



Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
**«ДЕТСКО – ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ПИЛИГРИМ»**

имени 37 гвардейского Свирского Краснознаменного  
воздушно-десантного корпуса» городского округа Самара  
443105, г. Самара, пр. Юных Пионеров, 142, тел. 931 – 77 – 09, e – mail: [sdo.piligrim@63edu.ru](mailto:sdo.piligrim@63edu.ru)

Программа рассмотрена и допущена к  
реализации решением Методического  
совета МБУ ДО ДЮЦ «Пилигрим»  
от «09» июля 2025г. Протокол №1

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора МБУ ДО ДЮЦ  
«Пилигрим»  
Е.Ю. Латыпова  
Введено в действие приказом  
от «09» июля 2025г. № 151-од



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Чирлидинг»**

**направленность – физкультурно-спортивная**

Срок реализации программы – 1 год  
Возраст обучающихся: 7-12 лет

Составитель: Усманова Дания Ильдаровна,  
педагог дополнительного образования  
МБУ ДО ДЮЦ «Пилигрим» г.о. Самара

г.о. Самара  
2025

Протокол согласований Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

**«Чирлидинг»**

«СОГЛАСОВАНО»

Методист по программно-методическому обеспечению и аналитико-диагностической работе



А.С. Боженко

«09» июля 2025г.

Дополнительная общеразвивающая программа составлена в соответствии с действующими федеральными, региональными нормативными правовыми актами и локальными актами МБУ ДО ДЮЦ «Пилигрим» г.о. Самара

Данная программа исправлена и дополнена в 2025г.

## Содержание

<b>1.</b>	<b>Комплекс основных характеристик программы</b>  1.1. Пояснительная записка: <ul style="list-style-type: none"><li>• Актуальность программы</li><li>• Отличительные особенности программы</li><li>• Новизна программы</li><li>• Педагогическая целесообразность программы</li><li>• Нормативно-правовая база</li><li>• Возрастные особенности обучающихся и условия приёма</li><li>• Сроки реализации программы</li><li>• Форма обучения по программе</li><li>• Формы организации учебно-воспитательного процесса</li><li>• Формы организации деятельности детей на занятии</li><li>• Методы и приёмы, используемые при реализации программы</li><li>• Режим занятий</li></ul> 1.2. Цели и задачи программы 1.3. Ожидаемый результат образовательной программы 1.4. Критерии оценки достижения планируемых результатов 1.5. Учебный план 1.6. Учебно-тематический план и содержание модуля «Знакомство с Чир спортом. Теория» 1.7. Учебно-тематический план и содержание модуля «Общая физическая подготовка» 1.8. Учебно-тематический план и содержание модуля «Специальная физическая подготовка» 1.9. Учебно-тематический план и содержание модуля «Техническая подготовка»	4-29
<b>2</b>	<b>Комплекс организационно-педагогических условий</b>  2.1. Методическое обеспечение программы 2.2. Воспитание 2.3. Условия реализации программы 2.4. Список литературы	29-40
<b>3.</b>	<b>Приложения</b>	41-44

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## Краткая аннотация

Чир спорт – это один из технически и координационно-сложных видов спорта, который сочетает в себе элементы художественной и спортивной гимнастики, акробатики, танцев и демонстрирует искусство владения собственным телом. Это синтез хореографии и спорта.

Содержание программы позволяет обучающимся освоить базовые элементы дисциплины чир спорта, сформировать музыкально - ритмические навыки, получить навыки исполнения танцевальной программы.

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Чирлидинг» (далее – программа) является программой дополнительного образования детей **физкультурно-спортивной направленности**. Настоящая редакция программы одобрена методическим советом учреждения и рекомендована к использованию.

Программа составлена в соответствии с Законом РФ «Об образовании», с учетом законодательных и нормативных актов, действующих в системе дополнительного образования детей и учреждения. При разработке программы учитывались требования, предъявляемые к программам в этой области и собственный опыт педагога.

### Актуальность программы

Одной из главных задач национальной политики в области образования является создание условий для формирования здоровой, творческой, разносторонне развитой личности, готовой к активной жизненной позиции. В соответствии с Законом РФ «Об образовании» здоровье детей отнесено к приоритетным направлениям государственной политики. Воспитание здорового образа жизни является неотъемлемой частью всестороннего развития личности учащегося и формирования интереса к овладению ценностями физической культуры, потребности двигательной активности. Данная программа направлена на формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, целостном развитии физических и психических качеств, морально волевых качеств, социализации и адаптации школьников к современным требованиям и условиям жизни российского общества.

Чир спорт – инновационная форма в системе внеурочной воспитательной работы по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, с пользой для развития личности ребенка, удовлетворения его потребностей.

Чир спорт – это современный и массовый вид спорта, который соответствует направлению политики Министерства спорта России. Это украшение всех физкультурных и культурно - массовых праздников, неотъемлемый компонент проведения Спартакиад. Кроме того, чир спорт пользуется большой популярностью среди детей и подростков, он доступен

всем группам здоровья, всем уровням физической подготовленности. Чир спорт содействует воспитанию волевых и нравственных качеств личности, способствует развитию лидерских качеств и чувства коллективизма.

**Актуальность программы** также заключается в том, что она создает условия для продвижения учащихся к образцам физического совершенства. Позволяет им приобретать различные двигательные умения и навыки, развивать эмоционально-волевою сферу, формировать этические установки, создает возможности для выбора идеалов духовности и созидательного творчества. Занятия чир спортом развивают физические способности, а также смелость, решительность, целеустремленность, настойчивость, взаимоуважение, взаимовыручку, ответственность, умение работать в команде, т.е. коммуникативную, социальную и нравственную компетенции учащихся. Дети приобретают хорошую физическую форму, укрепляют здоровье, развивают грацию, пластику, формируют правильную осанку и походку. У детей развивается координация движений, суставная подвижность, укрепляется опорно-двигательный аппарат. Воспитывается музыкальность и чувство ритма, чувство красоты. Происходит развитие паралингвистической системы (качество голоса, его диапазон, тональность), экстралингвистической системы (около речевые приемы), оптико-кинестической системы (знаки, мимика, пантомимика, жесты: иллюстраторы, регуляторы, эмблемы, адаптаторы, афоректоры).

