

Рабочая программа объединения «Мувимми» 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.	2	1	1
2	Правила безопасности на занятиях и профилактика травматизма	Профилактика травматизма. Просмотр и обсуждение записей выступления других команд, подвижные игры.	2	1	1
3	Понятие чирлидинга.	Повторение: истории развития черлидинга, истории возникновения чирлидинга, видов страховок при выполнении программы «чир» и «данс».	2	1	1
4		Просмотр и обсуждение записей выступлений других команд. Кубки федерации и фестивали: просмотр видео с обсуждением.	2	0,5	1,5
5	Программа «Чир Ап»	Базовые позиции рук: Повторение	2	0,5	1,5
6		Базовые позиции рук: Повторение	2	0,5	1,5
7		Базовые позиции рук: Повторение	2	0,5	1,5
8		Базовые позиции рук: рамка, индеец. Связка №7	2	0,5	1,5
9		Базовые позиции рук: Повторение. Викторина «Позиции рук»	2	0,5	1,5
10		Базовые позиции ног: Повторение	2	0,5	1,5
11		Базовые позиции ног: Повторение	2	0,5	1,5
12		Базовые позиции рук и ног: Повторение. Внутриколлективное	2	0,5	1,5

		соревнование «Создатель связок»			
13		Прыжки: Повторение	2	0,5	1,5
14		Прыжки: Повторение	2	0,5	1,5
15		Прыжки: Pike	2	0,5	1,5
16		Прыжки: Herkie	2	0,5	1,5
17		Прыжки: Повторение	2	0,5	1,5
18		Поддержки: Повторение	2	0,5	1,5
19		Поддержки: нога вверх	2	0,5	1,5
20		Поддержки: Повторение	2	0,5	1,5
21		Повороты: Повторение	2	0,5	1,5
22		Повороты: Двойной поворот	2	0,5	1,5
23		Акробатические элементы: Повторение	2	0,5	1,5
24		Акробатические элементы: мостик на локтях и выход в переворот	2	0,5	1,5
25		Акробатические элементы: рондат	2	0,5	1,5
26		Акробатические элементы повторение	2	0,5	1,5
27		Прыжки: Повторение	2	0,5	1,5
28		Прыжки: высокий лип вперед	2	0,5	1,5
29		Повороты: Повторение	2	0,5	1,5
30		Поддержки: Повторение	2	0,5	1,5
31	Показательн ые выступления	Показательные выступления	2	0,5	1,5
32		Показательные выступления	2	0,5	1,5
33	Промежуточная аттестация		2	0,5	1,5
34	Мероприятия воспитательного характера		2	0	2
35	Программа «Данс Ап»	Прыжки: Повторение	2	0,5	1,5
36		Прыжки: Herdler	2	0,5	1,5
37		Прыжки: Повторение	2	0,5	1,5
38		Поддержки: Повторение	2	0,5	1,5
39		Поддержки: шпагат	2	0,5	1,5
40		Акробатические элементы: Повторение	2	0,5	1,5
41		Акробатические элементы: кувырок	2	0,5	1,5
42		Повороты: Повторение	2	0,5	1,5
43		Повороты: Фуэте	2	0,5	1,5
44		Чир-данс: Развитие чувства ритма. Шаги. Хип-хоп	2	0,5	1,5

45		Чир-данс: Развитие чувства ритма. Шаги. Хип-хоп	2	0,5	1,5
46	Мероприятие воспитательного характера		2	0	2
47	Программа «Данс»	Просмотр выступлений и программы	2	0,5	1,5
48		Чир-данс: Изучение программы	2	0,5	1,5
49		Чир-данс: Изучение программы	2	0,5	1,5
50		Чир-данс: Изучение программы	2	0,5	1,5
51		Чир-данс: Изучение программы	2	0,5	1,5
52		Чир-данс: Изучение программы	2	0,5	1,5
53		Чир-данс: Изучение программы	2	0,5	1,5
54		Чир-данс: Изучение программы	2	0,5	1,5
55		Чир-данс: Отработка программы	2	0,5	1,5
56		Чир-данс: Отработка программы	2	0,5	1,5
57		Чир-данс: Отработка программы	2	0,5	1,5
58		Чир-данс: Отработка программы	2	0,5	1,5
59		Чир-данс: Отработка программы	2	0,5	1,5
60		Чир-данс: Отработка программы	2	0,5	1,5
61		Чир-данс: Отработка программы	2	0,5	1,5
62	Показательные выступления	Показательные выступления	2	0,5	1,5
63		Показательные выступления	2	0,5	1,5
64		Показательные выступления	2	0,5	1,5
65		Показательные выступления	2	0,5	1,5
66		Показательные выступления	2	0,5	1,5
67		Показательные выступления	2	0,5	1,5
68		Показательные выступления	2	0,5	1,5
69		Показательные выступления	2	0,5	1,5
70		Показательные выступления	2	0,5	1,5
71	Промежуточная аттестация		2	0,5	2
72	Мероприятие воспитательного характера		2	0	2

		Итого	144	36	108
--	--	-------	-----	----	-----