

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

Программа принята
на Педагогическом совете
Протокол № 4 от 27.06.2023 года

Утверждена приказом
№ 57 от 27.06.2023 г
Директор
Бычкова М.Н.

**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
2023 г.

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

№	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 2023-2024 учебный год
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» 25.06.2023 г 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/ .

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.

Также данная предусмотрена в формате дистанционного формата обучения на платформе «Вконтакте», «Zoom». Занятия в дистанционном формате проводятся в виде видеоконференции в реальном времени с использованием различных платформ, рекомендованных Министерством образования РФ. Также возможно и электронное обучение: в этом случае учитель направляет обучающемуся задания для самостоятельной работы (страницы параграфа, ссылки на тренажеры, номера упражнений), а потом проверяет, как усвоен материал и общение как бы отложено во времени. Практика работы в дистанционном формате позволила понять, что не бывает отдельно дистанционного или электронного обучения. Сегодня оба формата комбинируются для достижения максимального результата при имеющихся возможностях.

Направленность программы

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

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.

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.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей в возрасте от 7 до 9 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.

Цель и задачи программы

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

Задачи:

Образовательные:

- познакомить с разнообразным элементом и комбинациям 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.

Объем и срок освоения программы

Срок реализации программы - 1 год, количество учебных часов - 144 ч.

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.

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 ч. в год – 144 ч.

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	Аттестация
1	Модуль первого полугодия	66	2
2	Модуль второго полугодия	74	2
	Всего по программе	144	

2.1. Учебный план 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 кавердэнса.	4	1,5	2,5	Устный опрос, выполнение практических заданий
4	Программа «ЧИР»	58	24	34	Устный опрос, выполнение практических заданий
5	Промежуточная аттестация	2	0	2	Устный опрос, выполнение практических заданий
6	Мероприятия воспитательного характера	2	0	2	Педагогическое наблюдение
	Итого:	70	25,5	44,5	

3.1. Содержание 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. 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 чирлидинга 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, звёздочка, 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	Форма контроля
1	Программа «Данс»	52	20	32	Устный опрос, выполнение практических заданий
2	Показательные выступления	16	4	12	Концертное выступление
3	Промежуточная аттестация	2	0,5	1,5	Устный опрос, выполнение практических заданий
4	Мероприятия воспитательного характера	4	0	4	Педагогическое наблюдение
	Итого	74	24,5	49,5	

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

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 и обучения.	Выполнения контрольных упражнений Концертное выступление

6. Оценочные материалы

№	Раздел программы	Форма контроля	Критерий оценки	Система оценки
1	Вводное занятие	Анкетирование		
2	Понятие	Опрос и	1- знает только	1-низкий

	чирлидинга.	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
3	Программа «ЧИР».	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
4	Программа «ДАНС».	Педагогическое наблюдение, Практическое тестирование	1- выполнение обязательных элементов программы выступления 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>	
5	Промежуточная аттестация	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>
6	Контроль по итогам освоения программы	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
1. Понятие чирлидинга.	Учебное занятие	Беседы, лекции, презентации, рассказ, показ.	доп. литература, таблицы, интерактивные игры, презентации	Компьютер, магнитофон	Учебное занятие
2. Программа «Чир»	Учебное занятие	Рассказ-показ, беседы, разучивания, ОРУ, ПСИ, ПУ, ИУ, И, ОФП.	Демонстрация таблиц и рисунков, карточек	Гимнастические коврики, магнитофон	Учебное занятие
3. Программа «Данс»	Учебное занятие	Рассказ-показ, беседы, ОРУ, ПСИ, ПУ, ИУ, И, ОФП.	Демонстрация таблиц и рисунков, карточек	Гимнастические маты, скамейки, коврики, магнитофон	Учебное занятие
4. Промежуточная аттестация и аттестация по итогам освоения программы	Учебное занятие, конкурс	Выступление, тестирование, выполнение практических заданий	таблицы, карточки	магнитофон, компьютер.	Учебное занятие, конкурс

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 31.03.20230 года.

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении «Концепции развития дополнительного образования детей 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 (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

12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 27.07.2022 № 629 Об утверждении Порядка организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

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>
5. https://vk.com/move_w_me

Список литературы:

1. Цорн, А. Я. Грамматика танцевального искусства и хореографии [Текст] / А. Я. Цорн — . — : Планета музыки, 2021 г. — 544 с.
2. Делавье Ф., Гандил М. Анатомия силовых тренировок для женщин [Текст] / Делавье Ф., Гандил М. — . — : Попурри, 2019 г. — 368 с.
3. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов [Текст] / Платонов В. Н. — . — : Спорт, 2022 г. — 656 с.
4. Coulson M. The Fitness Instructor's Handbook [Текст] / Coulson M. — . — : Bloomsbury, 2021 г. — 338 с.
5. Макарова Г. А., Виноградов М. А., Матишев А. А. Практическая спортивная медицина для тренеров [Текст] / Макарова Г. А., Виноградов М. А., Матишев А. А. — . — : Спорт, 2023 г. — 624 с.
6. Шолих М. Круговая тренировка [Текст] / Шолих М. — . — : Спорт, 2021 г. — 216 с.
7. Вороненкова Э. Ю., Котова О. П., Дель О. Н. Основы подготовки чирлидеров. Методическое пособие для работы с детьми от 6 до 17 лет [Текст] / Вороненкова Э. Ю., Котова О. П., Дель О. Н. — . — : Спорт, 2022 г. — 88 с.

**Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Чирлидинг»
на 2023-2024 учебный год**

Комплектование групп проводится с 1 по 15 сентября 2023 года.

Продолжительность учебного года составляет 36 учебных недель. Учебные занятия в МАУ ДО ДДТ «Каравелла» начинаются 01 сентября 2023 г. и заканчиваются 31 мая 2024 г.

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

Каникулы: зимние каникулы с 26.12.2023 г. по 10.01.2024 г.; летние каникулы с 01.06.2024г. по 31.08.2024г.

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.

Го д об у че н ия	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				феврал ь				март				апрель				май				июнь				июль				август				Все г о уч. не де ль/ час о в	Всего часов по програ мме					
	01-03	04-10	09-17	18-24	25-01	02-08	09-15	16-22	23-29	30-05	06-12	13-19	20-26	27-03	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	29-04	05-11	12-18	19-25	26-03	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	29-04	05-11	12-18	19-25	26-01	Т	п													
1 год	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53		
	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	К	К	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К				
																2																																				144			
																																																				50			
																																																				94			

	Промежуточная аттестация
	Учебные часы
	Каникулы