### **Отличительные особенности программы**

Отличительной особенностью является применение современных образовательных технологий в учебно-тренировочном процессе в спортивно-оздоровительной группе чирлидинга. Несмотря на наличие элементов других видов спорта (гимнастики, акробатики, хореографии и т.д.), чирлидинг имеет специфичные, присущие только данному виду спорта характеристики и направленность: построение «стантов» и «пирамид», использование «возгласов» и «скандирований», выполнение чирлидинговых прыжков, специфической атрибутики.

### **Новизна программы**

Занятие чир спортом – одно из новых современных направлений в системе дополнительного образования. Программа даёт возможность вводить креативные формы, привлекающие учащихся разного возраста, которые, с одной стороны, формируют установку на здоровый образ жизни, а с другой - соответствуют современным социально-педагогическим реалиям.

Программа разработана с учётом современных тенденций в образовании и основана на модульном принципе освоения материала, что позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности обучающихся.

## **Брендинг программы**

Объединение «Чирлидинг» имеет свою группу в социальной сети ВКонтакте, которая является важным инструментом для общения с обучающимися и их родителями (законными представителями), для продвижения программы, а также для обратной связи. Группа позволяет программе быть более доступной, а также отслеживать интересы и предпочтения аудитории.

## **Педагогическая целесообразность программы**

Педагогическая целесообразность программы заключается в ее ориентации на определенный возраст, физическую подготовленность и пол обучающихся. Обучение выстраивается на принципах доступности, биологической целесообразности, интеграции, индивидуализации, возрастных изменений в организме, его биоритмической структуры, красоты и эстетической целесообразности, гармонизации всей системы ценностных ориентаций детей и подростков.

Программа разработана с учетом корректировки в современных условиях теоретических концепций и практики функционирования чир спорта.

*Программа предусматривает ознакомительный уровень освоения содержания программы.*

## **Нормативно-правовая база**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Чирлидинг» разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования РФ и Самарской области:

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993, с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020);
2. Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989, вступила в силу для СССР 15.09.1990);
3. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «Об изменении федерального закона «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся»;
5. Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
6. Федеральный закон от 30.12.2020 № 489-ФЗ «О молодежной политике в Российской Федерации»;
7. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

8. Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

9. Указ Президента Российской Федерации от 24 декабря 2024 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в редакции от 25 января 2023 г. № 35);

10. Национальный проект «Образование» (протокол от 03.09.2018 № 10 Президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам);

11. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16);

12. Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023г.);

13. Постановление Правительства РФ от 11 октября 2023 г. N 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

14. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

15. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21 апреля 2023 г.);

16. План основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 23.01.2021 № 122-р);

17. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ» (в редакции от 22 февраля 2023г.)

18. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

19. Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020г. № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы

(добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»)

20. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

21. Постановление Правительства Российской Федерации от 17.11.2015 № 1239 (ред. от 27.05.2020) «Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающиеся способности, и сопровождения их дальнейшего развития»;

22. Постановление Правительства Самарской области от 12 июля 2017 года N 441 «О Стратегии социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года» (с изменениями на 28 июня 2022 года)

23. Приказ Министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. №262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

24. Постановление Администрации городского округа Самара от 30.12.2019 №1069 «О внедрении в городском округе Самара модели функционирования системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на основе сертификатов персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

25. Нормативно-правовые документы учреждения (в том числе Устав, лицензия на образовательную деятельность, Программа воспитания, а также иные локальные акты).

Содержание программы **ориентировано на приоритетные направления социально-экономического и территориального развития Самарской области** на основе прогнозных оценок развития рынка труда, а также региональных стратегий социально-экономического и пространственного развития Самарской области.

#### **Возрастные особенности обучающихся и условия приема**

Программа разработана с учетом психолого-педагогических особенностей обучающихся, для детей *7-12 лет*. Начальное обучение юных чирлидеров базовой технике основных элементов чир спорта следует проводить при помощи упражнений, доступных для детей этого возраста. Не следует требовать выполнения упражнений в максимальном темпе, применять много упражнений, где требуются чрезмерные физические затраты, необходимо широко использовать подвижные игры, направленные на развитие быстроты и четкости движений,

ориентировки на площадке, умение взаимодействовать с партнерами, до 50% времени следует отводить физической подготовке.

Использовать доступные средства из программного материала по общей и специальной подготовке с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, выносливости.

Педагог может самостоятельно менять структуру и содержание занятий, а также выбирать формы и методы проведения занятий с учетом возрастных особенностей детей.

Группы могут быть смешанными по возрасту и объединять детей с разным уровнем подготовки.

В объединение принимаются все желающие, независимо от базовых знаний, имеющих основную медицинскую группу здоровья и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

Основным критерием зачисления в объединение является желание ребенка.

Зачисление в группы производится с обязательным условием – написание заявления родителями (законными представителями учащихся), подписание согласия на обработку персональных данных.

### **Сроки реализации программы**

Программа рассчитана на 1 год, запланировано 144 часа на весь период обучения (36 недель в год).

### **Форма обучения по программе**

Форма обучения: очная.

Программа может осваиваться с применением дистанционных технологий:

- при необходимости организации индивидуальных занятий детей, длительно отсутствующих на занятиях по различным уважительным причинам;
- обучение обучающихся учреждения во время карантина и иных ситуациях, при которых невозможна реализация программы в очной форме.

### **Формы организации учебно-воспитательного процесса**

*Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса:* наглядно-иллюстративный, самостоятельная работа, анализ, обобщение, систематизация, взаимопроверка, самоуправление.

