

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

Рассмотрено и принято  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 5 от 25.06.2021 г.

Утверждаю  
Директор Бычкова М.Н.  
Приказ № 49 от 25.06.2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа «Чирлидинг»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 1 год

Возраст детей: с 7 лет

Составитель программы: Антоновская Анастасия Ивановна  
педагог дополнительного образования

П. Октябрьский  
2021 г.

**Лист корректировки программы**  
Название ДООП - «Чирлидинг»  
Творческое объединение «Чирлидинг»

№	Раздел программы	Вносимые изменения
1.	Пояснительная записка	Изменены цель, задачи ожидаемые результаты программы в связи с изменением срока реализации программы
2.	Содержание программы	Изменено содержание программы в соответствии с учебным планом
3.	Учебный план	Изменен срок реализации программы и учебный план
4.	Календарный учебный график	Изменен календарный учебный график в соответствии с расписанием
5.	Список литературы	Обновлен список «Нормативно-правовых документов», список литературы для педагога и обучающихся

Обновление содержания программы, вносимые изменения ДООП рассмотрены и одобрены на заседании педагогического совета МАУ ДО ДДТ «Каравелла» 25. 06. 2021г протокол № 5

Директор

Бычкова М.Н.

## **1. Пояснительная записка.**

Чирлидинг в России пользуется большой популярностью у детей и подростков. Вместе с тем, стремительный рост числа занимающихся чирлидингом определил необходимость поиска средств и методов подготовки обучающихся. Материалы для тренировочного процесса постепенно нарабатывались федерацией «Чирлидерс» – группы поддержки спортивных команд», созданной в 1999 г.

Программа объединения «Чирлидинг» физкультурно - спортивной направленности. Составлена на основе программы «Чирлидинг» /В.А.Прасолова/ .

### **1.1. Актуальность программы**

*Актуальность программы* в том, что она создает условия для продвижения обучающихся к образцам физического совершенства. Позволяет им приобретать различные двигательные умения и навыки, развивать эмоционально-волевую сферу, формировать этические установки, создает возможности для выбора идеалов духовности и созидательного творчества.

Занятия чирлидингом развивают физические способности, а так же смелость, решительность, целеустремленность, настойчивость, взаимоуважение, взаимовыручку, ответственность, умение работать в команде, т.е. коммуникативную, социальную и нравственную компетенции обучающихся. Дети приобретают хорошую физическую форму, укрепляют здоровье, развивают грацию, пластику, формируют правильную осанку и походку. У подростков развивается координация движений, суставная подвижность, укрепляется опорно-двигательный аппарат. Воспитывается музыкальность и чувство ритма, чувство красоты.

### **1.2. Направленность программы**

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

### **1.3. Новизна и педагогическая целесообразность программы**

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

## **Педагогическая целесообразность программы**

заключается в ее ориентации на определенный возраст, физическую подготовленность и пол обучающихся. Обучение выстраивается на принципах доступности, «Не навреди!», биологической целесообразности, интеграции, индивидуализации, возрастных изменений в организме, его биоритмической структуры, красоты и эстетической целесообразности, гармонизации всей системы ценностных ориентаций подростков. Программа разработана с учетом корректировки в современных условиях теоретических концепций и практики функционирования чирлидинга как вида спорта.

### **1.4. Отличительная особенность программы**

Отличительные особенности данной программы в том, что она, адаптирована к условиям образовательной деятельности данного учреждения.

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

Основу образовательной деятельности в чирлидинге составляют средства общей физической, специально-физической и технической подготовки.

Структуру соревновательных действий составляют основные компоненты: сложность и техника выполнения программы; хореография (композиционное построение, выразительность, оригинальность, динамичность); синхронно - групповая деятельность (взаимодействие, перемещение) и работа с помпонами.

В свою очередь соревновательная композиция чирлидинга включает в себя выполнение разнообразных движений как самим предметом (броски и ловля, отбивы, манипуляции), так и их сочетание с движениями программы: равновесиями, поворотами, прыжками, наклонами, элементами полу-акробатики.

