

К алжфжн йылмг мЧн гмЧтсм пгйылмг а пгдвглжг
пгвл мЧн гмЧтсм пгйыл цимй пабйа Чггллщк жса глжгк мпвгйыщ
нпгвк гпм 6

МЖП

А ГМД ГЛ

Л с пгв лжж

гв бмбж гпимбмпп гп

нпмпмимй от 14 февраля 2025 года № 6/1

жпгипмпп

нпжи с от 14 февраля 2025 года

№ 01-06/62

(с изменениями от 13 мая 2025 года

№01-06/165)

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЧИРЛИДИНГ»**

пми пг йжс фжжнпмбт ккщ 13 пм
мст пп мЧа ь ч ж п 5-6 йгп /-2 ий пп

мймбв ,
2025

Содержание

	м пжпгйъл с нжи « « « « « « « « « « « « « « « « ..	3
1.	й лжпгкщг пгсайъл пщ« « « « « « « « « « « « « « « « ...	5
2.	мвгпд лжг нпмбтккщ« « « « « « « « « « « « « « « « « ,	6
3.	гк пж гпимг нй лжпм лжг« « « « « « « « « « « « « « « « „	8
4.	Рмпкщ ппгп фжж« « « « « « « « « « « « « « « « « „	8
5.	пмбткк мпнжп лж « « « « « « « « « « « « « « « « „,	8
6.	А г Чпцз нй л« « « « « « « « « « « « « « « « « « « „	10
7.	И йгпв ппцз а г Чпцз бт тжп « « « « « « « « « « « « « « „	11
8.	И йгпв ппцз нй л мпнжп пгйълмз т Чмщ« « « « « « « « « „	11
9.	пб лжс фжмплм-нгв бмбж гпжг апйм ж пг йжс фжжнпмбтккщ	11
10.	фгпм лщг жк гпмвж гпжг к пгпж йщ« « « « « « « « « « « « „	12

Пояснительная записка

мнмйлжгйыл мЧн гмЧн см пгйыл мЧн гмс ж ь ч нмбткк
тжсиайнапим-пнмтж лмз л нм йгллмпж жйжжжб в йгг нмбткк
т см Чн л пмм гпн жжп:

Ргвгмйылщ с имтмк Мппжз пимз Ргвгмфжж мп 07 вги Чн 0. /0 бмв
051-РС « Ч мЧн см лжж Мппжз пимз Ргвгмфжж п нмйгваь ч жж
жжглглж кж ;

Имтфгнфжгз тс жжж вмнмйлжгйылмбм мЧн см лж вгпгз в м 0. 1.
бмв Мпнмтдглжг т жгйылп MR мп 1 / к пп 0. 00 бмв 456-т9

нпжи смк К жлнпмп гч глж Мппжж мп 05 жь й 0. 00 бмв 407 Ч
ап гпдвглжж мпви мпб лжс фжж ж мпач гпн йглж мЧн см пгйылмв
вг пгйылмпжнмвмнмйлжгйылщ мЧн гмЧн см пгйылщ нмбткк к ;

лжп ппщжж нм жй кж 0,2,1426-0. лжп пим-
ьнжвгкжмймбж гпжг ппгЧм лж и мпб лжс фжж к мпнжп лж ж мЧа глж
мпвщ ж мсвмпп йглж вгпгз ж кмймвгдж мпн лм йглжг Бй лмбм
бмпап ппн гллмбм п лжп ппмбм т Мппжз пимз Ргвгмфжж 06 мп 06
пглп Чн 2020 бмв).

лжп ппщжж нм жй кж ж лмпк кж л жП /,0,1463-21
Бжжжглж гпжг лмпк пжщ ж ппгЧм лж и мЧпнг глж Чсн ппмпж ж
жйж Чс пгвлмпжвй гйм ги т ипппм ппгвщ мЧжп лж мпн лм йглжг
Бй лмбм бмпап ппн гллмбм п лжп ппмбм т Мппжз пимз Ргвгмфжж мп 06
л т 0. 0/ бмв 0 ,

Актуальность программы.

пмбткк нпгвл сл гл вй а чжп 1-0 ий ппм лг жжгь ч ж
кгвжфжпжж нпмпж мнми с лжз вй с л пжз пнмппмк ж тжжж гпжж
л бпаци к л йжжг кгвжфжппимз ппн иж м ппппм лжж свмпп ь п
мЧс пгйылщ а пмк ж жлпгпгпм пиймлмпгз жпнмппЧмппгз, Л нм йгл
л м й вглжг а чжжп мпм кжпг лжжжп ипжжж щпанйглжз тс жжж
тжжж гпжж и гпн жпнмппЧмппгз,

С л пж жйжжжбмк мп г ь п нмппгЧмпп к пм пгкгллщ вгпгз жж
пмвжпггз, л ппм чгг пгк нпмЧгк пм пгллж свмпп ь жсвмпп мбм
мЧс джлжм гл ь ипа йыл, лл нмбткк л нм йгл л пм пмЧц
а гйжжп в жб пгйылаь ипж лмтп ь пгЧли п идг пмвгзпн агп
мпнжп лжж мйг щ ж лп пп гллщ и гпн йж лмпж пнмппЧп агп
тс жжж йжвгпжж и гпн ж а пп имйгипж жж ,

Новизна программы - жйжжжб - жлм фжмл тмк пжпгкг
лганм лмз мпнжп пгйылмз т Чмщ нм пм пгллж ж аиптнйглж свмпп ь
мЧа ь чжп пнмйсмз вй тс жжж йж лмпжпгЧли авм йгп мпглж гбм
нмппгЧмппгз,

жйжжжб пгпм нгпгийжи гпн пм клмбжжж жв кж пнмпп
пнмтж л ж авмдгпн глл бжжл пжи пнмтж л ьпмЧжи иппЧпжи
Чпап пнмтж л мпгбмтж, нмьпмжа мЧпнг ж гп пгпппплгг
тс жжж мЧа ь чжп, жйжжжб жггп пмь л нм йгллмпж: нмппмглж
пп лпм ж нжпкжв жпнмйсм лжг мсбй пм ж пп лвжпм лжз

щнмйглжг нпщд им мпжбжп йьлмпъ пмпн йглжж нпмбт к к
щпанийглжз жпнмйьсм лжг пнгфжт ж гпимз ппжЧапжиж пмвгй гп ьпмп жв
пнмпп нпж йги пгйыпщк жжпнгпгпщк вй пм пткгллмбмнмимйглж ,
пми пт йжс фжжнпмбтккщ 3 кп ф .

