Муниципальное казённое учреждение
Управление образования и молодёжной политики
Златоустовского городского округа
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр эстетического воспитания детей»

ПРИНЯТА
Протокол педагогического совета
№ 1 от «28» августа 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «ЦЭВД»
_____ В.А. Фахрутдинов
«31» августа 2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

Спортивный клуб «Ника»: специализация

Возраст обучающихся: 8-12 лет
Срок реализации: 4 года
Год разработки программы: 2024

Составитель:
Николаева Анастасия Эдуардовна,
педагог дополнительного образования

Златоуст
2026

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы .... ……..…3
1.1. Пояснительная записка..... ……..…3
1.2. Цель и задачи программы..... ……..…6
1.3. Содержание программы..... ……..…8
1.3.1. Учебный план 1 года обучения……. ..... ……..…8
1.3.2. Учебный план 2 года обучения……. ..... ……....11
1.3.3. Учебный план 3 года обучения……. ..... ……13
1.3.4. Учебный план 4 года обучения……. ..... ……15
1.4. Планируемые результаты…….17
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий..……....20
2.1. Календарный учебный график..... ……....20
2.2. Условия реализации программы..... ……....21
2.3. Формы аттестации..... ……23
2.4. Оценочные материалы..... ……....24
2.5. Методические материалы..... ……..25
2.6. Воспитательный компонент..... ……34
2.7. Список литературы……...39
Приложения…..……40

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Разработка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивный клуб «Ника»: специализация» (далее – ДООП «Специализация») осуществлялась в соответствии с нормативно-правовыми документами:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (в редакции от 25 декабря 2023 г. № 685-ФЗ) «Об образовании в Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации от 07 мая 2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;

Указ Президента Российской Федерации от 09 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (в редакции распоряжения Правительства Российской Федерации от 01 июля 2025 г. №1745-р);

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02 июня 2026 г. № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Методические рекомендации ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания»» // М.: Институт изучения детства, семьи и воспитания РАО, 2023;

Региональный проект «Всё лучшее детям» в составе соответствующего федерального проекта Национального проекта «Молодёжь и дети» (2025 – 2030 гг.);

Программа перспективного развития системы образования Златоустовского городского округа на период 2025-2030 гг.;

Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр эстетического воспитания детей»;

Положение о формах, периодичности и порядке текущего и итогового контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся МАУДО «ЦЭВД».

ДООП «Специализация» относится к программам *физкультурно-спортивной* направленности.

Уровень освоения содержания образования – *базовый*.

Актуальность программы

ДООП «Специализация» направлена на воспитание, оздоровление, развитие интереса к занятиям спортом и подготовку к соревнованиям юных чирлидеров. Её разработка обусловлена

наличием *родительского спроса* на освоение обучающимися ключевых направлений чир-спорта - чирлидинга и перфоманса;

потребностью обучающихся в дальнейшем развитии самостоятельности и уверенности в себе, повышении самооценки, которые даёт участие в соревнованиях;

социальным заказом общеобразовательных организаций района на организацию с детьми в условиях учреждения дополнительного образования занятий видами спорта, стимулирующими их физические, интеллектуальные и творческие способности;

социальным заказом общества на дальнейшее развитие у обучающихся моральных ценностей: уважения к противникам, стремления к победе, умения достойно принять поражение;

социальным заказом государства на приобщение обучающихся к здоровому образу жизни посредством современного и массового вида спорта, соответствующего направлению политики Министерства спорта Российской Федерации.

МАУДО «ЦЭВД», в свою очередь, *располагает* кадровым, материально-техническим, методическим, творческим *потенциалом*, позволяющим разработать и реализовать в учреждении подобную программу и подготовить концертные номера по чир-спорту, способные украсить городские мероприятия, праздники, заявиться на соревнования.

Реализация ДООП «Специализация» предполагает следующие социальные эффекты в отношении обучающихся:

– наличие устойчивого интереса к физкультурно-спортивной и творческой деятельности, альтернативной девиантному поведению;

– наличие умения работать в команде;

– наличие умения применять полученные знания в практической деятельности;

– наличие опыта публичных выступлений и участия в соревнованиях;

– наличие ценностных ориентаций: уважения к противникам, стремления к победе, умения достойно принять поражение.

Особенности программы

Чирлидинг – достаточно новый (утверждён в РФ 12 февраля 2007 приказом министра спорта В. Фетисовым) сложно-координационный вид спорта, для которого характерны высокие требования к технике движений и качеству ловкости. ДООП «Специализация» предусматривает подготовку по двум ключевым направлениям в чир-спорте - *чирлидинг* и *перфоманс*, каждое из которых включает в себя несколько дисциплин, имеющих свои характерные элементы. Так для дисциплин чирлидинга характерны *чир-прыжки, пирамиды, станты, кричалки, акробатические элементы* (кувырки, колёса, рондаты и др.).

Для дисциплин перфоманса (чир-фристайла, чир-джаза) характерны *пируэты, шпагаты, махи, акробатические элементы, чир-прыжки, лип-прыжки*. В связи с этим подготовка спортсменов, выступающих в данных дисциплинах, делится на 3 направления, которые (в соответствии с возрастом обучающихся) нашли отражение в ДООП «Специализация»:

спортивная подготовка - общая и специальная физическая подготовка, сценическая акробатика, партерная гимнастика;

танцевальная подготовка - основной вид подготовки, включает классический танец, современный танец, джазовый танец;

сценическая и общекультурная подготовка – включает классическое наследие и современный танцевальный репертуар, основы грима и визажа.

ДООП «Специализация» - *модифицированная* программа: она основана на современных научных концепциях и практическом опыте функционирования чирлидинга как вида спорта, что обеспечивает её эффективность.

ДООП «Специализация» является преемственной по отношению к ДООП «Начальная подготовка». При этом обучающиеся по результатам тестирования могут быть приняты для её освоения без прохождения курса начальной подготовки.

Адресат программы

ДООП «Специализация» предназначена для обучающихся от 8 до 12 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом. В процессе реализации программы учитываются возрастные особенности детей.

Возрастные особенности обучающихся

Дети 8-9 лет находятся в периоде активного физического и психического развития, что делает их идеальными кандидатами для начала занятий спортом. В этом возрасте их костно-мышечная система активно формируется. Дети 7-8 лет очень гибкие и подвижные, легко осваивают новые упражнения и развивают координацию движений, улучшают чувство баланса. Однако они ещё не обладают высокой выносливостью, поэтому тренировки должны быть короткими и не слишком интенсивными.

*Дети 10-11 лет н*аходятся в переходном возрасте, когда их физические и психологические характеристики меняются очень быстро. Это период активного роста и развития, становления личности, формирования ценностей и интересов. В этом возрасте спорт играет огромную роль: он не только способствует физическому развитию, но и формирует характер, воспитывает дисциплину, учит работать в команде и достигать целей. Дети 10-11 лет уже имеют хорошую координацию движений и чувство баланса, что позволяет им осваивать более сложные упражнения и техники. В этом возрасте увеличивается выносливость, что позволяет участвовать в более продолжительных тренировках и соревнованиях. Однако необходимо учитывать, что из-за быстрого роста и развития кости и мышцы ещё не полностью окрепли, что делает детей более уязвимыми по отношению к травмам.

Дети 11-12 лет становятся более выносливыми и могут выполнять более сложные физические упражнения. Происходит интенсивный рост и развитие организма. У девочек этот процесс начинается раньше, чем у мальчиков. Костная

система продолжает укрепляться, но кости пока остаются достаточно хрупкими. Мышечная система развивается, но мышцы ещё недостаточно сильны. Происходят изменения в сердечно-сосудистой системе. Сердце становится больше и сильнее, что позволяет ребёнку выдерживать более интенсивные нагрузки.

Ребёнок становится более самостоятельным и независимым от родителей. Он начинает осознавать свою индивидуальность и стремиться к самовыражению.

Организм подростков быстро настраивается на работу. Это объясняется большой подвижностью нервных процессов, поэтому разминка в занятиях должна занимать не более 8-10 мин.

Условия приёма обучающихся в коллектив: учебные группы комплектуются с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Обязательна справка от врача с допуском к занятиям физкультурно-спортивной направленности.

Наполняемость групп: 12 – 15 человек.

Продолжительность реализации программы

Объём программы: на полное освоение ДООП «Специализация» требуется 1080 часов.

Срок освоения ДООП «Специализация» - 4 года обучения.

Форма обучения: очная.

Режим занятий:

1 год обучения*:* 3 раза в неделю по 2 (по 45 минут) часа - 216 часов в год;

2 год обучения*:* 3 раза в неделю по 2 (по 45 минут) часа и 2 раза в неделю по 1 (45 минут) часу - 288 часов в год;

3 год обучения*:* 3 раза в неделю по 2 (по 45 минут) часа и 2 раза в неделю по 1 (45 минут) часу - 288 часов в год;

4 год обучения: 3 раза в неделю по 2 (по 45 минут) часа и 2 раза в неделю по 1 (45 минут) часу - 288 часов в год.

