

Утверждаю

И. О. директора МУДО

«ДПТ «Гармония» г. Ртищево»

О.М. Акальмаз

Приказ от 30.08.24 № 88-0



Календарный учебный график

объединение «Черлидинг» (7-9 лет)

2024-2025уч.год.

№	Дата	Тема занятия	Часы	Форма занятия	Форма контроля
1	02.09	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Основные понятия о черлиденге. Контрольные упражнения.	2	Практикум	Тестирование, опрос
2	04.09	Упражнения ОФП.	2	Практикум	Практическая работа
3	09.09	Упражнения ОФП.	2	Практикум	Практическая работа
4	11.09	Стретчинг	2	Практикум	Практическая работа
5	16.09	Стретчинг	2	Практикум	Практическая работа
6	18.09	Упражнения на баланс	2	Практикум	Практическая работа
7	23.09	Упражнения на баланс.	2	Практикум	Практическая работа
8	25.09	Акробатика	2	Практикум	Практическая работа
9	30.09	Акробатика	2	Практикум	Тестовое упражнение
10	02.10	Базовые элементы Чир-программы	2	Практикум	Практическая работа
11	07.10	Базовые элементы Чир-программы	2	Практикум	Практическая работа
12	09.10	Хореографическая подготовка	2	Практикум	Практическая работа
13	14.10	Хореографическая подготовка	2	Практикум	Практическая работа
14	16.10	Аэробика	2	Практикум	Практическая работа
15	21.10	Аэробика	2	Практикум	Самостоятельная работа
16	23.10	Танцевальные связки. Разучивание.	2	Практикум	Практическая работа
17	28.10	Танцевальные связки. Разучивание.	2	Практикум	Практическая работа
18	30.10	Работа над отдельными элементами связки	2	Практикум	Практическая работа
19	06.11	Работа над отдельными элементами связки	2	Практикум	Практическая работа

20	11.11	Работа над отдельными элементами связки	2	Практикум	Практическая работа
21	13.11	СФП (выносливость).	2	Практикум	Практическая работа
22	18.11	СФП (выносливость).	2	Практикум	Практическая работа
23	20.11	Хореография	2	Практикум	Практическая работа
24	25.11	Хореография	2	Практикум	Практическая работа
25	27.11	Упражнения у станка	2	Практикум	Практическая работа
26	02.12	Упражнения у станка	2	Практикум	Контрольное задание
27	04.12	Прыжки.Разучивание.	2	Практикум	Практическая работа
28	09.12	Прыжки.Разучивание	2	Практикум	Практическая работа
29	11.12	Работа над техникой прыжков	2	Практикум	Практическая работа
30	16.12	Работа над техникой прыжков	2	Практикум	Практическая работа
31	18.12	Работа над техникой прыжков	2	Практикум	Практическая работа
32	23.12	Работа над техникой прыжков	2	Практикум	Контрольное задание
33	25.12	ОФП (баланс,гибкость).	2	Практикум	Практическая работа
34	13.01	ОФП (баланс,гибкость).	2	Практикум	Практическая работа
35	15.01	Стретчинг.	2	Практикум	Практическая работа
36	20.01	Упражнения на растяжку	2	Практикум	Практическая работа
37	22.01	Акробатика	2	Практикум	Практическая работа
38	27.01	Акробатика	2	Практикум	Практическая работа
39	29.01	Акробатика	2	Практикум	Практическая работа
40	03.02	Акробатика	2	Практикум	Практическая работа
41	05.02	Виды стоек.Разучивание.	2	Практикум	Практическая работа
42	10.02	Комбинированные базовые связки.	2	Практикум	Практическая работа
43	12.02	Комбинированные базовые связки.	2	Практикум	Практическая работа
44	17.02	Комбинированные базовые связки.	2	Практикум	Практическая работа

45	19.02	Лип – прыжки, чир – прыжки.	2	Практикум	Практическая работа
46	24.02	Лип – прыжки, чир – прыжки.	2	Практикум	Практическая работа
47	26.02	Комбинации прыжков	2	Практикум	Практическая работа
48	03.03	Комбинации прыжков	2	Практикум	Контрольное задание
49	05.03	Упражнения ОФП	2	Практикум	Практическая работа
50	10.03	Упражнения ОФП	2	Практикум	Практическая работа
51	12.03	Упражнения ОФП.	2	Практикум	Практическая работа
52	17.03	Стретчинг.	2	Практикум	Практическая работа
53	19.03	Стретчинг	2	Практикум	Тестирование
54	24.03	Аэробика	2	Практикум	Практическая работа
55	26.03	Комплексная тренировка	2	Практикум	Практическая работа
56	31.03	Круговая тренировка	2	Практикум	Практическая работа
57	02.04	Танцевальные связки. Разучивание.	2	Практикум	Практическая работа
58	07.04	Танцевальные связки. Разучивание.	2	Практикум	Практическая работа
59	09.04	Работа над отдельными элементами.	2	Практикум	Практическая работа
60	14.04	Работа над отдельными элементами.	2	Практикум	Практическая работа
61	16.04	Работа над отдельными элементами.	2	Практикум	Практическая работа
62	21.04	Работа над отдельными элементами.	2	Практикум	Практическая работа
63	23.04	Комплексная работа над связкой	2	Практикум	Практическая работа
64	28.04	Комплексная работа над связкой	2	Практикум	Практическая работа
65	30.04	Комплексная работа над связкой	2	Практикум	Практическая работа
66	05.05	Комплексная работа над связкой	2	Практикум	Практическая работа
67	07.05	Комплексная тренировка	2	Практикум	Практическая работа
68	12.05	Комплексная тренировка	2	Практикум	Практическая работа
69	14.05	Круговая тренировка	2	Практикум	Практическая работа
70	19.05	Круговая тренировка	2	Практикум	Практическая работа

71	21.05	Аэробная тренировка	2	Практикум	Практическая работа
72	26.05	Комплексная тренировка	2	Практикум	Тестирование