Отличительная особенность программы.

жпйжвжлб - млмгжп и пймдлм-иммвжп фжмлщк жв к пнмпп вй
в жб пгйылмв вг пгйылмпж импмпщ тингпщ птс щ злм щпмиж
ппгЧм лж и пг лжиг в ждглжз ж и гпн а йм импж, нмпп лм и
жпнмйьсаь пп в ждглж лг пмйьим ьпмЧжиж ипмЧпжиж лм ж Чйгп
н лпмжжщ Чм щ жпапп кьсжий , пмп жв пнмпп мпб лж лмпп гп гп
пгЧг ьйгкглпщц ма жспгйжч лщ жвм пнмпп ,

Направленность программы тжсиайьпаппм-пнмппж л .

Уровень программы Ч см щз ,

Адресат программы - мЧа ь ч жп 7-8 йгп,

Форма обучения м л ,

Форма реализации программы м л .

Цель программы: пмсв пь пнйм гллаь имк лва нм
жпйжвжлба нмвбмпп жпъ мЧа ь ч жп и в йьлгзцжк с л пжк нм
жсЧм ллщк жвмк пнмпп ,

пмбткк пт йжсагп л нй плмв млм г ,

нпмфгппг мп мглж нпмбтккщпт йжсаь пп **следующие задачи:**

Обучающие

птмпкжпм пь сл лж мЧжпмпжжтс жжж жжскглглжз жпйжвжлбг
л ппм чгг птк 9

птмпкжпм пь сл лж ж акглж нм нпжкглглж тсйжлмбм жв
тскжлм лщ имкнйгипм жпппгз жлб ,

Развивающие:

тс жпъ млм лщг в жб пгйыпщг и гпн щпмйжмппъ кщг л
пжй бжЧимпп 9

тс жпъ иммвжп фжмлщг мпжглп фжмлм-нпмпптлп глщг
пжкж гпиг пнмппЧмппж

Воспитательные:

пнмппЧм м пь мпнжп лжъ лт пп глщ и гпн йжлмпж и гпн
щпд ь ч жг млмц глжг иппава ивпабжк йь в к ипкма пгЧг 9

мпнжп лжг л щим с жкмвгзп ж жпмпавлж гпн ,

1. Планируемые результаты

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

тмкжжм лжг ж тс жжг п мм гпж пмммЧлмпгз мЧн гз иайьнащ
а ч ж п 9

тс жжг нмсл пгйыщ жпгпгпм жжжфж пж щ ж йь Чмсл пгйымпж
кмж м нмсл лж жп мм гпн 9

тмкжжм лжг акглж а жпй ж пмммЧлмпж и мб лжс фжж п мгз
вг пгйымпж нй лжм лжь импнмйь мфглиг 9

тс жжг п кмппм пгйымпж жжжфж пж щ жмн гпн глмпж9

тс жжг ймбж гпмбм ж мЧн слмбм кщц йглж т лп сжж лжж лж
н к пж пжжпж лмпж9

нжмЧпгглж мнщ п кмппм пгйымбм мфглж лж пмЧп глмв м Чмщ,

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

тмкжжм лжг жтс жжг акглжз жл щим пммж лмв л нм йгллмпж9
акглж пммлмпжнь п мж вгзп ж пнй лжагкщж пгсайьп п кж
мгач гпн й нь импнмйь п мгз вг пгйымпж нмфгпг вмпждглж
пгсайьп п 9

акглж мфглж нь импма п мгз пммж лмв ж п лфг йымв
вг пгйымпж пмЧп глщц тжж гпжг мскмдлмпж9

й вглж мпм кж п кмимпнмй п кммфглиж нжл пж пгц глж
жмгач гпн йглж ммсл лмбм щЧмн нмсл пгйымв вг пгйымпж9

акглж мб лжм щ нь а гЧлмг пмпавлж гпн м жпм кгплаь
вг пгйымпнь пнгв бмбмк жп гпплжи кж8 м Чм нь жтвж жва йым ж
бпаннг,

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

сл нь нм жй пг лжиж Чсмн птмпжнпжс л пжж жпйжвжлбмж 9

жгпнь нпгвпн йглж мЧмшм лщ нмл пж жпйжвжлб 8тскжли мЧн
тжж гпи нмвбмм и пнгфж йыл тжж гпи нмвбмм и ппгз жлб
ипмЧпжи бжкл пжи нмввгдидж ижж йиж

ак гпнь жпнмйьсм нь тсйж лщц п лфг йыщц л нм йглж 9

ак гпнь импнмйжм нь п мгьк мфжм йымг пмпм лжг л щпанйглж ,

2. Содержание программы

1. Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория: 1. Желание и умение, то есть умение работать с собой,

1. Гиперинтенсивная тренировка с помощью специальных упражнений.

2. То есть умение работать с собой и с другими людьми, умение работать с собой и с другими людьми,

Практика: Мы знаем, что такое тренировка и что такое тренировка. Мы знаем, что такое тренировка и что такое тренировка. Мы знаем, что такое тренировка и что такое тренировка.

Мы знаем, что такое тренировка и что такое тренировка. Мы знаем, что такое тренировка и что такое тренировка. Мы знаем, что такое тренировка и что такое тренировка.

2. Программа «Чир»

Теория: Желание и умение, то есть умение работать с собой и с другими людьми, умение работать с собой и с другими людьми, умение работать с собой и с другими людьми.