Формы проведения занятий: учебное занятие, практическое занятие.

Форма организации образовательного процесса: групповая; индивидуальная.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: развитие двигательных умений и навыков путём привлечения обучающихся к занятиям чир-спортом; приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

Задачи 1 года обучения:

Предметные:

- развивать базовую технику чир-спорта, включая основные элементы акробатики, гимнастики и танца;
- способствовать дальнейшему развитию физических качеств, необходимых для занятий чир-спортом: силы, гибкости, координации и выносливости.

Метапредметные

- развивать умение рационально планировать режим дня и учебную неделю;
- способствовать дальнейшему развитию познавательных процессов: памяти,

внимания, мышления и воображения.

Личностные

- развивать дисциплинированность, целеустремлённость и трудолюбие;
- развивать коммуникативные навыки, умение работать в команде; научить взаимодействовать со сверстниками в условиях тренировочной деятельности.

Задачи 2 года обучения:

Предметные:

- совершенствовать базовую технику чир-спорта;
- совершенствовать физические качества, необходимые для занятий чир-спортом;
- обучить исполнению программ чирлидинга и перфоманса различной сложности.

Метапредметные

- совершенствовать память, внимание, мышление и воображение;
- развивать умение анализировать и оценивать свою деятельность и деятельность других.

Личностные

- воспитывать ответственное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- совершенствовать способы наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- развивать коммуникативные навыки, умение работать в команде, взаимодействовать со сверстниками в условиях тренировочной деятельности.

Задачи 3 года обучения:

Предметные:

- совершенствовать элементы, свойственные дисциплинам чирлидинга и перфоманса (чир-фристайлу, чир-джазу);
- совершенствовать физические качества, необходимые для занятий чирлидингом и перфомансом;
- совершенствовать исполнение программ чир-фристайла, чир-джаза различной сложности;
- подготовить к участию в соревнованиях по чир-спорту.

Метапредметные

- развивать навык самостоятельного обучения и самоконтроля;
- развивать творческие способности и эстетический вкус.

Личностные

- развивать потребность в самореализации и саморазвитии;
- воспитывать ответственное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- совершенствовать способы наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- совершенствовать коммуникативные навыки, умение работать в команде; совершенствовать умение взаимодействовать со сверстниками в условиях тренировочной деятельности.

Задачи 4 года обучения:

Предметные:

- отработать безошибочное исполнение элементов дисциплин чирлидинга и перфоманса;
- совершенствовать физические качества, необходимые для занятий чирлидингом и перфомансом;
- способствовать безошибочному исполнению сложных программ чир-фристайла, чир-джаза;
- сформировать физическую и психологическую готовность к участию в соревнованиях по чир-спорту.

Метапредметные

- совершенствовать навык самостоятельного обучения и самоконтроля;
- совершенствовать творческие способности и эстетический вкус.

Личностные

- способствовать развитию устойчивой потребности в самореализации и саморазвитии;
- воспитывать ответственное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- совершенствовать способы наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- совершенствовать коммуникативные навыки, умение работать в команде; совершенствовать умение взаимодействовать со сверстниками в условиях тренировочной деятельности.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план 1 года обучения

№	Раздел		Количество часов		Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Диагностика физических данных.	4	2	2	*Вводный контроль*: тестирование, опрос
2.	Общая физическая подготовка	52	1	51	Контрольные упражнения
3.	Специальная физическая подготовка: гимнастика, растяжка, пируэты, лип-прыжки и чир-прыжки (1-2 уровней).	36	1	35	Контрольные упражнения
4.	Акробатика (1-2 уровней)	30	1	29	Контрольные упражнения
5.	Чир-данс: основы классической хореографии	36	1	35	Контрольные упражнения
6.	Техническая подготовка: техника	24	1	23	Контрольные

	чир-рук				упражнения
7.	Постановка программ	28	-	28	Контрольные упражнения
8.	*Промежуточная аттестация* по ОФП и СФП	3	1	2	Сдача нормативов
9.	Участие в соревнованиях	2	-	2	Оценка судей
10.	Итоговое занятие	1	-	1	Публичное выступление
	Итого:	216	8	208	

Описание разделов / тем учебного плана

1. Вводное занятие. Диагностика физических данных (4 часа)

Теория: Знакомство с дисциплиной, с правилами поведения в спортивном зале и формой одежды. Знакомство с правилами чирлидинга, кодексом, основными терминами и понятиями в чирлидинге. История зарождения и развития чирлидинга в мире и России; его роль в современном обществе. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. Способы оказания первой медицинской помощи при травмах на занятиях акробатикой. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Практика: Диагностика физических данных.

Вводный контроль: тестирование, опрос.

2. Общая физическая подготовка (52 часа)

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Упражнения для развития быстроты, ловкости, прыгучести. Упражнения на все группы мышц.

Контроль: контрольные упражнения.

3. Специальная физическая подготовка: гимнастика, растяжка, пируэты, лип-прыжки и чир-прыжки (1-2 уровней) (36 часов)

Теория: Рассказ педагога и демонстрация элементов СФП (специальной физической подготовки), разбор техники выполнения элементов.

Практика: Комплекс упражнений на растяжку и гибкость. Партерная гимнастика. Освоение техники лип-прыжков 1-2 уровней (высокий лип вперёд и в сторону); освоение техники чир-прыжков 1-2 уровней (стредл, абстракт, так, стэг сит, херки, хедлер). Освоение техники простых и джаз-пируэтов.

Контроль: контрольные упражнения.

4. Акробатика (1-2 уровней) (30 часов)

Теория: Техника исполнения акробатических элементов (колесо, кувырок, перевороты). Техника безопасности при выполнении акробатических элементов.

Практика: Подводящие упражнения к акробатическим элементам. Парная акробатика. Групповая акробатика. Хваты, поддержки, страховки.

Контроль: контрольные упражнения.

5. Чир-данс: основы классической хореографии (36 часов)

Теория: Правила выполнения упражнений. Роль хореографии в гармоничном развитии физических и духовных качеств человека.

Практика: Упражнения на развитие чувства ритма. Выработка умения ориентироваться в пространстве. Выполнение элементов экзерсиса у опоры и на середине. Разучивание танцевальных связок.

Контроль: контрольные упражнения.

6. Техническая подготовка: техника чир-рук (24 часа)

*Теория:*4 базовых положения кистей. Положение рук.

Практика: Базовые движения рук. Упражнения на постановку корпуса. Постановка комбинаций (на основе базовых движений рук). Работа с помпонами.

Контроль: контрольные упражнения.

7. Постановка программ (28 часов)

Практика: Построение и отработка программы для выступлений. Отработка синхронности, артистичности, точности.

Контроль: контрольные упражнения.

8. Промежуточная аттестация по ОФП И СФП (3 часа)

Теория: Знакомство с контрольно-измерительными материалами и критериями оценивания. Проверка знаний и умений по технике выполнения элементов СФП.

Практика: Бег 30 м х 5 м. Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке (за 1 минуту). Отжимания. Чир-прыжки. Гибкость (складочка, мостик). Растяжка (все виды шпагатов).

Промежуточная аттестация: сдача нормативов.

9. Участие в соревнованиях (2 часа)

Практика: Показательное выступление обучающихся на соревнованиях.

Контроль: Оценка судей.

10. Итоговое занятие (1 час)

Теория: подведение итогов года, рекомендации обучающимся на будущее.

Практика: проведение открытого занятия с демонстрацией знаний, умений, навыков, полученных за учебный год.

Контроль: Публичное выступление.

1.3.2. Учебный план 2 год обучения

№	Раздел		Количество часов		Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Диагностика физических данных.	4	2	2	*Вводный контроль*: тестирование, опрос
2.	Общая физическая подготовка	60	1	59	Контрольные упражнения
3.	Специальная физическая подготовка: гимнастика, растяжка, пируэты, лип-прыжки и чир-прыжки (2-4 уровней).	42	1	41	Контрольные упражнения
4.	Акробатика (2-4 уровней)	40	1	39	Контрольные упражнения
5.	Чир-данс: классическая хореография, чир-джаз, чир-фристайл.	40	1	39	Контрольные упражнения
6.	Техническая подготовка: техника чир-рук	48	1	47	Контрольные упражнения
7.	Постановка программ	48	-	48	Контрольные упражнения
8.	*Промежуточная аттестация* по ОФП и СФП	3	1	2	Сдача нормативов
9.	Участие в соревнованиях	2	-	2	Оценка судей
10.	Итоговое занятие	1	-	1	Публичное выступление
	Итого:	288	8	280	

Описание разделов / тем учебного плана

1. Вводное занятие. Диагностика физических данных (4 часа)

Теория: Повторение правил чирлилинга, кодекса, терминов и понятий в чирлидинге. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. Способы оказания первой медицинской помощи при травмах на занятиях акробатикой. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Практика: Диагностика физических данных.