*Основные принципы программы:*

- единство в обучении и воспитании физического, эмоционального, волевого и интеллектуального начала;
- принцип вариативности, обосновывающий планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся;

- принцип «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующий выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- принцип достаточности и сообразности, определяющий распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности воспитанников;
- принцип усиления оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями, творческих делах.

### **Формы организации деятельности детей на занятии**

Основная форма обучения – тренировки (парные, круговые). Они развивают основные психофизические качества организма: координацию, гибкость, силу, выносливость, чувство равновесия; повышают умственную и физическую работоспособность. Посещение занятий обязательно.

Основной формой организации образовательного процесса являются:

- групповая работа – используется на занятиях по общей и специальной физической подготовке, знакомства с элементами основного раздела чирлидинга, формирования навыков страховки, подготовки показательных выступлений и др.
- самостоятельная работа – организуется в парах, группах.

Формы занятий: тренировка, соревнование.

### **Методы и приемы, используемые при реализации программы:**

- методы, повышающие познавательную активность;
- методы, направленные на повышение эмоциональной активности (игровые методы, сюрпризные методы, элементы новизны);
- методы, способствующие установлению связей между различными видами деятельности;
- методы мотивации и стимулирования и самостоятельной деятельности обучающихся;
- методы, обучения и развития творчества;
- метод проблемных ситуаций;
- игровые и тренинговые методы;
- метод проектов;
- методы исследовательской деятельности;
- экскурсионные методы.

Одной из особенностей организации образовательного процесса является его гибкость: отдельные темы занятий могут меняться местами в учебном плане и корректироваться в зависимости от погодных условий, календарного плана мероприятий и конкурсов, иных обстоятельств.

### **Режим занятий**

Продолжительность 1 академического часа – 40 минут. Перерыв между периодами непрерывной образовательной деятельности – не менее 10 минут, что соответствует санитарно-гигиеническим нормам при работе с обучающимися.

<b>Этапы обучения</b>	<b>Кол-во часов/ занятий в неделю</b>	<b>Общее кол-во часов</b>	<b>Наполняемость учебной группы</b>
1 год обучения	4	144	10-15

Занятия в учебном кабинете предполагают наличие здоровьесберегающих технологий: организационных моментов, динамических пауз, коротких перерывов, проветривание помещений.

### **1.2. Цели и задачи программы**

**Цель программы:** создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий чир спортом.

#### **Задачи программы:**

##### ***Обучающие:***

- познакомить с особенностями вида спорта «Чир спорт»;
- объяснить технику безопасности на занятиях и соревнованиях;
- обучить базовым элементам: шпагатам, махам, прыжкам, и акробатическим элементам;
- познакомить с техникой базовых вращений и пируэтов, взаимодействий и поддержек;
- научить работать в команде.

##### ***Развивающие:***

- развитие интереса к черлидинговому движению.
- способствовать повышению мотивации по включению учащихся в спортивную жизнь центра, города и региона.
- способствовать естественному развитию форм и функций развивающегося организма с учетом сенситивных периодов их развития;
- развивать и совершенствовать двигательные способности на основе спортивноигровой деятельности с учетом индивидуально типологических и характерологических свойств личности;

- развивать целеустремленность, настойчивость, смелость, чувства команды, потребности в поддержке участников своей команды, упорства в достижении цели.

***Воспитательные:***

- способствовать формированию осознанной необходимости физического, культурного и духовного развития у учащихся.
- способствовать психологическому развитию через формирование уверенности в себе, правильной самооценки и достижения эмоциональной зрелости.
- формировать инициативность, толерантность, способность к успешной социализации в обществе;
- воспитывать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими и ритмическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

**1.3. Ожидаемый результат образовательной деятельности**

В результате освоения программы обучающийся должен показать следующие результаты и социальные компетенции, необходимыми для решения практикоориентированных задач и обеспечивающими становление социальных отношений, обучающихся в различных средах.

**Предметные результаты:**

- выполнять упражнения для показательных выступлений; выполнять связки танцевальные из разнообразных элементов всех пройденных видов упражнений;
- выполнять комбинации элементов и связок с предметом (помпон, таблички, флаги);
- выполнять комбинации упражнений с элементами акробатики;
- выполнять комбинации простых танцевальных форм движений с несложным композиционным построением;
- выполнять комбинации (станты, пирамиды) из базовых элементов в объеме пройденной программы;
- выполнять программу с использованием танцевальных комбинаций, стантов, пирамид, предметов;
- принимать участие в показательных выступлениях.

**Личностные результаты:**

*Учащиеся научатся:*

- проявлять потребность в регулярных занятиях чир спортом через их посещение;
- преодолевать трудности, проявляя волю и настойчивость, при выполнении учебных заданий по технической и физической подготовке в полном объеме;
- формулировать цель и задачи совместных с другими воспитанниками занятий;

- содержать в порядке инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям;
- сохранять красивую (правильную осанку) при разнообразных формах движения и передвижений;
- сформировать культуру движения, желание обрести и поддерживать хорошее телосложение в рамках принятых норм и представлений посредством занятий аэробикой.

#### **Метапредметные результаты:**

*Учащиеся научатся:*

- уважительно относиться к окружающим, проявлять культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- бережно относиться к своему здоровью;
- относиться ответственно к порученному делу, проявлять осознанную дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции, занятий и обеспечивать их безопасность;
- вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение;
- воспринимать спортивное соревнование, как культурномассовое зрелищное мероприятие, проявлять адекватные нормы поведения, формы общения и взаимодействия;
- владеть навыками выступления перед зрителем.