Практика: Мы знаем, что такое тренировка и что такое тренировка. Мы знаем, что такое тренировка и что такое тренировка. Мы знаем, что такое тренировка и что такое тренировка.

3. Специальная физическая подготовка.

Теория: Непосредственная тренировка и умение работать с собой и с другими людьми, умение работать с собой и с другими людьми, умение работать с собой и с другими людьми.

Практика: Мы знаем, что такое тренировка и что такое тренировка. Мы знаем, что такое тренировка и что такое тренировка. Мы знаем, что такое тренировка и что такое тренировка.

Желание и умение, то есть умение работать с собой и с другими людьми, умение работать с собой и с другими людьми, умение работать с собой и с другими людьми.

Желание и умение, то есть умение работать с собой и с другими людьми, умение работать с собой и с другими людьми, умение работать с собой и с другими людьми.

Желание и умение, то есть умение работать с собой и с другими людьми, умение работать с собой и с другими людьми, умение работать с собой и с другими людьми.

4. Акробатика.

Теория: Мы знаем, что такое тренировка и что такое тренировка. Мы знаем, что такое тренировка и что такое тренировка. Мы знаем, что такое тренировка и что такое тренировка.

Практика:

Акробатика. Мы знаем, что такое тренировка и что такое тренировка. Мы знаем, что такое тренировка и что такое тренировка. Мы знаем, что такое тренировка и что такое тренировка.

Чир-прыжки. Мы знаем, что такое тренировка и что такое тренировка. Мы знаем, что такое тренировка и что такое тренировка. Мы знаем, что такое тренировка и что такое тренировка.

Станты, Мы знаем, что такое тренировка и что такое тренировка. Мы знаем, что такое тренировка и что такое тренировка. Мы знаем, что такое тренировка и что такое тренировка.

пшм лщг нмймд глж тй згм пп лпг8 мшм л пмви лмбж л
ц жжжлг нйг йжЧпж пьб лмбж кгпг,

пшм лщг пнапжтй згм пмпн лп 8нмппмв щйгп п и ап тпипщж
бпаннжтм иж, жвщпнт м ми8иптвй кгв гдзс п,

Пирамиды. Жса глжг жмтм Чми нжпкжв жс в а апм лгз нгтцз
апм гль нмймд глжг п имйгл к ймг К к йщз млб Чж пьб
нмппмв ггм,

5. Хореографическая подготовка.

Теория: Умтмбм тж гпи нмвбмпи пжтпгк пнгфж йьлщ
л жггм лжз нтвл сл глщ вй мЧсл глж антдлглжз жйжнмл пжз
иммтщг им пим мЧш пжжъ жйжмжп пь пймд лм,

Практика:

1. мсжфжпай жлмб ий пжг гпимк п лфг9
2. мсжфжлмб ий пжг гпимк п лфг9
3. Мса ж лжг к пц нжпгвлж нжпн лмв ц б9
4. Мса ж лжг в нжпн лщ ц б пмппла ц б пнм мппмк
ц бпи п лжгк 9
1. Мса ж лжг щпн йглжг лмбжл лмтми жн пиа мпищцц ц б9
5. Мса ж лжг щн в иптмлщ ц б9
2. Имк Чжл фж ц бжжпайж,

6. Чирлидинг.

Теория: жйжвжлб жв пнмтп иммтщз пм гп гп пгЧ бйгкглщ
ц ма жспгйжч лщ жвм пнмтп п лфщ бжкл пжи ж импЧпжи ,

Практика:

- пшм лщг имк Чжл фж кж Чсм щ ц бм ж п сми ж л мшм г ж
пмпн йглжг пнмтж лмбмн лф гйжвжлбг9
- Мс ж пь ижпжпай кщц фщ нйг г мбмнм п жнйг 9
- Мса ж лжг п сми Чмим ж нтмбткк п жпмйьсм лжгк мшм лщ
в ждглжз жп в лпг9
- Мс ж пь а пп пжжк импвжл фжж в ждглжз мЧтслмбм
кщц йглж 9
- Рмжжпм пь акглж ж л щиж пм гп лжж импЧпж гпиж
бйгкглпм жпмпн йглжг жс лж импЧпж гпиж п сми,

3. Тематическое планирование

	Разделы программы	Теория	Практика
1	Ч т жж гпи нмвбмпи и	1	1
2	мбт к к ЖМ	1	2
3	нгфж йыл т жж гпи нмвбмпи и	1	1
4	ипмЧ пжи	1	1
5	Умптмбт т ж гпи нмвбмпи и	1	1
6	жпйжвжлб	1	1
		6	7
	Итого по курсу	13	

4. Формы аттестации

фгли вмпждглж нй лжагкщ пгсайып мп мглж в ллмз нмбт к кщ мЧа ь ч жж жп мпач гпи й гпи тмкгл Чй вглж с гпм пгпжм лж нмтп лм иг п лф нпггп фжж л щим ж акглж пмвжпй к,

Рмкк нпмкгдапм лмз ппгп фжж пв импмпйылщ лмк пж м,

5. Программа воспитания

К жипмийжк п иап в п мскмдлмпъ пгк вгп к пг йжсм пып и и йж лмпж8 нпм жпъ пгЧ п мпгпж нми с пь п мь жлвж жва йылмпъ, лгапм л вг пгйылмпъ м пмпв нмйм жлг вл пжжайжапн нпмфгп тс жжж жлвж жва йылщ мпмЧллмпгз вгпгз пмсв гп апйм ж вй п кмт йжс фжжи двмбтпЧли,

г пгйылмпъ тки иап мпб лжагп ж йж лмпж-пмпж лм-мсвмпи жпгйылмг,

й вгпгз нмгч ь ч ж иап жпйжв жпм п бпаннм щ тмк жвг нмтп лм иг п лф пмпт лм лж .