Вводный контроль: тестирование, опрос.

2. Общая физическая подготовка (60 часов)

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Комплекс упражнений на мышцы корпуса, ног, рук; упражнения на взрывную силу, упражнения на выносливость.

Контроль: контрольные упражнения.

3. Специальная физическая подготовка: гимнастика, растяжка, пируэты, лип-прыжки и чир-прыжки (2-4 уровней) (42 часа)

Теория: техника выполнения элементов.

Практика: Комплекс упражнений на растяжку и гибкость. Партерная гимнастика. Освоение техники лип-прыжков (жете, гранд жете, многоскоки, полушпагат, жете в повороте). Освоение техники чир-прыжков (той-тач, жар-птица, кольцо, группировка, звёздочка, диск). Освоение техники пируэтов.

Контроль: контрольные упражнения.

4. Акробатика (2-4 уровней) (40 часов)

Теория: Техника исполнения акробатических элементов (колесо, рондат, кувырок, перевороты, темповые перевороты). Техника безопасности при выполнении акробатических элементов.

Практика: Подводящие упражнения к акробатическим элементам. Парная акробатика. Групповая акробатика. Хваты, поддержки, страховки.

Промежуточная аттестация: контрольные упражнения.

5. Чир-данс: классическая хореография, чир-джаз, чир-фристайл (40 часов)

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Экзерсис у опоры и на середине. Разучивание танцевальных связок в стиле чир-джаз, чир-фристайл.

Контроль: контрольные упражнения.

6. Техническая подготовка: техника чир-рук (48 часов)

Теория: Все виды положения кистей и рук в чирлидинге.

Практика: Комбинации чир-фристайл (постановка чир-рук на прыжки, шаги, махи).

Контроль: контрольные упражнения.

7. Постановка программ (48 часов)

Практика: Построение и отработка программы для выступлений. Отработка амплитуды, синхронности, силы, скорости, артистичности, точности.

Контроль: контрольные упражнения.

8. Промежуточная аттестация по ОФП И СФП (3 часа)

Теория: Проверка знаний и умений по технике выполнения элементов СФП.

Практика: Бег 30 м х 5 м. Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке (за 1 минуту). Отжимания. Чир-прыжки. Гибкость (складочка, мостик). Растяжка (все виды шпагатов), чир-фристайл (позиции чир-рук)

Промежуточная аттестация: сдача нормативов.

9. Участие в соревнованиях (2 часа)

Практика: Показательное выступление обучающихся на соревнованиях.

Контроль: Оценка судей.

10. Итоговое занятие (1 час)

Теория: подведение итогов года, рекомендации обучающимся на будущее.

Практика: проведение открытого занятия с демонстрацией знаний, умений, навыков, полученных за учебный год.

Контроль: Публичное выступление

1.3.3. Учебный план 3 год обучения

№	Раздел		Количество часов		Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Диагностика физических данных.	4	2	2	*Вводный контроль*: тестирование, опрос
2.	Общая физическая подготовка	60	1	59	Контрольные упражнения
3.	Специальная физическая подготовка: гимнастика, растяжка, пируэты, лип-прыжки и чир-прыжки (4-5 уровней).	42	1	41	Контрольные упражнения
4.	Акробатика (4-5 уровней).	40	1	39	Контрольные упражнения
5.	Чир-данс: классическая хореография, чир-джаз, чир-фристайл	40	1	39	Контрольные упражнения
6.	Техническая подготовка: техника чир-рук	48	1	47	Контрольные упражнения
7.	Постановка программ	48	-	48	Контрольные упражнения
8.	*Промежуточная аттестация* по ОФП и СФП	3	1	2	Сдача нормативов
9.	Участие в соревнованиях	2	-	2	Оценка судей
10.	Итоговое занятие	1	-	1	Публичное выступление
	Итого:	288	8	280	

Описание разделов / тем учебного плана

1. Вводное занятие. Диагностика физических данных (4 часа)

Теория: Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. Способы оказания первой медицинской помощи при травмах на занятиях акробатикой. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Практика: Диагностика физических данных.

Вводный контроль: тестирование, опрос.

2. Общая физическая подготовка (60 часов)

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Упражнения на силу мышц рук, ног и туловища, упражнения на уменьшенной опоре (на носках, носке одной ноги).

Контроль: контрольные упражнения.

3. Специальная физическая подготовка: гимнастика, растяжка, пируэты, лип-прыжки и чир-прыжки (4-5 уровней) (42 часов)

Теория: Рассказ педагога и демонстрация элементов СФП, разбор техники выполнения элементов.

Практика: Комплекс упражнений на растяжку и гибкость. Партерная гимнастика. Лип-прыжки (жете, гранд жете, многоскоки, полушпагат, жете в повороте, высокий лип в сторону, переменный лип, переменный лип с переходом в той тач). Техника чир-прыжков (той-тач, жар-птица, кольцо, группировка, звёздочка, диск, двойная девятка, вокруг света). Освоение техники пируэтов (тур пике, джаз пируэты, аттитюд, аребески).

Контроль: контрольные упражнения.

4. Акробатика (4-5 уровней) (40 часов)

Теория: Техника исполнения акробатических элементов (колесо, рондат, кувырок, перевороты, фляк, маховые сальто). Техника безопасности при выполнении акробатических элементов.

Практика: Подводящие упражнения к акробатическим элементам. Парная акробатика. Групповая акробатика. Хваты, поддержки, страховки.

Контроль: контрольные упражнения.

5. Чир-данс: классическая хореография, чир-джаз, чир-фристайл (40 часов)

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Экзерсис на середине у опоры и в партере, чир-комбинации на скорость, выносливость и четкость.

Контроль: контрольные упражнения.

6. Техническая подготовка: техника чир-рук (48 часов)

Теория: Все виды положения кистей и рук в чирлидинге

Практика: Координационно усложнённые комбинации чир-фристайл.

Контроль: контрольные упражнения.

7. Постановка программ (48 часов)

Практика: Построение и отработка программы для выступлений. Отработка амплитуды, синхронности, силы, скорости, артистичности, точности.

Контроль: контрольные упражнения.

8. Промежуточная аттестация по ОФП И СФП (3 часа)

Теория: Знакомство с контрольно-измерительными материалами и критериями оценивания. Проверка знаний и умений по технике выполнения элементов СФП.

Практика: Бег 30 м б х 5 м. Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке (за 1 минуту). Отжимания. Чир-прыжки. Гибкость (складочка, мостик). Растяжка (все виды шпагатов), чир-фристайл (чир-позиции рук)

Промежуточная аттестация: сдача нормативов.

9. Участие в соревнованиях (2 часа)

Практика: Показательное выступление обучающихся на соревнованиях.

Контроль: Оценка судей.

10. Итоговое занятие (1 час)

Теория: подведение итогов года, рекомендации обучающимся на будущее.

Практика: проведение открытого занятия с демонстрацией знаний, умений, навыков, полученных за учебный год.

Контроль: Публичное выступление

1.3.4. Учебный план 4 год обучения

№	Раздел		Количество часов		Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Диагностика физических данных.	4	2	2	*Вводный контроль*: тестирование, опрос
2.	Общая физическая подготовка	60	1	59	Контрольные упражнения
3.	Специальная физическая подготовка: гимнастика, растяжка, пируэты, лип-прыжки и чир-прыжки (5-6 уровней)	42	1	41	Контрольные упражнения
4.	Акробатика (5-6 уровней)	40	1	39	Контрольные упражнения
5.	Чир-данс	40	1	39	Контрольные упражнения

6.	Техническая подготовка: техника чир-рук	48	1	47	Контрольные упражнения
7.	Постановка программ	48	-	48	Контрольные упражнения
8.	*Итоговый контроль* по ОФП и СФП	3	1	2	Сдача нормативов
9.	Участие в соревнованиях	2	-	2	Оценка судей
10.	Итоговое занятие	1	-	1	Публичное выступление
	Итого:	288	8	280	

Описание разделов / тем учебного плана

1. Вводное занятие. Диагностика физических данных (4 часа)

Теория: Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. Способы оказания первой медицинской помощи при травмах на занятиях акробатикой. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Практика: Диагностика физических данных.

Вводный контроль: тестирование, опрос.

2. Общая физическая подготовка (60 часов)

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Упражнения для развития специальной выносливости.

Контроль: контрольные упражнения.

3. Специальная физическая подготовка: гимнастика, растяжка, пируэты, лип-прыжки и чир-прыжки (5-6 уровней) (42 часа)

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: комплекс упражнений на отработку лип-прыжков, чир-прыжков и пируэтов (5-6 уровней).

Контроль: контрольные упражнения.

4. Акробатика (5-6 уровней) (40 часов)

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: комплекс подводящих упражнений к акробатическим элементам (5-6 уровней), отработка акробатических элементов в связке.

Промежуточная аттестация: контрольные упражнения.

