

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Североуральская спортивная школа»

РАССМОТРЕНО  
на заседании педагогического  
совета МАУ ДО «ССШ»  
Протокол № 3 от «26» августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Ю.Е. Фролова

Директор МАУ ДО «ССШ»

Ю.Е. Фролова

Приказ от № 107-д

от «26» августа 2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«ЧирСтарт»**

Срок реализации программы: 1 год

Возраст обучающихся: 7-14 лет

Направленность: физкультурно-спортивная

**Составитель:**

Шуплецова А.А.,

тренер-преподаватель

первой квалификационной категории;

г. Североуральск

2025 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК .....	3
1.2. Пояснительная записка .....	3
1.2. Цель программы и задачи обще развивающей программы .....	10
1.3. Планируемые результаты освоения обще развивающей программы .....	10
1.4. Содержание обще развивающей программы .....	13
2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ .....	24
2.1. Календарный учебный график .....	24
2.2. Условия реализации программы .....	25
2.2.1. Материально-техническое обеспечение.....	25
2.2.2. Кадровое обеспечение.....	25
2.2.3. Методическое обеспечение программы .....	26
2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы .....	28
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	32

## **1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК**

### **1.2. Пояснительная записка**

- Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ЧирСтарт» (далее – программа) разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ (с изменениями и дополнениями);

- Федерального закона Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;

- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных

программ»;

- Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 25 декабря 2020 г. № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»;

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказа Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об утверждении Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации программ»;

- Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных образовательных программ (включая разноуровневые программы)»;

- Письма Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О направлении информации (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

- Приказа Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035

года»;

- Постановления Правительства Свердловской области №1332-ПП от 29.10.2013 г. «Стратегия развития физической культуры и спорта Свердловской области на период до 2035 года»;

- Приказа Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом»;

- Муниципальная программа Североуральского муниципального округа «Развитие физической культуры и спорта в СГО до 2027 года» от 31.08.2018г.;

- Устава МАУ ДО «ССШ».

### **Направленность программы: физкультурно-спортивная.**

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми, на спортивно-оздоровительном этапе и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей. Программа является основным документом при организации и проведении занятий в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Североуральская спортивная школа».

Она раскрывает весь комплекс параметров обучения, содержит методические рекомендации и практические материалы по проведению тренировочных занятий. В программе последовательно изложено планирование обучения, определены задачи и средства подготовки, объемы нагрузок, итоговая аттестация.

**Актуальность программы** обусловлена необходимостью формирования у населения ответственного отношения к собственному здоровью и мотивации к здоровому образу жизни. Такая необходимость отражена в «Стратегии развития физической культуры и спорта Свердловской области на период до 2035 года и муниципальной программе Североуральского городского округа «Развитие физической культуры и спорта в СГО до 2027 г».

Со стороны детей младшего школьного возраста и их родителей есть запрос на программу физкультурно-спортивной направленности, на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, материально-технические условия для реализации которой имеются на базе МАУ ДО «ССШ».

В настоящее время наблюдается отсутствие гармоничного развития у детей младшего школьного возраста. У большинства детей отмечается ярко выраженное нарушение осанки, отсутствие пластичности и культуры движений.

Занятия чир спортом способствуют не только развитию двигательного аппарата, формированию двигательных умений и навыков, но и способствуют формированию морально-эстетических, волевых качеств личности, познанию и совершенствованию самодвижению к конечному результату, что дает возможность ребенку ощутить радость от осознания собственного роста и развития от занятия к занятию.

#### **Отличительные особенности программы.**

Уникальный подход заключается в создании среды, позволяющей детям разных возрастов заниматься вместе, сохраняя при этом индивидуальный подход к развитию каждого ученика.

Комплексность: объединение элементов гимнастики, танцевальной пластики и спортивных практик в единую систему обучения.

Индивидуализация: подбор уровней нагрузки и сложности упражнений, соответствующих физическому состоянию и возрасту ребенка.

Социальная адаптация: создание условий для межвозрастного сотрудничества, где старшие участники поддерживают и вдохновляют младших.

Творческий подход: интеграция игровых методов и интерактивных мероприятий, способствующих раскрепощению и творческому самовыражению.

Безопасность: строгий контроль педагогов за выполнением упражнений,

минимизация риска травм и обеспечение комфортных условий для занятий.

После завершения обучения по программе дети могут быть зачислены на программу спортивной подготовки по чир спорту.

Построение программы предусматривает традиционную модель реализации и ее содержание разделено на два раздела: теоретическая подготовка и практическая подготовка.