#### **1.4. Критерии оценки достижения планируемых результатов**

Контроль знаний, умений и навыков, обучающихся обеспечивает оперативное управление учебным процессом и выполняет обучающую, проверочную, воспитательную и корректирующую функции. Разнообразные формы (физическая подготовка, соревнования, турниры, спартакиады) и методы (зачётные нормативы, анкетирование, тестирование, наблюдение, опрос) контроля успеваемости обучающихся позволяют объективно оценить успешность и качество образовательного процесса.

<b>№</b>	<b>Критерии</b>	<b>Методы диагностики</b>
<b>Диагностика уровня достигнутых предметных результатов</b>		
1	Владение предметными знаниями по образовательной программе	- опрос, анкетирование, прослушивание
2	Владение практическими умениями и навыками по образовательной программе	- наблюдение; - участие в соревнованиях, турнирах, спартакиадах, социально значимых мероприятиях района и города
<b>Диагностика уровня достигнутых метапредметных результатов</b>		

1	<b>Регулятивный компонент</b> (умение управлять своей деятельностью, осуществлять контроль и ее коррекцию, проявлять инициативность и самостоятельность)	- наблюдение; - беседы с обучающимися, родителями.
2	<b>Личностный компонент</b> (познавательный интерес, нравственные представления, гражданская позиция, креативность)	- методика «Изучение ценностных ориентаций» М.И. Рокича; - анализ продуктов творческой деятельности.
3	<b>Коммуникативный компонент</b> (анализ уровня развития коммуникативных способностей, анализ достигнутого уровня навыков сотрудничества)	- наблюдение
4	<b>Познавательный компонент</b> (диагностика активности мышления, интереса к содержанию и процессу обучения)	- наблюдение
<b>Диагностика уровня достигнутых личностных результатов</b>		
1	<b>Самосознание и самоопределение</b> (образ «Я», анализ внутренней позиции, самооценка, самоуважение)	-методика диагностики личностного роста обучающегося; -наблюдение
2	<b>Смыслообразование</b> (выявление преобладающей мотивации, границ знания/незнания, самоорганизация свободного времени)	-наблюдение
3	<b>Морально-этическая ориентация</b> (владение социальными нормами и правилами поведения, ценностные ориентиры, толерантность и др.)	- наблюдение
4	<b>Творческое мышление</b> (постановка необычных, нестандартных вопросов и проблем, выдвижение необычных, нестандартных решений в проблемных ситуациях, способность гибко применять разнообразные стратегии при решении проблем, вариативность способов воплощения идеи и др.)	- наблюдение; - педагогический эксперимент; - анализ продуктов спортивной деятельности

Для эффективной реализации данной программы проводится **текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация.**

**Цель контроля:** выявление уровня усвоения теоретических знаний, практических умений и навыков обучающихся и их соответствия прогнозируемым результатам обучения по дополнительной общеразвивающей программе.

### **Задачи контроля:**

- выявление степени формирования практических умений, навыков, обучающихся в выбранном ими виде деятельности;
- определение уровня подготовки обучающихся в конкретной образовательной области;
- анализ полноты реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;
- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов учебно-воспитательного процесса;
- внесение необходимых корректировок в содержание учебно-воспитательной деятельности.

**Промежуточная аттестация** обучающихся проводится примерно по прохождению 1/2 части модуля.

Форма проведения промежуточной аттестации обучающихся: опрос, показательное выступление.

В ходе промежуточной аттестации осуществляется выявление уровня усвоения обучающимися содержания модуля дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Результаты промежуточной аттестации «Н», «С», «В» фиксируются педагогом в Журнале по системе оценок промежуточной аттестации:

«Н» (низкий уровень) – обучающийся овладел менее 50% объема знаний, предусмотренных программой; обучающийся, как правило, избегает употреблять специальные термины; обучающийся овладел менее 50% умений и навыков, предусмотренных программой; нерегулярное посещение; отсутствие участия в конкурсных, социально-значимых мероприятиях;

«С» средний уровень – объем усвоенных знаний составляет 50-75%; сочетает специальную терминологию с «бытовой»; – объем усвоенных умений и навыков составляет 50-75%; регулярное посещение, нечастые пропуски связаны с болезнью; принимает участие в конкурсных, социально-значимых мероприятиях;

«В» высокий уровень – освоил практически весь объем знаний (более 75%) предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием освоил практически весь объем знаний и навыков (более 75%) предусмотренных программой за конкретный период; активно участвовал в конкурсных мероприятиях, социально-значимых мероприятиях, выполняет практические задания без ошибок, высокая степень интереса к занятиям, стремление достичь высокого результата, высокий результат участия в конкурсных мероприятиях (призовые места).

Обучающиеся, не прошедшие промежуточную аттестацию по уважительной причине (в связи с болезнью и др.), имеют право пройти аттестацию вне графика и продолжить обучение по программе.

**Итоговой аттестации** подлежат обучающиеся, прошедшие полный курс обучения модуля по дополнительной общеразвивающей программе «Чирлидинг».

В ходе итоговой аттестации осуществляется оценка уровня достижений обучающихся, заявленных в дополнительной общеразвивающей программе по завершении каждого образовательного модуля в целом.

Могут быть использованы такие формы итоговой аттестации как: опрос.

Результаты итоговой аттестации «Н», «С», «В» фиксируются педагогом в Журнале по системе оценок итоговой аттестации:

«Н» (низкий уровень) – обучающийся овладел менее 50% объема знаний, предусмотренных программой; обучающийся, как правило, избегает употреблять специальные термины; обучающийся овладел менее 50% умений и навыков, предусмотренных программой; нерегулярное посещение; отсутствие участия в спортивных соревновательных мероприятиях, социально-значимых мероприятиях;

«С» средний уровень – объем усвоенных знаний составляет 50-75%; сочетает специальную терминологию с «бытовой»; – объем усвоенных умений и навыков составляет 50-75%; регулярное посещение, нечастые пропуски связаны с болезнью; принимает участие в конкурсных, социально-значимых мероприятиях;

«В» высокий уровень – освоил практически весь объем знаний (более 75%) предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием освоил практически весь объем знаний и навыков (более 75%) предусмотренных программой за конкретный период; активно участвовал в конкурсных мероприятиях, социально-значимых мероприятиях, выполняет практические задания без ошибок, высокая степень интереса к занятиям, стремление достичь высокого результата, высокий результат участия в конкурсных мероприятиях (призовые места). Он направлен на выявление уровня усвоения теоретических знаний, практических умений и навыков обучающихся и их соответствия прогнозируемым результатам обучения по дополнительным общеразвивающим программам.

