Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение – средняя общеобразовательная школа № 141

Утверждено
Педагогическим советом
Протокол № 1
от 31.08.2026.

Утверждаю:
Директор МАОУ-СОШ № 141
_____И.М.Гущина
Приказ №122/о от «1» 09. 2026

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Чирлидинг»

Возраст обучающихся: 11–13 лет
Срок реализации: 1 год
Автор-составитель: Воронцова Александра Сергеевна, педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2026–2027 учебный год

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение – средняя общеобразовательная школа № 141

Утверждено
Педагогическим советом
Протокол № ___
от_____

Утверждаю:
Директор МАОУ-СОШ № 141
_____И.М.Гущина
Приказ №___/___ от «__»___._____

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Чирлидинг»

Возраст обучающихся: 11–13 лет
Срок реализации: 1 год
Автор-составитель: Воронцова Александра Сергеевна, педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2026–2027 учебный год

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с нормативными документами: Федеральный закон № 273-ФЗ, Концепция развития дополнительного образования, СанПиН 2.4.4.3172-14, Приказ Минпросвещения № 196.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Актуальность: Чирлидинг (чир спорт) сочетает элементы акробатики, гимнастики, танца и командного взаимодействия. Он доступен для школьников, развивает координацию, силу, гибкость, чувство ритма и навыки работы в команде. Программа позволяет подготовить команду для участия в школьных и районных мероприятиях.

Педагогическая целесообразность: Занятия чирлидингом способствуют гармоничному физическому развитию, формируют правильную осанку, развивают музыкальность и артистизм. Командный характер деятельности воспитывает ответственность и взаимовыручку.

Уровень освоения: базовый.

Адресат программы: обучающиеся 11–13 лет (возрастная категория «юниоры, юниорки» согласно правилам чир спорта — 12–16 лет) . Набор без предварительного отбора.

Объём освоения: 1 год, 4,5 часа в неделю, 158 часов в год.

Срок реализации: 1 год.

Периодичность занятий: 2 раза в неделю, 2 часа.

Форма обучения: очная.

Особенности организации: группы формируются из обучающихся разного возраста, состав постоянный (команда). Программу реализует педагог дополнительного образования.

1.2. Цель и задачи

Цель: приобщение учащихся к здоровому образу жизни через освоение базовых элементов чирлидинга, формирование команды для участия в школьных и районных мероприятиях.

Задачи:

Образовательные:

· формирование знаний по технике безопасности и основам чирлидинга;
· освоение базовых движений (чир-данс, станты, прыжки, кричалки);
· развитие музыкальности и синхронности.

Оздоровительные:

· развитие гибкости, координации, силы, выносливости;
· укрепление мышечного корсета и формирование правильной осанки;
· повышение функциональных возможностей организма.

Воспитательные:

· воспитание дисциплины, ответственности, командного духа;
· формирование эстетического вкуса и культуры движения.

1.3. Содержание программы

Учебный план

Учебный план

№	Название раздела и темы	Всего часов	теория	Практика	Формы контроля
1	Физическая культура и спорт в России. Чирлидинг как вид спорта	2	2	-	Обсуждение
2	Строение и функции организма. Влияние упражнений	2	2	-	Обсуждение
3	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль. Техника безопасности	2	2	-	Контроль качества
4	Правила чир спорта (дисциплины,	3	3	-	Обсуждение

	возрастные категории)3				
5	Общая и специальная физическая подготовка	10	2	8	Контроль качества
6	Основы техники чирлидинга (движения, прыжки, станты)	75	2	73	Контроль качества
7	Музыкально-ритмическая подготовка, чир-данс	30	-	30	Показательное выступление
8	Чир и чант (кричалки)	14	1	13	Контроль качества
9	Контрольные испытания и итоговое выступление	12	-	12	Зачётное выступление
10	Экскурсии, посещение соревнований	8	-	8	Наблюдение
всего		158	32	126	

Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка:

1. История и развитие чирлидинга в России и мире.
2. Дисциплины чир спорта (чирлидинг-группа, чир-данс, стант и др.) .
3. Правила безопасности при выполнении стантов и пирамид.
4. Гигиена, самоконтроль, профилактика травм.
5. Музыкальное сопровождение и требования к программе.

Физическая подготовка:

· ОФП: упражнения на гибкость (наклоны, шпагаты), силу (упражнения с собственным весом, с партнёром), координацию, выносливость.
· СФП: специальные упражнения для чирлидинга (прыжки, удержание статики, балансы).

Техническая подготовка:

· Базовые движения: стойки, ходы, повороты, махи.
· Прыжки: базовые чир-прыжки (tuck, hurdler и др. — в упрощённом виде).
· Станты: простейшие станты (поддержки) в парах и группах с соблюдением страховки .
· Чир-данс: танцевальные связки на основе базовых движений чирлидинга .
· Чир и чант: разучивание кричалок на русском языке, работа с аудиторией.

Тактическая (командная) подготовка:

· Построения и перестроения.
· Синхронность выполнения.
· Взаимодействие в стантах (база, флаер, споттер).

