

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1
с углубленным изучением английского языка
Московского района Санкт-Петербурга

Рассмотрено и принято

на педагогическом совете ГБОУ школы № 1
Московского района Санкт-Петербурга

Протокол педсовета
От 31.08.2026 г. № 1

Утверждено

Приказ №2/495-8 от 31.08.2026 г.

Директор ГБОУ школы № 1
Московского района Санкт-Петербурга

Н.Н. Жук
«31» августа 2026 г.

Жук Нина
Николаевна

Подписано цифровой
подписью: Жук Нина
Николаевна

Дополнительная общеразвивающая программа
«Чирлидинг»

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 7-12 лет

Разработчик: Рудых Рената Анатольевна,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность:

Программа «Чирлидинг» направлена на укрепление здоровья, формирование правильной осанки, развитие физических качеств и приобщение к здоровому образу жизни и имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Актуальность реализации:

Определяется ростом негативной тенденции, связанной с отсутствием заинтересованности в занятиях физическими упражнениями, что способствует снижению двигательной активности, физической и функциональной подготовленности учащихся и как следствие, снижение здоровья детей.

Адресат ДОП:

По данной программе могут обучаться мальчики и девочки в возрасте от 7 до 12 лет.

Уровень освоения ДОП: общекультурный.

Объем и срок освоения ДОП:

Срок освоения	Объем освоения	Режим занятий
1 год	108 часов	1 раз в неделю по 2 академических часа (2*45 минут) и 1 раз в неделю по 1 академическому часу

Цель программы: Укрепление психического и физического здоровья учащихся через занятия чирлидингом.

Задачи программы:

Обучающие:

- Формирование правильной техники выполнения чиров (речовок): четкое произношение, громкость, ритмичность, синхронность;
- Обучение базовым танцевальным движениям и комбинациям: координация, пластика, выразительность;
- Освоение гимнастических элементов: кувырки, колесо, стойка на руках, шпагат (в зависимости от уровня подготовки).

Развивающие:

- Развитие силы, выносливости, гибкости, координации, ловкости и быстроты;
- Развитие общей и специальной физической подготовки;
- Развитие эмоциональной устойчивости и уверенности в себе;
- Развитие умения общаться и взаимодействовать с другими членами команды.

Воспитательные:

- Формирование потребности в регулярных тренировках и активном отдыхе;
- Формирование дисциплины, трудолюбия, ответственности и целеустремленности;
- Воспитание уважения к тренеру, товарищам по команде и соперникам.

Планируемые результаты:

Предметные:

- представлять занятие в объединении как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- взаимодействовать со сверстниками при проведении поддержек;
- в доступной форме объяснять технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в своей деятельности;

Личностные:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Метапредметные:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в своей деятельности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, чирлидинге, осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении поддержек.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Язык реализации программы: государственный язык Российской Федерации(русский язык).

Форма обучения: очная.

Особенности реализации ДОП: возможна реализация программы с использованием дистанционных образовательных технологий.

Условия набора в коллектив: на обучение по программе принимаются всежелающие в возрасте от 7 до 12 лет.

Условия формирования групп: разновозрастные.

Количество обучающихся в группе: 15 человек

Форма организации занятий: аудиторная с возможностью реализации дистанционно.

Формы проведения занятий: тренировочное занятие, мастер-класс.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии:

- фронтальная – работа педагога со всеми обучающимися одновременно (беседа, показ, объяснение);
- групповая – организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в том числе в парах, для выполнения определенных задач;
- индивидуальная – беседа с обучающимися и их родителями по результатам диагностики.

Материально-техническое оснащение ДОП:

- Помещение для занятий, которое отвечает санитарно-техническим требованиям, хорошо проветриваемое, с зеркалами
- Дощатый или покрытый специальный линолеум пол
- Колонка
- Помещения для раздевалок; костюмов и реквизита к танцам
- Для проведения занятий необходимо иметь:
- Нотная подборка для занятий по годам обучения, записи фонограмм к танцам
- Магнитофон или музыкальный центр;
- Проигрыватель компакт-дисков или компьютер.
- Гимнастические коврики. Реквизит: резиновые мячи, веера, зонтики, китайские платочки, шляпы и т.п.
- Видеокамеру или фотоаппарат с видео записью

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п / п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттес- тации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие «Беседа о спорте и здоровом образе жизни» Знакомство. Входная диагностика	3	1	2	Беседа
2.	Теоретический раздел	6	6	0	
	2.1. Правила поведения и техника безопасности учащихся на занятиях по чирлидингу.	2	2	0	Опрос
	2.2. Здоровый образ жизни и его составляющие.	1	1	0	Опрос
	2.3. Влияние занятий чирлидингом на организм человека.	2	2	0	Опрос
	2.4. Создание представления о чирлидинге.	1	1	0	Опрос
3.	Практический раздел	94	3	91	
	3.1. Базовые шаги. Базовые движения кистей и рук.	12	1	11	Наблюдение, выполнение практических заданий педагога
	3.2. Танцевальные движения	11	0	11	Наблюдение, выполнение практических заданий педагога

