



Муниципальное общеобразовательное учреждение «Гимназия № 3»

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол №1
от «27» августа 2025 г.



УТВЕРЖДЕНО
директор МОУ "Гимназия №3"
Кумсков В.В.
от «27» августа 2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Черлидинг»
Физкультурно-спортивная направленность**

Возраст обучающихся: 10-14 лет
Срок реализации: 1 год

Автор – составитель программы:
Герасимова Алиса Васильевна
методист

Ярославль, 2025

Оглавление

Пояснительная записка.....	3
Учебный план.....	6
Содержание программы 1 года.....	7
Воспитательный компонент.....	9
Методическое обеспечение.....	11
Список информационных источников.....	12

Пояснительная записка

Программа разработана с целью приобщения обучающихся к активной физической культуре и спорту через современные формы двигательной активности — черлидинг. Черлидинг сочетает элементы акробатики, танца, гимнастики и командной работы.

Программа по дополнительному образованию «Черлидинг» составлена на основе:

- Федерального Закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей, утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;
- Указа Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года утверждена распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года №996-р.
- Приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 01.01.2021 N 628.
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2.

Актуальность программы. Связана с растущей популярностью черлидинга в России и включением его в перечень видов спорта, а также с возможностью развития у обучающихся лидерских качеств, чувства команды, самодисциплины и здорового образа жизни.

Цель программы:

создание условий для физического, эмоционального и социального развития детей и подростков через занятия черлидингом.

Задачи программы:

- формировать у детей устойчивый интерес к регулярным занятиям спортом и танцем;
- развивать координацию, гибкость, силу, выносливость;
- обучать базовым элементам черлидинга: чантам, джампам, станту, танцевальным связкам;
- формировать навыки безопасной работы в паре и в команде;
- развивать чувство ритма и музыкальность;
- формировать навыки публичных выступлений;
- воспитывать уважение, взаимопомощь и ответственность.

Ожидаемые результаты программы:

- владеют базовыми и продвинутыми элементами черлидинга;
- умеют работать в команде и выступать перед аудиторией;
- демонстрируют высокий уровень физической подготовки и творческой активности;
- участвуют в мероприятиях различного уровня (школьных, муниципальных, региональных).

Срок реализации программы

Срок реализации программы - 1 год.

Объем программы - 144 часа в год.

Форма и режим занятий, используемые методы и технологии

Форма обучения: очная

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность учебного часа 40 минут.

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- Фронтальная
- Работа в парах, тройках, малых группах
- Индивидуальная

Методы, способы и приемы стимулирования и мотивации детской деятельности:

Эмоциональные методы:

- Поощрение;
- Порицание;
- Создание ситуации успеха;
- Стимулирующее оценивание.

Познавательные методы:

- Познавательный интерес;
- Выполнение творческих заданий;
- Развивающая кооперация.

Волевые методы:

- Предъявление учебных требований;
- Информация об обязательных результатах обучения;
- Познавательные затруднения;
- Прогнозирование деятельности.

Социальные методы:

- Создание ситуации взаимопомощи;
- Поиск контактов и сотрудничества;
- Заинтересованность в результатах

Планируемые результаты курса

Личностные:

- формирование мотивации к занятиям спортом;
- развитие ответственности и чувства коллектива;
- повышение уверенности в себе.

Метапредметные:

- умение работать в команде;
- умение планировать и доводить начатое до конца;
- навыки презентации результатов своей деятельности.

Предметные:

- освоение базовых и сложных элементов черлидинга;
- способность самостоятельно выполнять комплексы упражнений;
- умение создавать и представлять танцевально-спортивные номера.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

**Учебный план
1 год обучения**

№	Название темы	Количество часов			Формы занятий
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	2	2	4	Беседа, показ
2	Физическая подготовка	2	22	24	Практика
3	Основы черлидинга	2	18	20	Практика
4	Джампы (прыжки)	2	18	20	Практика
5	Танцевальные элементы	2	22	24	Практика
6	Работа в команде	2	18	20	Тренинг
7	Итоговое выступление	2	18	20	Репетиция, выступление
ИТОГО		20	124	144	

Содержание программы 1 года

Раздел 1. Вводное занятие – 4 ч.

Теория – 4 ч.

- История возникновения черлидинга, развитие в России и мире.
- Основные направления черлидинга (спортивный, танцевальный, смешанный).
- Организация тренировочного процесса: структура занятий.
- Техника безопасности: правила поведения на тренировках, особенности работы с парными и групповыми элементами, одежда и обувь спортсмена.

Практика – 0 ч.

Раздел 2. Физическая подготовка – 24 ч.

Теория – 2 ч.

- Значение разминки и заминки для профилактики травм.
- Основные правила выполнения упражнений на гибкость, дыхательные упражнения.

Практика – 22 ч.

- Разминка: бег, суставная гимнастика, упражнения для позвоночника.
- Силовая подготовка: упражнения на пресс, спину, ноги и руки.
- Растяжка: упражнения на шпагат, мостик, гибкость спины и плеч.
- Координационные упражнения: равновесие, прыжки, эстафеты.
- Игровые упражнения для развития выносливости.