Процесс технического совершенствования, в ходе которого обучающиеся накапливают двигательные навыки, тесно связан с образовательной деятельностью. Анализ результатов соревновательной деятельности дает основание предположить, что в процессе технической подготовки обучающихся отсутствуют рациональные и эффективные методы формирования и совершенствования техники выполнения работы с

помпонами. Поэтому имеется острая необходимость концентрировать внимание в образовательной деятельности обучению и совершенствованию техники владения предметом.

### **1.5. Адресат программы**

Программа рассчитана на детей в возрасте от 7 до 11 лет. Набор обучающихся для обучения по программе «Чирлидинг», осуществляется в соответствии с нормативным актом учреждения регламентирующим прием обучающихся в объединения Дома детского творчества, а так же при наличии медицинской справки о состоянии здоровья ребёнка.

### **1.6. Цель и задачи программы**

**Цель программы** – формирование физических и нравственных качеств личности детей через знакомство с основами чирлидинга.

**Задачи:**

Образовательные:

- познакомить с разнообразными элементами и комбинациями в чирлидинге, основными программами «Чир» и «Данс»;
- формировать знания об истории возникновения чирлидинга;
- познакомить с техникой выполнения и особенностями комбинаций

Воспитательные:

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

Развивающие

- формировать и совершенствовать двигательные качества: выносливость, быстроту реакций, ловкость, мышечную силу, гибкость;
- развивать навыки самостоятельной работы;
- формировать потребность сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

### **1.7. Объем и срок освоения программы**

Срок реализации программы - 1 год, количество учебных часов - 216 ч.

### **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.

Занятия делятся на: теоретические, практические и комбинированные,

проводятся по группам и подгруппам.

Программа предусматривает освоение детьми теории и истории чирлидинга.

Предполагается работа с CD дисками и электронное обучение.

**Формы занятий:** спортивные тренировки, беседа, игра, конкурс, соревнования, показательные выступления.

### 1.9. Режим занятий

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

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

### 1.10. Ожидаемые результаты

По окончании учебной программы обучающиеся

**должны знать:**

- правила личной гигиены, правила техники безопасности;
- технику выполнения положений рук, ног, прыжков, поддержек и простейших акробатических элементов;;
- способы страховки и помощи при выполнении стантов, прыжков, акробатических упражнений;
- понимать терминологию предмета.

**и уметь:**

- соблюдать санитарно-гигиенические нормы;
- 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.

## 2. Учебный план

№ п/п	Модуль	Часы	Формы аттестации
1	Модуль 1-го полугодия	102	зачет
2	Модуль 2-го полугодия	114	зачет
	Всего по программе		216

## 2.1. Учебный план модуля первого полугодия

№	Раздел	Кол-во	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Диагностика	3	2	1
2	Правила безопасности на занятиях и профилактика травматизма	6	3	3
3	Понятие чирлидинга.	9	4	5
4	Программа «ЧИР»	78	13	62
5	Промежуточная аттестация	3	1	2
6	Мероприятия воспитательного характера	3		3
	Итого:	102	23	79

### 3.1. Содержание модуля первого полугодия

#### 1. Водное занятие. Диагностика.

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

#### 2. Правила безопасности на занятиях и профилактика травматизма

Теория: Профилактика травматизма. Личная гигиена и внешний вид чирлидера. Одежда и обувь. Специально подобранные костюмы.

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

#### 3. Раздел: Понятие чирлидинга.

Теория: История развития черлидинга История возникновения чирлидинга. Виды страховок при выполнении программы «чир» и «данс».

Практика: просмотр и обсуждение записей выступлений других команд.

Кубки федерации и фестивали: просмотр видео с обсуждением.

#### 4 Раздел: программа «Чир»

*Теория:* История развития программы «Чир».

Положения кистей рук – диагональ, T, Broken T, High V, Low V, кинжалы, Touchdown, High touchdown, Low touchdown, L, лук и стрелы, руки на поясе, Punch, K, W. Техника выполнения.

