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»: начальная подготовка

Возраст обучающихся: 4-7 лет
Срок реализации: 3 года
Год разработки программы: 2026

Составитель:
Хващевская Светлана Вячеславовна,
педагог дополнительного образования

Златоуст
2026

Содержание

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы» 3
1.1. Пояснительная записка 3
1.2. Цель и задачи программы 7
1.3. Содержание программы 8
1.3.1. Учебный план 1 год обучения 8
1.3.2. Учебный план 2 год обучения……..…10
1.3.3. Учебный план 3 год обучения……...13
1.4. Планируемые результаты 15
Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий» 18
2.1. Календарный учебный график 18
2.2. Условия реализации программы 18
2.3.Формы аттестации 20
2.4. Оценочные материалы 21
2.5. Методические материалы…….....22
2.6. Воспитательный компонент…….…30
2.7. Список литературы..... 36
Приложение…….....… 37

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Разработка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы спортивного клуба «Ника»: «Начальная подготовка» (далее – ДООП «Начальная подготовка») 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 «Начальная подготовка» относится к программам *физкультурно-спортивной* направленности.

Уровень освоения содержания образования – *базовый*.

Актуальность программы

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

наличием *родительского спроса* на освоение обучающимися азов спортивной акробатики, гимнастики, спортивных танцев и навыков актёрского мастерства, которые включает в себя чирлидинг как вид спорта;

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

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

социальным заказом общества на формирование у дошкольников моральных ценностей: уважение к противникам, стремление к победе, умение достойно принять поражение;

социальным заказом государства на приобщение детей с дошкольного возраста 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 «Начальная подготовка» предполагает следующие социальные эффекты в отношении обучающихся:

– приобщение к физкультурно-спортивной и творческой деятельности, альтернативной девиантному поведению;

– приобретение умения работать в команде;

– приобретение умения применять полученные знания в практической деятельности;

– приобретение опыта публичных выступлений и участия в соревнованиях;

– формирование 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. Дисциплины чир-спорта (чир-фристайл и чир-джаз)имеют танцевальную составляющую, представляют собой сочетание классической, современной и джазовой хореографии со спортивными элементами. Поэтому уже в ДООП «Начальная подготовка», являющейся как бы первой ступенью в

освоении дисциплин чир-спорта, присутствуют танцевальные связки, прыжки, вращения, поддержки, гимнастические и акробатические элементы. В связи с этим подготовка спортсменов, выступающих в данных дисциплинах, делится на 3 направления, которые частично (в соответствии с возрастом обучающихся) нашли отражение в ДООП «Начальная подготовка»:

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.

ДООП «Начальная подготовка» - *модифицированная* программа, основанная на современных научных концепциях и практическом опыте функционирования чирлидинга как вида спорта, что обеспечивает её эффективность.

Адресат программы

ДООП «Начальная подготовка» предназначена для обучающихся от 4 до 7 лет. В процессе реализации программы учитываются возрастные особенности детей.

Возрастные особенности обучающихся

Возрастные особенности детей 4-6 лет.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к пяти-шести годам ещё не завершено. Позвоночный столб чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребёнка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков может образоваться грыжа. Поэтому взрослый должен следить за посильностью их физических нагрузок.

У детей 4-6 лет наблюдается и незавершённость строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесённые заболевания.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребёнка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей 4-6 лет совершенствуются двигательные умения и навыки. Развивается культура движений и телесная рефлексия. Развиваются психофизические качества: быстрота, сила, выносливость, гибкость. Формируется умение осознанно и творчески выполнять движения. У детей закрепляется умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры. Они учатся бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учатся лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учатся прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, правильно отталкиваться и приземляться в зависимости от вида

прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учатся сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе. Всесторонне развивается личность ребёнка, формируются физические, интеллектуальные, нравственные, эстетические, духовные качества.

Возрастные особенности детей 6-7 лет

Движения детей 6–7 лет становятся всё более осмысленными, мотивированными и целенаправленными. В процессе выполнения двигательных заданий дети проявляют скоростные, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость и выносливость.

Наблюдается значительный рост позвоночного столба. Кости детей, по сравнению с костями взрослых, содержат меньше минеральных веществ и легко поддаются деформации. Возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счёт эластичности мышц и связок. Мышцы имеют тонкие волокна, содержащие в своём составе небольшое количество белка и жира. У детей этого возраста мышцы развиваются неравномерно: сначала мышцы туловища, нижних конечностей и плечевого пояса, а позднее — мелкие мышцы.

Дети способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности, готовы к незначительным статичным нагрузкам.

