ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГИМНАЗИЯ №155
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Принята
Решением
Педагогического совета
Протокол №21
от «09» июня 2026 г.

Утверждена
Директором гимназии №155
_____Шуйская О.Е.
Приказ № 51-о
от «09» июня 2026г.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 155 ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Подписано цифровой подписью: ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 155 ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
Дата: 2026.11.19 21:18:28 +03'00'

Дополнительная общеразвивающая программа

«Чирлидинг»

Срок реализации – 1 года

Возраст обучающихся – 7-12 лет

разработчик программы:
Соколова Юлия Александровна,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Нормативные акты и учебно-методические документы, на основании которых разработана рабочая программа.

Рабочая программа по внеурочной деятельности для обучающихся 7-12 лет составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и на основе Рабочей программы.

1.2. Общие цели учебного предмета

Обеспечение дополнительной двигательной активности учащихся осуществляется, как правило, после учебных занятий. Внеурочные занятия являются одной из форм обеспечения такой активности школьников.

Целью программы факультативных занятий «Чирлидинг» является создание в учреждениях образования кружков и спортивных секций по чирлидингу, обучение учащихся двигательным действиям танцевальной направленности, побуждение к проявлению творчества и лидерских качеств.

Основными задачами факультативных занятий являются:

-пропаганда здорового образа жизни среди детей и учащейся молодежи;

-укрепление здоровья учащихся средствами физической культуры и спорта;

-популяризация творческих видов спорта через привлечение учащихся к участию в командах поддержки;

-отбор перспективных и талантливых учащихся в учебно-тренировочные группы по черлидингу.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются учебно-тренировочные занятия, восстановительные мероприятия, педагогические тестирования, участие в соревнованиях.

Основной формой учебной работы является урок (групповое занятие). Кроме групповых занятий по расписанию, занимающиеся должны ежедневно проводить утреннюю гимнастику, а также выполнять задания преподавателя по совершенствованию физической подготовки и отдельных технических приемов.

Весь процесс учебной и спортивной работы носит воспитательный характер. Преподаватель обязан воспитывать у юных спортсменов бережное отношение к общественной собственности, чувство ответственности перед коллективом, добиваться от них сознательного и добросовестного отношения к своим обязанностям, уважения к старшим, дружбы с товарищами, организованности и дисциплины.

Воспитанию занимающихся должны способствовать: четко организованное и качественное проведение занятий, высокая требовательность к выполнению упражнений, своевременная явка на занятия, аккуратный внешний вид, строгое выполнение правил на соревнованиях. Большое значение имеет личный пример преподавателя.

Воспитательная работа должна проводиться и вне учебно-спортивных занятий в форме бесед, лекций, докладов, экскурсий, посещения музеев, выставок, театра, кино, собраний, выполнения общественных поручений.

Одним из важнейших требований, предъявляемым к факультативным занятиям по чирлидингу, является достижение максимального оздоровительного эффекта для учащихся.

Актуальность занятий чирлидингом определяется также тем, что все соревнования сопровождаются дополнительными средствами агитации, каким и является данный вид спорта. Привлечение учащихся к занятиям творческими видами двигательной активности является дополнительным средством оздоровления детей и учащейся молодежи.

Программа факультативных занятий рассчитана на учеников с 5 по 6 классов с постепенным увеличением требований, предъявляемым к техническому приему, уровню физической подготовки и уровню знаний.

1.3. Описание места учебного предмета в учебном плане.

Внеурочные занятия по чирлидингу рассчитаны на 108 академических часов в год (три часа в неделю).

Теоретический раздел

Правила безопасного поведения учащихся на занятиях, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий и одежде занимающихся.

Организация занятий для учащихся общеобразовательных учреждений в соответствии с Правилами безопасности занятий по физической культуре и спорту в учебных заведениях Российской федерации и Правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом. Инструкция для занимающихся (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся). Правила безопасного поведения на факультативе, при посещении городского конкурса команд поддержки. Правила личной гигиены на занятиях и в быту. Профилактика травматизма, основы оказания первой медицинской помощи.

Зарождение чирлидинга. Первые команды поддержки в Российской Федерации. Значение чирлидинга для укрепления здоровья, всестороннего физического развития детей.

История возникновения чирлидинга в США, распространение в странах Европы. Первые команды поддержки в Российской Федерации, первые сложности и успехи.

