Муниципальный орган управления образованием – Управление образованием Тавдинского муниципального округа

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
Центр творческого развития и гуманитарного образования
«Гармония»

Допущена к реализации решением
Педагогического совета МАОУ ДО
ЦТР и ГО «Гармония»
Протокол № 3
от «31» августа 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ ДО
ЦТР и ГО «Гармония»
_____ Ю.В. Кынчина
Приказ № 402 от 31.08.2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «ЧЕРЛИДИНГ»

Возраст обучающихся: 7-10 лет
Срок реализации: 1 год
Количество часов: 144 часа

Авторы – составители:
Рыбакова Ольга Павловна,
педагог дополнительного образования;
Лаптева Амина Михайловна,
педагог дополнительного образования.

г. Тавда, 2026 г.

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Черлидинг»** разработана с опорой на нормативные документы в соответствии: Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р; Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Письмом Минпросвещения России от 30.12. 2022 № АБ-3924/06 (О направлении методических рекомендаций (вместе с методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»; Приказом Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 25.08.2023 г. № 963-д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом»; Методическими рекомендациями «Разработка дополнительных общеобразовательных программ в образовательных организациях», утвержденные приказом ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» от 29.04.2025 г. № 582-д; Приказом Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. №162- Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»; Уставом МАОУ ДО ЦТР и ГО «Гармония» г. Тавды.

Направленность общеразвивающей программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Черлидинг» соответствует **физкультурно-спортивной,** так как ориентирована на приобщение школьников к здоровому образу жизни.

Актуальность общеразвивающей программы

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребенок только на занятии физической культуры может дать волю, энергии заложенной в нем. Но этого, конечно, недостаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться.

Приобщаться к физической культуре необходимо с детства, ведь спортивные упражнения – мощное средство всестороннего развития детей и подростков, они не только улучшают физическое состояние ребёнка, но и способствуют реализации целого ряда задач нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания. Занятия по программе «Черлидинг»

стимулируют и развивают психические и волевые качества. Арсенал современной физической культуры содержит огромное количество разнообразных спортивных упражнений. Следует заметить, что далеко не каждый будет самостоятельно разучивать упражнения. Черлидинг имеет широкий круг задач – от оздоровления, улучшения физической подготовленности до выработки культуры движений и навыков воспитания, музыкальности и чувства ритма, танца.

Программный материал программы нацелен на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания (развитие разнообразных движений, укрепление мышц; понимание детьми связи красоты движений с правильным выполнением физических, танцевальных упражнений и др.).

Практическая значимость программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Занятия по черлидингом ориентированы на то, чтобы заложить в детях стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности. Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, связки, которые необходимы для решения задач. Программа «Черлидинг» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Данная программа предусматривает привитие детям важных социальных ценностей: любви и уважения ко всему живому – к природе, людям, самому себе. Это, в свою очередь, влияет на чистоту помыслов и поступков, формирование чувства ответственности и сопричастности ко всему происходящему.

Отличительные особенности программы.

В Тавдинском городском округе не достаточно спортивных объединений, направленных на полноценное физическое развитие где бы соединились искусство и спорт для детей младшего школьного возраста. Данную проблему можно успешно решить средствами черлидинга, так как этот вид спорта объединяет в себе элементы шоу, танцы, гимнастику и акробатику.

Предлагаемая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Черлидинг» определяется запросом со стороны детей и их родителей, для реализации которой материально-технические условия имеются только на базе МАОУ ДО ЦТР и ГО «Гармония».

Уровень программы – «стартовый» направлен на мотивацию интереса к данной спортивной деятельности, овладение первоначальными умениями в области черлидинга, приобщение школьников к здоровому образу жизни.

Адресат общеразвивающей программы: дети 7-10 лет, не имеющие ограничений в движении.

Краткие возрастные особенности:

- В младшем школьном возрасте происходит перестройка всех систем организма, перестраивается система отношений с действительностью. Развивается рефлексия, осознание собственных изменений в результате развития учебной деятельности. Происходит первоначальное складывание характера. Развитие личности зависит от школьной успеваемости. Определяется статус. Видоизменяется игровая деятельность, возрастает значение игры с достижениями результата. Центральное новообразование этого возраста – чувство компетентности. Ребёнку необходимо признание окружающих, реализация возможностей хоть в какой – то деятельности. Использовать методики компенсирующего и развивающего обучения.

В работе с обучающимися на данном этапе, необходимо помнить, что перед нами дети, для которых игра является ведущим и основным видом деятельности. Похвала, подбадривание, различные виды поощрений радуют детей и помогают им получить удовольствие от занятий. Сочетание игровой и обучающей видов деятельности делают занятия привлекательными для ребенка. При построении занятия целесообразно подбирать упражнения, выполнение которых приносит успех без каких-либо особых усилий со стороны ребенка.

Наполняемость группы.

