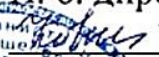


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 55»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МАОУ – СОШ № 55
Протокол № 19
от «26» июня 2026г.

УТВЕРЖДЕНО

И. о. директора

 Ковынева О.Б.

Приказ № 77-о
от «26» июня 2026г.



**Дополнительная образовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Чирлидинг»**

Возраст обучающихся: 8-15 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:
педагог дополнительного образования
Дементьева Е.А.

Екатеринбург, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность – физкультурно-спортивная

Актуальность реализации

Гармоничное разностороннее развитие личности ребенка является ведущей целью в образовательном процессе.

Спортивная направленность программы развивает физические качества, мышечную память. Воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, прививает эмоциональную культуру общения.

Актуальность программы в том, что она позволяет развить спортивные навыки, привить дисциплину и ответственность. Предназначена для всех детей, независимо от уровня их подготовки.

Адресат

Программа рассчитана на обучающихся 8-15 лет.

Уровень освоения – базовый.

Объём и сроки освоения программы

Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
36	72	216	3 раза в неделю по 2 академических часа

Цель:

развитие спортивных навыков детей, приобщение их к здоровому образу жизни, популяризация вида спорта «Чирлидинг».

Задачи:

Обучающие:

- знакомить с историей чирлидинга;
- знакомить с терминологией чирлидинга;
- способствовать освоению терминов и движений чирлидинга;
- научиться создавать простые танцевальные комбинации;
- развитие координации.

Развивающие:

- развитие музыкального слуха, памяти, внимания, координации движения и чувства ритма;
- развитие спортивных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие целеустремленности.

Воспитательные:

- воспитывать чувство ответственности, уважение друг к другу, умение работать в команде;
- прививать навыки культурного поведения.

Планируемые результаты

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные:

- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- реализация спортивного потенциала, развитие физических качеств;
- участие в спортивной и творческой жизни класса, школы и др

Предметные:

- выполнение элементов чирлидинга и танцевальных комбинаций на высоком уровне;
- развитие чувства ритма, развитие физических качеств, развитие гибкости;
- умения выполнять прыжки, повороты, акробатические элементы;
- знания основных направлений чирлидинга;
- овладение техникой исполнения элементов, комбинаций, поддержек и умение выполнять их в соответствующем ритме, темпе;
- развитие основных физиологических качеств (координированность, грациозность, гибкость), необходимых для выполнения программ на высоком уровне.

Метапредметные:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата в исполнительской и спортивной деятельности;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных задач на тренировках, во внеурочной и внешкольной деятельности;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии; позитивная самооценка своих возможностей;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Язык реализации - программа реализуется на русском языке

Форма обучения - очная

Условия набора и формирования групп

В соответствии с желанием родителей/законных представителей учащийся может быть зачислен в группу. Приём в объединение не предполагает конкурсного отбора.

Количество обучающихся в группе – не менее 15 человек.

Форма организации занятий: занятия проводятся в спортивном зале под непосредственным руководством педагога. Занятия проводятся для всей группы обучающихся одновременно с элементами индивидуальной консультации.

Формы проведения занятий – групповые.

Формы организации деятельности учащихся на занятии

На занятиях используются различные формы работы. В основном практические занятия, в которые органично входят теоретические блоки, сочетающие наглядную и словесную подачу материала. Все формы работы логично сменяют и дополняют друг друга.

Материально-техническое оснащение программы:

Спортивный зал, оснащенный матами, шведскими стенками; танцевальный зал, оснащенный зеркалами, коврики для гимнастики. Аудиоаппаратура для воспроизведения музыкальных фонограмм. Костюмы для участия в соревнованиях и концертах.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие.

Знакомство с программой: цель и задачи, основное содержание, обзор литературы.
Правила поведения и техника безопасности на занятиях и во время выступлений.