**Адресат программы:** дети от 7 до 14 лет.

Возрастные границы нашей программы охватывают период с 7 до 14 лет, который характеризуется существенными изменениями физиологического и психологического состояния организма ребенка. Важно понимать специфику каждой возрастной категории, чтобы грамотно выстроить образовательный и воспитательный процессы.

Младший школьный возраст от 7 до 9 лет

Это период активной социализации и формирования базовых навыков поведения в обществе. Организм находится в стадии быстрого роста, увеличивается подвижность суставов и эластичность мышц. Физическое состояние отличается низкой выносливостью и быстрой утомляемостью.

**Основные характеристики:**

Эмоциональная нестабильность, склонность к быстрому возбуждению и переутомлению.

Высокий уровень восприятия визуальных образов и подражания взрослым.

Необходимость частых перерывов и смены видов деятельности.

Важна игровая составляющая занятий, использование музыки и ярких примеров.

Тренировочные мероприятия должны включать мягкие развивающие упражнения, способствующие укреплению костно-мышечной структуры и профилактике заболеваний позвоночника.

Средний школьный возраст от 10 до 14 лет.

Данный этап знаменуется началом полового созревания и значительным

изменением гормонального фона. Начинают проявляться анатомические изменения, повышается работоспособность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Ребенок становится более самостоятельным и ответственным.

**Ключевые признаки:**

Стремительное увеличение размеров тела и массы мышц.

Рост познавательной активности и способности к абстрактному мышлению.

Возможность усвоения сложной технической информации и инструкций.

Проявляется стремление к лидерству и успеху.

Физически организм готов воспринимать повышенные нагрузки, однако важно избегать чрезмерных усилий, которые могут привести к негативным последствиям.

Понимая уникальные потребности каждой возрастной группы, мы создаем оптимальные условия для воспитания здоровых, уверенных в себе и готовых к новым свершениям молодых людей.

Для комплектования групп по программе не производится отбор детей по антропометрическим данным, гибкости и другим показателям пригодности к данному виду спорта. В спортивно-оздоровительную группу допускаются все лица с 7 до 14 лет, желающие заниматься и не имеющие медицинских противопоказаний (допуск – письменное разрешение врача).

Число детей, одновременно занимающихся в группе от 15 до 20 человек. Такая наполняемость наиболее эффективна для различных форм организации занятий и соблюдения педагогических принципов.

**Объем программы: 72 часа.**

Программа рассчитана на 1 год обучения.

**Особенности организации образовательного процесса.**

**Режим занятий.**

Образовательная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым

учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий.

Продолжительность одного часа 45 минут.

Общее количество часов в неделю – 2 часа.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

Комфортность режима работы достигается ориентацией на психофизические возможности конкретной возрастной группы, настроем на доброжелательность и толерантность, а также дифференцированным подходом к рабочему темпу и возможностям ребенка.

**Форма реализации образовательной программы.** Традиционная модель реализации программы представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение 1 учебного года. Содержание программы разбито на темы и представлено в учебно-тематическом плане.

**Формы обучения:** фронтальная, индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая.

**Виды занятий:** фронтальная (работа со всеми одновременно); групповая (разделение учащихся на группы для выполнения определенной работы); индивидуальная форма занятий - часто применяется при отработке технических действий (обучающемуся дается самостоятельное задание с учетом его возможностей).

**Виды занятий:** определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, от возрастных особенностей организма, обучающихся и условий занятий. Используются: учебно-тренировочное занятие, открытое занятие, закрепление и совершенствование движений, игровое, контрольное.

**Формы подведения результатов:** участие в показательных выступлениях, мастер-класс, тестирование, опрос, наблюдение, открытое занятие.

## **1.2. Цель программы и задачи общеразвивающей программы**

Цель программы: обеспечение комплексного физического развития и повышения уровня спортивной подготовленности детей 7–14 лет путем систематического освоения основ чир-спорта для достижения устойчивого улучшения показателей физической формы, укрепления здоровья и повышения уверенности в себе.

Задачи программы.

Обучающие:

- формировать важные двигательные умения и навыки, способствующие гармоничному физическому развитию.
- обучать правильному и безопасному выполнению упражнений.
- знакомить с техникой безопасности учебно-тренировочного процесса, видом спорта «Чир спорт» и его составляющими.
- углублять знания о физической культуре и здоровье человека.

Развивающие:

- развивать физические качества, необходимые во всех сферах жизнедеятельности: силу, гибкость, выносливость, быстроту, координацию движений;
- способствовать формированию правильной осанки;
- развивать мотивацию к занятиям чир спортом.