Цель, задачи, целевые ориентиры

мнжп лж й гпи тс жжж йж лмпжж фж вгпгз л мшм г пмфжмйыпапщ в фгллмпгз ж нпжп щ пмпжжпимк мЧ гпи г нп жнм гвлж жпгтп гйм ги пгкжж мЧ гпи ж бмв пп тмкжпм лжт а пп н пжмжжк бтдв лп гллмпж а дглж и ппгга нмимйглж 9 с жжлбм а дглж 9 Чпгдлбм млмц глж и иайыпапмка л пйгвжж ж птвжфж к клбмл фжмл йылбм л пмв Мпгжзпимз Ргвгпфжж нпжпмвж ж мпад ь ч гз ппгвг,

С в ж мнжп лж вгпгз с ийь ь пп ап мглжж жжж сл лжз лмк ва м лм-лп пп глщ фгллмпгз птвжфжз импмпщ щп Чп йм пмпжжпимг мЧ гпи м9тмкжпм лжж жтс жжжжйж лмплщ млмц глжз и ьжж лмк к фгллмп к птвжфж к9 нпжмЧпгглжж пмп гпи аь ч гбм ьжж лмк к фгллмп к птвжфж к пмфжмйыпапмбм мнщп нм гвлжж мЧ глж кгдйж лмплщ жпмфж йылщ млмц глжз нпжгглжж нмйа глщ сл лжз,

Фгллмплм-фгйг аь мплм а мпнжп лж мЧа ь ч ж п нпж пт йжс фжж
 нпмбтккщ пмпн й ь п **целевые ориентиры** мпнжп лж и и мджв гкщ
 птсайпн пщ мпнжп пгйымв вг пгйымпж нпмфгпг пт йжс фжжнпмбтккщ,
 птм лщг фгйг щг мпжглпжпщ мпнжп лж нпж пт йжс фжж нпмбтккщ
 жпйжвжлб л нп йглщ л мпнжп лжг тмпкжпм лжг8 нмлжж лж
 фгллмпж джлж свмпп ь свмпп мбм ж Чсмн птмбм мЧпс джлж9ап мглж
 нп жй Чсмн птмбм нм гвлж а гЧлмв пмпт лм пгйымв вптабм мв
 вг пгйымпж ж птс щ злщ пжна фж нпж с л пжж п лф кж9 иайыпапщ
 п кмимпппмй п мбм тжж гпимбм пмпм лж 9 ппгкйглж и пмЧй вглж
 лмпк пмппж лмв ьпжж9 а дглж и пп пцжк л пп лжи к9 нпм йглж
 а джпгйымбм млмцглж и п гпплжи к иайыпапщ мЧглж ж
 с жкмвгзпн ж лп пп глмбм нм гвлж нпм йглж нмймджпйыпщ
 и гпн йж лмпж мпсл ллмбм ж мп гпн глмбм млмцглж и пмЧп глщк
 нмпани к птцглж нпмЧйгк нпмфгпг с л пжз п лф кж
 вжпфжпйжпжпм ллмпж ппавмй Чж мйж мп гпн глмпж9 мпсл лж
 фгллмпж тжж гпимв иайыпапщ ьпгпжж пмпн 9 жпгпгп и пмпж лщк
 вмпждглж к ж птвжфжк и жпмпжж пмпжзпимбм ж кжпм мбм пмпн ж
 пмпж лщк вмпждглж9 ппгкйглж и имк лвлмка с жкмвгзпн жь и
 мЧгз нмЧвг,

Формы и методы воспитания. мвгпд лжг нпмбтккщ жпйжвжлб
 жжгпн нпипжм-мпжглпжпм ллщз пипгп птм лмв тмпкмв мпнжп лж ж
 мЧа глж й гпн а гЧлмг с л пжг, мсв лжг жнмввгпди мпнжпщ ь ч гз
 птгвщ мЧглж ж апгцлмв вг пгйымпж тмпкжпм лжг кгдйж лмплщ
 млмцглжз л мплм г пмпжзпжж птвжфжмплщ ва м лщ фгллмпгз
 мпачгпн й гпн л и двмк а гЧлмк с л пжж,

мвг а гЧлщ с л пжз пмпн гпн жж п пмвгпд лжгк нпмбтккщ
 мЧа ь ч жп 8ап ж ь п жтмпк фжж жжгь чаь мпнжп пгйымг сл глж9
 нмйа ь п мпщп вг пгйымпж импмв тмпкжаь пп нпм й ь пп ж
 ап гпдв ь пп фгллмплщг лп пп глщг мпжлп фжж9 мпсл ь п пгЧ
 пмпмЧлщкж и лп пп глмка щЧпа9 а пп аь п мп мглжж ж
 тмпкжпм лжж птгвщ п мбм йж лмплмбм пс жжж п мп гпимв
 п кмт йжс фжж мйа глж жтмпк фжж м вмпждглж пмпг
 жпм лжи тмпкжпм лж а вгпз птгпц жпгпгпм йж лмплщ нмсжфжз ж
 лмпк нм гвлж, пипж гпжг с л пж пмпмЧп аь п ап мглж ж
 нпжгллж нп жй нм гвлж жимккалжи фжж тмпкжпм лж нмсжж лмбм
 ж импппипж лмбм млмцглж и пмЧпжк импщ млж а пп аь п и
 йгл к п мбм имйгипж, жбт нпм й ь пп жтс ж ь пп йж лмплщг
 и гпн 8ькмфжм йымпть ипж лмпть л фгйглмпть л апг бмпп лмпть и
 имк лвлмв вг пгйымпж ж с жкмжмчж Жпмбм щг кгпнпж пж 8
 пмпт лм лж ппмйглжг импппмйыпщ с в лжз пмпмЧп аь п
 с ипгпйглж пжна фжжапг пс ж ь п птйгпж лщг жимккалжи пж лщг
 акглж мп гпн глмпть Чй бмнжпм мсвгзпн аь п л ькмфжм йылаь
 птгна вгпз,