2. Основные положения рук в чирлидинге, работа с помпонами

Теория

Техника работы кистей и рук (с помпонами и без помпонов).

Практика

Изучение позиций: High V, Low V, High touchdown, Low touchdown, T, Broken T, Punch, Daggers, Diagonal, L, Рамка, K, Karate.

3. Базовые элементы чирлидинга

Теория

Гигиенические требования, требования к одежде и обуви для занятий чирлидингом.
Введение в терминологию чирлидинга. Основные положения ног. Техника выполнения прыжков (подготовка, взмах, подъем, приземление, завершение). Виды прыжков и их характерные особенности.

Практика

Координационные упражнения: основные положения рук и кистей. Базовые движения ног: с полным переносом веса (степпс), с частичным переносом веса. Базовые положения ног – ноги вместе, ноги врозь, колени согнуты, перекрещивание ног. Основные движения корпуса: пульсирующие и круговые движения грудной клетки, горизонтальное смещение корпуса, пульс одинарный и двойной. Акробатические упражнения (колесо, кувырки, перевороты, стойка на руках, стойки на коленях – на правом левом колене, на колене – другая нога в сторону на носке). Развитие гибкости: шпагаты, махи, выпады, прогибы, мосты. Строевые упражнения: перестроения в колонне, в шеренге; движение в колонне по диагонали, змейкой, кругом, скрещением. Скоростно-силовые упражнения: различные прыжки, подскоки, выпрыгивания, специальные прыжки. Дыхательные упражнения, упражнения для тренировки голоса и силы звука. Танцевальные упражнения: танцевальные блоки, изучение разных танцевальных стилей (джаз, народный танец, контемпроари, нью стайл, джаз фанк, зумба, вог и т.д.), чир данс – танцевальный блок с использованием основных элементов чирлидинга.

4. Акробатика

Теория

Акробатика - это разновидность гимнастики, включающая в себя упражнения на ловкость, гибкость, прыгучесть, силу и балансировку

Практика

Перекувырки, кувырки, выпады, мост из положения лёжа и стоя, стойка на руках, переворот в сторону (колесо), шпагаты, полушпагаты.

Акробатика. Прыжки: прогнувшись, в группировке, в шпагате, кольцом, перекувырки, кувырки вперед и кувырки назад в группировке, «колесо». Балансирование: стойка на руках, равновесие «ласточка» назад и в сторону. Мост.

Пирамиды. Изучение и отработка «пирамид» из двух уровней, первый уровень положение «с колена», «малое «М», «малый «Лонг бич», «Стэг», «простой «веер».

5. Поддержки

Теория

Стант - поддержка, максимально в два уровня с подъемом одного флайера, или баскет-тосс. Станты в номинации Чир-Данс - любое движение, при котором вес тела спортсмена поддерживается другим спортсменом, при этом нога\ноги первого спортсмена не касаются земли.

Практика

Техника выполнения стантов. Виды стантов: споттеры, флайеры, база. Принципы подъема в стант. Правила споттеров. Основные положения флайера в станте: основная стойка (ноги на ширине плеч), либерти, стэг, ноги вместе. Основные спуски флайера со станта: простой вылет, так аут (раскрытие группировки). Страховка при выполнении стантов.

6. Танцевальная подготовка

Теория

Основы классического танца. Основные позиции кисти руки. Позиции, оппозиции и движения руки. Пять основных положений головы и основные движения головы. Роль выражения лица в танце. Корпус – центр равновесия (развитие силы в области поясницы и развитие гибкости). Подъем ноги, позиции ног. Работа стоп, основные позиции стоп, позиции стоп во время движения. Понятие «релеве». Техника выполнения прыжков по классическим позициям. Направления движений тела в танце. Разделение движений танца в соответствии с музыкальными ритмами. Техника выполнения плие и классификация плие (деми плие, гранд плие). Понятия и техника выполнения батман тандю, батман жэте, гранд батман. Понятие «пируэт». Общие нормы и техника выполнения поворотов (малая подготовка).