Воспитательные:

- воспитывать личностные качества: дисциплинированность, ответственность, решительность, целеустремленность, терпение, смелость;
- формировать потребность к здоровому образу жизни, к занятиям физической культурой и спортом;
- способствовать социализации обучающихся в условиях нового коллектива.

## **1.3. Планируемые результаты освоения общеразвивающей программы**

По окончанию обучения по программе обучающиеся достигнут

следующих результатов:

Предметные результаты:

- будут уметь правильно и безопасно выполнять различные упражнения: строевые, общеразвивающие, упражнения на развитие координации и равновесия, элементы акробатики и гимнастики;
- будут знать технику безопасности учебно-тренировочного процесса, основные понятия и правила вида спорта «Чир спорт».
- познакомятся с основными хореографическими понятиями, танцевальными комбинациями и умеют применять их на практике;
- будут владеть широким кругом двигательных умений и навыков.

Личностными результатами освоения, учащимися содержания общеразвивающей программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- способны выделять в хореографии эстетическое начало и искусство;
- будут уметь доводить дело до конца и добиваться поставленной цели.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания общеразвивающей программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сдержанность, рассудительность.

## 1.4. Содержание общеразвивающей программы

### Учебно-тематический план

№	Тема	Количество часов			Формы контроля /оценки
		Теория	Практика	Всего	
	<b>1. Теоретическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	
1.1	Введение в программу.	1		1	Беседа
1.2.	Физическая культура и здоровье человека. Техника безопасности назанятиях.	2		2	Беседа, наблюдение
1.3.	История чир спорта. Чир спорт в России и Свердловской области	1		1	Беседа
1.4.	Гигиена и режим дня.	2		2	Беседа, практика по самоконтролю
1.5.	Самоконтроль. Спортивный дневник.	1	2	3	Практика по самоконтролю
1.6.	Основные правила чир спорта.	1		1	Беседа
	<b>2. Практическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>54</b>	<b>62</b>	
2.1.	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>37</b>	<b>41</b>	
2.1.1.	Строевая подготовка	1	7	8	наблюдение, контроль выполнения упражнений, тестирование по ОФП
2.1.2.	Общеразвивающие упражнения	1	15	16	
2.1.3.	Упражнения на координацию и равновесие	1	8	9	
2.1.4.	Подвижные и спортивные игры	1	7	8	Игры, беседы
2.2.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>17</b>	<b>21</b>	
2.2.1.	Элементы акробатики	1	1	2	наблюдение, контроль выполнения упражнений, тестирование по СФП
2.2.2.	Хореография	1	1	2	
2.2.3.	Современная хореография	1	7	8	
2.2.4.	Танцевальная композиция	1	6	7	
<b>Итого часов</b>		<b>16</b>	<b>56</b>	<b>72</b>	

Допускается реализация некоторых тем посредством самостоятельной работы обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана, а также электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий в период санитарно-эпидемиологических мероприятий.

# **Содержание учебно-тематического плана**

## **1. Теоретическая подготовка**

### **1.1. Введение в программу.**

Теория: Организация обучения. Цель и задачи программы. Правила безопасности на занятиях.

Виды деятельности:

- просмотр видеозаписей о деятельности объединения;
- игры на знакомство;
- экскурсия по учреждению.

### **1.2. Физическая культура и здоровье человека.**

Теория: Техника безопасности на занятиях. Влияние физической культуры на здоровье человека. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима.

Виды деятельности: - составление и обсуждение режима дня.

### **1.3. История чир спорта.**

Теория: Чир спорт в России и Свердловской области. История развития чир спорта на международной арене, в России и Свердловской области. Достижения спортсменов Свердловской области.

Виды деятельности:

- виртуальные экскурсии по соревнованиям;
- просмотр и обсуждение видеоматериалов.

### **1.4. Гигиена и режим дня.**

Теория: Влияние физической культуры на здоровье человека. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима.

### **1.5. Самоконтроль. Спортивный дневник.**

Теория: Самоконтроль: самочувствие, сон, аппетит, умственная и физическая работоспособность, положительные и отрицательные эмоции, желание заниматься,

переносимость нагрузки, потоотделение, нарушение режима, наличие болевых ощущений. Основные правила ведения спортивного дневника.

Виды деятельности - просмотр и обсуждение видеоматериалов.

1.6. Основные правила чир спорта.

Теория: Основные правила чир спорта. Требования к внешнему виду, одежде и обуви на тренировках и соревнованиях.

Виды деятельности - просмотр и обсуждение видеоматериалов.

## **Практическая подготовка**

### **2. Общая физическая подготовка**

2.1. Строевая подготовка.