	3.3. Общая физическая подготовка (ОФП)	15	0	15	Выполнение практических заданий педагога
	3.4. Специальная физическая подготовка (СФП)	7	0	7	Выполнение практических заданий педагога
	3.5. Акробатическая подготовка	20	1	19	Зачет, анализ
	3.6. Прыжки	8	1	7	Выполнение практических заданий педагога, анализ
	3.7. Пируэты, махи	6	0	6	Выполнение практических заданий педагога, анализ
	3.8. Программа «Чир-Dance»	6	0	6	Творческий показ
	3.9. Постановка танцевальной программы	9	0	9	Творческий показ
4	Итоговое занятие	1	0	1	Открытый урок
5	Сдача контрольных нормативов	4	0	4	Тестирование
6	Показательные выступления, работа в качестве группы поддержки	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий школы			Открытый урок выступления на школьных концертах, спортивных мероприятиях
Всего		108	10	98	

_____/_____
Подпись ФИО
«__»_____ 20__г.

на 2026/2027 учебный год

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2026	31.05.2027	36	108	1 раз в неделю по 2 академических часа (2*45 минут) и 1 раз в неделю по 1 академическому часу

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Задачи программы:

Обучающие:

- Ознакомление с историей чирлидинга, его правилами и терминологией.

Развивающие:

- Развитие силы, выносливости, гибкости, координации, ловкости и быстроты.
- Развитие общей и специальной физической подготовки.

Воспитательные:

- Привитие интереса к занятиям чирлидингом и физической культурой.
- Пропаганда здорового образа жизни.

Планируемые результаты:

Личностные:

- Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Предметные:

- Представлять занятие в объединении как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.

Метапредметные:

- Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Содержание программы Раздел 1. Вводное занятие «Беседа о спорте и здоровом образе жизни».

Ознакомление учеников с чирлидингом, его историей, основными элементами и ценностями, создание положительного впечатления и мотивация к дальнейшим занятиям.

Теория:

- Что входит в программу «чирлидинг»?
- Терминология в сфере чирлидинга, истоки возникновения. Техника безопасности и правила поведения на занятиях.

Практика:

- Разминка в зале.

Формы контроля:

- Беседа

Раздел 2. Теоретический раздел. Основные аспекты «Чир» спорта.

2.1 Правила поведения и техника безопасности учащихся на занятиях по чирлидингу.

Теория:

- Почему важна разминка перед началом тренировки?
- Какие упражнения должны входить в разминку?
- Какие правила необходимо соблюдать при выполнении акробатических элементов (кувырки, колесо, стойка на руках, рондат, фляк, сальто)?

Практика:

- Разминка с коррективкой учащимися

Форма контроля:

- Опрос

2.2. Здоровый образ жизни и его составляющие.

Теория:

- Как чирлидинг способствует поддержанию здорового образа жизни?
- Какие преимущества для здоровья дает регулярные занятия чирлидингом?

(физические, психические, социальные)

Практика:

- Упражнения на выносливость, силу воли.

Форма контроля:

- Опрос

2.3. Влияния занятий чирлидингом на организм человека.

Теория:

- Взаимосвязь чирлидинга с повышением иммунной системы человека.
- Улучшение самочувствия при ведении активного образа жизни при помощи

чирлидинга

Практика:

- Дыхательные практики и работа над координацией.

Форма контроля:

- Опрос

2.4. Создание представления о чирлидинге

Теория:

- Основные понятия и общие термины

Практика:

- Положения рук, ног и основных фигур чирлидинга

Форма контроля:

- Опрос

Раздел 3. Практический раздел.

3.1. Базовые шаги. Базовые движения кистей и рук

Теория:

- Изучение базовых шагов

Практика:

- Составления комбинаций на основе изученных элементов

Форма контроля:

- Наблюдение
- Выполнение практических заданий педагога

3.2. Танцевальные движения

Теория:

- Разбор элементов современного чирлидинга

Практика:

- Постановка танцев. Освоение основных комбинаций.

Форма контроля:

- Наблюдение
- Выполнение практических заданий педагога

3.3. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория:

- Изучение понятие ОФП и классификация упражнений по группам

Практика:

- Тренировка, направленная на различные группы мышц

Форма контроля:

- Наблюдение
- Выполнение практических заданий педагога

3.4. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория:

- Изучение понятие СФП и классификация упражнений по группам

Практика:

- Тренировка, направленная на различные группы мышц

Форма контроля:

- Наблюдение
- Выполнение практических заданий педагога

3.5. Акробатическая подготовка

Теория:

- Разбор терминологии акробатических элементов

Практика:

- Практические упражнения, подготавливающие тело к акробатическим элементам

Форма контроля:

- Зачет
- Анализ

3.6. Чир-прыжки, лип-прыжки

Теория:

- Изучение терминологии и техники выполнения акробатических прыжков

Практика:

- Применение полученных теоретических знаний на практике

Форма контроля:

- Выполнение практических заданий педагога
- Анализ

3.7 Пируэты, махи:

Теория:

- Изучение терминологии и техники выполнения пируэтов, махов и вращений

Практика:

- Применение полученных теоретических знаний на практике

Форма контроля:

- Выполнение практических заданий педагога
- Анализ

3.8. Программа «Чир-Dance»

Теория:

- Правила поведения и самообладания на публике

Практика:

- Технический и творческий зачеты и концертные выступления.