5. Чир-данс (40 часов)

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Работа над чистотой, свободой, чёткостью и силой исполнения с использованием элементов повышенной сложности.

Контроль: контрольные упражнения.

6. Техническая подготовка: техника чир-рук (48 часов)

Теория: Точность позиций кистей

Практика: Работа над чистотой и скоростью исполнения чир-комбинаций.

Контроль: контрольные упражнения.

7. Постановка программ (48 часов)

Практика: Построение и отработка программы для выступлений. Отработка амплитуды, синхронности, силы, скорости, артистичности, точности.

Контроль: контрольные упражнения.

8. Итоговый контроль по ОФП И СФП (3 часа)

Теория: Знакомство с контрольно-измерительными материалами и критериями оценивания. Проверка знаний и умений по технике выполнения элементов СФП.

Практика: Бег 30 м б х 5 м. Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке (за 1 минуту). Отжимания. Чир-прыжки. Гибкость (складочка, мостик). Растяжка (все виды шпагатов), чир-фристайл (чир-позиции рук).

Итоговый контроль: сдача нормативов.

9. Участие в соревнованиях (2 часа)

Практика: Показательное выступление обучающихся на соревнованиях.

Контроль: Оценка судей.

10. Итоговое занятие (1 час)

Теория: подведение итогов года и обучения в целом, рекомендации обучающимся на будущее.

Практика: проведение открытого занятия с демонстрацией знаний, умений, навыков, полученных в результате освоения программы.

Контроль: Публичное выступление

1.4. Планируемые результаты

По окончании освоения ДООП «Специализация» обучающиеся покажут следующие результаты:

после 1 года обучения:

Предметные:

- усовершенствуют базовую технику чир-спорта, включая основные элементы акробатики, гимнастики и танца;
- продемонстрируют дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для занятий чир-спортом: силы, гибкости, координации и выносливости.

Метапредметные

- проявят умение рационально планировать режим дня и учебную неделю;
- будут иметь более развитые познавательные процессы: память, внимание, мышление и воображение.

Личностные

- будут более дисциплинированными, целеустремлёнными и трудолюбивыми;

- усовершенствуют коммуникативные навыки, умение работать в команде; проявят осознанное умение взаимодействовать со сверстниками в условиях тренировочной деятельности.

Кроме того, по результатам 1 года обучения дети *будут знать:*

- значение основных понятий и терминов чирлидинга;
- технику базовых упражнений на разминку и растяжку;
- основные позиции и движения (например, базовые хореографические элементы и чир-позиции);
- правила командной работы и взаимодействия в группе;
- правила безопасности при выполнении элементов и акробатических движений.

Будут уметь:

- выполнять базовые элементы хореографии и чирлидинга под музыку;
- соблюдать ритм и синхронность с командой;
- выполнять простейшие акробатические элементы (например, колесо, стойка на руках);
- применять основные правила безопасности и взаимопомощи.

После 2 года обучения:

Предметные:

- усовершенствуют базовую технику чир-спорта;

- усовершенствуют физические качества, необходимые для занятий чир-спортом;

- будут способны к исполнению программ чирлидинга и перфоманса различной сложности.

Метапредметные

- усовершенствуют память, внимание, мышление и воображение;

- будут уметь анализировать и оценивать свою деятельность и деятельность других.

Личностные

- будут иметь ответственное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни;

- усовершенствуют способы наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;

- будут проявлять коммуникативные навыки, умение работать в команде, взаимодействовать со сверстниками не только в условиях тренировочной деятельности.

Кроме того, по результатам 2 года обучения дети *будут знать:*

- технику более сложных хореографических элементов;
- различные стили чирлидинга (например, чир-джаз, чир-фристайл);
- технику подводящих упражнений для акробатических элементов.

Будут уметь:

- выполнять более сложные комбинации движений под музыку;
- выполнять акробатические элементы с небольшими поддержками;
- участвовать в соревнованиях специализированного уровня, демонстрируя

своё мастерство;
- работать в команде, развивая навыки взаимодействия и поддержки.

После 3 года обучения:

Предметные:

- усовершенствуют исполнение элементов, свойственных дисциплинам чирлидинга и перфоманса (чир-фристайлу, чир-джазу);
- усовершенствуют физические качества, необходимые для занятий чирлидингом и перфомансом;
- усовершенствуют исполнение программ чир-фристайла, чир-джаза различной сложности;
- будут готовы к участию в соревнованиях по чир-спорту.

Метапредметные

- будут иметь навык самостоятельного обучения и самоконтроля;
- будут проявлять творческие способности и эстетический вкус.

Личностные

- будут проявлять потребность в самореализации и саморазвитии;
- будут проявлять ответственное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- усовершенствуют способы наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- усовершенствуют коммуникативные навыки, умение работать в команде, умение взаимодействовать со сверстниками в условиях тренировочной деятельности.

Кроме того, по результатам 3 года обучения дети *будут знать*:

- технические аспекты выполнения различных акробатических элементов и поддержек;
- комплексы физических упражнений (на силу, гибкость, выносливость);
- основные подходы к подготовке к соревнованиям (режим тренировок, регулярность);

Будут уметь:

- выполнять спортивно-хореографические номера, включая акробатику и поддержки;
- демонстрировать уверенность, артистизм и исполнительское мастерство на публике;
- применять навыки командной работы и лидерства в различных ситуациях как в спорте, так и в повседневной жизни.

После 4 года обучения:

Предметные:

- будут безошибочно исполнять элементы дисциплин чирлидинга и перфоманса;
- усовершенствуют физические качества, необходимые для занятий чирлидингом и перфомансом;
- научатся безошибочному исполнению сложных программ чир-фристайла, чир-джаза;
- проявят физическую и психологическую готовность к участию в

соревнованиях по чир-спорту.

Метапредметные

- усовершенствуют навык самостоятельного обучения и самоконтроля;
- усовершенствуют творческие способности и эстетический вкус.

Личностные

- будут проявлять устойчивую потребность в самореализации и саморазвитии;
- будут проявлять ответственное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- будут использовать различные способы наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- будут проявлять коммуникативные навыки, умение работать в команде, взаимодействовать со сверстниками как в условиях тренировочной деятельности, так и вне её.

Кроме того, по результатам 4 года обучения дети *будут знать:*

- все ключевые элементы чирлидинга, включая поддержку и акробатику на более высоком уровне;
- методики создания и представления выступлений на мероприятиях;
- основы композиции и создания общих выступлений;
- принципы взаимодействия в команде и роль каждого участника.

Будут уметь:

- участвовать в соревнованиях и показывать командную работу в спортивных условиях;
- выполнять углублённые элементы чирлидинга (сложные прыжки, фуэте, акробатические элементы).

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график на 2026-2027 учебный год

Начало учебных занятий: 01.09.2026 г.
Конец учебного года: 31.05.2027 г.
Продолжительность учебного года: 36 недель

1 полугодие	Новогодние праздники	2 полугодие	Всего учебных недель в год
01.09.2026 - 30.12.2026	31.12 2026 - 10.01.2027	11.01.2027 - 31.05.2027	36

Нерабочими праздничными днями в течение учебного года являются:
4 ноября 2026 г. – День народного единства
31 декабря 2026 г. - 10 января 2027 г. – Новогодние праздники
22-23 февраля 2027 г. – выходные в честь Дня защитника Отечества
8 марта 2027 г. – Международный женский день

3 мая 2027 г. – выходной в честь Праздника Весны и Труда
10 мая 2027 г. – выходной в честь Дня Победы.
Количество часов в год: 216 / 288 / 288 / 288 часов
Продолжительность и периодичность занятий: 3 раза в неделю по 2 часа / 2 раза в неделю по 1 часу + 3 раза в неделю по 2 часа
Объём программы: 1080 часов
Срок освоения программы: 4 года
Промежуточная аттестация: май 2027 года
Итоговый контроль: май 2027 года

В период школьных каникул спортивный клуб «Ника» может работать по изменённому расписанию учебных занятий по ДООП «Специализация» с основным или переменным составом.

2.2. Условия реализации программы

Эффективность реализации ДООП «Специализация» достигается при соблюдении следующих условий.

Реализация принципов работы:

Подготовка занимающихся строится в соответствии с общими *социально-педагогическими принципами* системы физического воспитания - принципами

- всестороннего и гармоничного развития личности,
- прикладной и оздоровительной направленности.

Для успешного обучения и совершенствования спортсменов необходимо также соблюдать *общеметодические принципы*, отражающие основные положения, определяющие общую методику процесса физического воспитания:

- принцип сознательности и активности,
- принцип наглядности,
- принцип доступности и индивидуализации.

Эффективность занятий зависит также и от степени реализации *основных принципов построения тренировки*. К ним относятся

- направленность на максимально возможные достижения, углублённая специализация и индивидуализация;
- единство общей и специальной подготовки;
- непрерывность тренировочного процесса;
- единство постепенности и предельности в увеличении тренировочных нагрузок;
- волнообразная динамика нагрузок;
- цикличность тренировочного процесса;
- единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсмена;
- возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности.