Обсуждение, беседа, практическая работа

Термины и понятия

Понятия строй, колона, шеренга. Техника выполнения строевых упражнений.

Техника выполнения беговых упражнений. Правила гигиены и безопасности.

Виды деятельности - выполнение строевых упражнений: построение в колонну по одному по росту, перестроение из колонны по одному в колонну по два, повороты направо, налево и кругом на месте.

Обсуждение критериев оценки выполнения общефизических упражнений.

Выполнение беговых упражнений: «челночный» бег, бег «рваным» ритмом, бег приставным шагом, бег крестным шагом. Комбинированные эстафеты с использованием беговых упражнений.

Параллельно с этим проводится обучение основам техники двигательных действий (и элементов) чир спорта. Ходьба с изменением темпа. Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, преодолением препятствий. Ходьба выпадами. Бег с изменением темпа и с ускорениями (до 60 метров). Бег на скорость (20 метров) с высокого старта. Бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой (от 0,5 до 1,0 км). Стойки «смирно» и «вольно», повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения. -Передвижения – обычным шагом, по кругу, по диагонали. Ходьба и бег (различные варианты). Прыжки в длину с места.

## 2.2. Общеразвивающие упражнения.

Теория: Гимнастические упражнения и их назначение. Развивающие упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения на «шведской лестнице». Прыжки и кувырки. Правила безопасности.

### Виды деятельности:

- обсуждение критериев оценки выполнения общефизических упражнений.
- выполнение гимнастических упражнений.
- отжимания в упоре лежа, подтягивание в положении лежа, поднимание туловища, приседания на двух и на одной ноге, различные виды прыжков, лазание по канату, беговые упражнения.
- наклоны вперед, назад, вправо, влево, выпады, высокие взмахи поочередно правой и левой ногой, индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости.
- игры и конкурсы с использованием общеразвивающих упражнений.

Упражнения для развития силы мышц ног: Приседания на двух ногах, приседания на двух ногах с грузом на плечах, выпрыгивания («лягушки»), выпрыгивания («лягушки») на 180, 360 градусов, приседания на одной ноге («пистолетик» с утяжелителями), подъем ног из положения «сидя ноги врозь» с утяжелителями, резкие махи вперед и в стороны (можно применять с использованием утяжелителей). Упражнения для развития силы мышц спины: Поднимание туловища из положения лёжа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног), поднимание туловища из положения лёжа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног) со скручиванием во время подъёма, поднимания ног лёжа на животе, одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «лодочка», опускание туловища в горизонтальное положение стоя (лопатки сведены, руки в стороны) с фиксацией позы, то же с грузом на плечах.

Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса: Поднимание туловища из положения лежа на спине, поднимание ног лёжа на спине, одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «уголок» и без фиксации (кол-во раз), поднимание ног, в положении виса. Поднимание прямых ног на гимнастической стенке до 90 градусов и выше. Удержание угла в висе.

Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса: Отжимания – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; фиксация в упоре лёжа «планка», подтягивания-сгибание и разгибание рук в висе, стойка на руках, отжимания в стойке (для хорошо подготовленных спортсменов). Упражнения для развития выносливости: В качестве упражнений на специфическую выносливость предлагается многократное выполнение программы или комбинаций через малые промежутки времени или подряд (2 и более раз свою соревновательную программу). Выносливость может тренироваться целенаправленно или опосредственно, т.е. во время тренировок, имеющих целью развитие тех или иных качеств, также тренируется и выносливость. Упражнения для развития быстроты: Челночный бег, упражнения с резинкой, упражнение «горячая стенка»: встав спиной к стене на расстояние вытянутых рук, дотронутся до неё, обернувшись, и резко сгруппироваться; то же через другое плечо. Упражнения для развития прыгучести: Различные упражнения со скакалкой: бег с захлёстом, бег с высоким подниманием бедра, прыжки на двух ногах, на правой, на левой ноге, двойные прыжки через скакалку, прыжки в глубоком приседе через скакалку, заскоки на скамейку, соскоки со скамьи, перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль неё. Упражнения для развития гибкости: Наклоны и повороты туловища в различных направлениях из различных исходных положений (руки к плечам, на пояс, вверх, в стороны); то же с гимнастической палкой. Пассивная гибкость: «Бабочка», складка вперёд, живот касается ног, шпагаты на полу, касание бедрами пола, держать (правый, поперечный, левый), выкрутят назад и вперёд, кисти узко, руки прямые, «лягушка», носками коснуться до лба, мост из положения лёжа на спине. Шпагаты со скамейки касание бедрами пола, держать (правый, поперечный, левый), выкрутят назад и вперёд, кисти узко, руки прямые, мост из положения стоя, ноги вместе. Активная гибкость: «Верёвочка», удержание ноги вперёд, в сторону, назад.

Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве: Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на рейке гимнастической

скамейки; выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя с поворотом на 180-360град. (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами). Упражнения для рук и плечевого пояса: Поднимание, опускание и круговые движения руками в различных направлениях с отягощением. Движения прямыми руками с преодолением сопротивления амортизатора. Потягивание в висе в быстром темпе. 12 Подтягивание с остановками по ходу движения и сохранением пауз по 3-4 сек. (3-4 остановки в процессе подтягивания). То же при опускании вниз. Подтягивание с отягощением (медленно). Отжимание в упоре в быстром темпе. То же с остановками по ходу движения. Выкруты в плечевых суставах с гимнастической палкой и в висе стоя на рейке гимнастической стенки, низкой перекладине. Упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса стоя, лежа и сидя. Чередование напряжений с расслаблениями мышц рук и плечевого пояса.

### 2.3. Упражнения на координацию и равновесие.

Теория: Техника выполнения упражнений для развития правильной осанки, укрепления мышц туловища. Правила безопасности.

Виды деятельности:

- обсуждение критериев оценки выполнения упражнений.
- выполнение упражнений на координацию.
- ходьба по гимнастической скамейке, прыжки, перелезания, равновесие, передвижение на носках, с поворотами и подскоками.
- игры и конкурсы с использованием упражнений на координацию и равновесие.

### 2.4. Подвижные и спортивные игры.

Теория: Правила игр и комбинированных эстафет. Правила безопасности. Подвижные игры: «Черлидинг», «Нитки», «Запрещенное движение», «Пустое место», «Кошка, мышка, сыр», «Сделай букву К», «А ну-ка, повтори», «Канатоходцы», «Пол это лава».

Виды деятельности: - спортивные игры по упрощенным правилам.

## 3. Специальная физическая подготовка

### 3.1. Элементы акробатики.

Теория: Виды и техника выполнения наклонов: «складка», на коленях назад, мост, стоя на скамейке. Техника выполнения упражнений на равновесие: стоя на полупальцах на двух ногах, на одной ноге, «ласточка». Виды и техника выполнения поворотов: переступанием, скрестный. Виды и техника выполнения прыжков: на двух ногах, на одной, «ножницы». Растворка. Правила безопасности.

Виды деятельности: -гимнастические упражнения, работа по коррекции строения тела, развитию осанки, выворотности ног, укреплению позвоночника, гибкости тела, и укрепление физического состояния ребенка.

Выполнение упражнений:

- наклоны: «складка», на коленях назад, мост, стоя на скамейке;
- равновесия: стоя на полупальцах на двух ногах, на одной ноге, «ласточка»;
- упражнение на выворотность ног «бабочка».
- упражнение на укрепление мышц спины «лодочка», «лягушка», «улитка», «складка»;
- упражнения на гибкость;
- повороты: переступанием, скрестный;
- прыжки: на двух ногах, на одной, «ножницы»;
- перекаты в сторону и назад;
- кувырок вперед;
- стойка на лопатках.

### 3.2. Хореография

Теория: Экзерсис - комплекс всевозможных тренировочных упражнений, составляющих основу урока классического танца. Термины и правила выполнения элементов. Виды экзерсиса и способы комбинирования. Правила безопасности.

Виды деятельности:

- экзерсис у палки
- экзерсис на середине зала.
- аллегро (прыжковая часть).

Классический танец.

Техника исполнения позиций ног (1,2,3,5,6).

Техника исполнения demi-plies (1,2,5 позициям).

Техника исполнения battements tendus:

а) с 1 позиции в сторону, вперед, назад;

б) с 5 позиции в сторону, вперед, назад. Техника исполнения battement tendu jete:

- с 1 позиции в сторону, вперед, назад;

- с 5 позиции в сторону, вперед, назад.

Понятие направлений an dehor et an dedan. Техника исполнения rond de jambe par terre an dehor et an dedan. Техника исполнения releve на полупальцы в 1,2 и 5 позициях и с demi-plies. Техника исполнения grand-plies в 1,2,5 позициях. Техника исполнения перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).

### 3.3. Современная хореография

Теория: Основные танцевальные направления. Танцевальные термины.

Элементы современного танца. Элементы джаз - модерн танца разделы урока:

Виды деятельности:

-разогрев (всех мышц);

-изоляция (определенная группа мышц);

-упражнения для позвоночника;

-передвижения в пространстве.

