

Управление образования и молодежной политики администрации г.о.г.Бор
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА
«КАРАВЕЛЛА»

Рассмотрено и принято
на заседании педагогического
совета
Протокол № 4 от 24.05.2022 г.

Утверждаю
Директор Бычкова М.Н.
Приказ № 32/1 от 27.05.2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая

«МУВИМИ»

Программа спортивной направленности

Срок реализации: 1 год

Возраст детей: с 9 лет

Составитель программы: Антоновская Анастасия Ивановна
педагог дополнительного образования

г.о.г. Бор
2022 г

Лист корректирования программы

Название ДООП – «Мувими»

Творческое объединение «Мувими»

№	Раздел программы	Вносимые изменения
1.	Пояснительная записка	-
2.	Содержание программы	-
3.	Учебный план	-
4.	Календарный учебный график	Изменен календарный учебный график в соответствии с расписанием на 2022-2023 учебный год
5.	Список литературы	Обновлен список «Нормативно-правовых документов»

Вносимые изменения ДООП рассмотрены и одобрены на заседании педагогического совета МАУ ДО ДДТ «Каравелла» 24. 05. 2022г протокол № 4

Директор

Бычкова М.Н.

1. Пояснительная записка.

Программа объединения по чирлидингу «Мувами» физкультурно - спортивной направленности. Составлена на основе программы «Чирлидинг» /А.И. Антоновская/и программы «Чир спорт» /Клейменова А.Е, Пивченко В.А./.

1.1. Актуальность программы

Актуальность программы в том, что дети, уже получившие начальные умения в чирлидинге, могут продолжить свое обучение и приобретать новые, более сложные и глубокие знания, умения и навыки, развивая имеющиеся. Также актуальность обуславливается тем, что в зоне действия учреждения, на базе которого реализуется данная программа, больше не предполагается возможностей развития в данном виде спорта.

1.2. Направленность программы

Содержание данной программы дополнительного образования учащихся соответствует физкультурно–спортивной направленности.

1.3. Новизна и педагогическая целесообразность программы

Программа «Мувами» базового характера, программы«ЧИР АП»,«ДАНС АП» имеют элементы из акробатики, хореографии, гимнастики, ритмики, музыкальной грамоты и др. В них используется собственные наработки педагога по ОФП и СФП.

Новизна программы заключается в том, что работа проводится с детьми, уже обладающими некоторыми знаниями и умениями в сфере чирлидинга, а также реализуется обучение более сложным элементам и терминологии.

1.4. Отличительная особенность программы

При реализации программы используются следующие **педагогические технологии**: технология личностно-ориентированного развивающего обучения, технология обучения в сотрудничестве, технология коллективного взаимообучения, коммуникативные технологии, здоровьесберегающие и игровые.

1.5. Адресат программы

Адресатом программы являются дети в возрасте 9-12 лет, удачно освоившие программы «Чир» и «Данс». Набор обучающихся для обучения по программе «Мувами», осуществляется согласно заявления поступающего, имеющего желание заниматься и согласия его родителей, а так же при наличии медицинской справки о состоянии здоровья ребёнка.

1.6. Цель и задачи программы

Цель программы – развитие имеющихся физических и нравственных качеств личности детей через усложнение и совершенствование элементов чирлидинга.

Задачи:

Образовательные:

- закрепить знания техники выполнения разнообразных элементов и комбинаций в чирлидинге: базовых положений рук, ног, прыжков, поворотов, поддержек и акробатических элементов, и особенностей комбинаций.
- формировать навык технически верного выполнения разнообразных элементов и комбинаций в чирлидинге: базовых положений рук, ног, прыжков, поворотов, поддержек и акробатических элементов;
- закрепить и углубить знания о способах страховки и помощи при выполнении прыжков, акробатических упражнений;
- закрепить и углубить знания терминологии предмета;
- расширить знания о видах чирлидинга, их отличиях и особенностях.

Воспитательные:

- воспитывать коммуникативные качества личности;
- развивать эстетические качества личности;
- способствовать воспитанию морально - волевых качеств: смелости, решительности, самостоятельности, способности к мобилизации усилий,

Развивающие

- развивать и совершенствовать двигательные качества: выносливость, быстроту реакций, ловкость, мышечную силу, гибкость;
- развивать навыки самостоятельной работы;
- развивать умения пользоваться необходимой терминологией.
- развивать потребность сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни;
- развивать умение ориентироваться в пространстве;
- развивать умение воспроизведения за педагогом определенных движений;
- развивать умение слушать музыку и выполнять определенные упражнения по ней;
- развивать умение исполнять танец группы поддержки;
- развивать умение выполнять комплексы классической и танцевальной аэробики, стретчинга и силовых упражнений.