Практика

Работа кистей рук, упражнения для рук с использованием классических позиций. Освоение элементов хореографической подготовки. Постановка осанки (подтягивание

мышц живота, ягодичной области, расправления плеч, выпрямление позвоночника). Упражнения для корпуса (наклоны, прогибы, волны). Работа стоп и ног, выполнения упражнений по позициям, соблюдение положения ног во время движения. Комбинации прыжков по основным классическим позициям. Плие по разным позициям ног (плие, деми плие, гранд плие). Выполнение связок с использованием батман тандю, батман жэтэ, гранд батман. Подготовка и выполнение простого пируэта.

7. Развитие гибкости, растяжка

Практика

Комплекс упражнений на растяжку и гибкость. Помогает улучшить работу и эластичность связок, мышц, увеличить подвижность суставов.

8. ОФП

Теория

Техника безопасности при проведении занятий в помещении и при выполнении различных упражнений. Основы знаний о личной гигиене, режиме сна и отдыха. Влияние занятий физическими упражнениями на системы дыхания и кровообращения.

Практика

Развитие гибкости: активные и пассивные упражнения, направленные для развития гибкости в плечевых, тазобедренных суставах и гибкости позвоночного столба (различные махи, наклоны, скручивания, выпады, круговые движения в различных плоскостях). Развитие выносливости: прыжки со скакалкой, бег с различной скоростью и продолжительностью. Развитие силы: статистические и динамические упражнения с собственным весом, направленные на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног. Развитие координации движений: упражнения, которые предъявляют высокие требования к точности движений; упражнения, в которых в зависимости от ситуации или сигнала необходимо менять направление движения (челночный бег, танцевальные упражнения). Развитие быстроты: бег на короткие дистанции, челночный бег, прыжки со скакалкой, подвижные и спортивные игры.

9. Итоговое занятие

Самостоятельная работа, тестирование, сдача нормативов

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводные занятия.	2	2	0	текущий
2.	Основные положения рук в чирлидинге, работа с помпонами	26	6	20	текущий
3.	Базовые элементы чирлидинга	24	6	18	текущий
4.	Акробатика	14	4	10	текущий
5.	Поддержки	30	6	24	текущий
6.	Танцевальная подготовка	46	6	40	текущий
7.	Развитие гибкости, растяжка	42	6	36	текущий
8.	ОФП	30	4	26	текущий
9.	Итоговое занятие	2	0	2	итоговый
	Итого	216	40	176	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

к дополнительной общеразвивающей программе

«Чирлидинг»

Группа №1

№	Тема	Кол-во часов	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
1.	Вводное занятие	2	04.09	
2.	Основные положения рук в чирлидинге, работа с помпонами	2	05.09	
3.	Базовые элементы чирлидинга	2	09.09	
4.	Акробатика	2	11.09	
5.	Поддержки	2	12.09	
6.	Танцевальная подготовка	2	16.09	
7.	Развитие гибкости, растяжка	2	18.09	
8.	ОФП	2	19.09	
9.	Основные положения рук в чирлидинге, работа с помпонами	2	23.09	
10.	Базовые элементы чирлидинга	2	25.09	
11.	Танцевальная подготовка	2	26.09	
12.	Базовые элементы чирлидинга	2	30.09	
13.	Акробатика	2	02.10	
14.	Танцевальная подготовка	2	03.10	
15.	Развитие гибкости, растяжка	2	07.10	
16.	Основные положения рук в чирлидинге, работа с помпонами	2	09.10	
17.	Базовые элементы чирлидинга	2	10.10	
18.	Танцевальная подготовка	2	14.10	
19.	Развитие гибкости, растяжка	2	16.10	
20.	ОФП	2	17.10	
21.	Основные положения рук в чирлидинге, работа с помпонами	2	21.10	
22.	Базовые элементы чирлидинга	2	23.10	
23.	Танцевальная подготовка	2	24.10	
24.	ОФП	2	28.10	
25.	Основные положения рук в чирлидинге, работа с помпонами	2	30.10	