Импровизация (танцевальные комбинации). модерн танец – динамично развивающая система, органично соединяющая технику джазового танца, танца – модерн и классического балета. Развиваясь в последние 30 лет эта техника танца сформировала свой лексический модуль, в форму урока и методика преподавания. Особенности лексического модуля, то есть движеческого словаря джаз – модерн танца, состоит в том, что в единой целой (комбинацию урока, сценическую композицию и т.д.) органически соединяются движения, характерные для танцевальных систем - антагонистов, какими на первый взгляд являются джазовый танец и классический танец и классический балет. Однако именно эта «вседоступность» позволяет создать свой богатейший, выразительный язык движения, характерный именно для джаз – модерна танца.

### 3.3. Танцевальные дисциплины чир спорта.

Теория: Дисциплина ЧИР ФРИСТАЙЛ. Техника выполнения базовых элементов (пируэты (вращения), шпагаты, чир-прыжки, лип-прыжки, махи). Критерии оценки выполнения элементов. Правила безопасности.

Отработка техники базовых элементов:

Чир прыжки: «стредл» (прыжок ноги врозь (ноги прямые, колено направлено вперед), «абстракт» (одна нога поднята перед корпусом, согнута, колено направлено во внешнюю сторону; другая - отведена назад, колено максимально согнуто и направлено во внешнюю сторону).

Пирамиды: «простые пирамиды» (пирамиды, при которых свободная нога находится в положении "пассе").

Махи: мах вперед, мах в сторону, мах назад, мах «веер». Шпагаты: шпагат на правую ногу, шпагат на левую ногу. Изучение и отработка базовых движений рук: руки на бёдрах, хай ви, лоу ви, верхний панч, «Т» (ти), Ломаное «Т» (ти), кинжалы, рамка, левая «К», правая «К», тачдаун, нижний тачдаун, лук и стрела, правая диагональ, левая диагональ, правое «Л», Левое «Л». Прямой шпагат с поворотом вправо, влево. Чередование напряжения и расслабления мышц ног. Прыжки со скакалкой. Отработка и изучение «возгласов и скандирований». Составление текстов возгласов и скандирований. Отработка выполнения возгласов и скандирований. Отработка интонации и синхронности в выполнении возгласов и скандирований. Чир хип хоп (элементы стилей паппинг, локинг, крамп, брейкинг). Постановка корпуса. Грув, бит, МС.

Виды деятельности:

- отработка техники выполнения базовых элементов современного танца.
- отработка техники выполнения базовых элементов хип хоп танца.
- упражнения на постановку корпуса.
- игры и конкурсы, танцевальные батлы.

### 3.4. Танцевальная композиция

Теория: Требования к программам выступлений в чир спорте. Критерии оценки выполнения элементов. Музыкальное сопровождение выступлений. Правила безопасности.

Виды деятельности:

- подбор и обсуждение элементов программы.
- подбор и обсуждение музыкального сопровождения.
- обсуждение костюма для выступления.
- отработка техники синхронного выполнения элементов программы.

## 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

### 2.1. Календарный учебный график

Начало учебного года	Формирование учебных групп для зачисления в ССШ с 01 сентября по 15 октября уч. г.
Продолжительность учебного года	Начало занятий с 1 сентября, окончание - 31 мая учебного года. Количество учебных недель в году – 36.
Продолжительность учебной недели	Шестидневная рабочая неделя, с одним выходным днем. Количество занятий в неделю - 3.
Праздничные дни	1, 2, 3, 4, 6, 8 января – Новогодние каникулы; 7 января – Рождество Христово; 23 февраля – День защитника Отечества; 8 марта – Международный женский день; 1 мая – Праздник Весны и Труда; 9 мая – День Победы; 12 июня – День России; 4 ноября – День народного единства.
Длительность учебно-тренировочного занятия	Продолжительность занятий исчисляется в академических часах по 45 минут. Продолжительность одного занятия (в рамках программы) в группах СО не должна превышать двух академических часов в день (45 минут x 2). Количество часов в неделю – 2 часа.

## **2.2. Условия реализации программы**

### **2.2.1. Материально-техническое обеспечение**

Тренировочные занятия проводятся в оборудованных спортивных залах, оборудованных зеркалами и хореографическим станком с использованием следующих средств обучения:

Перечень спортивного инвентаря и оборудования:

Наименование спортивного инвентаря и оборудования	Количество
Гимнастическая скамейка	3
Гимнастическая стенка	3
Гимнастические палки	15
Свисток	2
Мат гимнастический	20
Музыкальный центр	1
Информационная доска	1
Мел	5
Хореографический станок	1
Зеркало 10x2 м	1
Скакалка	15
Блоки для йоги	30
Балансир	15
Телевизор	1
Гимнастические коврики	15

### **2.2.2. Кадровое обеспечение**

В Организации реализация Программы осуществляется 1 тренером-преподавателем. Состояние кадрового обеспечения деятельности Организации на 01.09.2025г.