Форма контроля:

- Творческих показ

3.9. Постановка танцевальной программы

Теория:

- Правила поведения на концертах, соревнованиях и выступлениях

Практика:

- Концертная деятельность

Форма контроля:

- Творческих показ

Раздел 4. Итоговое занятие:

Практика:

- Подведение итогов

Форма контроля:

- Открытый урок

Раздел 5. Сдача контрольных нормативов

Практика:

- Подведение итогов

Форма контроля:

- Открытый урок

Раздел 6. Показательные выступления, работа в качестве группы поддержки

- Выступление на школьных концертах, спортивных мероприятиях

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

№ п\п	Раздел программы	Форма проведения занятий	Приемы, методы, технологии организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
1.	Раздел 1. Вводное занятие «Беседа о спорте и здоровом образе жизни»	Беседа, подготовка учеников к танцевальным дисциплинам.	Беседа, объяснение.	Раздаточный материал.	Беседа.
2.	Раздел 2. Теоретический раздел. Основные аспекты «Чир» спорта.	Беседа	Беседа, объяснение.	Раздаточный материал.	Беседа.
3.	Раздел 3. Практический раздел	Тренировка с изучением элементов «Чирлидинга»	Создание хореографии с объяснением и демонстрацией.	Скалка, тренировочный коврик и муз. аппаратура.	Наблюдение
4.	Раздел 4. Итоговое занятие	Подготовка учеников к открытому уроку.	Составление открытого урока.	Скалка, тренировочный коврик и муз. аппаратура.	Наблюдение, беседа.
5.	Раздел 5. Сдача контрольных нормативов	Тренировка, в процессе которой ученики самостоятельно объясняют правила и технику исполнения элементов.	Тренировка, совмещённая с беседой	Скалка, тренировочный коврик и муз. аппаратура.	Наблюдение
6.	Раздел 6. Показательные выступления, работа в качестве группы поддержки	Беседа, подготовка учеников к концертной/творческой деятельности.	Беседа, объяснение, создание комфортной эмоциональной атмосферы.	Скалка, тренировочный коврик и муз. аппаратура.	Выступление на школьных концертах, спортивных мероприятиях

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся:

- Систематичность - оценка должна проводиться регулярно на протяжении всего периода обучения.
- Всесторонность - оценка должна охватывать все аспекты хореографической подготовки: знания, умения, навыки, творческие способности, физические качества и личностные характеристики.
- Конструктивность - оценка должна быть направлена на выявление сильных и слабых сторон учеников и стимулирование их дальнейшего развития.

Формы контроля (подведения итогов):

— педагогическое наблюдение.

Показатели и критерии оценки результативности для обучающихся

Группа показателей	Признак	Критерии	Метод
Техническая подготовка	Точное выполнение движений и элементов в соответствии с правилами чирлидинга	Соблюдение правильной осанки, позиций рук, ног и корпуса	Тренировочный процесс
Теоретические знания	Знание основных терминов и понятий чирлидинга (позиции, движения, элементы композиции)	Умение использовать терминологию для описания и анализа танцевальных комбинаций	Игра на соответствие термина и движения

Дневник педагогических наблюдений

Обучающийся _____

Программа «Чирлидинг»

Группа _____ Год обучения _____

Саморазвитие

Временной срез (дата)	Резко отрицательное отношение к критике (обида, спор, неприятие оценки педагога)	Нейтральная степень	Рациональное отношение к критике (готовность принять совет, замечание, оценку педагога)	Самокритичность

Опыт творческой деятельности

Техника исполнения работы Дата	Подражание	Компиляция	Импровизация

Варианты оценок:

неудовлетворительно 1
 удовлетворительно 2
 качественно 3
 завершенность результата 4
 безупречно 5

Опыт эмоционально-ценностных отношений

Коммуникативные умения Дата	Защитная реакция	Содержательное общение	Равноправное общение	Отзывчивость, сопереживание, помощь

Варианты оценок:

негативные формы общения 0
 отсутствие 1
 низкий уровень 2
 средний уровень 3
 высокий уровень 4
 позитивное лидерство 5

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Внимание: дети. Москва, 2020
2. Вейдер С. Пилатес для идеального пресса: Перевод с английского. Издательство: Феникс, 2007
3. Виес Ю. Б. Фитнес для всех. Издательство: Интерпрессервис, 2016
4. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни. Издательство: Гардарики, 2012
5. Гик Е. Я., Гупало Е. Ю. Популярная история спорта. Издательство: Академия, 2017
- 6.

Список литературы для учащихся и родителей

1. Петров Н. Н. Гимнастика для ленивых: делаем с удовольствием. Издательство: Феникс, 2007
2. Савостьянов А. И. Физическое здоровье школьника (комплекс общеразвивающих гимнастических упражнений). Издательство: Педагогическое общество России, 2016
3. Степура Ю. В. Путь к здоровью и красоте. Издательство: БАО, 2020