мпнжп пгйымв вг пгйымпж п мЧа ь ч жжп нпмфгпг
 пт йжс фжж нпмбтккщ жпнмйсаь пп 8 кпмв а Чдвлж мЧп пглжг

т сш пггжг лац глжг 9 кгпмв нмймд жпгйылмбм нпжк гп нгв бмб ж впабж
спмппц вгпгз 9 кгпмв антдлгжз нпжа глж 9 кгпмвщ мвмЧпглж ж
мпадвглж нм гвглж нмппаним 9 нгв бмбж гпимбм ппгЧм лж п а гпмк
нпжжач гпп глмбм нп л мпнжп лжг вгпгз ж пмвжпгйгз с имплц
нпгвпп жпгйгз жпвж жва йылц ж мспплц мпмЧгллмпгз вгпгз
кй вц гбм мспп 9 ппжж айжпм лж нммч пглж жпвж жва йылмбм ж
на Чж лмбм 9 кгпмв нпгпгийь глж вг пгйылмпжж 9 кгпмвщ пайм мвп ж
п км мпнжп лж тс жжж п кмимпнпмй ж п кммфглиж вгпгз мпнжп лжж 9
кгпмвщ мпнжп лж мсвгзпп жгк бпаннц имйгипж г,

Условия воспитания, анализ результатов. пж пг йжс фжж
нпмбтккщ нпгвапк мпглм жпнмйьсм лжг кгпмвм ж ппгвпп пгц глж
мпнжп пгйылц с в фгй апп лм йглж ькмфжмл йылм-нмймд жпгйылмбм
с жкмвгзпп ж вгпгз п мпад ь ч жжж 9 тмкжпм лж вмЧпмд гй пгйылц
млмц глжз кгд ва вгпгжж 9 нмпппмглж мпнжп пгйылмз вг пгйылмпжжпа гпмк
жпвж жва йылц мпмЧгллмпгз ж мскмдлмпгз и двмбм пгЧли 9
мЧпнг глж нпж мймбм-нгв бмбж гпимз нмввгпд иж мЧа ь ч ж п
нмввгпди нммч пглжг вмпжд глжз вгпгз нпмфгппг пг йжс фжж нпмбтккщ
жнмйг гг с гпц глж ,

К методам оценки результативности пг йжс фжж нпмбтккщ пжж
мпнжп лж кмдлм млгпжп нгв бмбж гпимг л Чйь вглжг нпмфгппг иммппбм
лжж лжг нгв бмбм пмпгвмп ж гпп л нпм йглжж вг пгйылмпжж вгпгз ж
гг пгсайьп п мпггвгй ллц в ллмз нпмбтккг фгйг щ мпжлпжпм
мпнжп лж п идг л нпмЧйгк жппавлмп вмпжд глж мпнжп пгйылц
с в нпмбтккщ 9

нпмфгппг ж жпмбг мпмглж нпмбтккщ мЧа ь ч жп
вгкмпппжпа ь п пгсайьп пщ иммппцг мЧап [REDACTED] пщж
нмппгЧлмпп кж жпгпгп кж ж йж лцжж и [REDACTED] ппъ
вжпфжпжпжпм ллмппъ пгпнгйж мппъ [REDACTED] ьлцк
пгц глжк акглжгк вгзпм пъ имйгип [REDACTED] мпа м
впабж йь в , гпж мЧмсл ь п йж л [REDACTED] жь и
жа гкмка а гЧлмка к пгжж йа и [REDACTED] п к
пмЧп гллц вгзпп жз, гв бмб пмвжп [REDACTED] пгз ж
п кжмЧа ь ч жп п ижж мЧпсмк нмй [REDACTED] с в
мпнжп лж апмглж лп пп гллц [REDACTED] вг пгйылмпж
нм в ллмз нпмбтккг, кмл йжс [REDACTED] мЧа ь ч ж п нм жпмб к
вг пгйылмпж мсц щ пмвжпгйгз [REDACTED] с имплц нпгвпп жпгйгз ж впабж
а ппжпм мЧпсм пгйылц пмЧпжж жкгпмнж пжз в ь п мскмдлмпъ вй
щ йглж ж л йжс л жЧйггсл жжщ пгсайьп пм мпнжп лж вгпгз,

6. Учебный план

А гЧпцз нй л мпггвгй гпнгп гл ь ппавмгкимпъ нмйгвм пгйылмъ
ж тпнпгвйгглжг нпмбтккклмбм к пгжж й нм нгжжв к мЧа глж тмппц
нпжгд анм лмз ппгпп фжжмЧа ь ч ж п ,

А гЧпцз нй л нпгвапк ппж гп пг йжс фжж нпмбтккщ нмйлмк
мЧгкг,

С л пж в м н м л ж п г й л м б м м ч п с м л ж н м п г а п м м п н г п г п ц м к л г к г л г 0. к ж п а н м п г а г ч п ц с л п ж з ,

п м к г д а н м л п п г п п ф ж , п м г л ж г н п м б т к к ц п м н п м м д в г п п н п м к г д а н м л м в п п г п п ф ж г з м ч а б ч ж п н п м м в ж ж ц т м п к м н п т в г й г л л ц а г ч п ц к н й л м к ж н м п в и г а п л м й г л л м в м ч п с м п г й л м в м п б л ж с ф ж г з ,

п м к г д а н м л п п г п п ф ж н п м м в ж п и м л ф г а г ч л м б м б м в , п м к г д а н м л п п г п п ф ж м л а ч г п п й г п п т м п к г п в ж и м л п п м й л ц л м п к п ж м ,

Направленность	Наименование курса	Количество часов в неделю	Общее количество часов	Формы промежуточной аттестации
Р ж с и а й п а п м п н м п ж л	ж п й ж в ж л б	0 т с л г в г й н м л г в г й л ж и п п т в	13 п м	в и м л п п м й л ц л м п к п ж м

7. Календарный учебный график

Начало учебного года 2 п г л п ч п 2024 б м в ,

Начало занятий по курсу 02 т г м й 0.03 б м в ,

Окончание занятий по курсу 28 н п т й 2025 б м в ,

Сроки и продолжительность каникул

	Сроки	Продолжительность
г п г л л ж и л ж и а й ц	п 02 к п н м 1. к п м	7 в л г з
Итого		
г п л ж и л ж и а й ц	п 05 к н м 1 / б а п п	97 в л г з

Сроки проведения промежуточной аттестации

п м к г д а н м л п п г п п ф ж н п м м в ж п и м л ф г а г ч л м б м б м в (и м л ф н п т й).

