

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Североуральская спортивная школа»

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического  
совета МАУ ДО «ССШ»

Протокол № 3 от «26» августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ  
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 общеразвивающей программы .....	10
1.3. Планируемые результаты освоения общеразвивающей программы .....	10
1.4. Содержание общеразвивающей 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 отображена 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, настроением 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 окончании 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	
1.Теоретическая подготовка		8	2	10	
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
2. Практическая подготовка		8	54	62	
2.1.	Общая физическая подготовка	4	37	41	
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 иравновесие	1	8	9	
2.1.4.	Подвижные и спортивные игры	1	7	8	Игры, беседы
2.2.	Специальная физическая подготовка	4	17	21	
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	
Итого часов		16	56	72	

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, колонна, 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, поднятие 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: Поднятие туловища из положения лёжа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног), поднятие 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 поднятие 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: Поднятие туловища из положения лежа на спине, поднятие ног лёжа на спине, одновременное поднятие туловища и ног с фиксацией позы «уголок» и без фиксации (кол-во раз), поднятие ног, в положении виса. Поднятие 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 исполнение 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, дотронуться до неё, обернувшись, и резко сгруппироваться; то же через другое плечо. Упражнения для развития прыгучести: Различные упражнения со скакалкой: бег с захлестом, 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), выкрут 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), выкрут 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». Растяжка. 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»;
- перебаты 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 позиции 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-plie. 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 развивающаяся 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 движенческого 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 «всеядность» 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).

Пируэты: «простые пируэты» (пируэты, 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), Ломанное «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 10х2 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 – Мн.: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 качества 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

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

### Нормативы для обучающихся 9-14 лет

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

### Нормативы по специальной физической подготовке

Физическое качество	Контрольные упражнения(тесты)
Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед. Фиксация положения 5 счетов
	И.П. - стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад
Скоростные качества	Прыжки с вращением скакалки за 1 минуту
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны
Сила	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. Пластичность как двигательльно- 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.І. М.:ФАР,2002.–221с.
6. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Частные методики. – Т.ІІ. – 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\\_schschr](https://vk.com/ekb_schschr)

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