1.6. Планируемые результаты

Учащиеся должны знать: правила безопасности, дисциплины чир спорта, базовую терминологию, требования к внешнему виду.

Учащиеся должны уметь: выполнять базовые движения и связки, прыжки, простейшие станты со страховкой, исполнять чир/чант, выступать в составе команды синхронно.

Метапредметные: работать в команде, слушать музыку и держать ритм, оценивать качество выполнения.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график (фрагмент)

№	Месяц	Форма занятия	Теория	практика	Тема занятия	Форма контроля
1	Сентябрь	Лекция,беседа	3	-	Медицинское обследование. Техника безопасности. История чирлидинга.	Обсуждение
2	Сентябрь	Практическое	-	2,5	ОФП. Базовые стойки и ходы	Контроль качества
3	Сентябрь	Практическое	-	2,5	ОФП. Гибкость. Простые прыжки	Сдача нормативов
4	Сентябрь	Практическое	2	-	Правила чир спорта. Дисциплины	Обсуждение
5	Октябрь	Практическое	-	12,5	Чир-данс: базовая связка. Чир/чант	Контроль качества
6	**Ноябрь**	Практическое	-	12,5	Станты в парах (базовые поддержки)	Показательное выступление

					со страховкой	
7	**декабрь**	Практическое	2	10,5	Соединение движений в программу Показательное выступление	Контроль качества
8	Янв-фев	Практическое	-	12,5	Совершенствование программы. Работа с музыкой	Контроль качества
9	Март	Практическое	-	12,5	Прыжки, пирамиды (упрощённые). СФП	Контроль качества
10	Апрель	Практическое	2	10,5	Отработка синхронности. Чир/чант	Зачётное выступление
11	май	Практическое	3	9,5	Итоговое выступление. Контрольные испытания	зачёт

2.2. Условия реализации

· Спортивный зал с безопасным покрытием (маты, татами или мягкое гимнастическое покрытие) .
· Музыкальное оборудование (колонки, ноутбук).
· Помпоны, форма (единая экипировка команды).
· Зеркала (желательно), гимнастические маты, скакалки.
· Аптечка.

2.3. Формы аттестации

Опрос по теории, наблюдение, контрольные задания по технике (станты, прыжки, связки), зачётное выступление в конце полугодия и года.

2.4. Оценочные материалы

Предварительный контроль: тестирование гибкости, координации, силы в начале года.
Промежуточный контроль: демонстрация освоенных связок и простейших стантов (декабрь).
Итоговый контроль: зачётное выступление команды (май) с оценкой по критериям: техника, синхронность, артистизм, безопасность.

Критерии: соответствие уровням сложности для возрастной категории (уровень 3–5 для 8–16 лет в зависимости от подготовленности) . Успешным считается освоение программы на базовом уровне.

2.5. Методическое обеспечение

Словесные (объяснение, команды), наглядные (показ, видео), практические (упражнения, игровой, соревновательный). Формы: групповая, фронтальная, поточная, индивидуальная (для отработки стантов).

2.6. Список литературы

1. Правила вида спорта «чир спорт» (утв. Федерацией чирлидинга России) .
2. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! — М.: Просвещение, 1999.
3. Мейксон Г.Б. Физическая культура для 5–7 классов. — М.: Просвещение, 1998.
4. Методические материалы Федерации чирлидинга России (официальный сайт).

Материально-техническое обеспечение: маты/татами, помпоны, музыкальный центр, зеркала, гимнастические скамейки, скакалки, мячи.

2.7. Список литературы и электронные ресурсы

Литература:

1. Правила вида спорта «чир спорт» (утв. приказом Минспорта России от 05.02.2018 № 84).
2. Коротаева, О. В. Чирлидинг : учебник для вузов / О. В. Коротаева. — Москва : Издательство «Юрайт», 2026.
3. Коротаева, О. В. Методика внеурочной работы и дополнительного образования. Чирлидинг : учебник для СПО / О. В. Коротаева. — Москва : Издательство «Юрайт», 2026.
4. Литвинов, Е. Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г. И. Погадаев. — М. : Просвещение, 1999.

Электронные ресурсы:

1. Федерация чирлидинга и чир спорта России : официальный сайт. — URL: https://www.cheerleading.ru (дата обращения: 27.10.2026).
2. Правила вида спорта «чир спорт» : [утв. приказом Минспорта России от 05.02.2018 № 84] // Справочно-правовая система «КонсультантПлюс». — URL: https://www.consultant.ru (дата обращения: 27.10.2026).
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт» : [утв. приказом Минспорта России от 04.12.2025 № 1075] // Справочно-правовая система «Гарант». — URL: https://www.garant.ru (дата

обращения: 27.10.2026).
4. Коротаева, О. В. Чирлидинг : учебник для вузов / О. В. Коротаева. — Москва : Издательство «Юрайт», 2026. —
URL: https://urait.ru/bcode/589691 (дата обращения: 27.10.2026). — Режим доступа: по подписке.