Рассматривая принципы подготовки, необходимо подчеркнуть их единство, вытекающее из самой сути спортивной деятельности, многообразной по форме и многофакторной по существу. Единство процесса обучения, воспитания и повышение функциональных возможностей следует рассматривать и как единство педагогических принципов и принципов тренировки. На этой основе строится и

каждое занятие, и многолетняя подготовка на всех этапах в работе со спортсменами.

Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации ДООП «Специализация» имеются:

Наименование основного оборудования	**Количество**
Хорошо проветриваемый танцевальный зал, оборудованный звуковой аппаратурой	1
Оборудование для учебного помещения:	
- зеркала	2
- спортивные маты, гимнастические коврики	на каждого обучающегося
- шкаф для хранения методической литературы, дидактического материала	1
- шкаф для хранения спортивного инвентаря	1
техническое оснащение: - звуковая колонка - музыкальный центр - экран - проектор - компьютер - flash-накопители	 1 1 1 1 1 есть
аудио- и видеоматериалы по тематике занятий	в соответствии с ДООП
- концертные костюмы, реквизит - большой шкаф для их хранения	по числу участников 1
сеть Интернет, наличие онлайн-сервисов	есть
Информационное обеспечение: аудио-, видео-, фото-, интернет-ресурсы для педагога и обучающихся	Есть для каждого раздела ДООП

Форма одежды

На занятия допускаются обучающиеся, одежда, причёска и обувь которых соответствуют правилам. Вся форма должна быть чистой и опрятной, не должна приносить неудобства во время занятия; должна быть скромной, не отвлекающей внимания других занимающихся.

Требования к одежде:

1. Спортивные брюки без дополнительных пуговиц, молний и прочих декоративных украшений.
2. Топ или футболка.
3. Обязательны носки или гольфы, по желанию теплые гетры.
4. Чистые кроссовки (фиксирующие стопу).
5. Желательно использование эластичных бинтов, напульсников, наколенников, налокотников.
6. Недопустимо ношение бижутерии и крупных ювелирных украшений.

Требования к причёске:

Волосы должны быть аккуратно убраны. Недопустимы распущенные волосы, хвосты, длинные чёлки и косы. Количество заколок должно быть умеренным. Причёска должна смотреться аккуратно, спортивно и не должна мешать на занятии.

Обучающиеся должны знать, что внешний вид важен не только на сцене, но и на повседневных тренировках.

2.3. Формы аттестации/контроля

В соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего и итогового контроля, промежуточной аттестации обучающихся МАУДО «ЦЭВД»» для отслеживания динамики освоения ДООП «Специализация» и анализа результатов образовательной деятельности разработан педагогический мониторинг, который осуществляется в течение всего учебного года и включает:

Вводный контроль - оценка стартового уровня образовательных и физических возможностей обучающихся. Входная диагностика определяет степень готовности обучающихся к занятиям, проводится в сентябре в форме *тестирования и опроса*.

В течение всего учебного года осуществляется *текущий контроль*, определяющий степень усвоения обучающимися учебного материала с целью наиболее эффективного подбора методов и средств обучения. В ходе текущего контроля осуществляется оценка уровня и качества освоения разделов программы и уровня развития обучающихся; проводится в виде выполнения *контрольных упражнений*.

Промежуточная аттестация - оценка уровня и качества освоения обучающимися программы по итогам учебного года, проводится в форме *выполнения контрольных упражнений*.

Итоговый контроль - это оценка уровня и качества освоения обучающимися программы по завершении обучения. Итоговый контроль проводится в конце учебного года (май) в форме *сдачи нормативов*.

Формы фиксации результатов реализации ДООП «Специализация»: таблицы выполнения контрольных нормативов.

2.4. Оценочные материалы

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки **для зачисления в группу**:

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив для 1-2 г. обучения	Норматив для 3 года обучения	Норматив для 4 года обучения
1.	Бег 30 м с высокого старта	с	не более 7	не более 6,9	не более 6,7
2.	Бег челночный 3 х 10 м с высокого старта	с	не более 10,2	не более10	не более 9,7
3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами с приземлением на обе ноги	см	не менее140	не менее 150	не менее 160
4.	И.п. – упор лёжа. Сгибание и разгибание рук.	количество раз	не менее 10	не менее 12	не менее 18
5.	И.п. - вис хватом сверху лёжа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее 8	не менее 10	не менее 16
6.	Наклон вперёд (складка), удерживание в течение 10 сек, см	количество раз	не менее 1	не менее 1	не менее 1
7.	Продольный шпагат (с правой, левой ноги) и поперечный шпагат. Выполнение не менее одного шпагата. Измеряется угол между ногами.	градус	не менее 140	не менее 160	не менее 180

Контрольные нормативы для промежуточной аттестации и итогового контроля

Контрольные упражнения	1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения			4 год обучения		
Уровень подготовленности	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в
Подъём туловища из положения «лёжа на спине», количество раз за 1 мин	25	30	34	28	30	35	30	35	38	30	35	40
И.п. – упор лёжа. Сгибание и разгибание рук.	4	6	8	8	10	12	12	14	16	16	18	20

И.п. - вис хватом сверху лёжа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук	4	6	8	8	10	12	10	12	14	12	14	16
Челночный бег (3х10м), сек.	11,2	10,4	9,7	10,2	9,5	9,0	10,0	9,4	9,0	10,0	9,0	8,0
Бег 30 м, сек.	7,3	6,7	5,6	7,0	6,5	5,3	6,8	6,3	5,2	6,5	6,0	5,1
Наклон вперёд (складка), удерживание в течение 10 сек., см	+2	+8	+13	+3	+9	+13	+3	+19	+14	+4	+9	+14
Продольный шпагат (с правой, левой ноги) и поперечный шпагат. Выполнение не менее одного шпагата. Измеряется угол между ногами.	135	150	170	150	160	180	150	160	180	150	160	180

Н- низкий уровень, **С-** средний уровень, **В-** высокий уровень

2.5. Методические материалы

Методика мониторинга

Определение *уровня обученности* по ДООП «Специализация»

1 год обучения

Критерии оценки	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Теоретические знания:			
- Основные термины и понятия в чирлидинге.	Свободно воспринимает теоретическую информацию	Воспринимает теоретическую информацию	Слабо воспринимает теоретическую информацию
- Техника базовых упражнений на разминку и растяжку.			
- Основные позиции и движения (например, базовые хореографические элементы и чир позиции).	Умеет использовать полученную теоретическую базу на практике	Чаще всего умеет использовать полученную теоретическую базу на практике	Не всегда умеет использовать полученную теоретическую базу на практике
- Правила командной работы и взаимодействия в группе.			
- Принципы безопасности при выполнении элементов и акробатических движений.			
Практические умения и навыки:			
- Выполнять базовые элементы	Свободно владеет	Владеет	Неуверенно

хореографии и чирлидинга под музыку. - Соблюдать ритм и синхронность с командой. - Выполнять простейшие акробатические элементы (например, колесо, стойка на руках). - Применять основные правила безопасности и взаимопомощи.	техническими навыками	основными техническими навыками	владеет основными техническими навыками

2 год обучения

Критерии оценки	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Теоретические знания: - Техника более сложных хореографических элементов. - Различные стили чирлидинга (например, чир-джаз, чир-фристайл). - Техника подводящие упражнения для акробатических элементов.	Свободно воспринимает теоретическую информацию Умеет использовать полученную теоретическую базу на практике	Воспринимает теоретическую информацию Чаще всего умеет использовать полученную теоретическую базу на практике	Слабо воспринимает теоретическую информацию Не всегда умеет использовать полученную теоретическую базу на практике
Практические умения и навыки: - Выполнять более сложные комбинации движений под музыку. - Выполнять акробатические элементы с небольшими поддержками. - Участвовать в соревнованиях начального уровня, демонстрируя свое мастерство. - Работать в команде, развивая навыки взаимодействия и поддержки.	Свободно владеет техническими навыками	Владеет основными техническими навыками	Неуверенно владеет основными техническими навыками

3 год обучения

Критерии оценки	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Теоретические знания: - Технические аспекты выполнения различных акробатических элементов и поддержек. - Комплексы физических упражнений (на силу, гибкость, выносливость). - Основные подходы к подготовке к	Свободно воспринимает теоретическую информацию Умеет использовать	Воспринимает теоретическую информацию Чаще всего умеет	Слабо воспринимает теоретическую информацию Не всегда умеет использовать

соревнованиям (режим тренировок, регулярность).	полученную теоретическую базу на практике	использовать полученную теоретическую базу на практике	полученную теоретическую базу на практике
Практические умения и навыки: - Выполнять спортивно-хореографические номера, включая акробатику и поддержки. - Демонстрировать уверенность, артистизм и исполнительское мастерство на публике. - Применять навыки командной работы и лидерства в различных ситуациях, как в спорте, так и в повседневной жизни.	Свободно владеет техническими навыками	Владеет основными техническими навыками	Неуверенно владеет основными техническими навыками