Прирост силы, связанный с возрастными изменениями, происходит в определённой степени независимо от физических нагрузок. Но под влиянием физических занятий сила мышц в возрастном аспекте увеличивается значительно быстрее. Возрастные особенности детей ограничивают применение силовых упражнений на занятиях физической культурой. Силовые и особенно статические упражнения вызывают у детей развитие тормозных процессов. Кратковременные скоростно-силовые упражнения они выполняют достаточно легко. Поэтому на занятиях применяются прыжковые, акробатические упражнения, а также динамические упражнения на гимнастических приборах.

Условия приёма. К освоению ДООП «Начальная подготовка» допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом.

Наполняемость групп. Для успешной реализации ДООП «Начальная подготовка» целесообразно объединение обучающихся в учебные группы численностью 12 – 16 человек.

Объём программы. На полное освоение ДООП «Начальная подготовка» отводится 360 часов: 1 год обучения – 72 часа, 2 и 3 год обучения по 144 часа.

Срок освоения программы: 3 года.

Режим занятий. По программе планируется 2 занятия в неделю 1 академическому часу в первый год обучения и по 4 занятия в неделю по 1 академическому часу во второй и третий год обучения.

Форма обучения: очная.

Формы проведения занятий: учебное занятие, практическое занятие.

Форма организации образовательного процесса: групповая; индивидуальная.

1.2. Цель и задачи программы

Цель ДООП «Начальная подготовка» - формирование и развитие двигательных умений и навыков обучающихся путём привлечения к занятиям чир-спортом; приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи 1 года обучения:

Предметные:

- научить базовой технике чир-спорта, включая основные элементы акробатики, гимнастики и танца;
- развивать физические качества, необходимые для занятий чир-спортом: силу, гибкость, координацию и выносливость.

Метапредметные

- научить рационально планировать режим дня и учебную неделю;
- развивать познавательные процессы: память, внимание, мышление и воображение.

Личностные

- воспитывать 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, включая основные элементы акробатики, гимнастики и танца;
- совершенствовать физические качества, необходимые для занятий чир-спортом: силу, гибкость, координацию и выносливость;
- обучить исполнению чир-программ различной сложности.

Метапредметные

- научить рационально планировать режим дня и учебную неделю;
- совершенствовать познавательные процессы: память, внимание, мышление и воображение;
- сформировать 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;
- воспитывать дисциплинированность, целеустремлённость и трудолюбие;
- развивать коммуникативные навыки, умение работать в команде; научить взаимодействовать со сверстниками в условиях тренировочной деятельности.

Задачи 3 года обучения:

Предметные:

- совершенствовать базовую технику чир-спорта, включая основные элементы акробатики, гимнастики и танца;
- совершенствовать физические качества, необходимые для занятий чир-

спортом: силу, гибкость, координацию и выносливость;

- совершенствовать исполнение чир-программ различной сложности;
- подготовить к участию в соревнованиях по чир-спорту.

Метапредметные

- совершенствовать умение анализировать и оценивать свою деятельность и деятельность других;
- развивать навык самостоятельного обучения и самоконтроля;
- сформировать творческие способности и эстетический вкус.

Личностные

- сформировать 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;
- воспитывать дисциплинированность, целеустремлённость и трудолюбие;
- 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.	Развитие быстроты	8	1	7	Контрольные упражнения
3.	Гимнастика	10	1	9	Контрольные упражнения
4.	Развитие силы и выносливости	10	1	9	Контрольные упражнения
5.	Чир-данс/ритмика	10	1	9	Контрольные упражнения
6.	Развитие координации и ловкости/техника чир-рук	10	1	9	Контрольные упражнения
7.	Подвижные игры	8	1	7	Контрольные упражнения
8.	Акробатические упражнения	10	1	9	Контрольные упражнения

9.	Итоговое занятие	2	-	2	*Промежуточная аттестация:* открытое занятие для родителей
	Итого:	**72**	**9**	**63**	

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 основными терминами и понятиями общей физической подготовки. Техника безопасности на занятиях. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Практика: Диагностика физических данных.

Вводный контроль: тестирование, опрос.

2. Развитие быстроты (8 часов)

Теория: правила выполнения упражнений на развитие быстроты.

Практика: выполнение упражнений на мгновенные реагирования на различные сигналы, бег на короткие дистанции, челночный бег, спортивные игры.

Контроль: контрольные упражнения.

3. Гимнастика (10 часов)

Теория: правила выполнения активных и пассивных упражнений.

Практика: выполнение различных махов, наклонов, скручиваний, выпадов, круговых движений в различных плоскостях.

Контроль: контрольные упражнения.

4. Развитие силы и выносливости (10 часов)

Теория: правила выполнения упражнений на развитие силы и выносливости.

Практика: выполнение статических и динамических упражнений с собственным весом, с отягощениями (гантелями, амортизаторами, сопротивлением партнёра), упражнений на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног. Комплекс упражнений на выносливость со сменой скорости и продолжительности.

Контроль: контрольные упражнения.

5. Чир-данс / Ритмика (10 часов)

Теория: Общие понятия о музыке (ритм, темп, характер и эмоциональная окраска музыки).

