План роботи гуртка « Чирлідінг»

учителя фізичної культури

Борщевської Наталії Олександрівни

на період з 16.03 по 29.05. 2020

Усі виконані завдання відправляємо на мою поштову скриньку [78natishka.78@gmail.com](mailto:78natishka.78@gmail.com)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Назва гуртка** | **Час** | **Тема засідань гуртка** | **Корисні посилання** |
| 16.03 | Чирлідінг | 17.00-17.45 | Змагання. Правила суддівства. Правила безпеки. | <https://cheerleading.org.ua/shkilna-liha/pravyla.html> |
| 23.03 | Чирлідінг | 17.00-17.45 | Акробатична підготовка(стійка на руках, шпагат) | <https://www.youtube.com/watch?v=qmzW6vHSojM>  <https://www.youtube.com/watch?v=BVaYaXzPycM> |
| 30.03 | Чирлідінг | 17.00-17.45 | Акробатична підготовка(перекид вперед зі стрибка, колесо) | <https://www.youtube.com/watch?v=1dD2_4XOZT4> |
| 06.04 | Чирлідінг | 17.00-17.45 | Загальнорозвивальні вправи, спрямовані на розвиток: координаційних здібностей,гнучкості,витривалості | <https://www.youtube.com/watch?v=Hd-9RQB1b94> |
| 13.04 | Чирлідінг | 17.00-17.45 | Базові елементи техніки чирлідінгу :основні позиції рук, основні стійки та позиції ніг | <https://www.youtube.com/watch?v=qENCzCsmw_w> |
| 27.04 | Чирлідінг | 17.00-17.45 | Базові елементи техніки чирлідінгу :основні позиції рук, основні стійки та позиції ніг | <https://www.youtube.com/watch?v=BvqSWgPH_KM> |
| 04.05 | Чирлідінг | 17.00-17.45 | Базові елементи техніки чирлідінгу : стрибки | <https://www.youtube.com/watch?v=VsSPiibGhdQ> |
| 18.05 | Чирлідінг | 17.00-17.45 | Хореографічна підготовка;рухи різноманітних танцювальних стилів(самба,ча-ча-ча) | <https://www.youtube.com/watch?v=jsL-sCVytzY> |
| 25.05 | Чирлідінг | 17.00-17.45 | Хореографічна підготовка;рухи різноманітних танцювальних стилів(румба,посадобль) | <https://www.youtube.com/watch?v=XozdPsE_cCA>  <https://www.youtube.com/watch?v=hc0s8qGUtVs> |