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

Чирлидинг

Возраст обучающихся: 7-11 лет
Срок реализации: 1 год
Год разработки программы: 2026

Составитель:
Хващевская Светлана Вячеславовна,
педагог дополнительного образования

Златоуст
2026

Содержание

Раздел1. Комплекс основных характеристик программы .....……3
1.1. Пояснительная записка.....……3
1.2. Цель и задачи программы.....……6
1.3. Содержание программы.....……7
1.3.1. Учебный план…….....……7
1.4. Планируемые результаты.. .....……9
Раздел2. Комплекс организационно-педагогических условий..……...10
2.1. Календарный учебный график.....……....10
2.2. Условия реализации программы.....……....11
2.3. Формы аттестации.....……13
2.4. Оценочные материалы.....……....13
2.5. Методические материалы.....……....14
2.6. Воспитательный компонент..... ……19
2.7. Список литературы…….22

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Разработка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Чирлидинг» (далее – ДООП «Чирлидинг») 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 «Чирлидинг» реализуется в спортивном клубе «Ника» и относится к программам *физкультурно-спортивной* направленности.

Уровень освоения содержания образования – *базовый.*

Актуальность программы

Чир-спорт – это современный и массовый вид спорта, который соответствует направлению политики Министерства спорта России. Чирлидинг сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта: спортивной акробатики, гимнастики, спортивных танцев, навыки актёрского мастерства. Программа по чир-спорту способна не только украсить любое мероприятие или праздник, но и заявиться на соревнования.

ДООП «Чирлидинг» основана на современных научных концепциях и практическом опыте функционирования чирлидинга как вида спорта, что обеспечивает её актуальность и эффективность. Программа направлена на воспитание, оздоровление, привитие интереса к занятиям спортом и подготовку к соревнованиям юных чирлидеров; обеспечивает разностороннее развитие ребёнка, стимулируя его физические, интеллектуальные и творческие способности.

В процессе соревнований у спортсмена формируются уважение к противникам, стремление к победе, умение достойно принимать поражение. Участие ребенка в соревнованиях повышает его самооценку, даёт уверенность в себе и способствует развитию самостоятельности.

Особенности программы

Чирлидинг - новый вид спорта, утверждённый в России приказом министра спорта В. Фетисовым 12 февраля 2007 г. Такие дисциплины чир-спорта, как чир-фристайл и чир-джаз, имеют танцевальную составляющую, представляя собой сочетание классической современной и джазовой хореографии со спортивными элементами, предполагающими наличие танцевальных связок в разных стилях, прыжки, вращения, поддержки, гимнастические и акробатические элементы. В связи с этим подготовка в рамках ДООП «Чирлидинг» спортсменов, выступающих в данных дисциплинах, предусматривает *комплексный подход* по трём направлениям:

Спортивная подготовка - общая и специальная физическая подготовка, сценическая акробатика, партерная гимнастика.

Танцевальная подготовка - основной и важнейший вид подготовки: классический танец, современный танец, джазовый танец.

Сценическая и общекультурная подготовка - классическое наследие и современный танцевальный репертуар, основы грима и визажа.

ДООП «Чирлидинг» предусматривает подготовку по двум ключевым направлениям в чир-спорте: *чирлидинге* и *перфомансе*, 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.

Адресат программы

ДООП «Чирлидинг» предназначена для обучающихся от 7 до 11 лет, не имеющим противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом.

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

Возрастные особенности обучающихся

Дети 7-9 лет находятся в периоде активного физического и психического развития, что делает их идеальными кандидатами для начала занятий спортом. В этом возрасте дети быстро растут и развиваются, 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 дети 7-8 лет 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 детям 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 к травмам.

Наполняемость групп: 12 – 15 человек.

Продолжительность реализации программы

Объём программы: на полное освоение ДООП «Чирлидинг» требуется 72 часа.

Срок освоения ДООП «Чирлидинг» - 1 год обучения.

Режим занятий. По программе планируется 2 занятия в неделю по 1 часу.

Форма обучения: очная.

Формы проведения занятий: учебное занятие, практическое занятие,

Тип занятий: комбинированный.

