

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

О.М.Акальмаз

Приказ от 30.08.24 № 88-0

Календарный учебный график
объединение «Школа Черлидера» (13 - 17 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	Входная диагностика
2	04.09	Упражнения на координацию.	2	Практикум	Практическая деятельность
3	09.09	Упражнения на координацию и ловкость.	2	Практикум	Практическая деятельность
4	11.09	Упражнения на выносливость.	2	Практикум	Практическая деятельность
5	16.09	Упражнения на баланс.	2	Практикум	Практическая деятельность
6	18.09	Упражнения на баланс.	2	Практикум	Практическая деятельность
7	23.09	Стретчинг.	2	Практикум	Практическая деятельность
8	25.09	Стретчинг.	2	Практикум	Практическая деятельность
9	30.09	Стретчинг.	2	Практикум	Практическая деятельность
10	02.10	Стретчинг.	2	Практикум	Практическая деятельность
11	07.10	Базовые положения рук и ног. Программы «Чер».	2	Практикум	Практическая деятельность
12	09.10	Упражнения ОФП. Суставная гимнастика.	2	Практикум	Практическая деятельность
13	14.10	Упражнения ОФП. Суставная гимнастика.	2	Практикум	Практическая деятельность
14	16.10	Стойки.	2	Практикум	Практическая деятельность
15	21.10	Стойки.	2	Практикум	Практическая деятельность
16	23.10	Стойки.	2	Практикум	Практическая деятельность
17	28.10	Хореографическая подготовка.	2	Практикум	Практическая деятельность
18	30.10	Хореографическая подготовка.	2	Практикум	Практическая деятельность
19	06.11	Хореографическая подготовка.	2	Практикум	Практическая деятельность

20	11.11	Танцевальные связки.	2	Практикум	Практическая деятельность
21	13.11	Танцевальные связки.	2	Практикум	Практическая деятельность
22	18.11	Элементы программы «Данс».	2	Практикум	Практическая деятельность
23	20.11	Элементы программы «Данс».	2	Практикум	Практическая деятельность
24	25.11	Элементы программы «Данс».		Практикум	Практическая деятельность
25	27.11	Гимнастика с элементами акробатики.		Практикум	Практическая деятельность
26	02.12	Гимнастика с элементами акробатики.	2	Практикум	Практическая деятельность
27	04.12	Упражнения на координацию.	2	Практикум	Практическая деятельность
28	09.12	Развитие гибкости и пластичности.	2	Практикум	Практическая деятельность
29	11.12	Развитие гибкости и пластичности.	2	Практикум	Практическая деятельность
30	16.12	Самостоятельные ОРУ. Шпагаты.	2	Практикум	Практическая деятельность
31	18.12	Танцевальная композиция №1. Разучивание.	2	Практикум	Практическая деятельность
32	23.12	Работа над отдельными элементами.	2	Практикум	Практическая деятельность
33	25.12	Работа над отдельными элементами.	2	Практикум	Практическая деятельность
34	13.01	Работа над отдельными элементами.	2	Практикум	Практическая деятельность
35	15.01	Работа над отдельными элементами.	2	Практикум	Практическая деятельность
36	20.01	Работа над отдельными элементами.	2	Практикум	Практическая деятельность
37	22.01	Работа над отдельными элементами.	2	Практикум	Практическая деятельность
38	27.01	Лип – прыжки, чир – прыжки.	2	Практикум	Практическая деятельность
39	29.01	Лип – прыжки, чир – прыжки.	2	Практикум	Практическая деятельность
40	03.02	Работа над техникой прыжков.	2	Практикум	Практическая деятельность
41	05.02	Работа над техникой прыжков.	2	Практикум	Практическая деятельность
42	10.02	Работа над техникой прыжков.	2	Практикум	Практическая деятельность
43	12.02	Усложненные стойки.	2	Практикум	Практическая деятельность
44	17.02	Усложненные стойки.	2	Практикум	Практическая деятельность

45	19.02	Усложненные стойки.	2	Практикум	Практическая деятельность
46	24.02	Усложненные стойки.	2	Практикум	Практическая деятельность
47	26.02	Упражнения ОФП.	2	Практикум	Практическая деятельность
48	03.03	Акробатика.	2	Практикум	Практическая деятельность
49	05.03	Акробатика.	2	Практикум	Практическая деятельность
50	10.03	Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д.	2	Практикум	Практическая деятельность
51	12.03	Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д.	2	Практикум	Практическая деятельность
52	17.03	Танцевальная связка. Разучивание.	2	Практикум	Практическая деятельность
53	19.03	Танцевальная связка. Отработка.	2	Практикум	Практическая деятельность
54	24.03	Танцевальная композиция №2. Разучивание.	2	Практикум	Практическая деятельность
55	26.03	Танцевальная композиция №2. Разучивание.	2	Практикум	Практическая деятельность
56	31.03	Отдельные элементы композиции.	2	Практикум	Практическая деятельность
57	02.04	Отдельные элементы композиции.	2	Практикум	Практическая деятельность
58	07.04	Отдельные элементы композиции.	2	Практикум	Практическая деятельность
59	09.04	Отдельные элементы композиции.	2	Практикум	Практическая деятельность
60	14.04	Комплексная работа над композицией №2.	2	Практикум	Практическая деятельность
61	16.04	Комплексная работа над композицией №2.	2	Практикум	Практическая деятельность
62	21.04	Упражнения на выносливость.	2	Практикум	Практическая деятельность
63	23.04	Круговая тренировка.	2	Практикум	Практическая деятельность
64	28.04	Круговая тренировка.	2	Практикум	Практическая деятельность
65	30.04	Акробатика.	2	Практикум	Практическая деятельность
66	05.05	Акробатика.	2	Практикум	Практическая деятельность
67	07.05	Акробатические связки.	2	Практикум	Практическая деятельность
68	12.05	Акробатические связки.	2	Практикум	Практическая деятельность
69	14.05	Танцевальный комплекс №1. Повтор	2	Практикум	Практическая деятельность