Практика: Танцы (хороводы, пляски, элементы народных и бальных танцев, чир-джаз);игры (сюжетные и несюжетные).

Контроль: контрольные упражнения.

6. Развитие координации и ловкости/техника чир-рук (10 часов)

Теория: правила выполнения упражнений на координацию движения и ловкость, 4 базовых положения кистей, положение рук.

Практика: выполнение упражнений на точность движений (упражнения в равновесии), упражнений на элемент внезапности (подвижные игры, спортивные игры), базовые движения чир-рук.

Контроль: контрольные упражнения.

7. Подвижные игры (8 часов)

Теория: знакомство с правилами подвижных игр.

Практика: подвижные игры «Бычок - смоляной бочок», «Муха - Цокотуха», «Лиса и заяц», «Репка», «Кот Леопольд», «Ми-ми-мишки» (Описание игр см. в Приложении).

Контроль: контрольные упражнения.

8. Акробатические упражнения (10 часов)

Теория: правила выполнения акробатических упражнений.

Практика: Подъёмы с разгибом. Перемещения в упорах согнувшись (руки впереди, руки сзади). Бег «Тараканий». Перемещение в упоре спереди, (с поворотами). Бег на коленях.

Контроль: контрольные упражнения.

Итоговое занятие (2 часа)

Теория: подведение итогов года, рекомендации обучающимся на будущее.

Практика: проведение открытого занятия; демонстрация умений.

Промежуточная аттестация: открытое занятие для родителей.

1.3.2. Учебный план 2 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	22	1	21	Контрольные упражнения
3.	Гимнастика	22	1	21	Контрольные упражнения
4.	Специальная физическая подготовка	22	1	21	Контрольные упражнения
5.	Чир-данс/ритмика	22	1	21	Контрольные упражнения

6.	Развитие координации и ловкости/техника чир-рук	18	1	17	Контрольные упражнения
7.	Подвижные игры	14	1	13	Контрольные упражнения
8.	Акробатические упражнения	18	1	17	Контрольные упражнения
9.	Итоговое занятие	2	-	2	*Промежуточная аттестация:* открытое занятие для родителей
	Итого:	**144**	**9**	**135**	

Описание разделов / тем учебного плана

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

Теория: правила поведения в спортивном зале, форма одежды. Повторение основных терминов и понятий общей физической подготовки. Техника безопасности на занятиях. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Практика: Диагностика физических данных.

Вводный контроль: тестирование.

2. Общая физическая подготовка (22 часа)

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Отжимания в упоре лёжа. Приседания. Приседания с выпрыгиванием вверх. Подъёмы корпуса в положении сидя. Прогибы корпуса в положении лёжа на животе. Изометрические упражнения.

Контроль: контрольные упражнения.

3. Гимнастика (22 часа)

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика: складка сидя на полу ноги вместе; складка ноги врозь; колечко (лёжа на животе сгибание ног до касания головы); лодочка (лёжа на животе одновременное поднимание рук и ног); корзиночка (лёжа на животе вытягивание ног в положение вверх, плечевой пояс не касается пола); стойка на лопатках «Берёзка»; стойка на груди «Свечка».

Контроль: контрольные упражнения.

4. Специальная физическая подготовка (22 часа)

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика: упражнения для улучшения осанки, упражнения для развития специальной выносливости.

Контроль: контрольные упражнения.

5. Чир-данс/Ритмика (22 часа)

Теория: Изучение форм музыки.

Практика: Комплекс ритмической гимнастики (плавные, волнообразные движения различными звеньями тела в процессе ходьбы, бега, танцевальных шагов, в седах и упорах), постановка этюдов (в дальнейшем - развитие в полноценный номер).

Контроль: контрольные упражнения.

6. Развитие координации и ловкости/техника чир-рук (18 часов)

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика: упражнения на способность менять направление движения (челночный бег, танцевальные упражнения), упражнения с мячами, освоение более сложных позиций чир-рук.

Контроль: контрольные упражнения.

7. Подвижные игры (14 часов)

Теория: правила подвижных игр.

Практика: подвижные игры «Удочка», «Кривое зеркало», «Море волнуется», «С кочки на кочку» (Описание игр см. в Приложении).

Контроль: контрольные упражнения.

8. Акробатические упражнения (18 часов)

Теория: правила выполнения акробатических упражнений.

Практика: акробатические стойки (на лопатках, на руках), специальные стойки, стойка на плечах. Перевороты через препятствие (правым и левым боком, с упором на руки). Перевороты правым, левым боком («колесо»). Кувырки через правое и левое плечо.

Контроль: контрольные упражнения.

9. Итоговое занятие (2 часа)

Теория: подведение итогов года, рекомендации обучающимся на будущее.

Практика: проведение открытого занятия; демонстрация умений.