8. Календарный план воспитательной работы

н,н,	К г п ф	Л с л ж к г п м п ж п ж
1.	к п м	А п п ж и ф ж к м й м л п г п ц м ч в ц , С л и м к п м п а п й м ж к ж и ф ж к л п з п г М К ж д г л ж н г п ц п м п й г л ж н й л в г з п ж з т п н п т в г й г л ж м ч с л л м п г з ,
2.	н п т й	г л ь с в м п м ь . А п п ж н п м г в г л ж п л ф г й л м б м т й ц к м ч в й м ч а б ч ж п б ж л с ж ж ж б г к п к г п г ,

9. Организационно-педагогические условия реализации программы

й п т й ж ф ж к н п м б т к к ц п м с в л ц к п г п ж й л м п г л ж г п и ж а п й м ж :

- п л ф г й л ц с й ;

-касши йъл имйми /ц п,;

- нмк нмшц 00 ц пайж

К пгпж йълм-пг лж гпимг мш ч глжг мЧтсм пгйълмбм нпмфгпп
мЧпнг ж гп мскмдлмпъ пг йжсм щ пь мЧтсм пгйълаь нпмбткка
и гп глмж нмйлмж мЧгкг,

И впм мг мЧпнг глжг

пмбткка пг йжсагп а жпгйь вммйлжпгйълмбм мЧтсм лж
Упап йг Л п йь Бглл вьг л ,

Апм гль и йжтжи фжж нгв бмб пммп гппп агп и йжтжи фжмлщк
типгжпжи к нм пммп гппп аь ч гз вмйдлмпж и йжтжи фжмлщк
пгЧм лж к нпгвш й гкщк и и йжтжи фжмлщк и пгбмж к ,

10. Оценочные и методические материалы

Для оценки эффективности занятий используются следующие показатели:

фгйь мфглиж пгсайьп нм мп мглж нпмбткклмбм к пгпж й
мнпгвгйглж ппгпглж вмппждглж фгйж ж пгц глж нмпп йгллщ с в
п идг йж лж тжж гпжж анмдлглжз л мпб лжск мЧа ь ч ж п
мгач гп й гпп кгвжм-нгв бмбж гпжж имлппмйь, Имлппмйь й гпп
имкнйгиплщк нпм мвжпп пгбай ппм ж п мг пгкгллм мпим щ гпп л
мЧгипж лщ ж имйж гп глщ ипжпгж , Имлппмйь с пг лж гпимв ж
тжж гпимв нмвбмпп йгллмпъ мгач гп й гпп нгв бмбж вммйлжпгйълмбм
мЧтсм лж , Имлппмйь с ьгтгпж лмпъ тжж гпимв нмвбмпп иж
мгач гп й гпп кпмвмк л Чйь вглж нпм гпгпп п нмкмч ь пгфж йълщ
с в лжз типгжсаь ч ж апм гль мп мглж нпмбтккщ,

гв бмбж гпжж имлппмйь вй мнпгвгйглж апм л мп мглж
нпмбткклмбм к пгпж й тжж гпимв нмвбмпп йгллмпж мЧа ь ч ж п
нпм мвжпп тки кмлжмжлб жпвж жва йълщ вмппждглж
мЧа ь ч ж п ,

Рмкмз нпмкгдапм лмз ппгп фжж й гпп щмйглжж имлппмйълщ
с в лжз ,

фгли ипжпгж 8лжсжж апм гль 1-0 Чйй ; ппгвлжз апм гль 3-4
Чйй 9 щпмжж апм гль-3 Чййм ,

5-9 кжлжж йълщз 9/. -15 Чсм щз 9/4-24 нм щц гллщз 903 п мп гпжж ,

п нпм гвлжж вж блмппжжж							
	Р Ж	К асши,пйа	лф,ц б	Иммвжл фж	К асши йълмпъ	щ мпмлмпъ	пбм Ч ййм
1.							

Методические материалы

СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ

МЕЖДУНАРОДНОЙ ФЕДЕРАЦИЕЙ ЧИРЛИДИНГА

ипмЧ пжи Rs ge имйгпм п йьм ж впабж бжжл пж гпжж
ьйгкглщ щмйл гкщг л нмйа,

с с пнмппкгл мЧпнг ж ь ч жз млм лаб нмввгнд иа
 к алпгм-тй згм,
 жн Leap) нпцдми цн бп мЧс пгйыпцз ьйгкглп нпмбтккщ
 лмжжп фжж жн лп ,
 шм л Чс g Base) пнмппкгл авгнд ж ь ч жз гп л нткаб
 жл мв ч жзп импн ипгппмтг лм пгйыпцз нм гп лмппъ ,
 гпг мвлпцз пп лп Rp l ggnl stunt) ждглж л нм йгглпцг л
 нгпг мв мп мвлмбм пп лп и впабмка, щпмп -апп глб нгпг мвлмбм пп лп
 кмбап л м глб имппимпг пгк нпг щц пбвмпапжщг нп жй кжлмпкщ,
 жпкжв р gб пмгвжпглпцг жйж нпц ь ч жп пмгвжпжп
 пп лпц9