Положения ног – ноги вместе или врозь, колени согнуты, перекрещивание ног. Техника выполнения. Стойки: на коленях, на правом левом колене, на колене – другая нога в сторону на носок, стойка на колене – другая нога согнута в сторону.

Виды движений под музыку. Чир–дансы. Акробатические элементы (мостик, колеса) Упражнения на выносливость, гибкость, координацию.

Прыжки: элемент «подпрыжка», колени вверх, звездочка, Toe touch.

Поддержки: Light toe touch, стульчик.

Поворот.

*Практика:* разучивание положений: рук, ног, выпадов, стоек. Разучивание простых кричалок, подвижных игр. Выполнение простых акробатических элементов. Разучивание отдельных элементов.

**5. Промежуточная аттестация:** зачет по итогам модуля первого полугодия. Теоретические и практические вопросы по пройденным темам.

**6. Мероприятия воспитательного характера** на сплочение коллектива «Часть команды – часть корабля»

## 2.2. Учебный план модуля второго полугодия

№	Раздел	Кол-во	Теория	Практика
1	Программа «Данс»	87	15	72
2	Показательные выступления	18	3	15
3	Промежуточная аттестация	3	1	2
4	Мероприятия воспитательного характера	6		6
	Итого:	114	19	95

## 3.2. Содержание модуля второго полугодия

### 1. Программа «Данс»

*Теория:* техника выполнения обязательных элементов по программе «Данс». Основные ошибки и травматизм при выполнении сложных элементов. обязательные элементы: повороты, шпагаты, чир – прыжки. Танцевальные шаги.

«Чир-Данс»: Изучение программы для выступления.

*Практика:* выполнение обязательных элементов: повороты, шпагаты, чир – прыжки. Постановка движений и композиции.

### 2. Показательные выступления

*Теория:* показательные выступления профессиональных групп, разбор ошибок выступлений.

*Практика:* Отработка программы и показательные выступления в группах и секциях перед чирлидерами и их родителями. Выступление на конкурсах.

**3. Промежуточная аттестация:** зачет по итогам модуля второго полугодия. Теоретические и практические вопросы по пройденным темам.

**4. Мероприятия воспитательного характера** поездки на выступления



танцевальных коллективов и различные соревнования (для просмотров выступлений команд чирлидеров).

#### 4. Календарный учебный график (см. приложение №1)

Календарный учебный график совпадает с учебным графиком учреждения.

#### 5. Формы аттестации

<b>Время проведения</b>	<b>Цель проведения</b>	<b>Формы контроля</b>
<b>Начальный или входной контроль</b>		
В начале учебного года	Оценка уровня развития физических качеств.	Тестирование
<b>Текущий контроль</b>		
В течении учебного года. По окончании изучения темы или раздела.	Оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья	Педагогическое наблюдение в течение всего учебного года
<b>Промежуточный контроль</b>		
В конце каждого полугодия.	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение результатов обучения.	Спортивные праздники и развлечения; внутригрупповые игры, соревнования.
<b>Контроль по итогам освоения программы</b>		
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 (тестирование) по общей физической подготовке, уровню освоения навыков. Выступление на конкурсе «Таланты».

#### 6. Оценочные материалы

<b>№</b>	<b>Раздел программы</b>	<b>Форма контроля</b>	<b>Критерий оценки</b>	<b>Система оценки</b>
<b>1</b>	<b>Понятие</b>	Опрос и	1- знает только	1-низкий

	<b>чирлидинга.</b>	тестирование	понятие чирлидинга; 2- знает понятие и виды чирлидинга, но нуждается в подсказках и помощи педагога; 3 - знает понятие и виды чирлидинга.	уровень 2-средний уровень  3-высокий уровень
<b>2</b>	<b>Программа «ЧИР».</b>	Педагогическое наблюдение, Практическое тестирование	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
<b>3</b>	<b>Программа «ДАНС».</b>	Педагогическое наблюдение, Практическое тестирование	1-выполнение обязательных элементов и программы выступления с незначительными ошибками; 2- выполнение обязательных элементов безошибочно и программы выступления с незначительными ошибками; выполнение обязательных элементов с	1-низкий уровень 2-средний уровень 3-высокий уровень