Для эффективной реализации дополнительной общеразвивающей программы может проводиться **входной контроль**, который направлен на выявление навыков теоретических знаний, практических умений и навыков, обучающихся в начале осуществления образовательной деятельности, что дает возможность всем обучающимся независимо от способностей и уровня общего развития получить те знания, умения в индивидуальном темпе, объеме и сложности в соответствии с модулем дополнительной общеразвивающей программой,

форму входного контроля подбирает педагог (наблюдение, опрос). Входной контроль осуществляется педагогом, реализующим общеразвивающую программу в течении 10 дней в начале учебного года.

Результаты входного контроля позволяют эффективнее организовать образовательный процесс в соответствии с запросом и возможностями обучающегося.

Результаты входного контроля «Н», «С», «В» фиксируются педагогом в Журнале по системе оценок входного контроля «низкий», «средний», «высокий»:

«Н» (низкий уровень) – обучающийся не владеет основами знаний, при выполнении задания требуется помощь педагога;

«С» (средний уровень) - владение обучающимися основами знаний, при выполнении задания необходима помощь педагога;

«В» (высокий уровень) - владение обучающимися необходимыми знаниями, умениями, применение его на практике; способен выполнять задание правильно, справляется с заданием самостоятельно.

### **Формы подведения итогов реализации программы**

*Продуктивные формы:* участие в конкурсах, спортивных соревнованиях различного уровня, отчетных концертах Центра.

### **1.5. Учебный план**

№	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Модуль 1 «Знакомство с Чир спортом. Теория»	22	4	18
2.	Модуль 2. «Общая физическая подготовка»	32	2	30
3.	Модуль 3. «Специальная физическая подготовка»	50	9	41
4.	Модуль 4. «Техническая подготовка»	40	2	38
Итого:		144	17	127

### **1 МОДУЛЬ «ЗНАКОМСТВО С ЧИР СПОРТОМ. ТЕОРИЯ»**

**Цель модуля:** Формирование у обучающихся системных теоретических знаний о чир-спорте как виде спорта, его истории, правилах, технике выполнения элементов и основах подготовки, а также развитие познавательного интереса к данному виду спортивной деятельности.

#### **Задачи модуля:**

#### *Обучающие:*

- Формирование знаний об истории развития чир-спорта и его современном состоянии;
- Освоение терминологии и основных понятий чир-спорта;
- Изучение правил соревнований и требований к выступлениям;

- Ознакомление с техникой выполнения базовых элементов;
- Понимание принципов построения тренировочного процесса;

*Развивающие:*

- Развитие познавательного интереса к теоретическим аспектам чир-спорта;
- Формирование аналитических навыков при разборе технических элементов;
- Развитие памяти и способности к запоминанию терминологии и правил;
- Совершенствование умения применять теоретические знания на практике;
- Развитие способности к самоанализу и самоконтролю.

*Воспитательные:*

- Формирование культуры спортивного поведения;
- Воспитание ответственного отношения к теоретическим занятиям;
- Развитие дисциплинированности и организованности;
- Формирование навыков самостоятельной работы с теоретическим материалом;
- Воспитание уважения к истории и традициям чир-спорта.

### **Планируемые результаты модуля**

*Предметные:*

Обучающиеся будут знать:

- Историю развития чир спорта и его современное состояние;
- Основные правила проведения соревнований и требования к выступлениям;
- Терминологию и базовые понятия чир спорта;
- Технику выполнения основных элементов и их классификацию;
- Принципы построения тренировочного процесса;
- Правила безопасности при выполнении элементов;
- Основы спортивной гигиены и режима дня спортсмена.

Обучающиеся будут уметь:

- Различать основные элементы чир спорта;
- Читать и анализировать судейские протоколы;
- Составлять простейшие тренировочные планы;
- Оценивать качество выполнения элементов;
- Применять полученные знания на практике;
- Работать с теоретическими материалами.

*Метапредметные:*

- Анализировать и систематизировать теоретический материал;
- Устанавливать причинно-следственные связи в тренировочном процессе;
- Применять теоретические знания для решения практических задач;
- Развивать логическое мышление при разборе технических элементов;

- Планировать свою учебную деятельность;
- Контролировать процесс усвоения материала;
- Оценивать результаты своей работы;
- Корректировать действия в соответствии с поставленными задачами.

*Личностные:*

- Формирование устойчивого интереса к чир спорту;
- Развитие ответственности за результаты обучения;
- Воспитание дисциплинированности и организованности;
- Формирование культуры спортивного поведения;
- Развитие коммуникативных навыков;
- Умение работать в команде.

## **2 МОДУЛЬ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

**Цель модуля:** развитие физических качеств и функциональных возможностей обучающихся, создание фундамента для успешного освоения техники чир спорта и достижения высоких спортивных результатов через систему физических упражнений и тренировок.

**Задачи модуля:**

*Обучающие:*

- Формирование двигательных навыков и умений, необходимых для занятий чир спортом;
- Освоение базовых упражнений общей физической подготовки;
- Изучение техники выполнения общеразвивающих упражнений;
- Понимание принципов построения тренировочного процесса;
- Ознакомление с методами контроля физической нагрузки.

*Развивающие:*

- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;
- Совершенствование функциональных возможностей организма;
- Формирование правильной осанки и координации движений;
- Развитие двигательных способностей и равновесия;
- Укрепление мышечного корсета и опорно-двигательного аппарата.