Число детей, одновременно находящихся в группе: 10-14 человек с разным уровнем стартовой готовности.

Набор детей в группу обучения осуществляется на основании медицинского заключения о состоянии физического здоровья.

Объём и срок освоения программы:

Объем программы – 144 часа.

- общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы: 144 часа

- продолжительность части образовательной программы (года обучения) по учебному плану в часах: 144 часа.

Срок освоения общеразвивающей программы:

Количество недель	Количество месяцев	Количество лет
36	9	1

Особенности организации образовательного процесса.

Режим занятий:

- продолжительность одного академического часа – 45 мин.

- перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

-общее количество часов в неделю – 4 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Форма обучения – очная.

Формы организации образовательного процесса:

- фронтальная (одновременная работа со всеми учащимися);
- групповая (организация работы в группах);
- индивидуальная (индивидуальное выполнение упражнений, заданий).

Формы реализации образовательной программы:

Традиционная модель реализации программы представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение одного или нескольких лет обучения в одной образовательной организации.

Перечень форм проведения занятий:

-учебно-тренировочное занятие – практическое занятие, направлено на получение и закрепление знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы, направлено на формирование практических умений;

- открытое занятие – итоговое занятие с показом достигнутых результатов в учебно-тренировочной работе.

Перечень форм подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы: открытое занятие для родителей, показательные выступления.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель программы: укрепление здоровья и физическое развитие детей младшего школьного возраста посредством занятий черлидингом.

Задачи общеразвивающей программы:

Обучающие:

- познакомить с историей черлидинга;
- освоить правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях черлидингом;
- освоить базовую технику выполнения упражнений черлидинга;

Развивающие:

- развивать координированность, ловкость, гибкость, быстроту, прыгучесть, пластику, танцевальность и чувства ритма, силу и выносливость;
- формировать правильную осанку;
- развивать познавательные умения.

Воспитательные:

- воспитать самостоятельность, дисциплинированность, трудолюбие, целеустремленность;
- воспитать чувство коллективизма, умение работать в команде;
- сформировать интерес к занятиям, стимулировать самореализацию в данном виде деятельности;
- прививать навыки и привычки здорового образа жизни.

1.3. Содержание общеразвивающей программы

Учебный (тематический) план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	**Вводное занятие**	**2**	**1**	**1**	Беседа
2.	**Общая физическая подготовка**	**34**	**7**	**27**	Педагогическое наблюдение

					тестирование.
2.1	Строевые упражнения	4	1	3	Самостоятельное выполнения упражнения
2.2	Разновидности бега, ходьбы	4	1	3	Самостоятельная работа
2.3	Разновидности прыжков	8	2	6	Творческие задания
2.4	Комплексы ОРУ для всех групп мышц	10	2	8	Контрольный показ
2.5	Общеразвивающие упражнения с предметами	8	1	7	Контрольный показ
3.	**Специальная физическая подготовка**	**38**	**6**	**32**	Педагогическое наблюдение тестирование.
3.1	Базовые упражнения для рук и ног	14	2	12	Контрольный показ
3.2	Элементы хореографии	12	2	10	Контрольный показ
3.3	Музыкально-танцевальные игры	12	2	10	Контрольный показ
4.	**Основные упражнения гимнастики**	**66**	**8**	**58**	Педагогическое наблюдение, соревнование
4.1	Перекаты, кувырки, стойки, боковые равновесия	26	4	22	Выполнение контрольных заданий
4.2	Мостик	14	2	12	Выполнение контрольных заданий
4.3	Переворот боком, рондат	26	2	24	Выполнение контрольных заданий
5	**Показательные выступления**	**4**	**1**	**3**	Открытое занятие для родителей
	Итого:	**144**	**23**	**121**	

Содержание учебного (тематического) плана

Тема 1. Вводное занятие

Теория: Организационное собрание для родителей и детей. Знакомство с детьми, с педагогом. Правила поведения в спортивном зале, правила дорожного движения, противопожарная безопасность, противодействие терроризму. Требования к форме, расписание.

Практика: Игры на сплочение.

Тема 2. Общая физическая подготовка

2.1. Строевые упражнения

Теория: История возникновения черлидинга. Понятия: колонна, шеренга, команды («Равняйсь», «Смирно», «Кругом»). Объяснение правильного исполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика:

- строевые упражнения: построение, перестроения в шеренги, в колонны;
- строевые команды: «Равняйсь», «Смирно», «Кругом», повороты на месте;
- передвижения: в обход противоходом, змейкой, спиралью, по диагонали;

- стойки: основная, широкая.

2.2. Разновидности бега, ходьбы

Теория: Объяснение правильного исполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика:

- ходьба: высокий шаг, острый шаг, широкий шаг, на носках, на пятках, с пятки на носок, на внешней стороне стопы, в полуприсяде;
- бег: с высоким выносом прямых ног вперед, захлестом голени назад, с высоким подниманием бедра.

