

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 176

Утверждена приказом от 01.09.2025 № 62/7-о

**Дополнительная общеобразовательная  
программа  
спортивно-оздоровительной направленности  
«Черлидинг»**

Возраст обучающихся:	7-13 лет
Нормативный срок обучения:	1 год
Форма обучения:	очная
Язык обучения:	русский

ЕКАТЕРИНБУРГ, 2025

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Направленность дополнительной образовательной программы физкультурно - спортивная.

**Педагогическая целесообразность** дополнительной образовательной программы «Черлидинг» определяется ее направленностью, в которой обучающийся приобретает комплекс личностных, социальных и профессиональных компетентностей, обеспечивающих успешную социализацию и активную адаптацию в обществе.

### **Актуальность программы.**

Проблема формирования здорового образа жизни учащихся является приоритетной задачей государственной политики Правительства Российской Федерации. Одним из направлений работы по формированию у обучающихся ценностного отношения к своему здоровью является обеспечение необходимой двигательной активности.

Черлидинг во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма. Укреплению физических и духовных сил, воспитанию эстетического вкуса, приобретению навыков самостоятельной деятельности, формированию интереса к здоровому образу жизни.

Программа составлена с учётом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

• Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»

• Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.

• «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ)

Для успешной реализации программы при обучении будут использованы следующие технологии:

- Личностно-ориентированные технологии
- Здорово-сберегающие - использование физических упражнений, зарядки для дыхания;
- Игровые технологии;
- Информационные технологии – диски с заданиями

### **Методы обучения**

- Словесный;
- Наглядный;
- Практический.

Для обучения по программе принимаются дети в возрасте 8-12 лет независимо от уровня подготовленности на основании заявления родителей (законных представителей) ребенка.

Количество детей в группе 2 год обучения до 20 человек

Срок реализации программы - 1 год.

Объем программы – 68 учебных часа.

*Формы и режим занятий:* занятия проводятся 2 раз в неделю по 1 часу. Занятия проводятся в групповой форме.

**Целью программы** для обучающихся 8-12 лет по чирлидингу является - формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры и, в частности, средств чирлидинга для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха

### **Задачи программы:**

- развитие координационных, ориентационно-пространственных, временных, ритмических способностей;
- освоение базовых знаний и общих представлений о физической культуре, их истории и современном развитии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- воспитание физических качеств и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений, формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами;
- обучение приёмам релаксации и самодиагностики;
- воспитание личности обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

## **II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **1. Введение**

Знакомство с дисциплиной, с правилами поведения в спортивном зале и формой одежды. Техника безопасности на уроках. Знакомство

с правилами чирлилинга. Кодексом

## 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Огромное значение на занятиях спортом играет ОФП. Это основа. На которой строятся занятия. В этой программе ей отводится большое кол-во часов, т.к. чаще на занятия приходят дети и подростки абсолютно не подготовленные.

## 3. Стретчинг

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

## 4. Акробатика

Акробатика в чирлидинге – это любые акробатические элементы (кувырок, колесо, рондат и т. д.), выполняемые на полу (соревновательной поверхности). Акробатика используется в качестве визуального эффекта для повышения зрелищности чирлидинговой программы. Элементы акробатики могут выполняться не всем составом команды, а несколькими наиболее подготовленными спортсменами.

## 5. Парная Акробатика

Работа с партнером. Способы страховки. Техника безопасности в работе парой

## 6. Базовые движения

Положение кистей. Кисть должна быть продолжением руки и «не заламываться» во время выполнения и смены движений. Есть 4 базовых положения кистей: кулак (четыре пальца сжаты в кулак, а большой палец прижат поверх них, кулак и запястье находятся на одной линии), клинок (пальцы вытянуты, большой палец прижат, ладонь плоская), клэп-хлопок (ладони соединяются плашмя), класп-хлопок (одна ладонь захватывает другую). Базовые движения могут быть выполнены с любым из двух положений кисти: кулак или клинок, положение кистей для всей команды определяет тренер.

## 7. Чир прыжки

Быстрое, резкое перемещение тела вверх отталкиванием ног от точки опоры с выполнением вида прыжка в воздухе и последующим приземлением на две ноги.

## 8. Чиры и чанты

Чир – речевка, передающая информацию (о команде черлидеров, о теме мероприятия, о происходящих событиях и т.п.), направлена на достижение голосового контакта со зрителями.