4 год обучения

Критерии оценки	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Теоретические знания: - Все ключевые элементы чирлидинга, включая поддержку и акробатику на более высоком уровне. - Методики создания и представления выступлений на мероприятиях. - Основы композиции и создания общих выступлений. - Принципы взаимодействия в команде и роль каждого участника.	Свободно воспринимает теоретическую информацию Умеет использовать полученную теоретическую базу на практике	Воспринимает теоретическую информацию Чаще всего умеет использовать полученную теоретическую базу на практике	Слабо воспринимает теоретическую информацию Не всегда умеет использовать полученную теоретическую базу на практике
Практические умения и навыки: - Участвовать в соревнованиях и показывать командную работу в спортивных условиях. - Выполнять углублённые элементы чирлидинга (сложные прыжки, фуэте, акробатические элементы).	Свободно владеет техническими навыками	Владеет основными техническими навыками	Неуверенно владеет основными техническими навыками

Определение уровня *обучаемости* по ДООП «Специализация»

1 год обучения

Критерии оценки	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Способность к усвоению программного материала	Успешное усвоение программного материала с применением полученных знаний на практике, способность работать самостоятельно	Усвоение программного материала в норме, применение полученных знаний на практике	Слабое усвоение программного материала, неумение применить полученные знания на практике
Творческие способности Умение выражать эмоции через движение Умение придумывать движения в соответствии с характером музыки	Проявляет интерес к импровизации	Наличие стандартизованной идеи с элементами творчества, её воплощение	Отсутствие собственных идей, работа по шаблону

2 год обучения

Критерии оценки	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Способность к усвоению программного материала	Успешное усвоение программного материала с применением полученных знаний на практике, способность работать самостоятельно	Усвоение программного материала в норме, применение полученных знаний на практике	Слабое усвоение программного материала, неумение применить полученные знания на практике
Творческие способности Создание простых танцевальных комбинаций. Использование навыков самовыражения и артистизма на выступлениях и соревнованиях.	Проявляет интерес к импровизации, сохраняет эмоциональный настрой на протяжении всего выступления	Проявляет интерес к импровизации	Отсутствие собственных идей, отсутствие эмоций на выступлениях

3 год обучения

Критерии оценки	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Способность к усвоению программного материала	Успешное усвоение программного материала с применением полученных знаний на практике, способность работать самостоятельно	Усвоение программного материала в норме, применение полученных знаний на практике	Слабое усвоение программного материала, неумение применить полученные знания на практике
Творческие способности Участие в соревнованиях и конкурсах	Проявляет уверенность, артистизм, лидерские качества	Проявляет уверенность, артистизм	Отсутствие уверенности, эмоционального настроя во время выступлений

4 год обучения

Критерии оценки	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Способность к усвоению программного материала	Успешное усвоение программного материала с применением полученных знаний на практике, способность работать самостоятельно	Усвоение программного материала в норме, применение полученных знаний на практике	Слабое усвоение программного материала, неумение применить полученные знания на практике
Творческие способности Участие в соревнованиях и конкурсах, создание танцевальных этюдов.	Проявляет уверенность, артистизм, лидерские качества, опираясь на характер и ритм музыки, составляет танцевальный этюд.	Проявляет уверенность, артистизм	Отсутствие уверенности, эмоционального настроя во время выступлений, отсутствие желания и интереса к постановочным заданиям.

Результативность обучения определяется по схеме:

1. Определяется уровень обученности и обучаемости по всем вышеперечисленным критериям.

Высокий уровень соответствует 3 баллам;

средний уровень – 2 баллам;

низкий уровень – 1 баллу.

2. Определяется средний балл уровня обученности и обучаемости развития путём сложения баллов по всем критериям и деления на количество критериев.

3. Соответствие среднего балла уровням:

Низкий – от 1 до 1,66;

Средний – от 1,67 до 2,33;

Высокий – от 2,33 до 3.

Методы определения результативности: наблюдение; опрос; тестирование; анализ спортивных и творческих достижений.

Критерии оценки индивидуального развития обучающихся

№	Направление оценки	Низкий уровень обученности (развития)	Средний уровень обученности (развития)	Высокий уровень обученности (развития)
1.	Психофизиологические характеристики: внимание	Низкая концентрация внимания, реакция замедленная, обучающийся постоянно отвлекается. Не может воспроизвести алгоритм выполнения задания.	Неустойчивое внимание, иногда отвлекается. Может воспроизвести лишь отдельные элементы алгоритма выполнения задания. Путает последовательность этапов выполнения работы.	Высокая концентрация внимания, быстрая реакция, почти не отвлекается на посторонние дела. Способен полностью воспроизвести цепочку действий, необходимых для выполнения задания.

2.	Когнитивные характеристики: реактивность, способность к самоорганизации	Импульсивное поведение: способен действовать по первому побуждению под влиянием внешних обстоятельств или эмоций, не обдумывает свои поступки, не оценивает все «за» и «против». Он быстро реагирует и также бурно останавливает свои действия.	Неустойчивое поведение, иногда действует под воздействием настроения, не настойчив при решении проблемных ситуаций, часто отвлекается. Но при поддержке педагога может добиться неплохих результатов.	Преобладает рефлексивное поведение, сознательное, разумное. Обдумывает свои действия. Способен сформулировать для себя задачу и искать пути её решения, добиваться результатов. Осознанно реагирует в проблемных ситуациях. Рационально использует учебное время.
3.	Коммуникативные свойства: стиль общения, взаимодействие с окружающими.	Преобладает неадекватная самооценка. Нетерпим к другой точке зрения, позиции, сам создает конфликтные ситуации. Легко поддается на провокации, не пытается найти общий язык с окружающими.	Размыты представления о нормах общения, легко принимает любой стиль общения, сложившийся в группе, несамостоятелен, в конфликтной ситуации ведет себя так же, как большинство окружающих.	Терпимый. Обладает чувством самоуважения, что позволяет ему с уважением относиться к достоинству других; умеет воспринимать своей точку зрения; редко вступает в конфликты, стремится к их разрешению мирным путём.

Методы определения результативности: *наблюдение; опрос; тестирование; анализ спортивных и творческих достижений*.

Основные принципы оценивания:

- доброжелательное отношение к обучающемуся как к личности;
- положительное отношение к его усилиям;
- конкретный анализ трудностей и допущенных ошибок;
- конкретные указания на то, как можно улучшить достигнутый результат;
- качественная система оценок.

Методы обучения

- *Словесные* (рассказ, беседа, объяснение).
- *Наглядные* (демонстрация, наблюдение, просмотр видеоматериалов, раскадровка, рисунки).
- *Практические* (самостоятельные работы).

Методы организации обучающихся на занятии

№	*Метод*	*Содержание метода*
1	Фронтальный	Одно и то же упражнение выполняется всеми обучающимися одновременно при проведении ходьбы, бега, ОРУ и т.п.
2	Поточный	Все выполняют упражнения «потоком», когда один занимающийся ещё не закончил выполнение задания, а другой уже приступает к нему. Это могут быть упражнения с продвижением вперёд.
3	Посменный	Обучающиеся выполняют упражнения сменами, по несколько человек одновременно, остальные в это время наблюдают за товарищами. В начале обучения, когда педагог должен контролировать действия каждого, упражнения выполняются сменами по 2-3 человека. По мере овладения движением количество детей в смене увеличивается.
4	Групповой	Обучающиеся распределяются на 2-3 группы. Одна под наблюдением педагога разучивает новое упражнение, а другие самостоятельно по заданию педагога выполняют знакомые упражнения или играют. Затем дети меняются местами.
5	Индивидуальный	Каждый занимающийся самостоятельно выполняет данное ему задание под контролем педагога.

Формы организации образовательного процесса

- *групповые* (основная форма организации учебного процесса; занятия с группами);
- *индивидуальные* (в том числе занятия с дуэтами);
- *коллективные* (массовые) – участие в соревнованиях, праздниках, концертах, поездках.

Формы проведения организованной образовательной деятельности

№	*Тип занятия*	*Задачи занятия*
1	Вводный	В начале учебного года, темы для ознакомления с задачами предстоящих занятий, требованиями и правилами поведения на занятиях
2	Изучение нового материала (обучающий)	Ознакомление с новыми двигательными действиями и их первоначальное освоение
3	Комплексный	Изучение нового материала с закреплением и совершенствованием пройденного.
4	Совершенствование изученного ранее материала	Углублённое изучение, совершенствование и закрепление ранее изученного материала посредством многократного повторения изученных движений в различных меняющихся условиях
5	Контрольный	Проверка усвоения знаний, умений и навыков по теме или разделу

В процессе реализации ДООП «Специализация» используются следующие

Педагогические технологии:

1. По подходу к обучающемуся:

- личностно ориентированные;
- технологии сотрудничества.