1.2. Цель и задачи программы

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

Задачи программы:

Предметные:

- познакомить с основами чир-спорта, его историей и правилами;
- научить базовой технике чир-спорта, включая основные элементы акробатики, гимнастики и танца;
- развить физические качества, необходимые для занятий чир-спортом: силу, гибкость, координацию и выносливость;
- обучить исполнению чир-программ различной сложности; подготовить к участию в соревнованиях по чир-спорту;
- раскрывать взаимосвязь здорового образа жизни со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, научить рационально планировать режим дня и учебную неделю;
- научить руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий.

Метапредметные:

- научить двигательным действиям и физическим упражнениям из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры и активному их использованию в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- научить способам наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- развить познавательные процессы: память, внимание, мышление и воображение;
- сформировать умение анализировать и оценивать свою деятельность и деятельность других;
- развить навык самоконтроля;
- сформировать творческие способности и эстетический вкус;
- научить взаимодействовать со сверстниками в условиях тренировочной деятельности.

Личностные:

- научить максимально проявлять физические способности (качества);
- сформировать позитивное отношение к творческому процессу;
- способствовать приобретению потребности в самореализации и саморазвитии;
- сформировать ответственное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- воспитывать дисциплинированность, целеустремленность и трудолюбие;
- развивать коммуникативные навыки, умение работать в команде.

1.3. Содержание программы
1.3.1. Учебный план

№	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	10	1	9	Контрольные упражнения
3.	Специальная физическая подготовка	12	1	11	Контрольные упражнения
4.	Акробатика	10	1	9	*Промежуточная аттестация*: контрольные упражнения
5.	Чир-данс: основы классической хореографии	10	1	9	Контрольные упражнения
6.	Техническая подготовка: техника чир-рук	10	1	9	Контрольные упражнения
7.	Постановка программ	10	-	10	Контрольные упражнения
8.	Итоговый контроль по ОФП и СФП	4	1	3	Сдача нормативов
9.	Выезд на соревнования	1	-	1	Оценка судей
10.	Итоговое занятие	1	-	1	*Итоговый контроль*: публичное выступление
	Итого:	72	8	64	

Описание разделов 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 чирлилинга, 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: опрос, тестирование.

2. Общая физическая подготовка (10 часов)

Теория: Правила выполнения упражнений.

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

Контроль: контрольные упражнения.

3. Специальная физическая подготовка (12 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 (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 (10 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.

Промежуточная аттестация: контрольные упражнения.

5. Чир-данс: основы классической хореографии (10 часов)

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

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

Контроль: контрольные упражнения.

6. Техническая подготовка: техника чир-рук (10 часов)

*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 (10 часов)

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

Контроль: контрольные упражнения.

8. Итоговый контроль по ОФП И СФП (4 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 скалке (за 1 минуту). Отжимания. Чир-прыжки. Гибкость (складочка, мостик). Растяжка (все виды шпагатов).

Итоговый контроль: сдача нормативов.

9. Выезд на соревнования (1 час)

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 «Чирлидинг» обучающиеся покажут следующие результаты

Предметные

- будут знать основы чир-спорта, его историю и правила;
- научатся базовой технике чир-спорта, включая основные элементы акробатики, гимнастики и танца;
- будут иметь физические качества, необходимые для занятий чир-спортом: силу, гибкость, координацию и выносливость;
- научатся исполнять чир-программы различной сложности; будут готовы к участию в соревнованиях по чир-спорту;
- установят взаимосвязь здорового образа жизни со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, научатся рационально планировать режим дня и учебную неделю;
- научатся руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий.

Метапредметные:

- научатся двигательным действиям и физическим упражнениям из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры и активному их использованию в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- научатся способам наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- будут иметь развитые познавательные процессы: память, внимание, мышление и воображение;
- научатся анализировать и оценивать свою деятельность и деятельность других;
- будут иметь навык самоконтроля;
- будут иметь сформированные творческие способности и эстетический вкус;
- научатся взаимодействовать со сверстниками в условиях тренировочной деятельности.

Личностные:

- научатся максимально проявлять физические способности (качества);
- будут иметь сформированное позитивное отношение к творческому процессу;
- приобретут потребность в самореализации исаморазвитии;
- будут иметь ответственное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- научатся быть дисциплинированными, целеустремленными и трудолюбивыми;
- будут иметь коммуникативные навыки, научатся работать в команде.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график на 2026-2027 учебный год

Начало учебного года – 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

Количество часов в год: 108 часов
Продолжительность и периодичность занятий: 3 раза в неделю по 1 часу
Объём программы: 108 часов
Срок освоения программы: 1 год
Промежуточная аттестация: декабрь 2026 года
Итоговый контроль: май 2027 года
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.