Чант – короткая фраза, повторяющаяся, по крайней мере 3 раза, с целью привлечения зрителей к участию в программе. Выполняются без музыкального сопровождения. Включение базовых движений в чиры обязательно. Оба вида кричалок должны быть четкими и иметь хорошо различимое звучание независимо от языка, на котором произносятся. Приветствуется выполнение чиров и чантов на русском языке. В случае использования в программе чиров и чантов на иностранном языке текст должен быть предоставлен судейской бригаде непосредственно перед официальным просмотром (текст должен быть написан разборчиво, должны быть указаны название команды, номинация, возрастная категория, фамилия, имя тренера) (см. Чиры и чанты должны выражать настрой, силу и энергию команды).

## 9. Станты

Разучивание техники построения стантов. Техника безопасности. подъем одного или более флайера, максимально на два уровня.

Выполняются минимально двумя, максимально пятью участниками команды. В составе программы могут использоваться станты различной конфигурации в соответствии с правилами.

10. Разучивание танцевальных связок (Чир данс)

Разбор и разучивание танцевальных блоков программы для соревнований. Чир-данс – короткий хореографический блок. Строится на основе базовых движений чирлидинга, должен включать в себя разнообразные движения, быть энергичным. Выполняется всей командой минимум на 8 счетов.

11. Пируэты. Пируэт – вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 360 градусов. Пируэт двойной - вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 720 градусов без опускания опорной ноги на пятку.

12. Шпагаты

Шпагат — положение тела, при котором ноги находятся на одной линии, разведенные в противоположных направлениях.

13. Махи

Мах – резкое движение ногой вперед, назад, в сторону или круговое движение ногой (мах веер).

При выполнении махов колено должно быть «натянuto». Технически правильное выполнение махов – быстрым резким движением от бедра. Махи выполняются синхронно с максимальной амплитудой.

14. Постановка программы

Построение и отработка программы для выступлений. Отработка синхронна, артистичности, точности.

### III. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

п/п	№	Наименование модуля	Количество часов		
			Всего	Теория	Практика
1.		«Базовые элементы направления черлидинга»	3	3	
2.		«Формирование системы знаний в области черлидинга». Кодекс черлидеров.	40		40
3.		«Развитие физических качеств»	25		25
		<b>Итого</b>	<b>68</b>	<b>3</b>	<b>65</b>

### IV. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПО ПЕРИОДАМ ОБУЧЕНИЯ

№	Период обучения	Общее кол-во часов (в год)	Теория	Практика
1.	1 год обучения (2,5 классы)	68	3	65
	<b>ИТОГО:</b>	<b>68</b>	<b>3</b>	<b>65</b>

### Календарно-тематический план

Номер урока	Дата урока	Тема урока	примечание
1		Вводное занятие. Техника безопасности	
2		Общая физическая подготовка	
3		гимнастика	
4		Профилактика травматизма на занятиях. Оказание первой медицинской помощи.	
5		Чир- прыжки	
6		хореография	
7		Чиры и Чанты	
8		Общая физическая подготовка	
9		гимнастика	
10		Работа с помпонами	
11		хореография	
12		Работа с помпонами	
13		Станты	
14		Постановка программ	
15		Чиры и Чанты	
16		Общая физическая подготовка	
17		гимнастика	
18		Парная акробатика	
19		Чир- прыжки	
20		Постановка программ	
21		Парная акробатика	
22		хореография	
23		Станты	
24		Общая физическая подготовка	
25		гимнастика	
26		Акробатика	
27		Парная акробатика	
28		Чир- прыжки	

29		Общая физическая подготовка	
30		гимнастика	
31		Акробатика	
32		хореография	
33		Общая физическая подготовка	
34		Чиры и Чанты	
35		Тестирование	
36		Профилактика травматизма на занятиях. Оказание первой медицинской помощи.	
37		Разучивание танцевальных связок	
38		Общая физическая подготовка	
39		Акробатика	
40		Чир- прыжки	
41		Станты	
42		хореография	
43		Общая физическая подготовка	
44		гимнастика	
45		Акробатика	
46		Пирамиды	
47		Чир- прыжки	
48		Разучивание танцевальных связок	
49		Общая физическая подготовка	
50		Акробатика	
51		Станты	
52		хореография	
53		Станты	
54		Общая физическая подготовка	
55		Пирамиды	
56		Чиры и Чанты	
57		Станты	
58		Общая физическая подготовка	
59		Акробатика	
60		Пирамиды	

61		Чир- прыжки	
62		Разучивание танцевальных связок	
63		Постановка программ	
64		Станты	
65		Разучивание танцевальных связок	
66		Работа с помпонами	
67		Чиры и Чанты	
68		Заключительное занятие	

#### У. ФОРМА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Не предусмотрена. После освоения программы документ об образовании не выдается.