Промежуточная аттестация: открытое занятие для родителей.

1.3.3. Учебный план 3 года обучения

№	Раздел	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Диагностика физических данных	4	2	2	*Вводный контроль*: тестирование
2.	Общая физическая подготовка	26	1	25	Контрольные упражнения
3.	Специальная физическая подготовка	22	1	21	Контрольные упражнения
4.	Акробатика	20	1	19	Контрольные упражнения
5.	Чир-данс/основы классической хореографии	20	1	19	Контрольные упражнения
6.	Техническая подготовка/техника чир-рук	16	1	15	Контрольные упражнения
7.	Постановка программ	30	-	30	Контрольные упражнения
8.	Итоговый контроль по ОФП и СФП	3	1	2	*Итоговый контроль*: сдача нормативов
9.	Выезд на соревнования	2	-	2	Оценка судей
10.	Итоговое занятие	1	-	1	Открытое занятие
	Итого:	**144**	**8**	**136**	

Описание разделов / тем учебного плана

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

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

Практика: Диагностика физических данных.

Вводный контроль: тестирование.

2. Общая физическая подготовка (26 часов)

Теория: Правила выполнения упражнений.

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

Контроль: контрольные упражнения.

3. Специальная физическая подготовка (22 часа)

Теория: Рассказ педагога и демонстрация элементов специальной физической подготовки (СФП), 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 (20 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/основы классической хореографии (20 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 (16 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 (30 часов)

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

Итоговый контроль: сдача нормативов.

9. Выезд на соревнования (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.

Контроль: открытое занятие.

1.4. Планируемые результаты

По окончании освоения ДООП «Начальная подготовка» обучающиеся покажут следующие результаты обучения:

После 1 года обучения:

Предметные:

- научатся базовой технике чир-спорта, включая основные элементы акробатики, гимнастики и танца;
- приобретут физические качества, необходимые для занятий чир-спортом: силу, гибкость, координацию и выносливость.

Метапредметные

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

Личностные

- будут проявлять дисциплинированность, целеустремлённость и трудолюбие;
- будут иметь развитые коммуникативные навыки, умение работать в команде; научатся 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 (базовые хореографические элементы и чир-позиции);
- правила командной работы и взаимодействия в группе;

- принципы 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 (кувырок через плечо);
- применять основные правила безопасности и взаимопомощи.

После 2 года обучения:

Предметные:

- усовершенствуют базовую технику чир-спорта, включая основные элементы акробатики, гимнастики и танца;
- усовершенствуют физические качества, необходимые для занятий чир-спортом: силу, гибкость, координацию и выносливость;
- обучатся исполнению чир-программ различной сложности.

Метапредметные

- будут рационально планировать режим дня и учебную неделю;
- усовершенствуют познавательные процессы: память, внимание, мышление и воображение;
- научатся 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 обладать дисциплинированностью, целеустремлённостью и трудолюбием;
- будут проявлять коммуникативные навыки, умение работать в команде; взаимодействовать со сверстниками 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 начального уровня, демонстрируя своё мастерство;
- работать в команде, развивая навыки взаимодействия и поддержки.

После 3 года обучения:

Предметные:

- в совершенстве овладеют базовой техникой чир-спорта, включая основные элементы акробатики, гимнастики и танца;
- в совершенстве проявят физические качества, необходимые для занятий

чир-спортом: силу, гибкость, координацию и выносливость;

- в совершенстве овладеют исполнением чир-программ различной сложности;

- будут готовы к участию в соревнованиях по чир-спорту.

Метапредметные

- в совершенстве овладеют умением анализировать и оценивать свою деятельность и деятельность других;

- будут иметь навык самостоятельного обучения и самоконтроля;

- будут обладать творческими способностями и эстетическим вкусом.

Личностные

- будут иметь сформированную потребность в самореализации и саморазвитии;

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

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

- будут дисциплинированными, целеустремлёнными и трудолюбивыми;

- будут в совершенстве владеть коммуникативными навыками, умением работать в команде; умением 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 в 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.

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: 72 / 144 / 144 часов.
Продолжительность и периодичность занятий: 2 раза в неделю по 1 часу / 4 раза в неделю по 1 часу.
Объём программы: 360 часов.
Срок освоения программы: 3 года.
Промежуточная аттестация: май 2027 года.
Итоговый контроль: май 2027 года.

2.2. Условия реализации программы

Эффективность реализации ДООП «Начальная подготовка» 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 *общедидактические 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 «Начальная подготовка» 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
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 успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся МАУДО «ЦЭВД»» для отслеживания динамики освоения ДООП «Начальная подготовка» 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, которая определяет степень готовности к занятиям, проводится в сентябре в форме *тестирования и опроса*.

Текущий контроль - осуществляется в течение учебного года, определяет степень усвоения обучающимися учебного материала с целью наиболее эффективного подбора методов и средств обучения. Проводится в форме *контрольных упражнений*.