			<p>незначительными ошибками и программы выступления безошибочно.</p> <p>3- безошибочное выполнения обязательных элементов и программы выступления.</p>	
<b>4</b>	<b>Промежуточная аттестация</b>	Тесты, нормативы	<p>1-техника выполнения большинства элементов правильная, но имеются значительные ошибки;</p> <p>2- техника выполнения элементов правильная, но имеются незначительные ошибки;</p> <p>3-все элементы выполнены в полном соответствии с техникой.</p>	<p>1-низкий уровень</p> <p>2-средний уровень</p> <p>3-высокий уровень</p>
<b>5</b>	<b>Контроль по итогам освоения программы</b>	Контрольные испытания	<p>1- знает и выполняет все положения, обязательные элементы и программу выступления с трудом, имеются значительные ошибки;</p>	<p>1-низкий уровень</p> <p>2-средний уровень</p> <p>3-высокий уровень</p>

			<p>2- знает и выполняет все положения, обязательные элементы и программу выступления, имеются незначительные ошибки;</p> <p>3- знает и безошибочно выполняет все положения, обязательные элементы и программу выступления.</p>	
--	--	--	--	--

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.

### **7. Методические материалы**

Основные методы работы с детьми: словесный, наглядный, метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

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	Формы подведения итогов
<b>1. Понятие чирлидинга.</b>	Теоретич., практические, групповые.	Беседы, лекции, презентации, рассказ, показ.	доп. лит-ра, таблицы, интерактивные игры, презентации	Компьютер, магнитофон	тестирование
<b>2. Программа «Чир»</b>	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	Педагогическое тестирование
<b>3. Программа «Данс»</b>	Теоретич. и практич. групповые	Рассказ-показ, беседы, ОРУ, ПСИ, ПУ, ИУ, УИ, ОФП.	Демонстрация таблиц и рисунков, карточек	Гимн.маты, скамейки, коврики, магнитофон	Педагогическое тестирование
<b>4. Контрольные испытания</b>	практич. групповые	Рассказ-показ, ОРУ, СФП.	Демонстрация выступлений др.команд.	Помпоны, магнитофон, компьютер	Педагогическое тестирование

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

### 8. 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

**9. Программно – методическое обеспечение**

***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. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 года N 1726-р.  
Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 года № 996-р «Об утверждении «Концепции развития дополнительного образования»
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 (с 01.01.2021г.)

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](http://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.

**Календарный учебный график  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Чирлидинг»  
на 2021-2022 учебный год**

Комплектование групп проводится с 1 по 15 сентября 2021 года.

Продолжительность учебного года составляет 36 учебных недель. Учебные занятия в МАУ ДО ДДТ «Каравелла» начинаются с 01 сентября 2021 г. и заканчиваются 31 мая 2022 г.

Учебные занятия проводятся в соответствии с расписанием. Продолжительность занятий составляет 40 мин.

Каникулы: зимние каникулы с 27.12.2021 г. по 10.01.2022 г.; летние каникулы с 01.06.2022г. по 31.08.2022г.

В каникулярное время занятия в объединениях не проводятся. Во время каникул учащиеся могут принимать участие в мероприятиях в соответствии с планами воспитательной работы педагогов дополнительного образования.

Год обучения	сентябрь							октябрь							ноябрь							декабрь							январь							февраль							март							апрель							май							июнь							июль							август							Всего уч. недель/ часов в	Всего часов по программе	
	01-05	06-12	13-19	20-26	27-03	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	29-05	06-12	13-19	20-26	27-02	03-09	10-16	17-23	24-30	31-06	07-13	14-20	21-27	28-06	07-13	14-20	21-27	28-03	04-10	11-17	18-24	25-01	02-08	09-15	16-22	23-29	30-05	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	Тепор	прак																																	
1 год	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	К	К	6	6	6	6	6	6	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	3	3	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	36	219	42	177																														

	<b>Промежуточная аттестация</b>
	<b>Учебные часы</b>
	<b>Каникулы</b>