#### УІ. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Учебный период	Дата		Продолжительность количество учебных недель
	начало	окончание	
I триместр	01.09.2025	30.11.2025	12
II триместр	01.12.2025	28.02.2026	11
III триместр	01.03.2026	26.05.2026	11
Итого в учебном году			34

Нерабочими праздничными днями являются:

воскресенье

1-11 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;

#### УІІ. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.**

**В результате освоения данной программы, обучающиеся должны знать:**

1. историю развития черлидинга;
2. правила техники безопасности;



3. кодекс чирлидеров;
4. основные упражнения черлидинга;
5. основные правила и положения соревнований по чирлидингу;
6. основные обязательные элементы черлидинга и технику их исполнения;
7. составные части здорового образа жизни;
8. средства воздействия на волевую сферу, эмоциональную сферу уметь: отличать черлидинг от других видов спорта (спортивной акробатики и гимнастики, аэробики);
9. выполнять страховку во время исполнения акробатики, стантов, пирамид;
10. выполнять кодекс черлидеров;
11. выполнять технически правильно основные элементы черлидинга;
12. работать в группе, развивать коммуникативные компетенции;
13. соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития общей физической подготовки, с учетом индивидуальных возможностей учащихся.

**Результативность программы определяется выполнением контрольных нормативов, упражнений (показательных выступлений).**

Подведение итогов по каждому модулю программы осуществляется по средствам:

1. сдачи общефизических нормативов;
2. сдачи специальных физических нормативов;
3. сдачи нормативов по черлидингу;
4. тестирования.

#### **Обязательные элементы программы в номинации «ЧИР»**

**Пирамида** - обязательный элемент программы в номинации «ЧИР», группа стантов, стоящих достаточно близко, чтобы коснуться друг друга.

**Стант** - обязательный элемент программы в номинации «ЧИР», в которой участвуют от 2 до 5 человек.

**Чир-прыжок** - обязательный элемент программы в номинации «ЧИР».

**Той тач, Тоэ-тач** - название прыжка, при котором спортсмен поднимает прямые ноги под углом 90 градусов.

#### **Обязательные элементы программы в номинации «Данс»:**

**Лип-прыжок** - прыжок в шпагат, обязательный элемент программы в номинации «ДАНС».

**Пируэт** - вращение на одной ноге, обязательный элемент программы в номинации «ДАНС».

**Хай-Кик** - высокий мах, обязательный элемент программы в номинации «ДАНС».

**Шпагат** - обязательный элемент программы в номинации «ДАНС».

**Рандат** - акробатический элемент.

**Тамблинг** - акробатическая часть программы в номинациях «ЧИР», «ЧИР- МИКС».

**Тос** - выброс одного из членов команды вертикально вверх, обязательный элемент программы в номинациях «ЧИР», «ЧИР-МИКС».

**Чир-данс** - короткий хореографический блок, обязательный элемент программ «ЧИР», «ЧИР-ДАНС» и «ЧИР-МИ

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

- 1) Житько, А.Н. Чирлидинг – неотъемлемый атрибут повышения зрелищности на соревнованиях и истоки его зарождения / А.Н. Житько // Мир спорта. 2008. - №11. – С. 36-38.
- 2) Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе / П.К. Петров. - Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. — 448 с.
- 3) Янович, Ю.А., Корнелюк, Т.В., Дюмин, И.М. Организация учебно-тренировочного процесса по чирлидингу. 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. – 60с
- 4) Новикова, В. Чирлидинг - чудовище огромно, стоекливо и ... красиво / В. Новикова. - Мир профессионального спорта. - 2006. - № 4. - С. 58-61.
- 5) Сливка, Е. Поддержка от девочек с помпончиками / Е. Сливка. - М.: Спортивная жизнь России. - 2001. - № 6. - С. 20-21.
- 6) «Федерация черлидерс - группы поддержки спортивных команд». Основные правила и положения.

## **ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ для реализации программы**

1. Сайт министерства спорт РФ [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
2. Сайт федерации чирлидинга России [http ://www.cheerleading.ru](http://www.cheerleading.ru).

### **Материально-техническое обеспечение**

#### **Инвентарь и оборудование:**

- спортивный зал;
- музыкальный центр;
- аптечка;
- шведская стенка, школьная скамейка, подкидные мостики;
- скакалки (1 шт. на каждого занимающегося);
- стена с зеркалами;
- мягкое покрытие (рекомендуемые виды покрытий: мягкие, жесткие маты, татами, «ласточкин хвост», любое другое покрытие, смягчающее падения. Размер покрытия определяется в зависимости от вида, из расчета не менее 1 м (кв.) на 1 занимающегося).
- форма для выступлений на соревнованиях и мероприятиях.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279397

Владелец Столярова Елена Викторовна

Действителен с 27.03.2025 по 27.03.2026