2.3. Разновидности прыжков

Теория: Понятия: прыжок, подскок. Объяснение правильного исполнения прыжков и подскоков. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика:

- прыжки: на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу;
- прыжки: в верх, в приседе, подскоки;
- прыжки с поворотом на 180 градусов;
- прыжки с движением рук и ног;
- прыжки в длину с места;
- прыжки в длину с разбега;
- прыжки с продвижением вперед;
- прыжки в высоту.

2.4. Комплексы ОРУ для всех групп мышц

Теория: Понятия: сустав, мышца, позвоночник, скелет. Объяснение правильного исполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика:

- комплексы упражнений для развития плечевого пояса: махи, отведения рук в сторону, вращения руками, сгибания и разгибания рук, волны руками;
- комплексы упражнений для мышц туловища и позвоночного столба: наклоны вперед и назад, круговые движения туловищем с различным положением рук и разным темпом;
- комплексы упражнений для развития подвижности тазобедренного сустава, коленного сустава, голеностопного сустава: махи, подъемы и вращения ногами.

2.5. Общеразвивающие упражнения с предметами

Теория: Понятие: гимнастические предметы. Объяснение правильного исполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика:

- упражнения с гимнастическими палками для всех групп мышц;
- упражнения с фитболами;
- упражнения с гимнастическими обручами;
- упражнения с гантелями.

Тема 3. Специальная физическая подготовка

3.1. Базовые упражнения для рук и ног.

Теория: Понятия: вестибулярный аппарат, координация, стретчинг, станы, акробатика, кричалка, чир-прыжки, помпоны. Объяснение правильного исполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика:

- упражнения на развития вестибулярной устойчивости: наклоны головы вперед, назад и в каждую сторону (сначала в медленном, затем в быстром и в переменном темпе); вращение головой в каждую сторону (сначала в медленном темпе, затем в быстром и переменном темпе); упражнения с закрытыми глазами с чередованием закрывания и открывания глаз во время движений головой (наклоны туловища вперед и назад, в стороны с открытыми и закрытыми глазами; круговые движения туловищем с открытыми и закрытыми глазами с чередованием закрывания и открывания глаз в каждую сторону);
- упражнения на координацию. Станы: споттер, фантер, база. Пируэты: карандаш, джаз – пируэт, тур-пик, аттилод, фуэте, пируэт – флажок, продольный, вертикальный;
- упражнения на гибкость. Махи вперед в сторону, назад. Шпагат прямой, на правую ногу, на левую ногу на полу (ковре), с возвышенности (гимнастическая скамейка, горка матов);
- чир-прыжки;
- чир-кричалки с заданной информацией о команде черлидеров, об играющей команде, о происходящих событиях.

3.2. Элементы хореографии

Теория: Понятия: исходное положение, правильная осанка, позиции рук и ног. Понятие «полупальцы». Объяснение правильного исполнения элементов. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика:

- исходное положение (постановка корпуса);
- 1-5 позиции ног, подготовительная;
- 1-3 позиции рук;
- простейшие танцевальные движения.

3.3. Музыкально-танцевальные игры

Теория: Понятия: музыкальная игра, спортивная игра. Объяснение правильного исполнения движений под музыку. Техника безопасности.

Практика: Игры: «Пират», «Машинки», «У оленя дом большой», «Банан», «Снеговик», «Ёлочки - пенечки».

Тема 4. Основные упражнения гимнастики

4.1. Перекаты, кувырки, стойки, боковые равновесия

Теория: Понятия: группировка, перекат, кувырок, стойка, боковые равновесия. Объяснение правильного исполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика:

Перекаты:

- на спине: а) в группировке; б) без группировки;
- на боку (различное положение ног);
- перекат с захватом голени сзади.

Кувырки:

- вперед, назад;
- из основной стойки;
- через спину;

- перекатом через плечо.
Стойки:
- на лопатках;
- на предплечьях;
- на груди;
- на руках.
Боковые равновесия:
- статическое равновесие;
- динамическое равновесие.

4.2. Мостик

Теория: Понятие «Мостик». Объяснение правильного исполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика:

- подготовительные упражнения наклоны назад: стоя спиной к стеке до касания руками, стоя на коленях руки вверх, сед спиной к стенке, стоя спиной к стенке выполнить мостик;
- мостик из положения лежа;
- мостик из стойки – наклоном назад (с помощью педагога).

4.3. Переворот боком, рондат

Теория: Понятие «Переворот боком», «Рондат». Объяснение правильного исполнения упражнения. Техника безопасности при выполнении упражнения.