Что включает в себя чирлидинг. Тенденции развития чирлидинга в мире. Характеристика средств танцевальной подготовки в чирлидинге. Развитие физических качеств на занятиях. Методы укрепления здоровья.

Трактовка терминов «Базовые элементы» и «ДАНС-программа» и их значение в системе подготовки юных чирлидеров. Классификация упражнений в чирлидинге.

Определение понятий «Базовые элементы» и «ДАНС-программы», сходства и различия. Виды программ подготовки в чирлидинге. Задачи ДАНС-программы, методы подготовки чирлидеров. Связь чирлидинга со спортом и искусством. Новые направления в чирлидинге.

Самоконтроль интенсивности нагрузок, восстановительные мероприятия.

Понятие предварительного и этапного самоконтроля уровня физической подготовленности. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Самооценка уровня физической подготовленности. Виды восстановительных мероприятий, показания к применению.

Распределение ролей в постановке, определение характера танца. Зарисовка основных направлений и перестроений, выбор капитана команды.

Техника выполнения движений. Основные факторы, определяющие эффективность и экономичность техники. Распределение ролей в постановке, определение характера танца. Зарисовка основных направлений и перестроений, выбор капитана команды.

Профилактика травматизма на занятиях. Оказание первой медицинской помощи.

Соблюдение техники безопасности на занятиях, при выполнении акробатических упражнений. Оказание первой медицинской помощи при ушибах и растяжениях. Как правильно собрать аптечку при выезде на соревнования или сборы.

Практический раздел

Общая физическая подготовка (ОФП):

- упражнения для развития силовых способностей: прямые и косые мышцы живота, мышцы позвоночника, мышц-разгибателей бедра, мышцы предплечья;

- упражнения для развития гибкости и пластичности: развитие активной и пассивной гибкости;

- упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата;

- упражнения на расслабление: элементы йоги;

- упражнения для развития скорости движений: в темп музыки;

- упражнения для развития аэробной выносливости;

-изучение акробатических упражнений: кувырки, перевороты, стойки, поддержки, пирамиды до 7-8 человек.

Тестирование специальной физической подготовленности (см. приложение 2).

Постановочная работа:

- многократное повторение сольных и парных танцевальных вариаций на основе изученного материала;

-постановка мелкогрупповых танцевальных вариаций для последующего их использования в концертном номере;

-составление номера до 3 минут в сочетании стилей современных танцах.

Концертная деятельность:

Участие в концерте, спортивных мероприятиях и т.п.

Итоговое занятие.

Подведение итогов. Раздача заданий для самостоятельного выполнения в летний период.

Прогноз результативности для чирлидеров.

Должны знать:

1. Правила безопасного поведения на факультативе. Правила личной гигиены на занятиях и в быту. Профилактика травматизма, основы оказания первой медицинской помощи;

2. Понятие предварительного и этапного самоконтроля уровня физической подготовленности. Субъективные и объективные показатели самоконтроля;

5. Распределение ролей в постановке, определение характера танца. Зарисовка основных направлений и перестроений, выбор капитана команды;

6. Соблюдение техники безопасности на занятиях, при выполнении акробатических упражнений. Оказание первой медицинской помощи при ушибах и растяжениях. Как правильно собрать аптечку при выезде на различные мероприятия.

Должны уметь:

1. Выполнять основные движения по словесной команде без помощи педагога;

2. Выполнять 3-4 (на выбор) танцевальных комплекса.

3. Самостоятельно придумать и исполнить танцевальную связку (танца).

4. Участвовать в постановке номеров, длительность которых соответствует положению о соревнованиях по чирлидингу.

Должны владеть:

навыками самоконтроля на занятии и в быту, чувством ритма, сосредоточенности, чувством взаимопомощи и командного духа, лидерства, а также верой в победу (мотивация «достижение успеха»).

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ

Вся ответственность за безопасность возлагается на преподавателя, проводящего занятие. Безопасное поведение занимающихся на занятии осуществляется с учетом следующих требований:

1) при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать установленные преподавателем интервалы;

2) обучаться правильной страховке и самостраховке, оказывать помощь друг другу под руководством преподавателя;

3) без страховки не выполнять сложные элементы и незнакомые упражнения;

4) быть внимательным при передвижении по спортивному залу, не создавать помех и травмоопасных ситуаций занимающимся;

5) все спуски с вращением или спуски с прыжками или с элементами гимнастики должны приниматься в колыбель тремя принимающими.

6) в номинации юниоров при спуске в колыбель должны быть три кетчера.