2. По преобладающему методу:

- дифференцированное обучение;
- проблемное обучение;
- игровая деятельность;
- информационно-коммуникационные технологии.

3. По организационным формам:

- групповые технологии;
- индивидуальная деятельность;
- технология коллективной творческой деятельности.

4. Технологии работы с отклоняющимися (с трудными, с одарёнными обучающимися).

Структура занятия

Вводная часть (5-10 минут)

Приветствие: проверка присутствия, создание позитивной атмосферы.

Разминка: подготовка мышц к нагрузке, включающая легкие упражнения на растяжку, кардио-элементы (бег, прыжки, скакалка), суставная разминка.

Постановка целей: Объяснение темы и задач занятия, мотивация участников.

Основная часть (30-40 минут)

Обучение технике:

Хореография: Работа над синхронностью, ритмикой, выразительностью движений, изучение новых элементов.

Акробатика: Обучение акробатическим элементам с использованием техники безопасности.

Визуальные эффекты: Изучение элементов шоу-программы (флаги, помпоны,) и их синхронное использование.

Отработка элементов: Практическое выполнение изученных элементов, отработка техники, совершенствование синхронности.

Работа в группах: Разделение на команды для тренировки взаимодействия, синхронности и командной работы.

Заключительная часть (5-10 минут)

Заминка: Растяжка, расслабление мышц, восстановление дыхания, предотвращение мышечных болей.

Обсуждение: Обсуждение занятия, выявление трудностей, ответы на вопросы.

Похвала и мотивация: Похвала за старания, успехи и командную работу, постановка целей на следующее занятие.

Дидактические материалы

Для эффективной реализации ДООП «Специализация» на занятиях необходимы

- учебные пособия (схемы выполнения движений, таблицы сложности движений).

2.6. Воспитательный компонент

Воспитательная работа в спортивном клубе «Ника» осуществляется в соответствии с воспитательной системой МАУДО «ЦЭВД», **основная цель** которой – *создание максимально благоприятных условий для художественно-эстетической, спортивной и творческой деятельности, направленной на самовыражение, самореализацию и социальную адаптацию личности ребёнка, приобщение к здоровому и духовно богатому образу жизни*.

Воспитание в ЦЭВД – это процесс совместной выработки ценностей, норм, задач социальной деятельности через сотрудничество и сотворчество поколений.

Поэтому **главная воспитательная задача** – *поддержка обучающихся в определении интересов, помощь в осознании своих возможностей, в раскрытии и обогащении творческого потенциала, в самореализации*.

Кроме того, достижение цели подразумевает реализацию следующих **задач**:

- развитие интеллектуальных задатков и познавательных возможностей обучающихся; расширение кругозора и повышение общего культурного уровня детей (интеллектуальное воспитание);
- привитие любви к различным видам искусства, воспитание лучших качеств личности через приобщение к миру прекрасного (художественно-эстетическое, духовное воспитание);
- повышение уровня воспитанности детей путём реализации новых программ воспитательной направленности, нацеленных на формирование нравственно-этических норм, патриотических чувств, пропаганду здорового образа жизни (нравственное, патриотическое, этнокультурное, физическое воспитание);
- укрепление взаимодействия Центра с семьями обучающихся; оказание помощи семье в решении воспитательных проблем (интеграция семейного и внешкольного воспитания); вовлечение всех субъектов (педагоги, дети, родители) образовательного процесса в процесс воспитательный;
- расширение и укрепление взаимодействия с социальными партнёрами Центра по поиску новых и закреплению оправдавших себя форм воспитательной деятельности.

Помимо это, в спортивном клубе «Ника» ставятся следующие задачи воспитательного характера:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- приобщение обучающихся к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям МАУДО «ЦЭВД»;
- формирование навыков уважительного и доброжелательного отношения к представителям разных культур; воспитание социокультурной толерантности обучающихся;
- обеспечение развития личности и её социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств, необходимых для жизни;
- воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания;
- поддержка социальных инициатив и достижений обучающихся;
- развитие системы отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;

- формирование умения самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности.

Основные формы воспитания, применяемые при реализации ДООП «Специализация»: беседа, учебные занятия, участие в выездных мероприятиях (концертах и соревнованиях различного уровня), акции.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются следующие **методы воспитания**:

- метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение),
- метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей);
- метод упражнений (приучения);
- методы одобрения и осуждения поведения детей;
- педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего школьного возраста);
- стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного);
- метод переключения в деятельности;
- методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании;
- методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Условия воспитания:

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности спортивного клуба «Ника» на базе реализации программы в МАУДО «ЦЭВД» в соответствии с нормами и правилами работы учреждения, а также на выездных мероприятиях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания осуществляется в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогу, к выполнению своих заданий в рамках ДООП «Специализация».

Показатели уровня воспитанности

(система оценивания по П.И. Третьякову)

№	Критерии оценки	Оптимальный уровень (3 балла)	Допустимый уровень (2 балла)	Низкий уровень (1 балл)
1.	**Идеалы, установки, ценностные ориентации**: Наличие и характер идеала: жизнь, здоровье, Отечество, знания, культура, труд; отношение к политике, религии; характер нравственных представлений и жизненных ценностей; стремление к самореализации и жизненному самоопределению; умение отстаивать свои убеждения,	Сформированность идеала, наличие нравственных представлений и ценностей	Стремление к идеалу, наличие нравственных представлений и ценностей	Отсутствие идеала, несформированность нравственных представлений и ценностей

	взгляды; система разумных потребностей, готовность к самосовершенствованию.			
2.	**Качества гражданина:** Сознательное следование нормам и правилам человеческого общежития, осознание прав и обязанностей человека в коллективе, обществе; отношение к Родине, уважение к государственным символам, традициям, бережное отношение к истории и языку своего народа; потребность в служении Отечеству и народу, уровень активной жизненной позиции.	Сознательное следование нормам и правилам, наличие активной жизненной позиции	Следование нормам и правилам, ситуативное проявление активной жизненной позиции	Ситуативное следование нормам и правилам, вялая жизненная позиция
3.	**Качества школьника:** Учение в полную меру сил, наличие положительных мотивов к учению, прилежание и трудолюбие, старательность и добросовестность в учении; регулярность и систематичность в занятиях; самостоятельность и организованность в труде; умение ставить цели, прогнозировать и планировать свою деятельность, сознательно выполнять требования, нормы и традиции учреждения; помогать товарищам по собственной инициативе.	Наличие положительных мотивов к учению, инициативности, самостоятельности; умение ставить цели, сознательное выполнение требований	Наличие мотивации к учению, самостоятельности; постановка цели в отдельных случаях с помощью взрослого; выполнение требований	Слабая мотивация к учению, отсутствие инициативности, самостоятельности; неумение ставить цели, выполнение требований по принуждению
4.	**Качества семьянина:** Отношение к семье, уважение к родителям, братьям, сёстрам; интерес к родословной семьи; особенности ролевого поведения, обусловленного полом; уровень знаний об этических и правовых аспектах хозяйственно-экономической стороны; уровень умения строить отношения с людьми на основе партнёрства; уровень владения основами культуры поведения в быту.	Уважительное отношение к семье; сформированность умения строить партнёрские отношения; культурное поведение в быту	Уважительное отношение к семье; стремление к партнёрским отношениям; знание основ культуры поведения в быту	Проявление неуважения к семье; трудное налаживание партнёрских отношений; не всегда культурное поведение в быту
5.	**Качества делового человека:** Экономическая подготовленность; готовность и способность	Готовность и способность сотрудничать,	Готовность сотрудничать, преодолевать	Неумение и нежелание сотрудничат

	сотрудничать с другими людьми; решительность и предприимчивость; наличие жизненной цели и стремление к её достижению; умение преодолевать трудности; уверенность в себе; отношение к богатству и профессиональной карьере; умение разбираться в людях; готовность к разумному риску.	сформированность умения преодолевать трудности, уверенность в себе	трудности; уверенность в себе проявляется не всегда	ь, отсутствие уверенности в себе, неумение преодолевать трудности
6.	**Готовность к межличностному общению:** Умение слушать и слышать собеседника; умение вести диалог (жесты, тон); умение быстро и легко входить в контакт с другими людьми; умение проектировать и анализировать результаты общения; умение предупреждать и гасить конфликты; уровень культуры управления собой; уровень культуры речи и объём словарного запаса.	Сформированность умений слушать и слышать собеседника, вести диалог, легко контактировать с другими; обширный словарный запас	Готовность слушать и слышать собеседника, вести диалог, способность контактировать с другими; достаточный словарный запас	Неумение слушать и слышать собеседника, вести диалог, замкнутость, скудный словарный запас
7.	**Экологическая воспитанность:** Уровень общей экологической грамотности; бережное отношение к земле, растениям, животным, стремление охранять природу, понимание роли человека в преобразовании окружающей среды.	Сформированность бережного отношения к природе, стремления её охранять	Готовность охранять природу	Неумение бережно относиться к природе, отсутствие стремления её охранять
8.	**Умение самоконтроля, самоанализа и самооценки:** Умение самонаблюдения; умение установления причинно-следственных связей в своих поступках и действиях; умение контролировать своё поведение, давать оценку качествам своей личности; умение контролировать и анализировать познавательную деятельность; адекватность уровня самооценки и притязаний.	Сформированность умения контролировать своё поведение, давать оценку качествам своей личности; наличие адекватной самооценки	Умение контролировать своё поведение, наличие адекватной самооценки	Неумение контролировать своё поведение, неполная адекватность уровня самооценки и притязаний

Результативность воспитания определяется по схеме:

1. Определяется уровень воспитанности по всем вышеперечисленным критериям.