Практика:

Подготовительные упражнения:
а) махи ногами в сторону в разном темпе с касанием ногой руки на уровне плеч;
б) широкое разведение ног в стороны до неполного шпагата без наклона вперед;
в) шпагаты (правый, левый, прямой);
г) наклоны в сторону до опоры рукой о пол со сгибанием опорной ноги и подъемом свободной, толчок рукой от пола с сохранением равновесия.
Свободная нога все время прямая.
д) стойка на руках махом (выполняется со страховкой).
Техника выполнения рондата.

Тема 5. Показательные выступления

Практика: Открытое занятие для родителей «Я-черлидер».

1.4. Планируемые результаты

Предметные результаты

Знать:
- понятие «черлидинг», историей черлидинга;
- правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях черлидингом

Уметь:
- выполнять базовые элементы черлидинга;
- исполнять танцевальные комплексы.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:
- сравнение, анализ, обобщение, нахождение ассоциативных связей между разными направлениями танца;

- находить ассоциативные связи между спортивными комплексами упражнений и образами в танце.

Познавательные УУД:

- изучать черлидинг и все основные его направления;
- отмечать в движении ритмический рисунок;
- реагировать на характер музыки;
- творчески мыслить, используя пройденный лексический материал.

Коммуникативные УУД:

- формирование навыков: работы в группе, коллективе с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных спортивно-творческих задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

Личностные результаты:

- формирование познавательного интереса к спортивно-творческой деятельности;
- развитие навыков взаимопомощи, ответственности, активности, аккуратности, терпения.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий по программе	Дата окончания занятий по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01 сентября	31 мая	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

2.2. Условия реализации программы:

- материально-техническое обеспечение: занятия проводятся в спортивном зале (просторное и освещенное помещение), где находится (на группу из 14 человек) следующее:

инструменты и оборудование: коврики для партерной гимнастики и стретчинга, степы для занятия степ-аэробикой, гантели, мячи для занятия фитнесом, гимнастические маты, скакалки, обручи, фитболы, помпоны.

техника: музыкальный центр.

- методические материалы:

дидактические материалы: стенд «Уголок безопасности»; коллекция показательных выступлений объединения; видеозаписи выступлений ведущих команд по черлидингу страны; записи музыкальных произведений для релаксации; музыкальный материал на CD-дисках и USB-носителях; беседы, презентации, мультфильмы по ПДД, ППБ.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении

изучаемого материала. Тематика занятий строится с учетом интересов учащихся, возможности их самовыражения. В ходе усвоения детьми содержания программы учитывается темп развития специальных умений и навыков самостоятельности, умение работать в коллективе.

Детям предоставляется право выбора участия в показательном выступлении в рамках изученного содержания.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как: словесный, наглядный, игровой, соревновательный, круговая тренировка, самостоятельная работа, творческая работа. Основные методы выполнения упражнения: повторный, игровой, круговой, равномерный, соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях). В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядного пособия), методы: игровой и соревновательный. При обучении общеразвивающих упражнений, основных элементов «Cheer» показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение простым. Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной, доступной форме, с наглядным объяснением.

Принципы, лежащие в основе программы:

- *доступности* (простота, соответствие возрастным и индивидуальным способностям);
- *наглядности* (иллюстративность, показ педагогом);
- *демократичности и гуманизма* (взаимодействие педагога и обучающегося в социуме, реализация собственных творческих потребностей);
- *научности* (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- *«от простого к сложному»* (научившись элементарным навыкам работы, ребенок применяет свои знания в выполнении сложных творческих работ).

В процессе обучения используются следующие педагогические технологии:

- *Здоровьесберегающая технология* реализуется через систему мероприятий по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывает условия образовательной среды и деятельности. В программе это выражается через непосредственное обучение учащихся приёмам здорового образа жизни, формирование навыков и привычек здорового образа жизни, расширение представления о пользе занятий физическими упражнениями, рациональной нагрузкой, активной двигательной деятельностью.

- *Групповая технология,* как коллективная деятельность предполагает: взаимообогащение учащихся в группе; организацию совместных действий, активизирующих познавательные процессы; налаживание коммуникативных каналов; обратную связь (рефлексию), которая помогает выявить отношение участника к собственному действию и обеспечивает его коррекцию. Начинать работу в парах, в мини-группах следует с установления доверия внутри общей группы, взаимного интереса, расположенности друг к другу. Группа получает определённое задание для решения конкретных задач. Учащиеся учатся

понимать и принимать общую цель, слышать друг друга, ощущать, что общий результат зависит от усилий каждого. Для этого необходимо:

- формулировать своё мнение;
- выяснить мнение партнёра;
- принять существование разных точек зрения;
- настаивать на своём при помощи аргументов;
- согласовывать мнения, исходя из интересов дела, а не личной приязни.

После выполнения группового задания обязательно обсудить, что мешало, как учащиеся помогали друг другу, что необходимо сделать для улучшения качества.