*Воспитательные:*

- Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой;
- Воспитание волевых качеств и целеустремленности;
- Развитие дисциплинированности и организованности;
- Формирование навыков самостоятельной работы;
- Воспитание командного духа и взаимопомощи;

## Планируемые результаты модуля

### *Предметные:*

#### Обучающиеся будут знать:

- Основные понятия и принципы общей физической подготовки;
- Влияние физических упражнений на укрепление здоровья;
- Правила безопасности при выполнении упражнений;
- Основы техники выполнения общеразвивающих упражнений;
- Методы контроля физической нагрузки;
- Гигиенические требования к занятиям спортом.

#### Обучающиеся будут уметь:

- Выполнять комплекс общеразвивающих упражнений;
- Правильно дозировать физическую нагрузку;
- Контролировать свое физическое состояние;
- Выполнять упражнения на развитие основных физических качеств;
- Соблюдать технику безопасности на тренировках;
- Планировать тренировочный процесс.

### *Метапредметные:*

- Анализировать эффективность выполнения упражнений;
- Оценивать уровень развития физических качеств;
- Планировать последовательность выполнения упражнений;
- Корректировать технику выполнения движений;
- Применять полученные знания на практике;
- Ставить цели тренировочного занятия;
- Контролировать выполнение упражнений;
- Оценивать результаты своей работы;
- Корректировать действия в зависимости от поставленных задач;
- Работать над улучшением физических показателей.

### *Личностные:*

- Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- Развитие волевых качеств и целеустремленности;
- Воспитание дисциплинированности и организованности;
- Формирование навыков здорового образа жизни;
- Развитие коммуникативных навыков;
- Умение работать в команде;

### **3 МОДУЛЬ «СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

**Цель модуля:** развитие специальных физических качеств и двигательных навыков, необходимых для успешного освоения и совершенствования техники чир спорта, повышение спортивного мастерства и достижение высоких результатов в соревновательной деятельности.

#### ***Задачи модуля:***

##### *Обучающие:*

- Освоение специфических упражнений для развития качеств, необходимых в чир спорте;
- Изучение техники выполнения специальных элементов и соединений;
- Формирование двигательных навыков, специфичных для чир спорта;
- Ознакомление с методикой развития специальных физических качеств;
- Изучение принципов построения специализированных тренировок.

##### *Развивающие:*

- Развитие специальных физических качеств: прыгучести, координации, равновесия, силовой выносливости;
- Совершенствование специфических двигательных навыков;
- Формирование устойчивости к нагрузкам в специфических условиях;
- Развитие способности к быстрому восстановлению;
- Укрепление мышечных групп, задействованных в специфических элементах.

##### *Воспитательные:*

- Формирование мотивации к достижению высоких спортивных результатов;
- Воспитание целеустремленности и настойчивости в достижении целей;
- Развитие самодисциплины и ответственности за результаты;
- Формирование навыков самостоятельной работы над техникой;
- Воспитание спортивного характера и умения справляться с трудностями.

### **Планируемые результаты модуля**

#### *Предметные:*

##### Обучающиеся будут знать:

- Особенности развития специальных физических качеств в чир спорте;
- Методы и средства специальной физической подготовки;
- Принципы построения специализированных тренировочных программ;
- Правила контроля и самоконтроля при выполнении специальных упражнений;
- Технику безопасности при выполнении специфических элементов.

##### Обучающиеся будут уметь:

- Выполнять специальные упражнения для развития прыгучести;
- Развивать силовую выносливость специфических мышечных групп;
- Выполнять координационные упражнения чир спорта;

- Контролировать интенсивность нагрузок в специализированных тренировках;
- Применять методы восстановления после специфических нагрузок.

*Метапредметные:*

- Анализировать эффективность выполнения специальных упражнений;
- Оценивать уровень развития специальных физических качеств;
- Планировать последовательность выполнения специализированных заданий;
- Корректировать технику выполнения специфических элементов;
- Применять полученные знания для улучшения спортивных результатов;
- Ставить цели для специализированных тренировок;
- Контролировать выполнение технических элементов;
- Оценивать результаты тренировочного процесса;
- Корректировать действия для достижения лучших показателей;
- Работать над совершенствованием специфических навыков.

*Личностные:*

- Формирование устойчивого интереса к специализированным тренировкам;
- Развитие целеустремленности и настойчивости в достижении спортивных целей;
- Воспитание самодисциплины и ответственности за результаты;
- Формирование навыков самостоятельной работы над техникой;
- Развитие спортивного характера и умения справляться с трудностями.

#### **4 МОДУЛЬ «ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

**Цель модуля:** формирование профессиональных навыков и умений в области чир-данса и чир-джаза, развитие танцевальной техники, артистизма и выразительности исполнения, создание условий для достижения высокого уровня мастерства в данных дисциплинах.

**Задачи модуля:**

*Обучающие:*

- Освоение базовых элементов чир-данса и чир-джаза;
- Изучение техники выполнения танцевальных комбинаций;
- Освоение принципов работы с музыкальным сопровождением;
- Обучение правилам выполнения обязательных элементов программы;
- Изучение терминологии и специфических обозначений.

*Развивающие:*

- Развитие физических качеств: гибкости, прыгучести, координации;
- Совершенствование танцевальной техники и выразительности;
- Развитие чувства ритма и музыкального восприятия;
- Формирование правильной осанки и пластики движений;
- Развитие артистических способностей.

*Воспитательные:*

- Воспитание культуры движений;
- Формирование ответственного отношения к тренировочному процессу;
- Развитие командного духа и взаимодействия в группе;
- Воспитание целеустремленности и трудолюбия;
- Формирование навыков самоконтроля.