Промежуточная аттестация - оценка уровня и качества освоения программы по итогам учебного года проводится в форме *открытого занятия* для родителей.

Итоговый контроль - оценка уровня и качества освоения программы по завершении обучения. Проводится в мае в форме *сдачи нормативов*.

Формы фиксации результатов освоения ДООП «Начальная подготовка»: таблицы выполнения контрольных нормативов.

2.4. Оценочные материалы

Вводный контроль

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

№	Упражнения	Единицаиз мерения	Норматив		
			для 1 года обучения	для 2 года обучения	для 3 года обучения
1.	Бег 30 м с высокого старта	с	Не более 7,1	Не более 6,9	Не более 6,7
2.	Бег челночный 3х10 м, с высокого старта	с	Не более 10,6	Не более 10,3	Не более 10
3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами с приземлением на обе ноги	см	Не менее 120	Не менее 125	Неменее 130
4.	И.п. –упор лёжа. Сгибание и разгибание рук.	Кол-во раз	Не менее 8	Не менее 12	Не менее 16
5.	И.п.- вис хватом сверху лёжа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук	Кол-во раз	Не менее 4	Не менее 6	Не менее 8
6.	Наклон вперёд (складка), удерживание в течение 10 сек, см	Кол-во раз	Не менее 1	Не менее 1	Не менее 1
7.	Продольный шпагат (справой, левой ноги) и поперечный шпагат. Выполнение не менее одного шпагата. Измеряется угол между ногами.	градус	Не менее 135	Не менее 150	Не менее 180

Итоговый контроль

Нормативы							
Общая физическая подготовка				**Специальная физическая подготовка**			
Упражнения	баллы	5-6 лет	7 лет	**Упражнения**	баллы	5-6 лет	7 лет
Прыжки через скакалку за 60 сек.	5	40	45	**Шпагаты:** *правый (пр), левый (лв), прямой (пм).*	5	Пр, лв, пм.	Пр, лв, пм.
	4	35	40		4	Пр, лв,	Пр, лв,
	3	30	35		3	Только пр, или лв.	Только пр, или лв.
	2	25	30		2	Угол пр, лв, пм 135 град.	Угол пр, лв, пм 160 град.
	1	20	25		1	Угол пр, лв, пм меньше 135 град.	Угол пр, лв, пм меньше 160 град.

Из положения лёжа на спине руки за головой в сед за30 сек.	5	17	20	**Удержание «чир»** *положений 3 сек., стредл (с), купи (к) либерти (л), стэг (сг), арабески (а), флажок (ф), найк (н), скорпион (ск), лук и стрелы (лис), вытяжка (в)*	5	с, к, л, сг	с, к, л, сг, а,
	4	15	17		4	с, к, л	с, к, л, сг, а
	3	13	15		3	с, к	с, к, л, сг
	2	11	13		2	с	с, к, л
	1	8	10		1	-	с, к
Сгибание разгибание рук в упоре лежа, разы.	5	8	10	**Акробатика:** *кувырок вперёд, назад (кв), переворот боком «колесо» (кл)*	5	Кв, кл, Пр твп	Кв, кл, Пр твп
	4	6	8		4	Кв, кл	Кв, кл
	3	4	6		3	Кв	Кв
	2	2	4		2	-	
	1	1	2		1	-	
Прыжок в длину с места в см.	5	132	145				
	4	127	140				
	3	122	135				
	2	117	130				
	1	110	125				
Мост из положения лежа на спине, расстояние между руками и ногами в см.	5	30	40				
	4	40	50				
	3	50	60				
	2	60	70				
	1	70	80				

2.5. Методические материалы

Методика мониторинга

Определение *уровня обученности* по ДООП «Начальная подготовка»

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	Чаще всего умеет использовать полученную теоретическую	Не всегда умеет использовать полученную теоретическую
Правила командной работы и взаимодействия в группе.			
Принципы безопасности при			

выполнении элементов и акробатических движений.	практике	базу на практике	базу на практике
Практические умения и навыки: Выполнять базовые элементы хореографии и чирлидинга под музыку. Соблюдать ритм и синхронность с командой. Выполнять простейшие акробатические элементы (например, кувырок через плечо). Применять основные правила безопасности и взаимопомощи.	Свободно владеет техническими навыками	Владеет основными техническими навыками	Неуверенно 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 подводящих упражнений 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 своё 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.	Свободно воспринимает теоретическую информацию	Воспринимает теоретическую информацию	Слабо воспринимает теоретическую информацию

Комплексы физических упражнений (на силу, гибкость, выносливость). Основные подходы в подготовке к соревнованиям (режим тренировок, регулярность).	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
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

Определение *уровня обучаемости* по ДООП «Начальная подготовка»

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.	Проявление интереса 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.	Проявление интереса к импровизации, сохранение эмоционального настроя на протяжении всего выступления	Проявление интереса 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	Проявление уверенности, артистизма, лидерских качеств	Проявление уверенности, артистизма	Отсутствие уверенности, эмоционального настроя во время выступлений

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.	Психо-физиологические 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, ненастойчив при разрешении 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 создаёт конфликтные ситуации. Легко поддаётся 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 ведёт себя так же, как большинство окружающих.	Терпимый. Обладает чувством самоуважения, что позволяет ему с уважением относиться к достоинству других; умеет воспринимать другую точку зрения; редко вступает в конфликты, стремится к их разрешению мирным путём.