- *Личностно-ориентированная технология*. Содержание, методы и приёмы технологии направлены на то, чтобы раскрыть и использовать субъективный опыт каждого ученика, помочь становлению личности путём организации познавательной деятельности. Принципиальным является добровольность каждого учащегося в выборе программы и темпа её освоения. В программе используются следующие характерные особенности технологии:

1. Обеспечение каждому учащемуся чувства психологической защищённости, доверия.
2. Развитие индивидуальности учащегося за счёт динамического проектирования (образовательный процесс перестраивается по мере выявления логики развития конкретной личности).
3. Понимание позиции ребёнка, его точки зрения, неигнорирование его чувств и эмоции, принятие личности.

- *Игровые технологии* используются как средство активизации деятельности учащихся. Благодаря интересу всех детей к играм вообще, они легче втягиваются в обучение, вкладывая больше сил, а соответственно, получая и больше физической пользы. Они учатся плодотворно взаимодействовать друг с другом и получать удовольствие от коллективного творчества, укрепляются межличностные связи, совершенствуется их способность к коммуникации.

- *Технология КТД (коллективно-творческой деятельности)* используется для организации мероприятий воспитательного характера. Этот способ деятельности помогает развитию организаторских и коммуникативных навыков и работает на сплочение коллектива.

- *ИКТ – технологии (информационно-коммуникационные технологии)* используются как источник информации, для подготовки наглядного и дидактического материалов занятий и мероприятий, для мобильной коммуникации с учащимися и их родителями.

В случае ограничительных мер возможно применение *дистанционных образовательных технологий.*

2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Вводный контроль – проводится в форме беседы и педагогического наблюдения на первом занятии и предназначен для проверки уровня базовых знаний, умений, навыков, соответствующих возрасту учащегося, его личных физических данных и коммуникабельности.

Текущий контроль – проводится в ходе каждого занятия с целью определения усвоения знаний и умений по теме (педагогическое наблюдение в

процессе творческой деятельности).

Итоговый контроль – проводится с целью определения уровня развития личных творческих способностей (открытое занятие)

Итоговая аттестация не предусмотрена.

Выявление, фиксация и предъявление результатов объединения проводится педагогическим мониторингом объединения «Черлидинг» Отслеживание проводится два раза в год.

Отслеживание параметров *физической подготовленности учащихся (теория, практика)* ведётся согласно нормативам физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (утв. постановлением Правительства РФ от 11 июня 2014 г. N 540). Отслеживанию подлежат: гибкость, пресс, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.

Для отслеживания знаний и умений учащихся применяются следующие формы проведения мониторинга: беседа, наблюдение, тестирование, практическое задание, опрос. Результаты отслеживания соотносятся с трёхуровневой системой (низкий уровень – от 1 до 3 баллов; средний уровень – от 4 до 6 баллов; высокий уровень – от 7 до 9 баллов)

- *Низкий уровень (1-3 баллов)*: не владеет понятиями и терминологией по базовым темам программы. Не может сделать более половины элементов гимнастики, или выполняет со значительными ошибками

Слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений, Не соблюдает правила безопасности поведения во время занятий. Не может самостоятельно выявить ошибки. Требуется постоянная помощь педагога и товарищей.

- *Средний уровень (4-6 баллов):* учащийся имеет знания по базовым темам программы, исполняет элементы с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном), владеет понятиями и терминологией по базовым темам программы. Недостаточно точно соблюдает правила безопасности и страховки на занятиях. Может самостоятельно выявить ошибки, но испытывает затруднения при определении причин их возникновения.

- *Высокий уровень (7-9 баллов):* учащийся имеет прочные знания по базовым темам программы. Технически качественно и осмысленно исполняет элементы. комбинации, связки(все движения выполняются в темп музыки четко грамотно на высоком уровне), отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения, свободно владеет понятиями и терминологией по базовым темам программы. Соблюдает технику безопасности во время занятий. Может самостоятельно выявить и устранить ошибки.

2.4. Оценочные материалы

Для каждой темы программы объединения «Черлидинг» разработан пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов.

№	Тема	Методы педагогической диагностики
1	Введение	Опрос.
2	Общая физическая подготовка	Мониторинг физического развития.