26.	Базовые элементы чирлидинга	2	31.10	
27.	Танцевальная подготовка	2	04.11	
28.	Развитие гибкости, растяжка	2	06.11	
29.	Танцевальная подготовка	2	07.11	
30.	ОФП	2	11.11	
31.	Основные положения рук в чирлидинге, работа с помпонами	2	13.11	
32.	Базовые элементы чирлидинга	2	14.11	
33.	Танцевальная подготовка	2	18.11	
34.	Акробатика	2	20.11	
35.	Основные положения рук в чирлидинге, работа с помпонами	2	21.11	
36.	Базовые элементы чирлидинга	2	25.11	
37.	Поддержки	2	27.11	
38.	Танцевальная подготовка	2	28.11	
39.	Развитие гибкости, растяжка	2	02.12	
40.	Основные положения рук в чирлидинге, работа с помпонами	2	04.12	
41.	Базовые элементы чирлидинга	2	05.12	
42.	Поддержки	2	09.12	
43.	Танцевальная подготовка	2	11.12	
44.	Развитие гибкости, растяжка	2	12.12	
45.	Акробатика	2	16.12	
46.	Поддержки	2	18.12	
47.	Танцевальная подготовка	2	19.12	
48.	Развитие гибкости, растяжка	2	23.12	
49.	Основные положения рук в чирлидинге, работа с помпонами	2	25.12	
50.	Базовые элементы чирлидинга	2	26.12	
51.	Развитие гибкости, растяжка	2	09.01	
52.	ОФП	2	13.01	
53.	Акробатика	2	15.01	
54.	Поддержки	2	16.01	
55.	Танцевальная подготовка	2	20.01	
56.	Развитие гибкости, растяжка	2	22.01	
57.	Основные положения рук в чирлидинге, работа с помпонами	2	23.01	
58.	Базовые элементы чирлидинга	2	27.01	
59.	Развитие гибкости, растяжка	2	29.01	

60.	ОФП	2	30.01	
61.	Акробатика	2	03.02	
62.	Поддержки	2	05.02	
63.	Развитие гибкости, растяжка	2	06.02	
64.	Танцевальная подготовка	2	10.02	
65.	Развитие гибкости, растяжка	2	12.02	
66.	Основные положения рук в чирлидинге, работа с помпонами	2	13.02	
67.	Базовые элементы чирлидинга	2	17.02	
68.	Поддержки	2	19.02	
69.	Развитие гибкости, растяжка	2	20.02	
70.	ОФП	2	24.02	
71.	Танцевальная подготовка	2	26.02	
72.	Развитие гибкости, растяжка	2	27.02	
73.	Акробатика	2	03.03	
74.	Поддержки	2	05.03	
75.	Танцевальная подготовка	2	06.03	
76.	ОФП	2	10.03	
77.	Развитие гибкости, растяжка	2	12.03	
78.	Основные положения рук в чирлидинге, работа с помпонами	2	13.03	
79.	Поддержки	2	17.03	
80.	Развитие гибкости, растяжка	2	19.03	
81.	Танцевальная подготовка	2	20.03	
82.	ОФП	2	24.03	
83.	Поддержки	2	26.03	
84.	Развитие гибкости, растяжка	2	27.03	
85.	ОФП	2	31.03	
86.	Танцевальная подготовка	2	02.04	
87.	ОФП	2	03.04	
88.	Основные положения рук в чирлидинге, работа с помпонами	2	07.04	
89.	Поддержки	2	09.04	
90.	Развитие гибкости, растяжка	2	10.04	
91.	Танцевальная подготовка	2	14.04	
92.	Танцевальная подготовка	2	16.04	
93.	ОФП	2	17.04	
94.	ОФП	2	21.04	
95.	Поддержки	2	23.04	