1.7. Объем и срок освоения программы

Срок реализации программы - 1 год, 216 часов в год.

1.8. Формы и методы обучения

В основе образовательной деятельности лежит индивидуально-групповая работа, которая позволяет дифференцированно и с учетом возрастных, психологических особенностей подойти к каждому учащемуся. Численность группы не менее 10 человек, что является целесообразным. На занятиях используются репродуктивный метод, частично-поисковый метод и метод проблемного изложения.

Занятия делятся: теоретические, практические и комбинированные, проводятся по группам и подгруппам.

Программа предусматривает закрепление и освоение детьми теории и истории чирлидинга. Предполагается работа с CD дисками и электронное обучение.

Формы занятий: традиционное обучающее занятие, игра, конкурс, соревнования, показательные выступления.

1.9. Режим занятий

Формирование групп осуществляется в начале учебного года, количественный состав групп - 10-15 человек.

Режим занятий 3 раза в неделю продолжительностью 2 часа. Общее количество часов в неделю - 6, в год – 216.

1.10. Ожидаемые результаты

По окончании учебной программы учащиеся

должны знать:

- технику выполнения положений рук, ног, прыжков, поддержек и более сложных акробатических элементов;
- способы страховки и помощи при выполнении прыжков, акробатических упражнений;
- терминологию предмета;
- виды чирлидинга, их отличия и особенности.

уметь:

- соблюдать правила здорового образа жизни;
- исполнять технику движений;
- ориентироваться в пространстве;
- повторять за педагогом определенные движения;
- слушать музыку и выполнять определенные упражнения по нее;
- исполнять танец группы поддержки;
- выполнять комплексы классической и танцевальной аэробики, стретчинга и силовых упражнений.

и обладать навыком:

- технически верно исполнения разнообразных элементов и комбинаций в чирлидинге.

2. Учебный план дополнительной общеобразовательной программы «МувиМи»

№ п/п	Модуль	Часы	Аттестация
1	Модуль первого полугодия	100	2
2	Модуль второго полугодия	112	2
	Всего по программе	216	

3. Рабочая программа модуля первого полугодия

№	Раздел	Кол-во	Теория	Практика	Форма аттестации и контроля
1	Вводное занятие. Диагностика	2	1	1	Анкетирование
2	Правила безопасности на занятиях и профилактика травматизма	2	1	1	-
3	Понятие чирлидинга.	10	2	8	Опрос, педагогическое наблюдение
4	Программа «Чир Ап»	70	18	52	Устный опрос, Практическое задание
5	Показательные выступления	12	2	10	Концертные выступления
6	Промежуточная аттестация	2	0,5	1,5	Устный опрос, Практическое задание
7	Мероприятия воспитательного характера	4	0	4	-
	Итого	102	24,5	77,5	

4. Содержание программы модуля первого полугодия

1. Вводное занятие. Диагностика.

Теория: знакомство с группой. Техника безопасности. Знакомство с программой на год.

2. Правила безопасности на занятиях и профилактика травматизма.

Теория: Профилактика травматизма.

Практика: просмотр и обсуждение записей выступления других команд, подвижные игры.

3. Раздел: Понятие чирлидинга.

Теория: Изучение достижений в сфере чирлидинга. Выдающиеся команды и страны.

Практика: просмотр и обсуждение записей выступлений других команд. Кубки федерации и фестивали: просмотр видео с обсуждением.

4. Раздел: программа «Чир Ап»

Теория: Повторение положений кистей рук. Повторение положений ног, прыжков. Повторение поддержек, поворотов и простейших акробатических элементов.

Изучение:

Виды движений под музыку. Чир–дансы. Акробатические элементы (рондат, мостик на локтях и выход в переворот, кувырок). Упражнения на выносливость, гибкость, координацию.

Базовые позиции рук: рамка, индеец.

Прыжки: Herkie, Herdler, Pike, высокий лип вперед.

Поддержки: шпагат, нога вверх.

Повороты: Двойные повороты, фуэте.

Практика: разучивание базовых положений: рук, прыжков, поворотов, поддержек. Выполнение акробатических элементов. Разучивание отдельных элементов, связок.

5. Раздел: Показательные выступления

Теория: разбор ошибок прошлых выступлений.

Практика: Показательные выступления в группах и секциях перед зрителями.

Выступление на конкурсах.

6. Промежуточная аттестация: теоретические и практические вопросы по программе «Чир Ап».

7. Мероприятие воспитательного характера на сплочение коллектива «Сокровище дракона».