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.

Типы занятия

Основными типами занятий по ДООП «Начальная подготовка» являются *вводное, учебное, комплексное, практическое, тренировочное, контрольное* занятия.

Формы организации образовательной деятельности

№	Тип занятия	Задачи занятия
1	Вводное	Проводится в начале учебного года для ознакомления с требованиями и правилами поведения на занятиях, определения уровня физической подготовленности обучающихся.
2	Изучения нового материала (учебное)	Проводится для ознакомления с новыми двигательными действиями и их первоначального освоения.
3	Комплексное	Проводится для изучения нового материала с закреплением и совершенствованием пройденного.
4	Совершенствования изученного ранее материала (практическое, тренировочное)	Проводится для углублённого изучения, совершенствования и закрепления ранее изученного материала посредством многократного повторения изученных движений в различных меняющихся условиях.
5	Контрольное	Проводится для проверки качества усвоения знаний, умений и навыков по теме или разделу, при промежуточной аттестации или итоговом контроле.

Методы обучения

- *Словесные* (объяснение, инструктаж, беседа, рассказ);
- *наглядные* (демонстрация, показ, наблюдение, просмотр видеоматериалов);
- *практические* (упражнения, практическая, самостоятельная работа, выступления).

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 обучающиеся 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 обучающегося, упражнения выполняются сменами по 2-3 человека. По мере овладения движением количество обучающихся в смене увеличивается.
4	Групповой	Обучающиеся распределяются на 2-3 группы. Одна под наблюдением педагога разучивает новое упражнение, а другие самостоятельно по его заданию выполняют знакомые упражнения или играют. Затем обучающиеся меняются местами.
5	Индивидуальный	Каждый занимающийся самостоятельно выполняет данное ему задание под контролем педагога.

Формы организации образовательного процесса:

1. *Коллективная* (участие в соревнованиях, концертах, праздниках).
2. *Групповая* (работа в паре, группе - при изучении, закреплении, повторении практического и теоретического материала);
3. *Индивидуальная* (индивидуальная работа осуществляется в течение всего периода обучения: определяется уровень развития обучающегося, его физических данных, оценка успехов).

Основной **формой организации деятельности** являются *групповые* занятия, при этом для лучшего освоения программного материала в рамках занятия предусматривается *индивидуальная* работа; для подготовки к концерту или к показательному выступлению - в зависимости от масштаба мероприятия и площадки выступления - *коллективная* работа. Работа с солистами, дуэтами и трио организуется по отдельным календарным графикам.

Педагогические технологии

При реализации ДООП «Начальная подготовка» применяются следующие 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).

Алгоритм учебного занятия

Примерная структура занятия

Подготовительная часть.

I. Упражнения по кругу:

1.1. Спортивные виды ходьбы и бега (с носка, на носках, на пятках, в приседе, бег с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени).

1.2. Специфические формы ходьбы и бега (мягкий, перекатный, пружинистый, высокий, острый, широкий).

1.3. Танцевальные шаги, соединения.

II. Упражнения у опоры, на середине:

2.1. Общеразвивающие упражнения, преимущественно для развития подвижности в суставах ног – голеностопных, коленных и тазобедренных («снизу – вверх») и туловища – шеи, плечевых суставов, грудного и поясничного отдела позвоночника («сверху – вниз»).

2.2. Хореографические упражнения (элементы классического тренажа): плие, батманы тондю, жете, гран батман жете.

2.3. Партерная гимнастика (батманы, девлопэ и др.)

III. Упражнения на середине:

3.1. Упражнения для рук: классические, специфические, народно-характерные, современные.

3.2. Упражнения в равновесии.

3.3. Повороты на двух и одной.

IV. Прыжки:

4.1. Упражнения на развитие прыгучести (маленькие прыжки).

4.2. Амплитудные прямые прыжки (открытый, шагом, касаясь и др.).

4.3. Прыжки с вращениями.

Основная часть.

V. Специально-двигательная подготовка (освоение базовых шагов аэробики, гимнастики в сочетании с различными движениями руками).

VI. Изучение и совершенствование техники элементов, соединений частей и танцевальных комбинаций в целом.

VII. Общая физическая подготовка: упражнения на развитие силы мышц рук, брюшного пресса, спины и ног, на развитие общей и специальной выносливости (прыжковой, равновесной и др.).