7) спуск кувырком разрешён только в том случае, если есть отдельный споттер для зоны голова/плечи верхнего спортсмена или если есть постоянный контакт руки/руки с базами.

8) в номинации юниоров при спуске допускается вертикальное вращение, не превышающее один виток.

9) все пирамиды ограничены высотой в два с половиной (2,5) роста человека. Черлидер основной базы должен стоять, хотя бы, одной ногой на полу и не может занимать позицию с согнутой спиной. Броски флайеров должны выполняться с нижнего уровня не менее, чем четырьмя базами. Ловить флайера следует в «колыбель» тремя базами и дополнительным страхующим в зоне голова/плечи. Бросок должен иметь вертикальное направление; броски над, под или через пирамиду запрещены. Все спуски с пирамид с вращением, с прыжками или с элементами гимнастики должны приниматься в «колыбель». Спуск кувырком требует дополнительной страховки и постоянного контакта зоны голова/плечи флайера и рук базы. Спуск колесом запрещен.

10) маятники можно выполнять, если есть постоянный контакт маунтера с (по крайней мере) одной базой.

11) все члены команды должны использовать спортивную обувь на прочной подошве, преимущественно — кроссовки, плотно зашнурованные. Разрешается обувь для джаза, танцев или обувь из текстиля. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках или платформе. В целях соблюдения техники безопасности не разрешается надевать колготки во время выступления и тренировок.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Методика тестирования специальной физической подготовленности

- ✓ Бег на месте высоко поднимая бедро в темп музыки 128-132 уд/мин,

Выполняется по команде инструктора группой до 5 человек. учитывается правильность выполнения. Время фиксируется после остановки или неправильном выполнении теста. Руки на поясе или сзади за спиной, бег выполняется на носках.

- ✓ Разучивание связки 2 «восьмерки», номер удачно выполненной попытки.

Показывается связка 3 раза. 1-й раз медленно с проговариванием счетов, 2-й и 3-й раз в среднем темпе без проговаривания счетов. Затем без помощи инструктора необходимо повторить связку без ошибок. Фиксируется номер попытки, когда связка была выполнена без ошибки под счет преподавателя.

- ✓ Приседания ноги вместе, руки за голову в темп музыки 128-132 уд/мин, количество раз.

Чирлидеры стоят в исходном положении и начинают выполнять упражнение по команде преподавателя. При этом локти перед собой не сводить, туловище не наклонять, пятки от пола не отрывать. Фиксируется количество выполненных раз.

- ✓ Сгибание и разгибание рук перед собой из положения соя ноги врозь, количество раз на критической скорости.

Из положения стоя ноги врозь руки перед собой по команде инструктора в медленный темп музыки выполняются всеми чирлидерами сгибания и разгибания рук перед собой 16 раз. Затем темп музыки увеличивается и выполняется упражнения быстрее и так, пока темп музыки достигнет критической величины 136 уд/мин. Фиксируется количество раз, выполненное на критической скорости.

- ✓ Удержание положения правая вперед, левая назад («правый шпагат»), см

Выполнятся упражнение по максимальным возможностям занимающегося, вес тела посередине, опираясь на прямые руки. Измерительной линейкой измеряется расстояние от бедра до пола. При полном выполнении упражнения результат записывается как максимальный.

III. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ урока	Тема	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1.	Вводное занятие. Т./б. на занятиях.	3		
2.	Зарождение черлидинга. Его значение для укрепления здоровья, всестороннего развития детей.	3		
3.	Характеристика средств танцевальной подготовки в черлидинге.	3		
4.	Характеристика современного стиля танца Техно. Особенности техники.	3		
5.	Сравнительная характеристика танцевальных стилей Диско и Техно.	3		
6.	Самоконтроль интенсивности нагрузок, восстановительные мероприятия.	3		
7.	Базовые элементы ДАНС-программы, ознакомление.	3		
8.	Базовые элементы ДАНС-программы: - основные позиции рук и ног;	3		
9.	Базовые элементы ДАНС-программы: -движения ног с полным и частичным переносом веса;	3		
10.	Базовые элементы ДАНС-программы: - движения корпуса;	3		
11.	Базовые элементы ДАНС-программы: - движения бедер;	3		
12.	Базовые элементы ДАНС-программы: - махи и вращения;	3		
13.	Базовые элементы ДАНС-программы: - шпагаты, полушпагаты, мост;	3		
14.	Базовые элементы ДАНС-программы: - варианты прыжков.	3		
15.	Контрольное занятие, базовых элементов ДАНС-программы.	3		
16.	Танец в стиле Диско ознакомление.	3		
17.	Танец в стиле Диско:	3		