Рабочая программа модуля второго полугодия

№	Раздел	Кол-во	Теория	Практика	Форма аттестации и контроля
1	Программа «Данс Ап»	88	20	68	Устный опрос, Практическое задание
2	Показательные выступления	20	0	20	Концертные выступления
3	Промежуточная аттестация	2	1	1	Устный опрос, концертное выступление, участие в конкурсе
4	Мероприятия воспитательного характера	4	0	4	Педагогическое наблюдение
	Итого	114	21	93	

Содержание программы модуля второго полугодия

1. Программа «Данс Ап»

Теория: техника выполнения обязательных элементов по программе «Данс». Основные ошибки и травматизм при выполнении сложных элементов. Обязательные элементы: повороты, шпагаты, чир – прыжки, лип-прыжки. Танцевальные шаги. «Чир-Данс»: Изучение программы для выступления.

Практика: выполнение обязательных элементов: повороты, шпагаты, чир – прыжки, лип прыжки. Постановка выступлений и отработка программы.

2. Показательные выступления

Теория: показательные выступления профессиональных групп, разбор ошибок выступлений.

Практика: Показательные выступления в группах и секциях перед чирлидерами и их родителями. Выступление на конкурсах.

3. Промежуточная аттестация: теоретические и практические вопросы по программе «Данс Ап».

4. Мероприятия воспитательного характера поездки на выступления танцевальных коллективов и различные соревнования (для просмотров выступлений команд чирлидеров),

5. Календарный учебный график (см. приложение№1)

Календарный учебный график совпадает с учебным графиком учреждения.

6. Формы аттестации

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Начальный или входной контроль		
В начале учебного года	Оценка уровня развития физических качеств.	Анкетирование
Текущий контроль		
В течении учебного года. По окончании изучения темы или раздела.	Оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья	Выполнения контрольных упражнений (практическое задание), устный опрос, Концертные выступления
Промежуточный контроль		
В конце каждого полугодия.	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение результатов обучения.	Устный опрос, практическое задание
Контроль по итогам освоения программы (промежуточная аттестация)		

модуля 2 полугодия)		
В конце курса обучения	Определение результатов обучения. Ориентирование обучающихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.	Выполнения контрольных упражнений Концертное выступление, участие в конкурсе «Талант».

7. Оценочные материалы

№	Раздел программы	Форма контроля	Критерий оценки	Система оценки
1	Понятие чирлидинга.	Анкетирование	1- знает только основные достижения в сферечирлидинга; 2- знает основные достижения и выдающиеся команды и страны в сфере чирлидинга, но нуждается в подсказках и помощи педагога; 3- знает основные достижения и выдающиеся команды и страны в сфере чирлидинга	1-низкий уровень 2-средний уровень 3-высокий уровень
2	Программа «ЧИР АП».	Устный опрос, Практическое задание	1- знает большую часть элементов, но ошибается в их реализации на практике; 2-знает все элементы, но ошибается в их реализации на практике; 3- знает все элементы и безошибочно выполняет их на практике.	1-низкий уровень 2-средний уровень 3-высокий уровень
3	Программа «ДАНС АП».	Устный опрос, Практическое	1-выполнение обязательных	1-низкий уровень

		задание	<p>элементов программы выступления незначительными ошибками;</p> <p>2- выполнение обязательных элементов программы выступления незначительными ошибками;</p> <p>3- безошибочное выполнения обязательных элементов программы выступления.</p>	и с и с и с и и	<p>2-средний уровень</p> <p>3-высокий уровень</p>
4	Промежуточная аттестация	Устный опрос, Практическое задание	<p>1-техника выполнения большинства элементов правильная, имеются значительные ошибки;</p> <p>2- техника выполнения элементов правильная, имеются незначительные ошибки;</p> <p>3-все элементы выполнены в полном соответствии</p>	но но с	<p>1-низкий уровень</p> <p>2-средний уровень</p> <p>3-высокий уровень</p>

			техникой.	
	Контроль по итогам освоения программы (промежуточная аттестация модуля 2 полугодия)	Устный опрос, Практическое задание, Концертное выступление, участие в конкурсе «Талант».	1- знает и выполняет все положения, обязательные элементы и программу выступления с трудом, имеются значительные ошибки; 2- знает и выполняет все положения, обязательные элементы и программу выступления, имеются незначительные ошибки; 3- знает и безошибочно выполняет все положения, обязательные элементы и программу выступления.	1-низкий уровень 2-средний уровень 3-высокий уровень

Каждый тест оценивается по 3-м уровням: 3- высокий, 2 - средний, 1- низкий. Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше. Продвижение ребёнка в диапазоне уровня также считается успешностью.