Заключительная часть.

VIII. Музыкально-двигательная подготовка: задания на согласование движений с музыкой, музыкальные игры и творческая импровизация.

IX. Подведение итогов, домашнее задание, индивидуальные беседы, беседы с родителями.

Дидактические материалы

Для эффективной реализации ДООП «Начальная подготовка» на занятиях необходимы

- учебные пособия (схемы выполнения движений, таблицы сложности движений);
- методическая продукция к программе: «Игры и игровые задания» (методическое пособие к программе).

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 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 этого, 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 «Начальная подготовка»: беседа, учебные занятия, участие в выездных мероприятиях (концертах, городских праздниках, соревнованиях различного уровня).

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 «Начальная подготовка».

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, взгляды; система разумных потребностей, готовность к самосовершенствованию.	Сформированность идеала, наличие нравственных представлений и ценностей	Стремление к идеалу, наличие нравственных представлений и ценностей	Отсутствие идеала, несформированность нравственных представлений и ценностей
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	Наличие мотивации к	Слабая мотивация к учению,

	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.	мотивов к учению, инициативности, самостоятельности; умение ставить цели, сознательное выполнение требований	учению, самостоятельности; постановка цели в отдельных случаях с помощью взрослого; выполнение требований	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 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.	Готовность и способность сотрудничать, сформированность умения преодолевать трудности, уверенность в себе	Готовность сотрудничать, преодолевать трудности; уверенность в себе проявляется не всегда	Неумение и нежелание сотрудничать, отсутствие уверенности в себе, неумение преодолевать трудности
6.	**Готовность к межличностному общению:** Умение слушать и слышать	Сформированность умений слушать и	Готовность слушать и слышать	Неумение 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.	слышать собеседника, вести диалог, легко контактировать с другими; обширный словарный запас	собеседника, вести диалог, способность контактировать с другими; достаточный словарный запас	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 воспитательных мероприятий спортивного клуба «Ника»

№	Наименование мероприятия по программе воспитания	Срок проведения	Форма проведения мероприятия	Практический результат
1	Праздник открытия творческого сезона Центра	сентябрь	праздник	Набор новых обучающихся в спортивный клуб «Ника»
2	Посвящение в чирлидеры	октябрь	праздник	повышение престижа объединения
3	Капустные посиделки	ноябрь	народный праздник	этнокультурное воспитание
4	Концерт, посвящённый Дню матери	ноябрь	концерт	нравственное воспитание
5	Новогодний праздник для обучающихся ЦЭВД	декабрь	праздник	сплочение обучающихся
6	Народный праздник «Раз в крещенский вечерок…»	январь	народный праздник	этнокультурное воспитание
7	Спортивный праздник «Молодецкие забавы»	февраль	спортивный праздник	приобщение к здоровому образу жизни
8	Фестиваль «Фиеста движений»	апрель	спортивный праздник	приобщение к здоровому образу жизни
9	«Академия творчества» итоговое мероприятие МАУДО «ЦЭВД»	май	итоговое мероприятие	награждение лучших обучающихся
10	Отчётный концерт	май		демонстрация достижений
11	Спортивные сборы	июнь		организация деятельности коллектива в каникулярное время, закрепление полученных навыков

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-еизд., 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

Описание игр раздела «Подвижные игры»
1 год обучения

Игра *«Бычок - смоляной бочок»*

Оборудование: 2-3 скалки, обручи по числу *«зверей»*.

Среди детей выбирают 2-3 *«соломенных бычка»*. Остальные дети – *«звери»*, которые живут в лесу в своих *«домиках» (обручах)*. По сигналу *«соломенные бычки»* бегут к зверям и касаются их рукой. После касания звери зацепляются за *«хвост»* бычка *(держатся за веревку)* и бегут за ним в его домик. Побеждает тот, кто поймает больше всего *«лесных жителей»*.

Игра *«Муха - Цокотуха»*

Оборудование: маска мухи.

Дети стоят в кругу, взявшись за руки. В центре - ребенок в шапочке Мухи-Цокотухи. Дети идут по кругу, проговаривая слова:

«Муха, Муха - Цокотуха
Позолоченное брюхо
В гости мы к тебе идем
Кого хочешь, приведем?
Может пчелок полосатых?
Или гусениц мохнатых?
Кровопийцев - комаров?
Или толстых червяков?»

Ребенок в центре *(Муха - Цокотуха)* выбирает.

Если ребенок назвал пчелок, то дети летят по кругу и жужжат; если гусениц - идут мелкими шагами; если комариков - летят, произнося *«з-з-з»*; если червяков - идут по кругу, попеременно наклоняя и поднимая туловище.

После каждого показа ведущий выбирает ребенка, который, по его мнению, выполняет движения лучше всех, и он становится ведущим.

