

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СВЕТЛОГРАДСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБПОУ СПК

В.Н.Черниговский

« 28 августа » 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ «ЧИРЛИДИНГ»
НА 2019-2020 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Светлоград, 2019

Цель программы:

Расширение двигательных возможностей через привитие нравственно - эстетического воспитания средствами чирлидинга.

Задачи программы:

Обучающие:

- Обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам.
- Сформировать понятия техники выполнения акробатических элементов, поддержек, тактики построений и переходов.
- Дать знания по применению различного вида разминочных комплексов и стрейчинга.

Развивающие:

- Развивать логическое и образное мышление, фантазию, внимание, память, творческий и познавательный потенциал учащегося.
- Расширять кругозор и возможности владения «своим телом» по средствам изучения различных танцевальных направлений.

Воспитательные:

- Воспитывать художественный вкус, аккуратности артистичность.
- Воспитывать потребность к самообразованию.

СПИСОК СТУДЕНТОВ

1.	2 А	Васильевна Амина Алексеевна
2.	2 А	Киселева Вероника Игоревна
3.	2 А	Маслова Светлана Николаевна
4.	4 В	Жихарева Анна Андреевна
5.	4 В	Ясенкова Валерия Васильевна
6.	4 В	Порфилова Валентина Ивановна
7.	3 Г	Сухарева Екатерина Юрьевна
8.	2 Г	Крюкова Наталия Сергеевна
9.	2 Г	Сингурова Анастасия Алексеевна
10.	2 Г	Красникова Светлана Петровна
11.	2 Г	Гревцева Ульяна Николаевна
12.	2 Г	Киселева Яна Евгеньевна
13.	2 Г	Рязанова Виктория Николаевна
14.	2 Г	Страшко Полина Владимировна
15.	2 Г	Азизова Наиля Руслановна
16.	2 Г	Гаркуша Мария Николаевна
17.	2 Г	Вукерт Каралина Юрьевна
18.	2 Г	Божко Анна Алексеевна
19.	2 Г	Кутукова Александра Владимировна
20.	2 Г	Губарева Алена Андреевна

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

НА 1 СЕМЕСТР

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Дата
1-2	Формирование группы. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Основы знаний о черлидинге. ОРУ. Стрейчинг.	2	<i>03.09</i>
3-4	Закрепление теоретических знаний о черлидинге. Развитие координационных способностей, гибкости и силы. Основные стойки. Разучивание постановки номера	2	<i>10.09</i>
5-6	Распространенные мировые кричалки. Развитие координационных способностей. Основы перестроений. Разучивание постановки номера	2	<i>17.09</i>
7-8	Различные перестроения. Развитие координации и ловкости. Укрепление мышц брюшного пресса. Разучивание постановки номера. Постановка номера.	2	<i>24.09</i>
9-10	ОРУ. Суставная гимнастика. Подготовка к продольным шпагатам. Постановка номера.	2	<i>01.10</i>
11-12	Выбор первой музыкальной композиции. Основы классической хореографии. ОРУ с предметами. Развитие гибкости. Повторение стоек из хореографии. Постановка номера.	2	<i>08.10</i>

13-14	ОРУ. Суставная гимнастика. Подготовка к продольным шпагатам. Постановка номера.	2	15.10
15-16	Способы самостоятельной двигательной деятельности. Самостоятельные ОРУ. Поперечные шпагаты. Укрепление мышц брюшного пресса и спины. Выбор танцевального направления под первую композицию. Постановка номера.	2	22.10
17-18	Комплексы упражнений в равновесии, ходьба, бег, прыжки. Развитие координационных способностей. Постановка номера.	2	29.10
19-20	Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Профилактические и коррекционные упражнения. ОРУ с предметами. Постановка номера.	2	05.11
21-22	Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Развитие гибкости позвоночного столба и плечевых суставов. Разучивание постановки номера	2	12.11
23-24	Гимнастика с элементами акробатики. Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед. Развитие гибкости позвоночного столба. Разучивание постановки номера	2	19.11