Высокий уровень соответствует 3 баллам;

средний уровень – 2 баллам;

низкий уровень – 1 баллу.

2. Определяется средний балл уровня воспитанности путём сложения баллов по всем критериям и деления на количество критериев.

3. Соответствие среднего балла уровням:

Низкий – от 1 до 1,66;

Средний – от 1,67 до 2,33;

Высокий – от 2,33 до 3.

Методами оценки результативности реализации программы в части воспитания являются

- педагогическое наблюдение,
- педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования,
- опросы.

План мероприятий воспитательной работы спортивного клуба «Ника»

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки	Место проведения	Практический результат
1	День открытых дверей для детей и родителей	сентябрь	ЦЭВД	Привлечение новых обучающихся в коллектив
2	Посвящение в чирлидеры	октябрь	ЦЭВД	Сплочение коллектива; знакомство с основами чир-спорта, его историей и правилами
3	Концерт, посвящённый Дню матери	ноябрь	ЦЭВД	Воспитание уважительного отношения к матери
4	Открытое занятие для родителей	ноябрь	ЦЭВД	Демонстрация умений
5	Участие в новогодней кампании	декабрь	ЦЭВД	Формирование коммуникативных навыков, умения работать в команде
6	Посещение мастер-классов	декабрь январь	ЦЭВД	Формирование физических качеств, необходимых для занятий чир-спортом: силы, гибкости, координации и выносливости
7	Фестиваль «Фиеста движений»	апрель	СК «Металлург» г. Златоуст	Формирование умения максимально проявлять физические способности (качества)
8	Отчётный концерт	апрель – май	ЦЭВД	Демонстрация умений
9	Спортивные сборы	июнь	ЦЭВД	Формирование ответственного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни; поддержание хорошей физической формы

2.7. Список литературы

Литература для педагогов

1. Иваницкий, М. Ф. Анатомия человека: учебник / М. Ф. Иваницкий. - М.: Спорт, 2015.
2. Назарова, Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилов. - М.: Академия, 2016.
3. Основы подготовки чирлидеров. Методическое пособие для работы с детьми от 6 до 17 лет / Э. Ю. Вороненкова и др. – 2-е изд., исправл. и дополн. – М.: Спорт, 2022.
4. Правила соревнований по чирлидингу Общероссийской общественной организации «Федерация чирлидинга России». – М., 2024.
5. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016.

Литература для обучающихся

1. Багнетова, Е. А. Гигиена физического воспитания и спорта. Курс лекций / Е. А. Багнетова. - М.: Феникс, 2016.
2. Борисова, В. В., Шестакова, Т. А. Оздоровительный фитнес в системе физического воспитания дошкольников и младших школьников. – М.: Машиностроение, 2015.
3. Питерских, Г. Т. Олимпийский марафон. История Олимпийских игр в вопросах и ответах. – М.: Русское слово, 2013.

Приложение

Базовые чир-прыжки

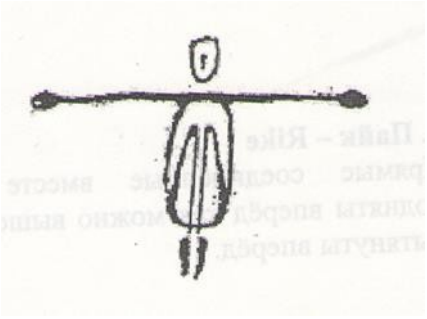
Стрэдл – Straddle
Прыжок ноги врозь (ноги прямые).



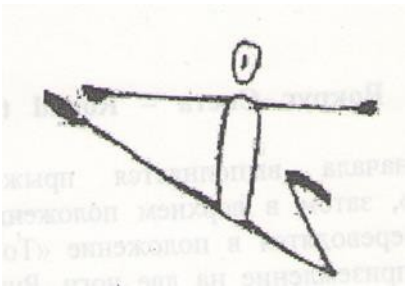
Абстракт – Stageli double hook.
Одна нога поднята перед корпусом, согнута, колено направлено во внешнюю сторону; другая отведена назад, колено максимально согнуто и направлено во внешнюю сторону.



Группировка – Tuck.
Ноги подняты вместе, колени максимально согнуты и прижаты к груди.



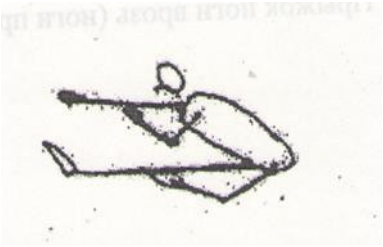
Херки – Herkie.
Одна нога прямая, поднята в сторону; вторая отведена назад, колено согнуто, направлено во внешнюю сторону.



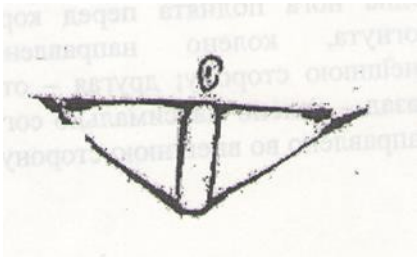
Хедлер (барьерист) – Hurdler.
Одна нога прямая, поднята вверх как можно выше; вторая согнута, колено направлено вниз.



Двойная девятка – Double nine.
Одна нога поднята, колено согнуто и направлено во внешнюю сторону; вторая прямая, поднята вперёд горизонтально, параллельно полу. Руки повторяют движение ног, изображая девятку.



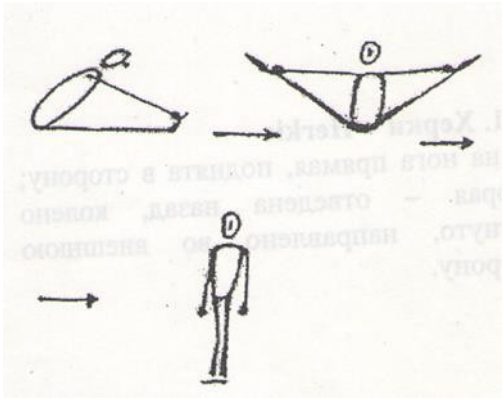
Той тач – Toe touch.
Ноги подняты в стороны как можно выше (по диагонали), колени прямые. Руки в позиции Т (как вариант).



Пайк – Pike.
Прямые соединённые вместе ноги подняты вперёд как можно выше. Руки подняты вперёд.

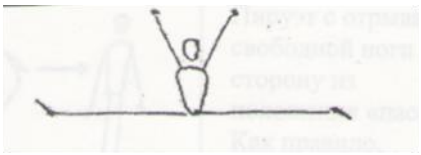


Вокруг света – Round the world.
Сначала выполняется прыжок «пайк», затем в верхнем положении ноги переводятся в положение «той тач»; приземление на две ноги. Руки следуют за ногами.



Шпагаты и махи

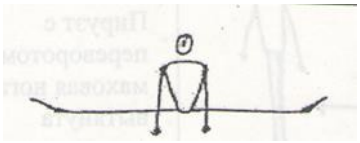
Шпагат на правую ногу



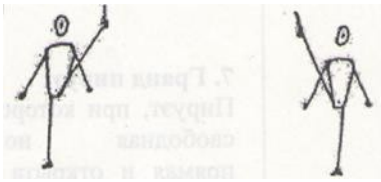
Шпагат на левую ногу



Поперечный шпагат



Мах в сторону



Мах вперёд



Мах назад (вариант – вертикальный шпагат).



Акробатические элементы

1. Кувырок вперед



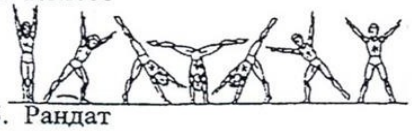
2. Кувырок назад



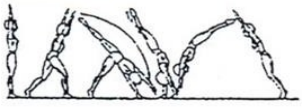
3. Стойка на руках



4. Колесо



5. Рандат



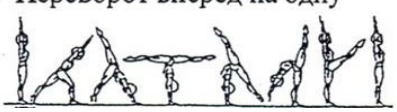
6. Мост наклоном назад



7. Переворот вперед



8. Переворот вперед на одну



9. Переворот назад на одну



10.Переворот вперед из стойки на руках



11.Фляк

