	Совершенствование поворотов с продвижением. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Проверочные упражнения
87-88	Практическое тренировочное занятие	2	Обучение упражнениям для рук на основе классических позиций.	Проверочные упражнения
89-90	Практическое тренировочное занятие	2.5	Совершенствование упражнений для рук на основе классических позиций.	Проверочные упражнения

Уровень
Б

	91-92	Практическое тренировочное занятие	2	Освоение элементов хореографической подготовки. Эстафеты. Развитие ловкости	Проверочные упражнения
	93-94	Практическое тренировочное занятие	2.5	Базовая хореографическая подготовка.	Проверочные упражнения
март	95-96	Практическое тренировочное занятие	2	Развитие черлидинга на современном этапе. Видеофильм «Выступления групп поддержки»	Проверочные упражнения
	97-98	Практическое тренировочное занятие	2.5	Обучение пирамиде №1 программы.	Проверочные упражнения
	99-100	Тестирование	2	Сдача контрольных нормативов.	Диагностические карты
	101-102	Практическое тренировочное занятие	2.5	Сдача контрольных нормативов.	Диагностические карты
	103-104	Практическое тренировочное занятие	2	Базовая хореографическая подготовка.	Проверочные упражнения
	105-106	Практическое тренировочное занятие	2.5	Базовая хореографическая подготовка.	Проверочные упражнения
	107-108	Практическое тренировочное занятие	2	Базовая хореографическая подготовка.	Проверочные упражнения
	109-110	Практическое тренировочное занятие	2,5	Базовая хореографическая подготовка.	Проверочные упражнения
апр	111-	Беседа	2	Инструктаж по технике безопасности. Подбор одежды, обуви и	Опрос

	112			инвентаря.Основные правила тренировок. ОРУ.	
	113-114	Практическое тренировочное занятие	2.5	Совершенствование танцевальных комбинаций. Соединение танцевальных комбинаций.	Проверочные упражнения
	115-116	Практическое тренировочное занятие	2.5	Совершенствование танцевальных комбинаций. Соединение танцевальных комбинаций.	Проверочные упражнения
	117-118	Практическое тренировочное занятие	2	Совершенствование танцевальных комбинаций. Соединение танцевальных комбинаций.	Проверочные упражнения
	119-120	Практическое тренировочное занятие	2	Совершенствование танцевальных комбинаций. Соединение танцевальных комбинаций.	Проверочные упражнения
	121-122	Практическое тренировочное занятие	2.5	Круговая тренировка.Развитие координационных способностей.	Проверочные упражнения
	123-124	Практическое тренировочное занятие	2.5	Круговая тренировка.Развитие координационных способностей.	Проверочные упражнения
	125-126	Практическое тренировочное занятие	2	Круговая тренировка.Развитие координационных способностей.	Проверочные упражнения
	127-128	Практическое тренировочное занятие	2.5	Круговая тренировка. Развитие координационных способностей	Проверочные упражнения
май	129-130	Практическое тренировочное занятие	2	Круговая тренировка. Развитие координационных способностей	Проверочные упражнения

131-132	Практическое тренировочное занятие	2.5	Чир-данс. Разучивание и совершенствование комплекса с выполнением пирамид	Проверочные упражнения
133-134	Практическое тренировочное занятие	2	Чир-данс. Разучивание и совершенствование комплекса с выполнением пирамид	Проверочные упражнения
135-136	Практическое тренировочное занятие	2.5	Чир-данс. Разучивание и совершенствование комплекса с выполнением пирамид	Проверочные упражнения
137-138	Практическое тренировочное занятие	2	Чир-данс. Разучивание и совершенствование комплекса с выполнением пирамид	Проверочные упражнения
139-140	Практическое тренировочное занятие	1.5	Чир-данс. Разучивание и совершенствование комплекса с выполнением пирамид	Проверочные упражнения
141-142	Практическое тренировочное занятие	2.5	Сдача контрольных нормативов.	Проверочные упражнения