70	19.05	Танцевальный комплекс №1. Повтор	2	Практикум	Практическая деятельность
71	21.05	Самостоятельные разработки связок	2	Практикум	Самостоятельная работа
72	26.05	Итоговое занятие	2	Практикум	Занятие-зачёт
		ИТОГО:	144		
20	11.11	Танцевальные связки.	2	Практикум	Практическая деятельность
21	13.11	Танцевальные связки.	2	Практикум	Практическая деятельность
22	18.11	Элементы программы «Данс».	2	Практикум	Практическая деятельность
23	20.11	Элементы программы «Данс».	2	Практикум	Практическая деятельность
24	25.11	Элементы программы «Данс».		Практикум	Практическая деятельность
25	27.11	Гимнастика с элементами акробатики.		Практикум	Практическая деятельность
26	02.12	Гимнастика с элементами акробатики.	2	Практикум	Практическая деятельность
27	04.12	Упражнения на координацию.	2	Практикум	Практическая деятельность
28	09.12	Развитие гибкости и пластичности.	2	Практикум	Практическая деятельность
29	11.12	Развитие гибкости и пластичности.	2	Практикум	Практическая деятельность
30	16.12	Самостоятельные ОРУ. Шпагаты.	2	Практикум	Практическая деятельность
31	18.12	Танцевальная композиция №1. Разучивание.	2	Практикум	Практическая деятельность
32	23.12	Работа над отдельными элементами.	2	Практикум	Практическая деятельность
33	25.12	Работа над отдельными элементами.	2	Практикум	Практическая деятельность
34	13.01	Работа над отдельными элементами.	2	Практикум	Практическая деятельность
35	15.01	Работа над отдельными элементами.	2	Практикум	Практическая деятельность
36	20.01	Работа над отдельными элементами.	2	Практикум	Практическая деятельность
37	22.01	Работа над отдельными элементами.	2	Практикум	Практическая деятельность
38	27.01	Лип – прыжки, чир – прыжки.	2	Практикум	Практическая деятельность
39	29.01	Лип – прыжки, чир – прыжки.	2	Практикум	Практическая деятельность
40	03.02	Работа над техникой прыжков.	2	Практикум	Практическая деятельность
41	05.02	Работа над техникой прыжков.	2	Практикум	Практическая деятельность

42	10.02	Работа над техникой прыжков.	2	Практикум	Практическая деятельность
43	12.02	Усложненные стойки.	2	Практикум	Практическая деятельность
44	17.02	Усложненные стойки.	2	Практикум	Практическая деятельность
45	19.02	Усложненные стойки.	2	Практикум	Практическая деятельность
46	24.02	Усложненные стойки.	2	Практикум	Практическая деятельность
47	26.02	Упражнения ОФП.	2	Практикум	Практическая деятельность
48	03.03	Акробатика.	2	Практикум	Практическая деятельность
49	05.03	Акробатика.	2	Практикум	Практическая деятельность
50	10.03	Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д.	2	Практикум	Практическая деятельность
51	12.03	Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д.	2	Практикум	Практическая деятельность
52	17.03	Танцевальная связка. Разучивание.	2	Практикум	Практическая деятельность
53	19.03	Танцевальная связка. Отработка.	2	Практикум	Практическая деятельность
54	24.03	Танцевальная композиция №2. Разучивание.	2	Практикум	Практическая деятельность
55	26.03	Танцевальная композиция №2. Разучивание.	2	Практикум	Практическая деятельность
56	31.03	Отдельные элементы композиции.	2	Практикум	Практическая деятельность
57	02.04	Отдельные элементы композиции.	2	Практикум	Практическая деятельность
58	07.04	Отдельные элементы композиции.	2	Практикум	Практическая деятельность
59	09.04	Отдельные элементы композиции.	2	Практикум	Практическая деятельность
60	14.04	Комплексная работа над композицией №2.	2	Практикум	Практическая деятельность
61	16.04	Комплексная работа над композицией №2.	2	Практикум	Практическая деятельность
62	21.04	Упражнения на выносливость.	2	Практикум	Практическая деятельность
63	23.04	Круговая тренировка.	2	Практикум	Практическая деятельность
64	28.04	Круговая тренировка.	2	Практикум	Практическая деятельность
65	30.04	Акробатика.	2	Практикум	Практическая деятельность
66	05.05	Акробатика.	2	Практикум	Практическая деятельность

67	07.05	Акробатические связки.	2	Практикум	Практическая деятельность
68	12.05	Акробатические связки.	2	Практикум	Практическая деятельность
69	14.05	Танцевальный комплекс №1. Повтор	2	Практикум	Практическая деятельность
70	19.05	Танцевальный комплекс №1. Повтор	2	Практикум	Практическая деятельность
71	21.05	Самостоятельные разработки связок	2	Практикум	Самостоятельная работа
72	26.05	Итоговое занятие	2	Практикум	Занятие-зачёт
		ИТОГО:	144		