- нмввгнд и Чйгг мвлмбм тй згм9

- йб Чв нмвпгк 1 апп л ,

жабп gns стс пчглжг л мвлмв лмбг мЧс пгйыпцз ьйгкглп
 нпмбтккщ лмжжп фжж жн лп ,
 мжнмпц m -pons) ппжЧан- ипгпа m гпйжвжпбг
 нмппгм ппгср ппм аб ч жз мп г ь ч жз с Чсмн шмппъ смпц
 бмйм -нйг ж кмдгп нмкмб пб импппмйжпм пб пп лп-нжпкжва лм лг
 вмйдгл мЧпнг ж пб млм лаб нмввгнд иа пп лп жйж нжпкжвщ9 вмйдгл
 нмввгнд ж пб нмппм лпцз жса йыпцз импн ип п тй згпмк жмп г пб с гбм
 Чсмн ппцз пнапи,

напи Bg nslr п мв пмпп фжмл ппмбмпп лп -нжпкжвщ л нмй жйж
 л нмй гпгс ипгвй,

пп лп nslr нмввгнд и к ипжж йым в апп л п нмвпгкмк
 мвлмбм тй згм жйж Чпигпппп9

пп лпц жаб лпг - йб Чг в ждглжг нпж импппмк гп пгй
 пнмппкгл нмввгнд ж гпп впабжк пнмппкглмк нпж ьпмк лмб -лмбж
 нгпмбм пнмппкгл лг и п ь пп сгкйж

ЧИР-ПРЫЖКИ. Примеры чир-прыжков по мере возрастания сложности:

Стредл

пцдми лмбж пмсъ лмбжнпкщг имйгглмл нп йгглм нгпгв

2



Абстракт

вл лмб нмвл п нгпгв имппапмк пмблап имйгглмл нп йгглм м лгц ль ь пппппла9
 впаб мп гвгл л с в имйгглмк ипжж йымппблапмжл нп йгглм м лгц ль ь пппппла
 3



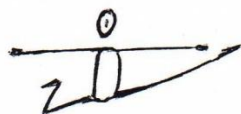
Так

пцд ми бпаннжм иа, Имйглжнпжд пц и бпавж
2
1



Стэг сит

вл лмб нтк нмвл п пмппмла и и кмдлм щц г имйгглмл нт йглм гт пмп -
нгптв импнапмк имйгглмпмбланп л нт йглм м лгц ль ь пмппмла
2



Херки

вл лмб нтк нмвл п пмппмла пмп мп гвл л с в имйгглмпмбланп л нт йглм
м лгц ль ь пмппмла
3



Хедлер

вл лмб нтк нмвл п гт и и кмдлм щц г пмп пмбланп имйгглмл нт йглм
лжс



Точтач

ткщг лмбжнмвл пц пмппмлщ и и кмдлм щц г имйглжл нт йглщ гт



Универсальный

л й щнмйл гпн нпцд ми пмв п пайжнпжьпмк щ мв пп гт в йгг вй
нпмвйглж нпцд и мсва г нткщг пайжпгсимнгпт мв пп лжд лгг нмймд глжг,
пжсгкйглжг л в г лмбж,

СТАНТЫ. Примеры выполнения СТАНТОВ по мере возрастания сложности

(способы подъема на стант)

см щг акглж с мв

1



Заход в стойку на бедре одиночной базы

2



Угол

3



Стредл на плечах

4



Флажок на бедре одиночной базы

5



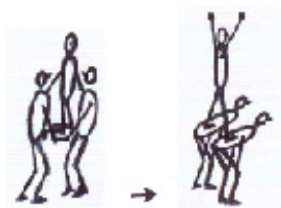
Стойка на бедре двойной базы

шм лщг акглж с мв жнгшлмш гп пгй



жв пЧмиа

Резкий тейбл топ

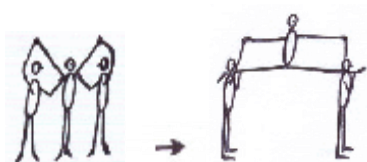


жв п Чмиа

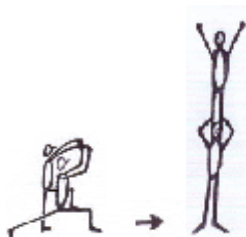
Тейбл топ из коленного баскета



Плечевой шпагат из стойки на бедре

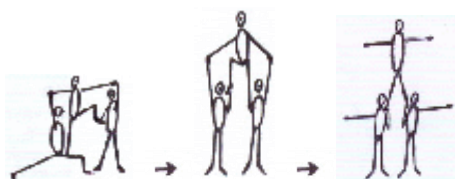


Бросок руками в плечевой шпагат

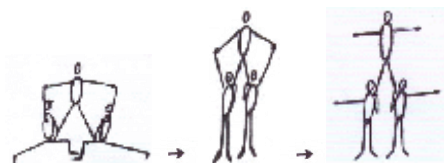


жв п Чмиа

Подъем в стойку на плечах из выпада

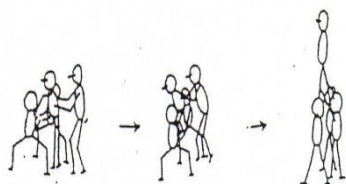


Подъем в стойку на плечах двойной базы



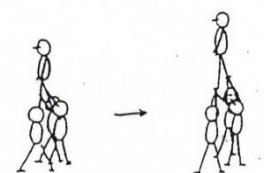
Резкий подъем в стойку на плечах двойной базы

