

Рабочая программа объединения «Чирлидинг» года обучения

№ занятия, дата	Тема раздела	Тема занятия	Часы		
			Всего часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Диагностика	Знакомство с группой. Техника безопасности. Знакомство с программой на год.	3	2	1
2	Правила безопасности на занятиях и профилактика травматизма	Профилактика травматизма. Личная гигиена и внешний вид чирлидера. Одежда и обувь. Специально подобранные костюмы.	3	2	1
3		Просмотр и обсуждение записей выступления других команд, подвижные игры.	3	1	2
4	Понятие чирлидинга.	История развития черлидинга. История возникновения чирлидинга. Виды чирлидинга.	3	2	1
5		Виды страховок при выполнении программы «чир» и «данс».	3	1	2
6		Просмотр и обсуждение записей выступлений других команд. Кубки федерации и фестивали: просмотр видео с обсуждением.	3	1	2
7		Программа «Чир»	Базовые позиции рук: , Т, Broken Т, кинжалы. Связка №1	3	0,5
8		Базовые позиции рук: Повторение	3	0,5	2,5
9		Базовые позиции рук: Touchdown, High touchdown, Low touchdown. Связка №2	3	0,5	2,5
10		Базовые позиции рук: Повторение	3	0,5	2,5
11		Базовые позиции рук: High V, Low V, диагональ. Связка №3	3	0,5	2,5
12		Базовые позиции рук: Повторение	3	0,5	2,5

13		Базовые позиции рук: Контрольная сдача связок №1, №2, №3	3	0,5	2,5
14		Прыжки: изучение базового элемента «подпрыжка»	3	0,5	2,5
15		Прыжки: Повторение. Изучение прыжка «Колени к себе»	3	0,5	2,5
16		Прыжки: Повторение. Изучение прыжка «Звездочка»	3	0,5	2,5
17		Прыжки: Повторение	3	0,5	2,5
18		Поддержки: Изучение поддержки «Стульчик»	3	0,5	2,5
19		Поддержки: Повторение	3	0,5	2,5
20		Базовые позиции рук: L, лук и стрелы. Связка №4	3	0,5	2,5
21		Базовые позиции рук: Повторение	3	0,5	2,5
22		Базовые позиции рук: руки на поясе, Punch. Связка №5	3	0,5	2,5
23		Базовые позиции рук: Повторение	3	0,5	2,5
24		Базовые позиции рук: K, W. Связка №6	3	0,5	2,5
25		Базовые позиции рук: Повторение	3	0,5	2,5
26		Базовые позиции рук: Контрольная сдача связок №4, №5, №6	3	0,5	2,5
27		Базовые позиции ног: Изучение базовой походки в чирлидинге	3	0,5	2,5
28		Базовые позиции ног: Повторение. Изучение базовых позиций	3	0,5	2,5
29		Базовые позиции ног: Повторение	3	0,5	2,5
30		Поддержки: Изучение поддержки «Light toe touch»	3	0,5	2,5
31		Поддержки: Повторение	3	0,5	2,5
32		Повороты: Подготовка к изучению базового поворота	3	0,5	2,5
33	Промежуточная аттестация		3	1	2

34	Мероприятия воспитательного характера		3	0	3
35	Программа «Данс»	Повороты: Изучение базового поворота	3	1	2
36		Повороты: Повторение	3	0,5	2,5
37		Акробатические элементы: Колесо	3	0,5	2,5
38		Акробатические элементы: Мостик	3	0,5	2,5
39		Прыжки: Повторение	3	0,5	2,5
40		Прыжки: Подготовка к изучению прыжка «Toe touch»	3	0,5	2,5
41		Прыжки: Подготовка к изучению прыжка «Toe touch»	3	0,5	2,5
42		Прыжки: Подготовка к изучению прыжка «Toe touch»	3	0,5	2,5
43		Прыжки: Изучение прыжка «Toe touch»	3	0,5	2,5
44		Чир-данс: Развитие чувства ритма. Шаги	3	0,5	2,5
45		Чир-данс: Развитие чувства ритма. Шаги	3	0,5	2,5
46		Мероприятие воспитательного характера		3	0
47	Программа «Данс»	Просмотр выступлений и программы	3	0,5	2,5
48		Чир-данс: Изучение программы	3	0,5	2,5
49		Чир-данс: Изучение программы	3	0,5	2,5
50		Чир-данс: Изучение программы	3	0,5	2,5
51		Чир-данс: Изучение программы	3	0,5	2,5
52		Чир-данс: Изучение программы	3	0,5	2,5
53		Чир-данс: Изучение программы	3	0,5	2,5
54		Чир-данс: Изучение программы	3	0,5	2,5
55		Чир-данс: Отработка программы	3	0,5	2,5
56		Чир-данс: Отработка	3	0,5	2,5

		программы			
57		Чир-данс: Отработка программы	3	0,5	2,5
58		Чир-данс: Отработка программы	3	0,5	2,5
59		Чир-данс: Отработка программы	3	0,5	2,5
60		Чир-данс: Отработка программы	3	0,5	2,5
61		Чир-данс: Отработка программы	3	0,5	2,5
62		Чир-данс: Отработка программы	3	0,5	2,5
63		Чир-данс: Отработка программы	3	0,5	2,5
64		Чир-данс: Отработка программы	3	0,5	2,5
65	Показательные выступления	Показательные выступления	3	0,5	2,5
66		Показательные выступления	3	0,5	2,5
67		Показательные выступления	3	0,5	2,5
68		Показательные выступления	3	0,5	2,5
69		Показательные выступления	3	0,5	2,5
70		Показательные выступления	3	0,5	2,5
71	Промежуточная аттестация		3	1	2
72	Мероприятие воспитательного характера		3	0	3
		Итого	216	42	174