Кол-во педагогов	Квалификационная категория		Стаж работы				Образование	
	1	В	1-10	11-20	21-30	31- и более	Среднее специальное	Высшее
1	1		1				1	

### 2.2.3. Методическое обеспечение программы

п/п	Название раздела/ темы	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения. Педагогические технологии.	Формы учебного занятия
<b>Теоретическая подготовка</b>				
1	Вводное занятие. Теоретическая подготовка	Ноутбук, телевизор, аудиоаппаратура, наглядные плакаты с правилами поведения, презентация «ЗОЖ»	Беседа, демонстрация. Здоровьесберегающие технологии.	Беседа
<b>Практическая подготовка</b>				
2	Общая физическая подготовка	Аудиоаппаратура, гимнастические маты, коврики, зеркала	Объяснение, демонстрация, практическая работа. Здоровьесберегающие технологии.	Практическое занятие
3	Специальная физическая подготовка	Аудиоаппаратура, станки для хореографии, зеркала	Объяснение, демонстрация, практическая работа. Здоровьесберегающие технологии.	Практическое занятие

**Перечень учебно-методических материалов:**

Наименование учебно-методических материалов (может также включать перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе)	Количество
Житько А.Н. Черлидинг – неотъемлемый атрибут повышения зрелищности на соревнованиях и истоки его зарождения/А.Н.Житько // Мир спорта. 2008. - №11.	1
Янович Ю.А., Корнелюк Т.В., Дюмин И.М. Организация учебно-тренировочного процесса по черлидингу. Особенности техники выполнения основных акробатических упражнений ЧЕР-программы команд поддержки и методики их обучения/Ю.А. Янович, Т.В. Корнелюк, И.М.Дюмин – Мин.:ГУ «РУМЦ ФВН»,2008.	1

## **2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы**

В течение года в ССШ проводится два вида контроля:

- стартовый;
- итоговый.

Стартовый контроль выполняет функцию первичного среза о качестве умений, навыков обучающихся группы и определения перспектив дальнейшего обучения каждого обучающегося и группы в целом с целью сопоставления этих результатов с предшествующими и последующими показателями и выявления результативности работы тренера в целом с группой. Выявляется остаточный уровень умений, навыков на начало учебного года. Проводится он в начале учебного года до 15 сентября. Формы контроля: выполнение контрольных нормативов по ОФП.

Итоговый контроль умений, навыков предназначен для определения уровня подготовленности каждого обучающегося и группы в целом к дальнейшему обучению, а также для выявления типичных пробелов в умениях, навыках обучающихся с целью организации работы по ликвидации этих пробелов. Данный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный год. Время проведения - май. Результаты контроля фиксируются тренером – преподавателем в протоколе.

Форма контроля: выполнение контрольных нормативов по ОФП. Способами определения результативности реализации программы служит мониторинг образовательного процесса. Процедура мониторинга образовательного процесса осуществляется в начале и в конце учебного года на основе контрольных опросов, тестирования, педагогического наблюдения и диагностических методик определения уровня развития предметных результатов. А также методик определения уровня личностных и метапредметных результатов. Диагностика проводится по мере изучения разделов программы на каждом году обучения.

**Формами подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы** служат результаты выполнения тестовых заданий, фиксирование личных достижений учащимися.

Тестирование проводится в начале каждого учебного года с целью выявления общего уровня подготовки учащихся и в конце каждого учебного года с целью определения их готовности к освоению курса программы следующего года обучения.

В течение учебного года, по мере изучения разделов программы, тренер-преподаватель методом наблюдения и собеседования с учащимися подводятся предварительные итоги.

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Для спортивно-оздоровительных групп программа считается освоенной, если обучающийся по результатам тестирования набрал не менее 4 баллов по ОФП и не менее 8 баллов по СФП.

Норматив	Требования
2 балла	Выполнение нормативов по ОФП и СФП подготовке (увеличение своих результатов по сравнению со стартовым).
1 балл	Выполнение нормативов по ОФП и СФП подготовке (результат равен стартовому).
0 баллов	Выполнение нормативов по ОФП и СФП подготовке (результат уступает стартовому).