8. Методические материалы

Основные методы работы с детьми: словесный, наглядный, метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный, проблемного изложения, частично-поисковый.

На протяжении всей работы педагог формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса,
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;

Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр презентаций (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников и развлечений;
- тематические диспуты и беседы;

Тема, раздел	Форма занятий	Приемы и методы организации занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение
1. Вводное занятие.	Теоретич., практические, групповые.	Беседы, лекции, презентации, рассказ, показ.	доп. литература, таблицы, интерактивные игры, презентации	Компьютер, магнитофон
2. Понятие чирлидинга.	Теоретич., практические, групповые.	Беседы, лекции, презентации, рассказ, показ.	доп. литература, таблицы, интерактивные игры, презентации	Компьютер, магнитофон
3. Программа «Чир Ап»	Теоретич. и практич. групповые	Рассказ-показ, беседы, разучивания, ОРУ, ПСИ, ПУ, ИУ, УИ, ОФП.	Демонстрация таблиц и рисунков, карточек	Гимнастические коврики и скамейки; Помпоны, магнитофон
4. Программа «Данс Ап»	Теоретич. и практические групповые	Рассказ-показ, беседы, ОРУ, ПСИ, ПУ, ИУ, УИ, ОФП.	Демонстрация таблиц и рисунков, карточек	Гимнастические маты, скамейки, коврики, магнитофон
5. Промежуточная аттестация	практические групповые	Рассказ-показ, ОРУ, СФП.	Демонстрация выступлений др.команд.	Помпоны, магнитофон, компьютер
6. Мероприятие воспитательного характера	практические групповые	Рассказ-показ, ОРУ, СФП.	Демонстрация выступлений др.команд.	магнитофон, компьютер

7. Показательные выступления	практические групповые	Рассказ-показ, ОРУ, СФП.	Демонстрация выступлений др.команд.	Помпоны, магнитофон, компьютер
-------------------------------------	------------------------	--------------------------	-------------------------------------	--------------------------------

ОФП – общефизическая подготовка, **ОСП** – обще-специальная подготовка
ОРУ – обще-развивающие упражнения, **ПУ** - подготовительные упражнения,
ПСИ - подвижные спортивные игры, **ИУ** - игровые упражнения.

9. Условия реализации программы.

Материально-техническая база.

Для реализации программы необходим хорошо освещенный *учебный кабинет*, рассчитанный на 10 – 15 учащихся.

Перечень необходимого оборудования:

- обручи
- скакалка
- маты
- гимнастические палки
- гимнастические коврики
- стулья
- гантели
- костюмы
- помпоны
- магнитофон
- CD диски
- компьютер
- карточки
- презентации

10. Литература

Нормативно-правовые документы

1. Конвенция о правах ребёнка
2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 08.12.2020) "Об образовании в Российской Федерации".
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Стратегия развития воспитания в РФ до 2025 года.
Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 года № 996-р «Об утверждении «Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»

5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года N 678-р. «Об утверждении «Концепции развития дополнительного образования до 2030 года».
6. Приказ Министерства Нижегородской области от 22.09.2015 № 3783 «Об утверждении плана мероприятий по реализации «Концепции развития дополнительного образования» и «Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» в Нижегородской области.
7. «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». СП 2.4.3648-20
8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы). Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242
9. Письмо Министерства образования Нижегородской области от 30.05.2014 г. № 316-01-100-1674/14 «Методические рекомендации по разработке образовательной программы образовательной организации дополнительного образования»
10. Методическое письмо о структуре дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы (к экспертизе в НМЭС ГБОУ ДПО НИРО) / ГБОУ ДПО «Нижегородский институт развития образования», г. Нижний Новгород.
11. Национальный проект «ОБРАЗОВАНИЕ» сроки реализации 01.01.2019-31.12.2024

При составлении программы использовались следующие *интернет – ресурсы:*

1. ru.wikipedia.org/wiki/Чирлидинг
2. <http://cheerleading.ru/>
3. <http://cheerleading.spb.ru/>
4. <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/05/programma-cherliding>

Список литературы:

1. Боброва Г.А. Искусство грации. - Л.: Детская литература, 1986.
2. Варахина Т.Т. Упражнения с предметами. - М.: Физкультура и спорт, - 1973.
3. С.В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы. Ростов н\Д :Феникс, 2005-151с.
4. Лисицкая Т.С. Ритм плюс пластика. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
5. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников, М.-1998г.

6. Матов В.В. Ритмическая гимнастика для школьников // Знание.-1988. - №4.
7. Соколова Э.Ю. Чирлидинг. Как подготовить команду. Методическое пособие для тренеров по чирлидингу. Москва,2008 г.