		Тест: «Координация»
3	Специальная физическая подготовка	Мониторинг физического развития. Тест: «Гибкость
4	Основные упражнения гимнастики	Педагогическое наблюдение, протокол соревнований
5	Показательные выступления	Анализ достижений, портфолио

3. Список литературы

Нормативные документы

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».: URL [Электронный ресурс]: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения: 18.06.2025).
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».: URL [Электронный ресурс]: http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202207140031 (дата обращения: 18.06.2025).
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.: URL [Электронный ресурс]: https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403709682/ (дата обращения: 18.06.2025).
4. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».: URL [Электронный ресурс]: http://www.kremlin.ru/acts/bank/45726 (дата обращения: 18.06.2025).
5. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».: URL [Электронный ресурс]: http://www.kremlin.ru/acts/bank/48502 (дата обращения: 18.06.2025).
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СанПиН).: URL [Электронный ресурс]: https://base.garant.ru/75093644/ (дата обращения: 18.06.2025).
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм».: URL

[Электронный ресурс]: https://base.garant.ru/400289764/ (дата обращения: 18.06.2025).
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».: URL [Электронный ресурс]: https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/ (дата обращения: 18.06.2025).
9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».: URL [Электронный ресурс]: https://summercamps.ru/wp-content/uploads/documents/document__metodicheskie-rekomendacii-po-proektirovaniyu-obscherazvivayuschih-program.pdf (дата обращения: 18.06.2025).
10. Письмо Минпросвещения России от 30.12. 2022 № АБ-3924/06 (О направлении методических рекомендаций (вместе с методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации».: URL [Электронный ресурс]: https://cde.iro63.ru/cde/images/files/metod_rekomend_new/Pismo_MinPros_30_12_2022-3924_06.pdf (дата обращения: 18.06.2025).
11. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. №162- Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».: URL [Электронный ресурс]: https://docs.cntd.ru/document/553265120 (дата обращения: 18.06.2025).
12. Приказ 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».: URL [Электронный ресурс]: https://base.garant.ru/407575052/ (дата обращения: 18.06.2025).
13. Приказ ГАНОУ СО «Дворец молодежи» от 29.04.2025 г. № 582-д «Об утверждении методических рекомендаций «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях».: URL [Электронный ресурс]:

https://ddtbgo.profiedu.ru/upload/proeduddtbgo_new/files/cf/51/cf5115a84afeacec3030a57ab1c273be.pdf (дата обращения: 18.06.2025).

Литература, использованная при составлении программы

1. Выготский Л.С. Психология развития человека. – М.: Изд-во Смысл; Изд-во Эксмо, 2015. – 1136 с, ил
2. Лемешева С.Г. Гимнастика: учебное пособие, Ч.1 – Хабаровск: ДВГАФК, 2004.
3. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике : учеб. пособие для вузов / Т. С. Лисицкая. – 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 163 с. — Серия: Университеты России.
4. Патрушева Л.В. Черлидинг. Учебно-методическое пособие / Л.В. Патрушева. – Благовещенск: Амурский гос. ун-т, 2017
5. Твердовская С.В., Краснова Г.В. Черлидинг для обучающихся общеобразовательных школ, ДЮЦ и ДЮСШ. – Омск, 2015.

Литература для обучающихся и родителей

1. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / Кеннет Купер – М.: Книга по Требованию, 2013. – 224 с.

2. Михайлова Э. И., Михайлов Н. Г. Аэробика в школе: учебно-методическое пособие для учи-теля физической культуры / Э. И. Михайлова, Н. Г. Михай-лов. – М. : Советский спорт, 2014. – 124 с. : ил.

Приложение 1

Контрольно - измерительные материалы

*Фамилия, имя*_____

Показатели	На начало года	На конец года
Показатели развития ребенка «высокий» – выполняет движение правильно, умение сформировано – от 7 до 9 баллов; «средний» – выполняет движение с небольшими ошибками, умение в стадии формирования ‑ от 4 до 6 баллов; «низкий» – выполняет движение неправильно, умение не сформировано ‑ от 1 до 3 баллов; «0» – отказывается выполнять движение.		
Повороты направо, налево, кругом		
Правильная осанка		
Прыжки (на одной и двух ногах, с поворотом на 180 градусов, с движением рук и ног, в длину с места, в длину с разбега, в высоту, чир- прыжки)		
Выполнение ОРУ по показу педагога		
Упражнения под музыку с предметами		
Согласованные движения рук и ног, с сохранением равновесия, направления и темпа движения		

Акробатические упражнения (кувырки, стойки, мостик, переворот боком)		
Элементы хореографии (позиции рук и ног, простейшие танцевальные движения)		
Музыкально- танцевальные игры с правилами		
Умение изображать своё эмоциональное состояние		
Итого		

Общая физическая подготовка

Таблица 2

Показатели	низкий	средний	высокий
Прыжок в длину с места в см.	<90 – 99см	100 – 119см	120>
	<100– 110см	111 – 129 см	130>
Прыжок в высоту с разбега см.	<30 - 35 см	40 - 45 см	50>
	<35 - 40 см	45-50 см	55>
Наклон туловища см.	-2 до- 1 см	0 +2 см	+2 до +4 см
	-2 до- 1 см	0 +2 см	+2 до +4 см