**Планируемые результаты модуля**

*Предметные:*

Обучающиеся будут знать:

- Базовую терминологию чир-данса и чир-джаза;
- Основные элементы и комбинации в обоих направлениях;
- Принципы построения танцевальных композиций;
- Правила работы с музыкальным сопровождением;
- Требования к исполнению обязательных элементов;
- Особенности использования реквизита.

Обучающиеся будут уметь:

- Выполнять базовые и сложные элементы чир-данса и чир-джаза;
- Создавать и исполнять танцевальные комбинации;
- Работать в синхронном строю;
- Исполнять элементы с различным темпом и ритмом;
- Использовать реквизит в соответствии с правилами;
- Анализировать и корректировать технику исполнения.

*Метапредметные:*

- Воспринимать и анализировать музыкальное сопровождение;
- Устанавливать связь между музыкой и танцевальными движениями;
- Оценивать качество исполнения элементов;
- Планировать последовательность изучения новых элементов;
- Применять полученные знания для создания собственных комбинаций;
- Контролировать правильность выполнения элементов;
- Оценивать уровень освоения материала;
- Корректировать технику исполнения;
- Работать над улучшением качества движений;
- Самостоятельно планировать тренировочный процесс.

*Личностные:*

- Формирование эстетического вкуса;
- Развитие артистических способностей;

- Воспитание культуры движений;
- Формирование командного духа;
- Развитие целеустремленности;
- Воспитание ответственности за результат.

### 1.6. Учебно - тематический план модуля «Знакомство с Чир спортом. Теория»

№ п/п	Раздел	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	-	2	Анализ
2.	История развития Чир спорта	4	4	-	Опрос, наблюдение
3.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	4	4	-	
4.	Личная гигиена в физической культуре и спорте	4	4	-	
5.	Профилактика заболеваемости в спорте	2	2	-	
6.	Профилактика травматизма на занятиях	4	4	-	
7.	Итоговое занятие	2	-	2	Тестирование
		<b>22</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	

#### Содержание модуля «Знакомство с Чир спортом. Теория»

##### Тема 1. Вводное занятие.

*Практика:* Проведение вводной диагностики с целью выявления начального уровня подготовки обучающихся. Знакомство с программой и планом на учебный год. Инструктаж по технике безопасности.

##### Тема 2. История развития Чир спорта.

*Теория:* История возникновения чир спорта в США и распространение в странах Европы. Развитие чир спорта в России.

##### Тема 3. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

*Теория:* Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха.

##### Тема 4. Личная гигиена в физической культуре и спорте.

*Теория:* Уход за телом. Режим дня и особенности питания. Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю.

##### Тема 5. Профилактика заболеваемости в спорте.

*Теория:* Простудные заболевания у спортсменов, причины и профилактика. Закаливание организма. Виды закаливания.

##### Тема 6. Профилактика травматизма на занятиях.

*Теория:* Правила безопасного поведения учащихся на занятиях, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий и одежде занимающихся. Соблюдение техники безопасности на занятиях, при выполнении акробатических упражнений.

##### Тема 7. Итоговое занятие.

*Практика:* итоговое тестирование.

## 1.7. Учебно - тематический план модуля «Общая физическая подготовка»

№ п/п	Раздел	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Основные понятия	2	2	-	Зачет, тестирование
2.	Гимнастика с основами акробатики	6	-	6	
3.	Легкая атлетика	6	-	6	
4.	Общеразвивающие упражнения без предмета	6	-	6	
5.	Общеразвивающие упражнения с предметом	6	-	6	
6.	Подвижные игры и эстафеты	4	-	4	
7.	Итоговое занятие	2	-	2	
		<b>32</b>	<b>2</b>	<b>30</b>	

### Содержание модуля «Общая физическая подготовка»

Характер, дозировка и усложнение общеразвивающих упражнений определяется в зависимости от уровня физического развития и подготовленности учащихся.

#### **Тема 1. Основные понятия.**

*Теория:* общая физическая подготовка и ее роль в процессе учебных занятий. Понятия качеств общей физической подготовки.

#### **Тема 2. Гимнастика с основами акробатики.**

*Практика:* Организующие команды приемы: перестроения в колонне, в шеренге; движение в колонне по диагонали, противходом, змейкой, кругом, скрещением; повороты (налево, направо, кругом) на месте и в движении; переход на ходьбу и бег, на шаг; изменение скорости движения строя.

Разновидности ходьбы и шагов: «мягкий шаг»; «острый шаг»; «широкий шаг»; «скрестный шаг»; «переменный шаг».

#### **Тема 3. Легкая атлетика.**

*Практика:*

Беговые упражнения: бег с изменением темпа и с ускорениями до 30 м; бег на скорость 20 м/с высокого старта; бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой (от 1,5 до 2 км).

Прыжковые упражнения: в длину с места и с разбега; тройной прыжок с места и с разбега; пятикратный прыжок с места; прыжки в высоту с места и с разбега; перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда»; прыжки в глубину.

#### **Тема 4. Общеразвивающие упражнения без предметов.**

*Практика:*

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращение, повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с наибольшими отягощениями; круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях; поднимание туловища из положения, лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером; упражнения на ощущение правильной осанки; упражнения на расслабление мышц рук, туловища, ног стоя, сидя, лежа; чередование в напряжении и расслаблении отдельных мышц и всех мышц тела.

Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (вперед, вверх, назад), движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся);

прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза; упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях) и др.

Упражнения для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой; полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону; прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно); максимальное растягивание и расслабление ног, шаговые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения для развития «выворотности» ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах.

#### **Тема 5. Общеразвивающие упражнения с предметами.**

*Практика:*

Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

Упражнения с отягощениями: эспандерами; резиновыми амортизаторами.