96.	Поддержки	2	24.04	
97.	Развитие гибкости, растяжка	2	28.04	
98.	Танцевальная подготовка	2	30.04	
99.	Развитие гибкости, растяжка	2	12.05	
100.	ОФП	2	14.05	
101.	Поддержки	2	15.05	
102.	ОФП	2	19.05	
103.	Танцевальная подготовка	2	21.05	
104.	Развитие гибкости, растяжка	2	22.05	
105.	Поддержки	2	26.05	
106.	Танцевальная подготовка	2	28.05	
107.	Танцевальная подготовка	2	29.05	
108.	Итоговое занятие	2		

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Раздел	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактический материал	Формы Подведения итогов	Тех оснащение
Вводные занятия	Лекция	Рассказ, лекция	Фото и видеоматериалы	Опрос, тестирование	Класс для просмотра видео
Растяжка	Тренировка	Практические тренинг, упражнения, наблюдение Словесные: лекция Эмоциональные: поощрение	Фото-видео Материалы.	Тестирование	Спортивный зал/танцевальный зал. Аудио аппаратура Коврики.
Общая физическая подготовка	Тренировка	Практические тренинг, упражнения, наблюдение Словесные: лекция Эмоциональные: поощрение	Фото-видео Материалы.	Тестирование	Спортивный зал. Аудио аппаратура.
Прыжки, вращения	Тренировка	Практические тренинг, упражнения, наблюдение Словесные: лекция Эмоциональные: поощрение	Фото-видео материалы	Тестирование	Спортивный зал Аудио аппаратура.
Поддержки	Тренировка	Практические тренинг, упражнения, наблюдение Словесные: лекция Эмоциональные	Фото и видеоматериал	Тестирование	Спортивный зал/танцевальный зал. Аудиоаппаратура

		ные поощрение			
Танцевальная подготовка	Практическое занятие. Тренировка	Показ танцевального материала.	Музыкальное сопровождение	Тестирование	Танцевальный зал. Аудиоаппаратура
Итоговое занятие	Практическое занятие. Тренировка	Показ спортивно-танцевальной программы.	Музыкальное сопровождение	Тестирование	Танцевальный зал/спортивный зал. Аудиоаппаратура
Репетиционная работа	Практическое занятие. Тренировка	Исполнение Танцевальных номеров. Поощрение.	Музыкальное сопровождение	Тестирование	Зал. Аудиоаппаратура
Соревновательно-концертная деятельность	Выступление	Публичное исполнение танцевальных номеров. Поощрение.	Костюмы. Музыкальное сопровождение	Концерт	Зал. Аудиоаппаратура
Итоговое занятие	Открытый урок	Поощрение, подведение итогов. Планирование дальнейшей работы, просмотр видео	Фонограмма. Видео файлы выступлений	Концерт	Танцевальный зал. Аудиоаппаратура

Формы подведения итогов и контроля

Для полноценной реализации данной программы используются разные виды контроля:

- текущий — осуществляется по средствам наблюдения за деятельностью в процессе занятий;
- промежуточный — открытые уроки, выступления на школьных мероприятиях, выступления на городских соревнованиях по чирлидингу;
- итоговый — участие в отчётном концерте в конце года.

Мероприятия и праздники, проводимые в школе, являются промежуточными этапами контроля за развитием каждого ребёнка, раскрытием его спортивного и творческого потенциала.

Задания, вытекающие из содержания занятий, дают возможность текущего контроля.

Конечным результатом занятий за год, позволяющим контролировать развитие способностей каждого ребёнка, является успешное выступление с показом изученного материала.

Шкала оценки результативности: Качественные показатели:

Личностные показатели

1. *дисциплинированность* - поведение на занятиях, на соревнованиях и на концертах, пунктуальность, выполнение правил в хореографическом коллективе.