Специальная физическая подготовка

Таблица 3

Показатели	низкий	средний	высокий
Шпагат	ноги разведены на 145гр и касаются пола лодыжками	Голени и бедра недостаточно прилегают к полу Голени и бедра прилегают к полу , ноги разведены на 170 гр	Голени и бедра плотно прилегают к полу, ноги разведены 180градусов
Мост держать 3 сек	Ноги сильно согнуты, плечи отклонены от вертикали на 45гр	Ноги слегка согнуты, плечи незначительно отклонены от вертикали	Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу
Наклон вперед из седа, ноги вместе. Держать 3сек	Касается головой ног с удержанием руками слегка согнутых ног	Касание грудью ног с удержанием прямых ног руками	Полная складка: все точки туловища касаются прямых ног

Приложение 1

Календарный учебный график

Программа **Черлидинг** (возраст детей 7-10 лет)

Год обучения, количество часов в год **I год обучения, 2 раза в неделю по 2 часа, 144 часов в год.**

Место проведения: МАОУ ДО ЦТР и ГО «Гармония» (Кирова 145А)

№ занятия	Дата	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия	Форма контроля
1		Вводное	2	Инструктаж, беседа	Беседа
2		Строевые упражнения	2	Теория (беседа)	Педагогическое наблюдение, техника выполнения
3		Разновидности бега, ходьбы	2	Практическая (выполнение заданий)	Педагогическое наблюдение, техника выполнения
4		Разновидности прыжков	2	Теория (беседа)	Педагогическое наблюдение, техника выполнения
5		Комплексы ОРУ для всех групп мышц	2	Практическая (выполнение заданий)	Педагогическое наблюдение, техника выполнения
6		Общеразвивающие упражнения с предметами	2	Теория (беседа)	Педагогическое наблюдение, техника выполнения
7		Строевые упражнения	2	Практическая (выполнение заданий)	Педагогическое наблюдение, техника выполнения
8		Разновидности бега, ходьбы	2	Теория (беседа)	Педагогическое наблюдение, техника выполнения
9		Разновидности прыжков	2	Практическая (выполнение заданий)	Педагогическое наблюдение, техника выполнения
10		Комплексы ОРУ для всех групп мышц	2	Теория (беседа)	Педагогическое наблюдение, техника выполнения
11		Общеразвивающие упражнения с предметами	2	Практическая (выполнение заданий)	Педагогическое наблюдение, техника выполнения
12		Строевые упражнения	2	Теория (беседа)	Педагогическое наблюдение, техника выполнения
13		Разновидности бега, ходьбы	2	Теория (беседа)	Педагогическое наблюдение, техника выполнения
14		Разновидности прыжков	2	Практическая (выполнение заданий)	Педагогическое наблюдение, техника выполнения
15		Комплексы ОРУ для всех групп мышц	2	Практическая (выполнение заданий)	Педагогическое наблюдение, техника выполнения
16		Общеразвивающие упражнения с предметами	2	Практическая (выполнение заданий)	Педагогическое наблюдение, техника выполнения
17		Строевые упражнения	2	Практическая (выполнение заданий)	Педагогическое наблюдение, техника выполнения

18		Базовые упражнения для рук и ног	2	Практическая (выполнение заданий)	Педагогическое наблюдение, техника выполнения
19		Элементы хореографии	2	Практическая (выполнение заданий)	Педагогическое наблюдение, техника выполнения
20		Музыкально-танцевальные игры	2	Практическая (выполнение заданий)	Педагогическое наблюдение, техника выполнения
22		Базовые упражнения для рук и ног	2	Практическая (выполнение заданий)	Педагогическое наблюдение, техника выполнения
23		Элементы хореографии	2	Практическая (выполнение заданий)	Педагогическое наблюдение, техника выполнения
24		Музыкально-танцевальные игры	2	Практическая (выполнение заданий)	Педагогическое наблюдение, техника выполнения
25		Базовые упражнения для рук и ног	2	Практическая (выполнение заданий)	Педагогическое наблюдение, техника выполнения
26		Элементы хореографии	2	Практическая (выполнение заданий)	Педагогическое наблюдение, техника выполнения
27		Музыкально-танцевальные игры	2	Практическая (выполнение заданий)	Педагогическое наблюдение, техника выполнения
28		Базовые упражнения для рук и ног	2	Практическая (выполнение заданий)	Педагогическое наблюдение, техника выполнения
29		Элементы хореографии	2	Практическая (выполнение заданий)	Педагогическое наблюдение, техника выполнения
30		Музыкально-танцевальные игры	2	Практическая (выполнение заданий)	Педагогическое наблюдение, техника выполнения
31		Базовые упражнения для рук и ног	2	Практическая (выполнение заданий)	Педагогическое наблюдение, техника выполнения
31		Элементы хореографии	2	Практическая (выполнение заданий)	Педагогическое наблюдение, техника выполнения
33		Музыкально-танцевальные игры	2	Теория (беседа)	Педагогическое наблюдение, техника выполнения
34		Базовые упражнения для рук и ног	2	Практическая (выполнение заданий)	Педагогическое наблюдение, техника выполнения
35		Элементы хореографии	2	Теория (беседа)	Педагогическое наблюдение, техника выполнения
36		Музыкально-танцевальные игры	2	Практическая (выполнение заданий)	Педагогическое наблюдение, техника выполнения
37		Базовые упражнения для рук и ног	2	Теория (беседа)	Педагогическое наблюдение, техника выполнения
38		Перекаты, кувырки, стойки, боковые	2	Практическая (выполнение	Педагогическое наблюдение, техника

