

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 № 5 от 25.06.2021 г.

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

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая**

**программа «МуВИМИ»**

**(объединение чирлидинга)**

Срок реализации: 1 год

Возраст детей: с 9 лет

Составитель программы: Антоновская Анастасия Ивановна  
педагог дополнительного образования

г.о.г. Бор  
2021 г.

## **1. Пояснительная записка.**

Чирлидинг сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта. Этот вид спорта, как и сам термин - синоним успеха, красоты и здоровья. В этом спорте существует две основные номинации: Чир и Данс. Обязательными элементами Чир – программы являются прыжки, станты-поддержки, пирамиды, акробатические элементы, кричалки, чир-дансы. В программе разрешено использование средств агитации: плакаты, мегафоны, флаги, знамена, помпоны.

Программа Данс хорошо вписывается в любое шоу, выполняется как на спортивных площадках, так и на паркете. В программе обязательно используются помпоны. Программа Данс строится на принципе сочетания разнообразных стилей. Обязательные элементы Данс – программы: пируэты, шпагаты, прыжки и махи.

Для реализации данной программы, учитываются здоровье сберегающие технологии.

### **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 «Мувими» базового характера, программы «ЧИР АП», «ДАНС АП» имеют элементы из акробатики, хореографии, гимнастики, ритмики, музыкальной грамоты и др. Программа объединения по чирлидингу «Мувими». Составлена на основе программы «Чир спорт» /Клейменова А.Е, Пивченко В.А./ программы ДООП «Чирлидинг», в которой используются 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 осуществляется обучение более сложным элементам чирлидинга и с применением терминологии предмета.

#### **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 «Мувими», 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 данных и нравственных качеств личности через освоение более сложных элементов чирлидинга.

##### **Задачи:**

##### Образовательные:

- формировать навык технически верного выполнения разнообразных элементов и комбинаций в чирлидинге: базовых положений рук, ног, прыжков, поворотов, поддержек и акробатических элементов;
- закрепление знаний техники выполнения разнообразных элементов и комбинаций в чирлидинге: базовых положений рук, ног, прыжков, поворотов, поддержек и акробатических элементов, и особенностей комбинаций.
- закрепление и углубление знаний о способах страховки и помощи при выполнении прыжков, акробатических упражнений;
- закрепление и углубление знания терминологии предмета;
- закрепление и углубление знаний 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;
- развитие 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, 144 часа 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.

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

**Формы занятий:** традиционное занятие, 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 2 часа. Общее количество часов в неделю - 4, в год – 144.

### 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

#### «Мувиими»

№ п/п	Модуль	Часы	Аттестация
1	Модуль первого полугодия	68	2
2	Модуль второго полугодия	76	2
	Всего по программе	144	

### 3. Рабочая программа модуля первого полугодия

№	Раздел	Кол-во	Теория	Практика
1	Вводное занятие.	2	1	1

	Диагностика			
2	Правила безопасности на занятиях и профилактика травматизма	2	1	1
3	Понятие чирлидинга.	4	1,5	2,5
4	Программа «Чир Ап»	52	13	39
5	Показательные выступления	4	1	3
6	Промежуточная аттестация	2	0,5	1,5
7	Мероприятия воспитательного характера	2	0	2
	Итого	68	18	50

#### **Рабочая программа модуля второго полугодия**

№	Раздел	Кол-во	Теория	Практика
1	Программа «Данс Ап»	54	13,5	40,5
2	Показательные выступления	16	4	12
3	Промежуточная аттестация	2	0,5	1,5
4	Мероприятия воспитательного характера	4	0	4
	Итого	76	18	58

#### **4. Содержание программы 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.

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».

### **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

<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	Выполнения контрольных упражнений (тестирование)
<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	Выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, уровню освоения навыков. Выступление на конкурсе «Таланты».



	обучения.	
--	-----------	--

### 7.Оценочные материалы

№	Раздел программы	Форма контроля	Критерий оценки	Система оценки
1	Понятие чирлидинга.	Опрос и тестирование	1- знает только основные достижения в сфере чирлидинга; 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».	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	1-низкий уровень 2-средний уровень 3-высокий уровень

			практике.	
<b>3</b>	<b>Программа «ДАНС АП».</b>	Педагогическое наблюдение, Практическое тестирование	1-выполнение обязательных элементов программы выступления незначительными ошибками; 2- выполнение обязательных элементов безошибочно программы выступления незначительными ошибками; 3- безошибочное выполнения обязательных элементов программы выступления.	1-низкий уровень 2-средний уровень 3-высокий уровень
<b>5</b>	<b>Промежуточная аттестация</b>	Тесты, нормативы	1-техника выполнения большинства элементов правильная, имеются значительные ошибки; 2- техника	1-низкий уровень 2-средний уровень 3-высокий уровень

			<p>выполнения элементов правильная, но имеются незначительные ошибки;</p> <p>3-все элементы выполнены в полном соответствии с техникой.</p>	
	<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>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>	<p>1-низкий уровень</p> <p>2-средний уровень</p> <p>3-высокий уровень</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.

## 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	Формы подведения итогов
<b>1. Понятие чирлидинга.</b>	Теоретич., практические, групповые.	Беседы, лекции, презентации, рассказ, показ.	доп. литература, таблицы, интерактивные игры, презентации	Компьютер, магнитофон	тестирование

<b>2. Программа «Чир Ап»</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 Ап»</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.

### **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. 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:*

[ru.wikipedia.org/wiki/Чирлидинг](http://ru.wikipedia.org/wiki/Чирлидинг)

<http://cheerleading.ru/>

<http://cheerleading.spb.ru/>

<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. Т.С. Ритм плюс пластика. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
5. 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.





