

Управление общего образования
администрации Ртищевского муниципального района Саратовской области

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества «Гармония» г. Ртищево Саратовской области»

(МУДО «ДДТ «Гармония» г. Ртищево»)

Рекомендована к утверждению
решением методического совета
МУДО «ДДТ «Гармония» г. Ртищево»
Председатель

Амир / Миронова О.А.

Утверждаю
И. О. директора МУДО
«ДДТ «Гармония» г. Ртищево»

О. М. Акальмаз

Приказ от 19.06.23 № 40-0



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ЧЕРЛИДИНГ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

для детей 7 – 9 лет

срок реализации программы – 1 год

Вид программы: модифицированная

Утверждена
на педагогическом совете
Протокол № 4
« 19 » мая 20 23 г.

Разработал:
педагог МУДО
«ДДТ «Гармония» г. Ртищево»
Кузнецова Н. В.

г. Ртищево
2023 г.

Календарный учебный график

№	Дата	Тема занятия	Часы	Форма занятия	Форма контроля
1		Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Основные понятия о черлиденге. Контрольные упражнения.	2	Практикум	Тестирование, опрос
2		Упражнения ОФП.	2	Практикум	Практическая работа
3		Упражнения ОФП.	2	Практикум	Практическая работа
4		Стретчинг	2	Практикум	Практическая работа
5		Стретчинг	2	Практикум	Практическая работа
6		Упражнения на баланс	2	Практикум	Практическая работа
7		Упражнения на баланс.	2	Практикум	Практическая работа
8		Акробатика	2	Практикум	Практическая работа
9		Акробатика	2	Практикум	Тестовое упражнение
10		Базовые элементы Чир-программы	2	Практикум	Практическая работа
11		Базовые элементы Чир-программы	2	Практикум	Практическая работа
12		Хореографическая подготовка	2	Практикум	Практическая работа
13		Хореографическая подготовка	2	Практикум	Практическая работа
14		Аэробика	2	Практикум	Практическая работа
15		Аэробика	2	Практикум	Самостоятельная работа
16		Танцевальные связки. Разучивание.	2	Практикум	Практическая работа
17		Танцевальные связки. Разучивание.	2	Практикум	Практическая работа
18		Работа над отдельными элементами связки	2	Практикум	Практическая работа
19		Работа над отдельными элементами связки	2	Практикум	Практическая работа
20		Работа над отдельными элементами связки	2	Практикум	Практическая работа
21		СФП (выносливость).	2	Практикум	Практическая работа
22		СФП (выносливость).	2	Практикум	Практическая работа
23		Хореография	2	Практикум	Практическая работа
24		Хореография	2	Практикум	Практическая работа
25		Упражнения у станка	2	Практикум	Практическая работа

					работа
26		Упражнения у станка	2	Практикум	Контрольное задание
27		Прыжки.Разучивание.	2	Практикум	Практическая работа
28		Прыжки.Разучивание	2	Практикум	Практическая работа
29		Работа над техникой прыжков	2	Практикум	Практическая работа
30		Работа над техникой прыжков	2	Практикум	Практическая работа
31		Работа над техникой прыжков	2	Практикум	Практическая работа
32		Работа над техникой прыжков	2	Практикум	Контрольное задание
33		ОФП (баланс,гибкость).	2	Практикум	Практическая работа
34		ОФП (баланс,гибкость).	2	Практикум	Практическая работа
35		Стретчинг.	2	Практикум	Практическая работа
36		Упражнения на растяжку	2	Практикум	Практическая работа
37		Акробатика	2	Практикум	Практическая работа
38		Акробатика	2	Практикум	Практическая работа
39		Акробатика	2	Практикум	Практическая работа
40		Акробатика	2	Практикум	Практическая работа
41		Виды стоек.Разучивание.	2	Практикум	Практическая работа
42		Комбинированные базовые связки.	2	Практикум	Практическая работа
43		Комбинированные базовые связки.	2	Практикум	Практическая работа
44		Комбинированные базовые связки.	2	Практикум	Практическая работа
45		Лип – прыжки, чир – прыжки.	2	Практикум	Практическая работа
46		Лип – прыжки, чир – прыжки.	2	Практикум	Практическая работа
47		Комбинации прыжков	2	Практикум	Практическая работа
48		Комбинации прыжков	2	Практикум	Контрольное задание
49		Упражнения ОФП	2	Практикум	Практическая работа
50		Упражнения ОФП	2	Практикум	Практическая работа
51		Упражнения ОФП.	2	Практикум	Практическая работа
52		Стретчинг.	2	Практикум	Практическая работа

53		Стретчинг	2	Практикум	Тестирование
54		Аэробика	2	Практикум	Практическая работа
55		Комплексная тренировка	2	Практикум	Практическая работа
56		Круговая тренировка	2	Практикум	Практическая работа
57		Танцевальные связки. Разучивание.	2	Практикум	Практическая работа
58		Танцевальные связки. Разучивание.	2	Практикум	Практическая работа
59		Работа над отдельными элементами.	2	Практикум	Практическая работа
60		Работа над отдельными элементами.	2	Практикум	Практическая работа
61		Работа над отдельными элементами.	2	Практикум	Практическая работа
62		Работа над отдельными элементами.	2	Практикум	Практическая работа
63		Комплексная работа над связкой	2	Практикум	Практическая работа
64		Комплексная работа над связкой	2	Практикум	Практическая работа
65		Комплексная работа над связкой	2	Практикум	Практическая работа
66		Комплексная работа над связкой	2	Практикум	Практическая работа
67		Комплексная тренировка	2	Практикум	Практическая работа
68		Комплексная тренировка	2	Практикум	Практическая работа
69		Круговая тренировка	2	Практикум	Практическая работа
70		Круговая тренировка	2	Практикум	Практическая работа
71		Аэробная тренировка	2	Практикум	Практическая работа
72		Комплексная тренировка	2	Практикум	Тестирование