## **Нормативы для обучающихся 6-8 лет**

<b>№</b>	<b>Упражнение</b>
<b>1</b>	Бег на 30 метров (секунд)
<b>2</b>	Прыжок в длину (см)
<b>3</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)
<b>4</b>	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)

## **Нормативы для обучающихся 9-14 лет**

<b>№</b>	<b>Упражнение</b>
<b>1</b>	Бег на 30 метров (секунд)
<b>2</b>	или бег на 60 метров (секунд)
<b>3</b>	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)
<b>4</b>	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)
<b>5</b>	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)
<b>6</b>	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)
<b>7</b>	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)

## **Нормативы по специальной физической подготовке**

<b>Физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения(тесты)</b>
<b>Гибкость</b>	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед. Фиксация положения 5 счетов
	И.П. - стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад
<b>Скоростные качества</b>	Прыжки с вращением скакалки за 1 минуту
<b>Скоростно- силовые качества</b>	Прыжок в длину с места
<b>Координационные способности</b>	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны
<b>Сила</b>	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках
	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол»
	Упор углом ноги врозь

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Список литературы для детей

1. Ваганова А.Я. Основы классического танца. Издание 6. Серия «Учебники для вузов. Специальная литература» - СПб.: Издательство «Лань», 2000г.
2. Былеева Л.А, Короткова И.В., Яковлев В.Е. Подвижные игры.- М., 2005
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца.- Спб.: «Лань», 2003.
4. Гимнастика: Учебник / под ред. М.Л.Журавиной. – М.: Академия, 2001г.
5. Гусак Ш.З. Групповые акробатические упражнения.- М., 2001
6. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно - методической деятельности в физической культуре и спорте. М., 2005
7. Зинкеева Л.С. Путешествие в мир музыки и движений // Физическая культура в школе. - 3. - 2002.
8. Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации //Теор. и практ. физ. культ. 2001, № 4.
9. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М., 2004г.
- 10.Лях В. И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов. М.,2007
- 11.Маврина Е. Чир пом фристайл: методическое пособие для тренеров команд по чир данс. Нижний Новгород 2013 г.
- 12.Морель Ф. Хореография в спорте. М., 2001
- 13.Назаренко Л.Д. Пластиность как двигательно- координационное качество // Теория и практика физической культуры. - 1999. -№8.
- 14.Носкова С.А. Методические рекомендации по формированию специфических индивидуальных качеств "cheerleaders" - групп поддержки спортивных команд. Метод. пос. для педагогов-инструкторов и тренеров. - М.: МГСА, 2001.
- 15.Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. - М., 2004
- 16.Сингина Н.Ф., Кокоулин А.Н. Чирлидинг. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта.,2007

17. Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников, библиотечка учителя физической культуры, "Владос", 2011.

### **Литература для педагогов**

1. Былеева Л.А, Короткова И.В., Яковлев В.Е. Подвижные игры. - М., 2005
2. Гусак Ш.З. Групповые акробатические упражнения.- М., 2001
3. Зинкеева Л.С. Путешествие в мир музыки и движений // Физическая культура в школе. – 3 – 2002
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М., 2004г.
5. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – Т.I. М.:ФАР,2002.–221с.
6. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Частные методики. – Т.II. – М.:ФАР,200
7. Лях В. И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов. М.,2007
8. Морель Ф. Хореография в спорте. М., 2001
9. Носкова С.А. Методические рекомендации по формированию специфических индивидуальных качеств "cheerleaders" - групп поддержки спортивных команд. Метод. пос. для педагогов-инструкторов и тренеров.- М.:МГСА, 2001
10. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе.- М., 2000
11. Сингина Н.Ф., Кокоулин А.Н. Чирлидинг. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта.,2007
12. Френкин А.А. Эстетика физической культуры.- М., 2003

### **Список литературы для родителей**

1. Баршай В.М. Активные игры для детей – Ростов-на-Дону 2001
2. Бирюков Массаж и самомассаж - Ростов-на-Дону 1999
3. Ермолин С.Н., Сиднева Л.В. Питание и контроль массы тела при занятиях аэробикой, М., 1999
4. Зуев Е.И Волшебная сила растяжки – М., 1993
5. Коркин В.П. Акробатика – М., 1990

### **Интернет-ресурсы**

1. [https://vk.com/ekb\\_schsch](https://vk.com/ekb_schsch)

2. [www.ftsr.ru](http://www.ftsr.ru) – федерация танцевального спорта России
3. <http://cheerleading.ru/>
4. <http://cheerleading.spb.ru/>
5. <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/05/programma-cherliding>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 275152970271060640478711546600923288287568428902

Владелец Фролова Юлия Евгеньевна

Действителен С 30.10.2024 по 30.10.2025