Раздел 3. Основы черлидинга – 20 ч.

Теория – 2 ч.

- Базовые стойки и позиции рук (High V, Low V, Touchdown, T-motion и др.).
- Понятие «чантинг», роль голосовых выкриков и хлопков в черлидинге.

Практика – 18 ч.

- Отработка базовых позиций рук и ног.
- Упражнения на синхронизацию движений.
- Освоение чантов и хлопков под музыку.
- Постановка первых коротких связок (8–16 счётов).

Раздел 4. Джампы (прыжки) – 20 ч.

Теория – 2 ч.

- Классификация прыжков в черлидинге.
- Техника безопасности при выполнении прыжков и правила приземления.

Практика – 18 ч.

- Освоение базовых прыжков: toe touch, herkies, pike.
- Упражнения на развитие прыгучести (скакалка, прыжки с места, многоскоки).
- Отработка амортизации при приземлении.
- Соединение прыжков в комбинации.

Раздел 5. Танцевальные элементы – 24 ч.

Теория – 2 ч.

- Основы музыкальности и ритмики.
- Стили танцев, используемые в черлидинге (hip-hop, jazz-funk).

Практика – 22 ч.

- Освоение базовых танцевальных движений под музыку.
- Постановка простых танцевальных связок.
- Соединение танцевальных движений с чантами и хлопками.
- Работа в подгруппах: синхронное исполнение связок.

Раздел 6. Работа в команде – 20 ч.

Теория – 2 ч.

- Понятие «команда» и её роль в черлидинге.
- Правила взаимодействия в парах и группе.

Практика – 18 ч.

- Построения: линия, диагональ, круг, «V»-форма.
- Перестроения в динамике под музыку.
- Игры на доверие и взаимодействие.
- Репетиция коротких связок в малых группах.

Раздел 7. Итоговое выступление – 20 ч.

Теория – 2 ч.

- Структура показательного номера (вступление, основная часть, финал).
- Роль капитана команды.
- Основы сценической культуры и артистичности.

Практика – 18 ч.

- Постановка итогового номера (чантинг + прыжки + танцевальные элементы).
- Репетиции с музыкальным сопровождением.
- Тренировки в костюмах и с атрибутами (помпоны).
- Итоговое выступление на школьном или городском мероприятии.

Воспитательный компонент

Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

— усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;

— формирование и развитие личностного отношения детей к художественно-эстетическим занятиям, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе; — приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной группы, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

— освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);

— принятие и осознание ценностей языка, литературы, музыки, хореографии, традиций, праздников, памятников, святынь народов России; 18

— воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей);

— формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;

— воспитание уважение к труду, результатам труда, уважения к старшим;

— развитие творческого самовыражения, реализация традиционных и своих собственных представлений об эстетическом обустройстве общественного пространства.

Формы и методы воспитания

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий. Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий, в подготовке и проведении календарных праздников с участием родителей (законных представителей), организация, проведение и выступление на мероприятиях детского центра

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются 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 возраста) и 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, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности обучающихся на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год). Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

Методическое обеспечение

Для реализации программы необходимо :

- Музыкальное сопровождение
- Спортивный зал с матами
- Форма и спортивная обувь
- Атрибуты для выступлений (помпоны, костюмы)

Список информационных источников

1. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». – М., 2018.
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года : утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р. – М., 2022.
3. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования : утв. приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2010 № 1897. – М., 2010.
4. Герасимов, И. В. Физическая культура : практикум по ОФП : учеб. пособие / И. В. Герасимов. – М. : Академия, 2017. – 240 с.
5. Сивков, А. В. Основы акробатики : учеб. пособие / А. В. Сивков. – СПб. : Питер, 2016. – 192 с.
6. Лях, В. И. Физическая культура : методика преподавания / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2020. – 304 с.
7. Филимонова, Н. А. Хореография в спорте : методика преподавания : учеб.-метод. пособие / Н. А. Филимонова. – Екатеринбург : УрФУ, 2018. – 156 с.
8. Российская Федерация черлидинга. Методические рекомендации по организации тренировочного процесса в черлидинге. – М., 2020. – 48 с.
9. International Cheer Union. Cheerleading rules and guidelines. – Orlando : ICU, 2021. – 120 p.
10. Jones, L. Coaching cheerleading successfully / L. Jones. – Champaign, IL : Human Kinetics, 2018. – 240 p.
11. Neider, K. Complete cheerleading / K. Neider. – Champaign, IL : Human Kinetics, 2016. – 312 p.
12. Соловьёва, И. А. Основы спортивной педагогики и психологии : учеб. пособие / И. А. Соловьёва. – М. : Академия, 2019. – 256 с.
13. Кожевникова, Л. В. Формирование лидерских качеств у подростков средствами спорта : учеб.-метод. пособие / Л. В. Кожевникова. – Ярославль : Академия развития, 2015. – 112 с.
14. Мищенко, А. И. Здоровый образ жизни школьников : учеб. пособие / А. И. Мищенко. – М. : Владос, 2017. – 208 с.