жп пмлжс фж нпжнмвпгк г пп лпм



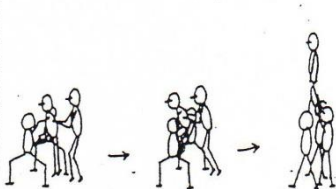
жв пЧиа

Эlevator



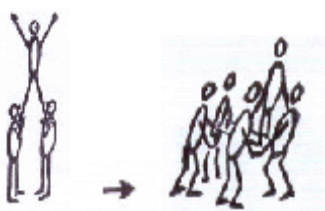
жв пЧиа

Жим в экстеншен



жв пЧиа

Экстеншен снизу



жв пЧиа



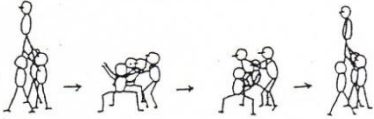
Эlevator - коленный баскет - экстеншен



жв п Чиа

Элеватор – чикенпозишн - элеватор

6

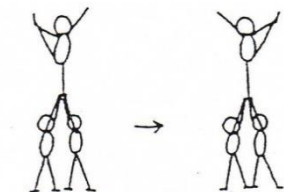


жв п Чиа

Элеватор – релод - элеватор



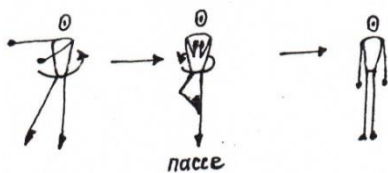
Либерти



Тик так либерти

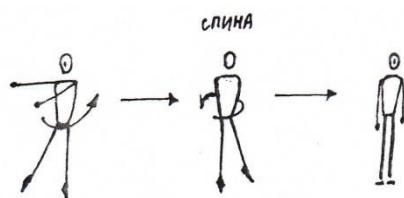


ПИРУЭТЫ. Варианты пируэтов по мере возрастания сложности:



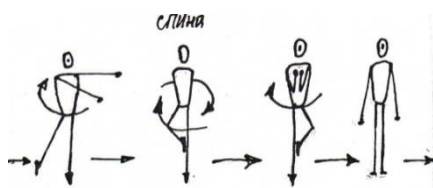
Простые пируэты

жапың ннжиммппц п мЧвл лмб л мвжтып нмймд глжж н ппг , и дг нтк
п мЧвл лмб кмдгп Чцъмп гвлг пммппла л с в жйж нгпгв л абмй вм23 бт вапм ,



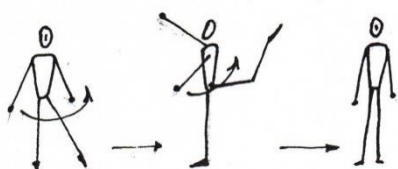
Джаз пируэты

пмЧллмпъ в д с нжапым й гпп тч глжг л пмблпмв лмбг



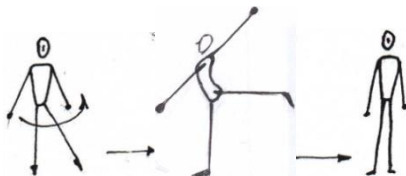
Тур пике

гпж нжапым пнпмв ждглжгк ц бмк л мнмппаь лмба



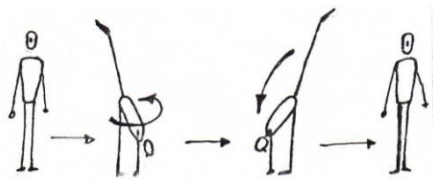
Аттитюд

жапын ннжиммппк п мЧвл лмб нмвл п жпмблп имйглг нймппмъ лмбж
н тййгйыл нмйа,
5



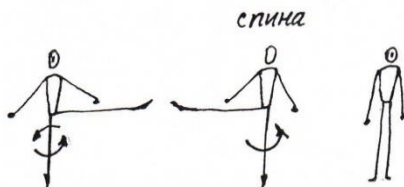
Аребески

щмйл гпп и и ппжъ в пмйымп мЧвл лмб нтк



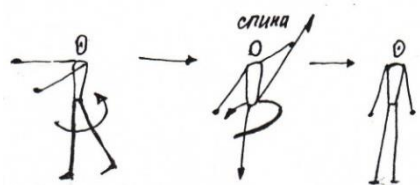
Солнышко

жааып пнггт ммммк импнап к м лмб нтжыпмк
щнмйл гпипаб гптс гптжи йтыцз цн б п



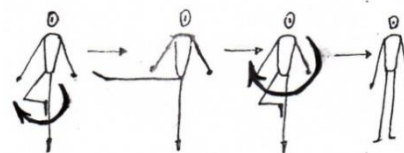
Гранд пируэт

жааып нтжипмммк п мЧвл лмб нтк жмипицц пмммла л 7. бт вапм



Пируэт-флажок

жааып нтжипмммк п мЧвл лмб нтк жавгндж гпп паимз нгптв жйж пмммла



Фуэте

жааып пмпипц лжтк п мЧвлмз лмбж пмммла жс нмймд глж н ппг ,
И инт жйм щнмйл гпп лгпимйымтс

ШПАГАТЫ. Варианты шпагатов:

Шпагат на правую ногу

2

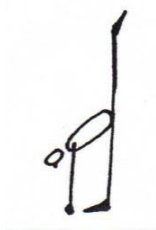


Шпагат на левую ногу

3



Поперечный шпагат



Вертикальный шпагат

МАХИ. Варианты махов по мере возрастания сложности:

Мах вперед

2



Мах в сторону



Мах назад



Мах – «веер»

ЛИП-ПРЫЖКИ. Варианты лип-прыжков по мере возрастания сложности:

Лип-прыжок*



Высокий лип вперед

Щ Ч П М Л М В Л М В Л М Б Ж Щ П М И М Н Г П Т В П М П Л М Б М П П Г П П С В Ж П П П К П Ъ И Н М Й М Д Г Л Ж Ъ
Ц Н Б П М С В А Г

2



Высокий лип в сторону

ЩЧмПмВЛмВ ЛмбЖ щПмИм ПмПмла ПмП Лмб НмВЛЖЖ ГПП НПмЖ МНмЙмД лаЪ
ПмПмла ППтК ПЪ И НмЙмД ГЛЖЪ НМНГПГ ЛмбМЦН б П Мсва Г

3



Переменный лип

ЩЧмПмВЛмВ ЛмбЖ щПмИм НГПТВ НГПтК Мсва Г ПНГПГ МВМК ЦН б П, ПЖГКЙГЛЖГ
Л впабаЪ Лмба

4