	- основная позиция и варианты шагов;			
18.	Танец в стиле Диско: - движения рук, соединение с шагами;	3		
19.	Контрольное занятие, базовых элементов танца в стиле Диско.	3		
20.	Танец в стиле Техно, ознакомление.	3		
21.	Танец в стиле Техно: - основные шаги и движения рук;	3		
22.	Танец в стиле Техно: - вариации в стиле Техно 6х8	3		
23.	Танец в стиле Техно: - вариации в стиле Техно 8х8 и более.	3		
24.	Контрольное занятие, базовых элементов танца в стиле Техно.	3		
25.	Основы танцевальной подготовки.	3		
26.	Общая физическая подготовка: - упражнения для развития силовых способностей; - упражнения для развития скорости движений;	3		
27.	Общая физическая подготовка: - упражнения для развития выносливости; - упражнения для развития гибкости и пластичности;	3		
28.	Общая физическая подготовка: -упражнения для развития координационных способностей; - упражнения на расслабление;	3		
29.	Общая физическая подготовка: - акробатические упражнения; - тестирование специальной физической подготовленности.	3		
30-33	Постановочная работа.	12		
34.	Итоговое занятие.	3		

VII. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Форма фиксации образовательных результатов
(заполняется в конце 1 полугодия и в конце учебного года)

Оценка по пятибалльной системе: 5 – очень хорошо, чётко, без замечаний; 4 – хорошо, но есть замечания, можно лучше; 3 – удовлетворительно, много ошибок; 2 – плохо ориентируется в программе; 1 – ничего не знают, всё делают очень плохо.

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Темы (по программе)									Средний балл
		Элементы муз. грамоты	Танцевальная азбука	Лат.-амер. программа	Европейская программа	Диско-танец	Стретчинг	Постан. номера	Открытые занятия, концерты	Контр. занятия, тесты	
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
Средний балл группы по темам											

Диагностика определения качества образовательного процесса

Диагностика направлена на сбор информации по качеству знаний, умений и навыков, полученных обучающимися. Диагностика дает возможность получить информацию:
- о видах и формах организации образовательного процесса в танцевальном объединении; - о степени соответствия критериев и показателей диагностики целям и содержанию образовательной программы дополнительного образования детей; - о степени эффективности выбранных форм диагностики.

1. Условия проведения: Диагностика проводится в конце учебного года, в группе с детьми 7-10 лет первого обучения в соответствии с образовательной программой дополнительного образования детей. В процессе проведения методики педагог наблюдает за обучающимися в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий (на основе программного материала).

1. Проверка знаний теоретического материала проводится в форме тестирования.

Тест по теоретическим знаниям и навыкам включает в себя вопросы отражающие критерии ожидаемых результатов образовательной программы.

2. Знание практического материала проверяется по карточкам, подготовленным предварительно. Задание состоит из основных движений и вариаций, собранных в разных вариантах в комбинацию.

3. Обучающиеся информируются о проведении и правилах выполнении заданий по диагностике.

2. Подготовка дидактического и методического материала:

Для проведения диагностики проводиться подготовка помещения для проведения методики *(хореографический зал).* При оформлении зала учитывается наличие свободного центра зала, для выполнения практических заданий.

Ставятся столы, центр зала свободный. На столах расположены подготовленные бланки тестов, карточки с практическими заданиями и карандаш.

3. Порядок проведения:

Диагностика проводится по расписанию занятий данной группы. По времени занимает 45 минут, из которых 10 минут на информирование участников об условиях и правилах проведения методики, 15 минут на выполнение тестовых заданий, 20 минут на выполнение практической части.

Педагог не торопит, не подсказывает. Во время проведения практической части педагог не комментирует и не выражает свои эмоции. В конце проведения методики педагог благодарит за проделанную работу.

В диагностику входит бланк теста, содержащий в себе 10 вопросов, карточки практических заданий, таблица для обработки данных, критерии отслеживания результатов.

4. Обработка полученных результатов.

Разрабатывая систему оценивания результативности образовательной деятельности, педагог учитывает возрастные характеристики, особенности восприятия и развития обучающихся.

При обработке тестов по теории за правильный ответ дается один балл.