2. *целеустремленность*: достижение поставленных задач.

3. *эмоциональность*: владение актерским мастерством на выступлениях

3 балла — высший профессионализм;

2 балла — яркое, эмоциональное выступление в течении всего концерта;

1 балл — периодическое проявление;

0 баллов — полное отсутствие эмоциональности на сцене.

Предметные показатели:

1. техника исполнения;

3 балла – правильное исполнение всех изученных элементов;

2 балла – исполнение элементов с незначительными ошибками;

1 балл – исполнение элементов с грубыми ошибками;

0 баллов – отсутствие умения исполнять элементы.

2. музыкальность;

3 балла — идеальный слух;

2 балла — точное попадание. синхронность;

1 балл — периодическое попадание в музыку; 0 баллов — отсутствие слуха.

Профессиональные показатели:

1. Уровень соревнований

3 балла — всероссийский; 2 балла — городской;

1 балл — школьный.

КАРТА ОТСЛЕЖИВАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО РЕЗУЛЬТАТА

ф

№	ФИО обучающегося															Средний показатель
	Возраст															
	Показатели															
	Личные показатели															
1	Дисциплинированность															
2	Целеустремленность															
3	Эмоциональность															
	Итого															
	Предметные показатели															
1	Техника исполнения															
2	Музыкальность															
	Профессиональные показатели															
1	Уровень соревнований															
	Итого															
	Итого по каждому учащемуся															

К личным показателям относятся индивидуальные характеристики (дисциплина, целеустремленность, эмоциональность), к предметным показателям относятся спортивные навыки (техника исполнения, музыкальность) и профессиональные показатели (школьный, городской или всероссийский уровень соревнований).

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. Афтайкин В. С. Применение усложнённых упражнений для развития координационных способностей юных черлидеров на начальном этапе обучения //Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2015. – №. 5 (123).
2. Батырев А. Бурцева Г. Композиция танца. — Барнаул: НМЦ, 1991.
3. Бачинская Н. В., Федоряка А. В. Характеристика соревновательных нагрузок в черлидинге //ББК 75 я 441 А 43. – С. 33.
4. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики. - Екатеринбург, 1999.
5. Волков Л. В. Методика воспитания физических способностей школьников / Л. В. Волков. – К : Рад.шк., 2000. – 103 с.
6. Вьютский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. - Просвещение, 1991.
7. Гайнутдинова Ю. М. Методика применения черлидинга в системе дополнительного образования подростков //д 68 Дополнительное образование России / Гайнутдинова Ю. М. – 2016 – 12с.
8. Головкин, А. В. Хореография в современных видах спорта / Головкин А. В. // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 6. –С. 62.
9. Денисова И.К. Образовательная программа дополнительного образования детей (адаптированная) «Черлидинг-танцевальный спорт»/Денисова И.К. – 2014. – 73с
10. Калущая Н. А. Использование черлидинга на уроках физической культуры школьников старших классов: дис. – Сибирский федеральный университет/Калущая Н. А – 2016
11. Курчашова Н. Н. Образовательная программа дополнительного образования детей по черлидингу //Москва. – 2014.
12. Польщикова, О.В., Жован Г.Ф., Николаева Е.С.и др. Особенности организации тренировочных занятий по черлидингу. - Белгород : Белгород НИУ "БелГУ", 2017. - 95 с.
13. Патрушева Л.В. Черлидинг. Учебно-методическое пособие. – Благовещенск: Амурский гос. ун-т, 2017
14. Чепел Р. Успешное тренерство по черлидингу. / Чепел Р. –Нью-Йорк: Хьюмон Кинетикс. 1999. – 364с.
15. Чикалова Г. А., Репникова Е. А., Агеева М. С. К Обоснованию проблемы развития точности движений у детей 9–11 лет, занимающихся черлидингом //Редакционная коллегия / Чикалова Г. А. – 2