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

2.2. Условия реализации программы

Эффективность реализации ДООП «Чирлидинг» 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 образовательной программы имеются:

Наименование основного оборудования	**Количество**
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
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

В соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего и итогового контроля, промежуточной аттестации обучающихся МАУДО «ЦЭВД»» для отслеживания динамики освоения ДООП «Чирлидинг» 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 проводится 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 полугодия, 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 «Чирлидинг»: диагностические карты, опросники, таблицы выполнения контрольных упражнений.

2.4. Оценочные материалы

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

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив
1.	Бег 30 м с высокого старта	с	Не более 7,1
2.	Бег челночный 3х10 м с высокого старта	с	Не более 10,6
3.	Прыжок в длину с места с отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	Не менее 120

4.	И.п. – упор лёжа. Сгибание и разгибание рук	Количество раз	Не менее 8
5.	И.п. - вис хватом сверху лёжа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук	Количество раз	Не менее 4
6.	Наклон вперёд (складка), удерживание в течение 10 секунд, см	Количество раз	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 135

2.5. Методические материалы

Методика мониторинга

Определение *уровня обученности* по ДООП «Чирлидинг»

Контрольные нормативы

Контрольные упражнения	**7-8 лет**			**9 лет**			**10лет**			**11 лет**		
Уровень подготовленности	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в
Подъём туловища из положения «лёжа на спине», количество раз за1 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 (3х10 м), 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 течение10 сек., см	+2	+8	+13	+3	+9	+13	+3	+19	+14	+4	+9	+14

Продольный шпагат (справой, 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

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* (устное разъяснение теоретического материала).
- *Наглядные* (демонстрация, наблюдение, просмотр видеоматериалов, раскадровка, рисунки).
- *Практические* (самостоятельные работы).

Методы организации обучающихся на занятии

№	*Метод*	*Суть 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 «Чирлидинг» используются следующие

Педагогические технологии:

1. По подходу к ребёнку:

- *личностно ориентированные* (ставят в центр образовательной системы личность ребёнка, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий её развития, реализации её природных потенциалов, т.е. имеют целью свободное и творческое развитие ребёнка);

- *гуманно-личностные* (отличаются гуманистической сущностью, психотерапевтической направленностью на поддержку личности, исповедуют идеи всестороннего уважения и любви к ребёнку, оптимистическую веру в его творческие силы, отвергая принуждение);

- *сотрудничества* (реализуют демократизм, равенство, партнёрство в субъект-субъектных отношениях педагога и ребёнка. Педагог и обучающиеся совместно вырабатывают цели, определяют содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества);

- *свободного воспитания* (делают акцент на предоставление ребёнку свободы выбора и самостоятельности. Осуществляя выбор, ребёнок наилучшим способом реализует позицию субъекта, идя к результату от внутреннего побуждения, а не от внешнего воздействия).

2. По организационным формам:

- *индивидуальная технология обучения* предполагает создание индивидуальной образовательной траектории;

- *групповые технологии*;

- технология *коллективного взаимообучения*,

- *коммуникативная* технология обучения,

- технология *коллективной творческой деятельности*.

4. *Здоровье сберегающие* технологии (предполагает создание комфортной среды, благоприятного психологического климата в коллективе, работу по охране голоса, соблюдение гигиенического режима голоса).

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.

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 «Чирлидинг»: 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 «Чирлидинг».

План мероприятий воспитательной работы на 2026-2027 учебный год 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. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. - М.: Академия, 2016. - 256 с.
2. 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. – 88 с.
3. Правила соревнований по чирлидингу Общероссийской общественной организации «Федерация чирлидинга России». – М., 2024.
4. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.
5. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека: учебник / М.Ф. Иваницкий. - М.: Спорт, 2015. - 624 с.

Литература для обучающихся

1. Багнетова, Е.А. Гигиена физического воспитания и спорта. Курс лекций / Е.А. Багнетова. - М.: Феникс, 2016. - 256 с.
2. Борисова, В.В., Шестакова, Т.А. Оздоровительный фитнес в системе физического воспитания дошкольников и младших школьников. – М.: Машиностроение, 2015. - 899 с.
3. Питерских, Г.Т. Олимпийский марафон. История Олимпийских игр в вопросах и ответах. – М.: Русское слово, 2013. - 216 с.