Высокий уровень -80%-100% (8-10 правильных ответов)

Средний уровень – 79-50% (7-5 правильных ответов)

Низкий уровень – 49-10% (4-2 правильных ответов)

Правильное выполнение всех вопросов - 100 %.

Данные по практическому заданию обрабатывается по диагностическим картам. В диагностической карте фиксируется усвоение программного материала по критериям.

Критерии отслеживания результатов учебной деятельности

1. Уровень сформированности музыкальности и чувства ритма у обучающегося:

- Высокий: двигаясь, ребенок правильно ощущает построение музыкальной фразы, схватывает характер счета, легко справляется с ритмическим заданием. Самостоятельно определяет характер музыки и подбирает характерный характер. Танцует красиво, ритмично. (8-10 баллов).
- Средний: двигаясь, ощущает построение музыкальной фразы, схватывает характер счета, при выполнении ритмических упражнений неплохо справляется с отсчетом ритма. «Заторможенная» реакция на музыку мешает вовремя вступить на нужные доли музыкального такта. (5-7 баллов).
- Низкий: нечувствителен к фразировке мелодии. Не умеет самостоятельно вступать на нужной доле музыкального такта. (2-4 балла).

2. Уровень развития (сформированности) координации тела и движений:

- Высокий: хорошо скоординированы телодвижения. Свободно справляется со сложно координированными движениями. Двигается уверенно и красиво. (8-10 баллов).
- Средний: в более сложны комбинациях не всегда справляется с координированием движений. Двигается не красиво, корпус не подтянутый, отмашка рук вялая. (5-7 баллов).
- Низкий: не умеет координировать свои движения. Маршируя, не владеет принципом «противодвижения». Корпус наклоняет вперед, шаг неуверенный, не четкий, отмашка рук неправильная. (2-4 балла).

3. Уровень сформированности собранности, умение концентрировать свое внимание:

- Высокий: ребенок уверенно справляется с более сложным заданием, предельно внимателен. (8-10 баллов).
- Средний: недостаточно владеет умением сосредоточиться, при выполнении движений допускает ошибки. (5-7 баллов).
- Низкий: редко справляется с выполнением задания самостоятельно. Не владеет умением концентрировать свое внимание. С помощью педагога может справиться. (2-4 балла).

№	Фамилия, имя обучающегося	Уровень сформированности музыкальности		Уровень развития координации тела		Уровень сформированности собранности		Уровень практических знаний		Уровень теоретических знаний		Общий уровень	
		Начало года	**Середина года**	**Начало года**	**Середина года**	**Начало года**	**Середина года**	**Начало года**	**Середина года**	**Начало года**	**Середина года**	**Начало года**	**Середина года**

Диагностические результаты:

Уровень освоения программы обрабатывается следующим образом: правильно выполненные вопросы и по теории, и по практике суммируются.

Выполнение заданий на 35-50 баллов (80-100%) соответствует высокому уровню.

Выполнение заданий на 19-34баллов (50-79%) соответствует среднему уровню.

Выполнение заданий на 10-18 баллов (10-49%) соответствует низкому уровню.

Методическое обеспечение образовательной программы

Основными, в освоении образовательной программы, являются принципы:

- “от простого к сложному”,
- “от медленного к быстрому”,
- “посмотри и повтори”,
- “осмысли и выполни”,
- “от эмоций к логике”,
- “от логики к ощущению”.

Знакомство с черлидингом начинается с музыки, истории танца, места его происхождения, его ритмическим характером и темпом. Освоение элементов происходит постепенно.

Дети осваивают движения, повторяя его за педагогом. Способность к зрительному восприятию позволяет обучающемуся считывать движения.

В танцах со сложной координацией необходимо четко соблюдать последовательность подачи информации о движении. Черлидинг начинается “от пола”, и следует показать и объяснить в последовательности:

- куда наступает нога (как переносим вес);
- как ставим ногу (как работает стопа);
- что делает колено;
- как работают бедра;
- что делает корпус;
- как танцуют руки;
- куда направлен взгляд (что делает голова).

В зависимости от психофизиологических способностей детей педагог, на своё усмотрение, может изменить уровень сложности освоения данной Образовательной программы.

Успешное освоение всех рекомендаций должно сочетаться с созданием на занятии такого психологического микроклимата, когда педагог, свободно общаясь с детьми на принципах сотрудничества, содружества, общего интереса к делу, четко реагирует на восприятие обучающихся, поддерживая атмосферу радости, интереса и веселья, побуждает их к творчеству.