		равновесия		заданий)	выполнения
39		Мостик	2	Практическая (выполнение заданий)	Педагогическое наблюдение, техника выполнения
40		Переворот боком, рондат	2	Практическая (выполнение заданий)	Педагогическое наблюдение, техника выполнения
41		Перекаты, кувырки, стойки, боковые равновесия	2	Практическая (выполнение заданий)	Педагогическое наблюдение, техника выполнения
42		Мостик	2	Практическая (выполнение заданий)	Педагогическое наблюдение, техника выполнения
43		Переворот боком, рондат	2	Практическая (выполнение заданий)	Педагогическое наблюдение, техника выполнения
44		Перекаты, кувырки, стойки, боковые равновесия	2	Практическая (выполнение заданий)	Педагогическое наблюдение, техника выполнения
45		Мостик	2	Практическая (выполнение заданий)	Педагогическое наблюдение, техника выполнения
46		Переворот боком, рондат	2	Практическая (выполнение заданий)	Педагогическое наблюдение, техника выполнения
47		Перекаты, кувырки, стойки, боковые равновесия	2	Практическая (выполнение заданий)	Педагогическое наблюдение, техника выполнения
48		Мостик	2	Практическая (выполнение заданий)	Педагогическое наблюдение, техника выполнения
49		Переворот боком, рондат	2	Практическая (выполнение заданий)	Педагогическое наблюдение, техника выполнения
50		Перекаты, кувырки, стойки, боковые равновесия	2	Практическая (выполнение заданий)	Педагогическое наблюдение, техника выполнения
51		Мостик	2	Практическая (выполнение заданий)	Педагогическое наблюдение, техника выполнения
52		Переворот боком, рондат	2	Практическая (выполнение заданий)	Педагогическое наблюдение, техника выполнения
53		Перекаты, кувырки, стойки, боковые равновесия	2	Практическая (выполнение заданий)	Педагогическое наблюдение, техника выполнения
54		Мостик	2	Практическая (выполнение заданий)	Педагогическое наблюдение, техника выполнения
55		Переворот боком, рондат	2	Практическая (выполнение заданий)	Педагогическое наблюдение, техника выполнения
56		Перекаты, кувырки, стойки, боковые равновесия	2	Практическая (выполнение заданий)	Педагогическое наблюдение, техника выполнения
57		Мостик	2	Практическая (выполнение заданий)	Педагогическое наблюдение, техника выполнения

58		Переворот боком, рондат	2	Теория (беседа)	Педагогическое наблюдение, техника выполнения
59		Перекаты, кувырки, стойки, боковые равновесия	2	Практическая (выполнение заданий)	Педагогическое наблюдение, техника выполнения
60		Мостик	2	Теория (беседа)	Педагогическое наблюдение, техника выполнения
61		Переворот боком, рондат	2	Практическая (выполнение заданий)	Педагогическое наблюдение, техника выполнения
62		Перекаты, кувырки, стойки, боковые равновесия	2	Теория (беседа)	Педагогическое наблюдение, техника выполнения
63		Мостик	2	Практическая (выполнение заданий)	Педагогическое наблюдение, техника выполнения
64		Переворот боком, рондат	2	Практическая (выполнение заданий)	Педагогическое наблюдение, техника выполнения
65		Перекаты, кувырки, стойки, боковые равновесия	2	Практическая (выполнение заданий)	Педагогическое наблюдение, техника выполнения
66		Мостик	2	Практическая (выполнение заданий)	Педагогическое наблюдение, техника выполнения
67		Переворот боком, рондат	2	Практическая (выполнение заданий)	Педагогическое наблюдение, техника выполнения
68		Перекаты, кувырки, стойки, боковые равновесия	2	Практическая (выполнение заданий)	Педагогическое наблюдение, техника выполнения
69		Мостик	2	Практическая (выполнение заданий)	Педагогическое наблюдение, техника выполнения
70		Переворот боком, рондат	2	Практическая (выполнение заданий)	Педагогическое наблюдение, техника выполнения
71		Показательные выступления	1	Практическая (выполнение заданий)	Педагогическое наблюдение, техника выполнения
72		Показательные выступления	2	Практическая (выполнение заданий)	Педагогическое наблюдение, техника выполнения

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 194515710994592247154964585592159115514362733445

Владелец Кынчина Юлия Викторовна

Действителен С 03.02.2026 по 03.02.2027