Игра *«Лиса и заяц»*

Оборудование: маска лисы, маски для зайцев.

Дети в масках зайчиков стоят в кругу.

Ребенок в маске лисы ходит за кругом и говорит:

«Ох, растаял домик мой
Как же мне идти домой.
Надо к зайчику бежать
Его домик отобрать»

Подходит к домику одного из *«зайчиков»*, стучится:

«Тук- тук- тук….
Серый зайка, выбегай. И со мною поиграй»

«Зайка» и *«Лиса»* бегут наперегонки за кругом: кто первый займет домик.

Кто проиграл, тот становится *«лисой»*.

Игра – *соревнование «Репка»*

Оборудование: канат.

Педагог объединяет детей в две команды. Дети берут в руки канат. По сигналу воспитателя начинают тянуть его в разные стороны. Кто вытянет *«репку»*, тот и победитель.

Игру можно проводить с постепенным дополнением игроков.

Можно играть до последнего победителя (команду, которая выиграла, объединяют в две команды, продолжают состязание, пока не победит один игрок).

Игра *«Кот Леопольд»*

Оборудование: мячи по количеству детей,

Кот Леопольд сидит на противоположной части зала, спит. Дети, мыши, ползут на четвереньках, прокатывая перед собой мяч. Ведущий говорит:

Мыши хохотушки
Ставили ловушки,
Опять вышли баловать,
Вход кота замуровать.
Так старались мыши,
До высокой крыши!

Дети кладут мячи вокруг кота, Леопольд просыпается, дети разбегаются. Кот говорит: «Стоп».

На сигнал дети останавливаются.

Только очень добрый кот
Все ловушки соберет.
И волшебные слова
Он подарит от себя.

Кот берет мяч, кидает любому ребенку – мышке и говорит вежливое слово, добавляя «Милые мыши». Кто не поймает мяч, тот на одной ножке прыгает и произносит три ласковых слова и в конце «Прости нас Леопольдушка!». Игра заканчивается тогда, когда кот перекидает всем мячи (каждому ребенку по очереди) и кот говорит: «Ребята, давайте жить дружно!»

Игра *«Ми-ми-мишки»*

Оборудование: четыре обруча с изображением домика Кеши, Тучки, Лисички, Цыпы, шишки четырех цветов рыжие (Кеши), белые (Тучки), красные (Лисички) и желтые (Цыпы). Вместо шишек можно использовать мячики.

Дети делятся на четыре команды и идут вокруг своих домиков и говорят слова:

Вместе по лесу идут,
Собирая шишки.
Очень весело живут
Ми-ми-мишки.
Есть у каждого свой дом.
Очень рады деткам в нем.

Мишкам, детки, помогите,

Шишки мишкам соберите.

Правило: после слов дети собирают шишки соответственно цвету домика героя. Побеждает та команда, которая справится с заданием быстрее.

2 год обучения

Игра *«Удочка»*

Из общего числа играющих выбирается водящий. Остальные игроки встают в круг диаметром 3-4 м. Водящий становится в центр крута. У него в руках веревочка длиной 2 м с привязанным к концу мешочком с песком. Водящий вращает веревочку так, чтобы мешочек с песком летел над уровнем пола на высоте 5-10 см. Каждый из играющих должен подпрыгнуть и пропустить летящий мешочек. Тот, кого водящий задел летящим мешочком, получает штрафное очко. Подсчитывается общее число штрафных очков после того, как мешочек совершит 8-10 полных кругов. Побеждает тот, кого веревочка ни разу не задела по ногам

Игра *«Кривое зеркало»*

игра начинается с того, что ведущий показывает разные прыжки со скакалкой: прыжки со скрещенными ногами, прыжки с высоко поднятыми коленями, двойные прыжки и т. д. Затем игроки встают попарно, друг напротив друга, и пытаются повторить все показанные движения ведущего. Игрок, который ошибся, выходит из игры, и его заменяет следующий.

Игра *«Море волнуется»*

Дети идут по кругу и произносят слова: «Море волнуется – раз, море волнуется – два, море волнуется – три, морская фигура, на месте замри!». На последнее слово дети останавливаются и «замирают» в позе морского животного. Ведущий или ребенок пытается отгадать название этих животных.

Игра *«С кочки на кочку»*

На игровой площадке чертятся две ровные или извилистые линии на расстоянии 3-5 м. Это берега, между которыми располагается болото. На поверхности болота начерчены на расстоянии 20-30 см друг от друга кочки-кружки. Дети становятся на одном берегу болота. Их задача, перепрыгивая с кочки на кочку, перебраться на другой берег болота. Прыгать можно на одной или на двух ногах. Кто из играющих детей оступится и попадет ногой в болото, тот выбывает из игры.

Вариант игры: каждый из играющих вместо нарисованных кочек получает по два гимнастических кирпичика, переставляя которые и становясь на них, можно перебраться на другой берег.