На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь – жест – музыка, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание.

В целях создания положительной мотивации используются игровые моменты, ролевые игры, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.

VIII. ЛИТЕРАТУРА И НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ДОКУМЕНТЫ

Список литературы для педагога (черлидинг)

1. Вороненкова Э.Ю., Саушкина Т.В. Основы подготовки чирлидеров: Методическое пособие для тренеров и педагогов. — М.: Спорт, 2020.
2. Шунина С.Н., Осанов Д.В. Детский черлидинг: Программа дополнительного образования. — Самара: СГПУ, 2016.
3. Котова А.В., Дель Е.А. Основы подготовки чирлидеров: Методическое пособие для работы с детьми от 6 до 17 лет. — М.: ВЛАДОС, 2019.
4. Черлидинг: Учебно-методическое пособие / Под ред. Л.В. Патрушевой. — Благовещенск: АмГУ, 2018.
5. Фирилёва Ж.Е., Рябчиков А.И., Загрядская О.В. Ритмика в школе: третий урок физической культуры. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2014.
6. Шутиков Ю.Н. Учебно-методические рекомендации по организации работы с целым классом по ритмике и ритмопластике. — СПб.: Синус Пи, 2006.
7. Официальное издание Федерации чирлидинга России «Чир-спорт». — М., 2015–2024.
8. Техника исполнения чир-прыжков и стантов: Методические рекомендации / Федерация чирлидинга России. — М., 2021.
9. Громов Ю.И. Танец и его роль в воспитании пластической культуры. — СПб., 2007.
10. Компан Ш. Танцевальный словарь. — М., 2000.

Список литературы для детей и родителей

1. Газета для чирлидеров «Звёзды над паркетом». — СПб., 2010–2024.
2. Кауль Н. Как научиться танцевать и выполнять акробатические элементы. — Ростов-на-Дону, 2018.
3. Лютандор М. Танцевать приятно: Основы современной хореографии. — Нью-Йорк, 2015.
4. Официальное издание Федерации чирлидинга Санкт-Петербурга «Чир-вестник». — СПб., 2015–2024.
5. Рубштейн Н. Психология спортивного успеха: как стать первым. — М., 2012.
6. Умение владеть сценой: Практическое руководство для чирлидеров. — Лондон: IASF, 2019.
7. Филатов С.В. От образного слова к выразительному движению. — М., 2003.

Интернет-ресурсы

1. www.cheerunion.ru — официальный сайт Федерации чирлидинга России.
2. www.cheerleading.ru — портал о чир-спорте.
3. www.cheer-teacher.ru — методические материалы для тренеров.
4. www.cheerleading.spb.ru — региональное отделение ФЧР.
5. www.cheer-freestyle.ru — чир-фристайл и перформанс.
6. www.cheer-education.ru — образовательные программы.
7. www.cheer-standart.ru — стандарты и правила соревнований.
8. www.cheer-global.ru — международные ресурсы.
9. www.cheer-dance.ru — чир-данс направления.

Литература, используемая при реализации программы

1. Вороненкова Э.Ю., Саушкина Т.В. Основы подготовки чирлидеров. — М.: Спорт, 2020.
2. Шунина С.Н., Осанов Д.В. Детский черлидинг. — Самара: СГПУ, 2016.
3. Котова А.В., Дель Е.А. Основы подготовки чирлидеров. — М.: ВЛАДОС, 2019.

4. Полятков С.С. Основы современного танца. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2015.
5. Прокопов К. Клубные танцы. — М.: АСТ, 2017.
6. Фирилёва Ж.Е., Рябчиков А.И., Загрядская О.В. Ритмика в школе. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2014.
7. Шутиков Ю.Н. Учебно-методические рекомендации по ритмике и ритмопластике. — СПб.: Синус Пи, 2006.

Нормативно-правовые документы

Федеральные документы

1. Об образовании в Российской Федерации // Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся // Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ.
3. Об утверждении Порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам // Приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2018 № 196.
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.
5. Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» // Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28.
6. Концепция развития дополнительного образования детей // Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р.
7. Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей // Приказ Минпросвещения РФ от 03.09.2019 № 467.
8. Методология наставничества обучающихся // Распоряжение Минпросвещения РФ от 25.12.2019 № Р-145.

Региональные документы

1. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга // Распоряжение Комитета по образованию от 01.03.2017 № 617-р.