

Утверждаю

И. О. директора МУДО

«ДДТ «Гармония» г. Ртищево»

 О.М.Акальмаз

Приказ от 30.08.24 № 88-0

Календарный учебный график

объединение «Черлидинг» (10 - 12 лет) 2-ая группа

2024-2025уч.год.

№	Дата	Тема занятия	Часы	Форма занятия	Форма контроля
1	03.09	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Основные понятия о черлиденге. Контрольные упражнения.	2	Практикум	Тестирование
2	05.09	Упражнения общеразвивающего характера.	2	Практикум	
3	10.09	Общеразвивающие упражнения. Стретчинг.	2	Практикум	
4	12.09	Общеразвивающие упражнения. Стретчинг.	2	Практикум	
5	17.09	Общеразвивающие упражнения. Стретчинг.	2	Практикум	Опрос
6	19.09	Упражнения на баланс.	2	Практикум	
7	24.09	Упражнения на баланс.	2	Практикум	
8	26.09	Акробатика.	2	Практикум	
9	01.10	Акробатика.	2	Практикум	Творческое задание
10	03.10	Базовые элементы Чир- программы.	2	Практикум	
11	08.10	Базовые элементы Чир- программы.	2	Практикум	
12	10.10	Хореографическая подготовка.	2	Практикум	
13	15.10	Хореографическая подготовка.	2	Практикум	
14	17.10	Хореографическая подготовка.	2	Практикум	
15	22.10	Хореографическая подготовка.	2	Практикум	Опрос
16	24.10	Танцевальная связка. Разучивание.	2	Практикум	
17	29.10	Танцевальная связка. Разучивание.	2	Практикум	
18	31.10	Работа над отдельными элементами связки.	2	Практикум	
19	05.11	Работа над отдельными элементами связки.	2	Практикум	
20	07.11	Работа над отдельными элементами связки.	2	Практикум	Выполнение связок
21	12.11	СФП (выносливость)	2	Практикум	
22	14.11	СФП (выносливость).	2	Практикум	
23	19.11	Хореография.	2	Практикум	
24	21.11	Хореография.	2	Практикум	
25	26.11	Хореография.	2	Практикум	
26	28.11	Хореография.	2	Практикум	Творческое задание
27	03.12	Прыжки. Разучивание.	2	Практикум	
28	05.12	Прыжки. Разучивание.	2	Практикум	
29	10.12	Работа над техникой прыжков.	2	Практикум	
30	12.12	Работа над техникой прыжков.	2	Практикум	
31	17.12	Работа над техникой прыжков.	2	Практикум	

32	24.12	Работа над техникой прыжков.	2	Практикум	Техника прыжков
33	27.12	ОФП (баланс, гибкость).	2	Практикум	
34	10.01	ОФП (баланс, гибкость).	2	Практикум	
35	14.01	ОФП (баланс, гибкость).	2	Практикум	
36	17.01	ОФП (баланс, гибкость).	2	Практикум	
37	21.01	Виды стоек. Разучивание.	2	Практикум	
38	24.01	Простая стойка. Разучивание	2	Практикум	
39	28.01	Усложненные стойки. Разучивание	2	Практикум	
40	31.01	Усложненные стойки. Разучивание	2	Практикум	
41	04.02	Усложненные стойки.	2	Практикум	
42	07.02	Усложненные стойки.	2	Практикум	
43	11.02	Комбинированные базовые связки.	2	Практикум	
44	14.02	Комбинированные базовые связки.	2	Практикум	
45	18.02	Комбинированные базовые связки.	2	Практикум	
46	21.02	Комбинированные базовые связки.	2	Практикум	
47	25.02	Лип – прыжки, чир – прыжки.	2	Практикум	
48	28.02	Лип – прыжки, чир – прыжки.	2	Практикум	
49	04.03	Лип – прыжки, чир – прыжки.	2	Практикум	
50	07.03	Танцевальная композиция. Разучивание.	2	Практикум	
51	11.03	Танцевальная композиция. Разучивание	2	Практикум	
52	14.03	Танцевальная композиция. Разучивание	2	Практикум	
53	18.03	Отдельные элементы композиции.	2	Практикум	
54	21.03	Отдельные элементы композиции.	2	Практикум	
55	25.03	Отдельные элементы композиции.	2	Практикум	
56	28.03	Отдельные элементы композиции.	2	Практикум	
57	01.04	Комплексная работа над композицией.	2	Практикум	
58	04.04	Комплексная работа над композицией.	2	Практикум	
59	08.04	Комплексная работа над композицией.	2	Практикум	
60	11.04	Упражнения на выносливость.	2	Практикум	
61	15.04	Акробатика.	2	Практикум	
62	18.04	Акробатика.	2	Практикум	
63	22.04	Акробатические связки.	2	Практикум	
64	25.04	Акробатические связки.	2	Практикум	
65	29.04	Акробатические связки.	2	Практикум	
66	06.05	Акробатические связки.	2	Практикум	
67	08.05	Развитие гибкости и пластичности.	2	Практикум	
68	13.05	Развитие гибкости и пластичности.	2	Практикум	
69	15.05	Комплекс упражнений на баланс.	2	Практикум	
70	20.05	Комплекс упражнений на баланс.	2	Практикум	
71	23.05	Комплекс упражнений на баланс.	2	Практикум	
72	27.05	Контрольные упражнения	2	Практикум	Тестирование