#### **Тема 6. Подвижные игры и эстафеты.**

*Практика:* Подвижные игры имеют огромное значение, так как представляют собой незаменимое средство получения ребенком знаний и представлений об окружающем мире. Также они влияют на развитие мышления, смекалки, сноровки, ловкости, морально волевых качеств. Подвижные игры для детей укрепляют физическое здоровье, обучают жизненным ситуациям, помогают ребенку получить правильное развитие. Для подготовки в чир спорте используются: игровые задания с использованием строевых упражнений, заданий на координацию движений типа: «Веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела; «Змейка», «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Вызывай смену», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу».

#### **Тема 7. Итоговое занятие.**

*Практика:* сдача нормативов.

### **1.8. Учебно - тематический план модуля «Специальная физическая подготовка»**

№ п/п	Раздел	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Средства специальной физической подготовки	2	2	-	Зачет, тестирование
2.	Развитие быстроты	6	1	5	
3.	Развитие силовых способностей	6	1	5	
4.	Развитие общей выносливости	6	1	5	
5.	Развитие координационных способностей	7	1	6	
6.	Развитие гибкости	7	1	6	
7.	Хореографические упражнения	7	1	6	
8.	Акробатические упражнения	7	1	6	
9.	Итоговое занятие	2	-	2	
		<b>50</b>	<b>9</b>	<b>41</b>	

### **Содержание модуля «Специальная физическая подготовка»**

#### **Тема 1. Средства специальной физической подготовки.**

*Теория:* Понятие «средства СФП». Роль выполнения общеразвивающих и акробатических упражнений, элементов классического тренажера для чир спорта. Разновидности специальных упражнений.

## **Тема 2. Развитие быстроты.**

*Теория:* Правила выполнения упражнений.

*Практика:* Бег с ускорением 10-20 м; бег с изменением скорости и направления движения; бег с низкого и высокого старта (15-20 м); рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Подвижные игры: «Вызов», «Салки-перестрелки», «Бегуны», «Круговая охота», «Мяч капитану».

## **Тема 3. Развитие силовых способностей.**

*Теория:* Правила выполнения упражнений.

*Практика:* Статические и динамические упражнения с собственным весом, с отягощениями (набивные мячи, гантели, амортизаторы, сопротивление партнера), направленные на развитие силы мышц рук, брюшного пресса, спины, ног; подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, отжимание в упоре на полу (быстро и медленно); подтягивание с остановками по ходу движения и сохранением пауз по 3-4 с (3-4 остановки в процессе подтягивания), то же при опускании вниз; отжимание в упоре в быстром темпе, то же с остановками по ходу движения; поднимание прямых ног на гимнастической стенке до 90° и выше; удержание угла в вися; поднимание туловища из положения лежа на спине.

## **Тема 4. Развитие общей выносливости.**

*Теория:* Правила выполнения упражнений.

*Практика:* Прыжки со скакалкой; чередование бега с максимальной, умеренной и малой скоростью; ходьба с подъемами и спусками, прохождение дистанции от 1 до 3 км на время.

## **Тема 5. Развитие координационных способностей.**

*Теория:* Правила выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения, которые предъявляют высокие требования к точности движений (акробатические упражнения, упражнения в равновесии); упражнения, в которых имеется элемент внезапности (подвижные игры, спортивные игры); упражнения, в которых в зависимости от ситуации или сигнала необходимо менять направление движения (челночный бег, танцевальные упражнения).

## **Тема 6. Развитие гибкости.**

*Теория:* Правила выполнения упражнений.

*Практика:* Наклон вперед из стойки, из седа ноги вместе, из седа и ноги врозь; мост из положения, лежа и стоя; поднимание прямой ноги вперед, в сторону, назад у гимнастической стенки; шпагаты (прямой, на правую, на левую); выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой; выкрут в плечевых суставах из виса стоя сзади на гимнастической стенке (широким хватом); вис сзади на перекладине – провисание книзу, стремясь достать ногами пол.

## **Тема 7. Хореографические упражнения.**

*Теория:* Хореографические понятия и термины: плие, гран плие, пассе партер, пике пор де бра, рон де жамб партер (ан деор ан дедан), пас балансе, батман тандю, гранд батман, позиции en dehors, шане, фуэте, кик, шассе, шаг глиссад и т.д.

*Практика:* Позиции рук: подготовительная, 1-3. Plie. Grand plie. Passe par terre. Picce. Port de bras. Rond de jambe par terre. Pas balance. Battement fondu. Grand battement. Прямой и боковой галоп. Повороты направо, налево переступанием по команде на 45°, 90°, 180° по 5 позиции en dehors.

Организующие команды и приемы: перестроение в круг, парами по кругу и друг за другом. Бег «змейкой».

Шаги, повороты, вращения. Повороты и вращения рондовый, шане, фуэте. Кик с рондом. Кик, комбинированный с батманом в сторону. Шассе в сторону. Продолженное шассе. Шассе с вращением. Смена мест через шассе. Джазовые шаги – постановка рук. Шаг глиссад. Глиссад с поворотом. Кукарача. Вольта. Вольта в продвижении. Корта джака ВП-НЗ, в диагональ, с поворотом, в продвижении. Построения и переходы. Перемещения.

## **Тема 8. Акробатические упражнения.**

*Теория:* Правила выполнения упражнений.

*Практика:* Перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения, лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. «Мост» из положения, лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках.

Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись, и захватив руками стопы согнутых в коленях ног («дуга электрички»). «Мост» из положения, стоя. Шпагат с опорой на руки. Шпагат «продольный» и «поперечный».

Упражнения по типу «полосы препятствий». Перелазание, пролезание, перепрыгивание, кувырки, с различными перемещениями; лазание по канату; переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей, набивных мячей), ловлей и метанием мячей. 10

Прыжки. Со скакалкой, прыжки в длину с места, прыжки в высоту, с возвышенности. Вверх – руки вверх и группировка; с поворотом на 180° и 360°. Прыжки из основной стойки на живот на поролоновые маты. То же с поворотом на 180° и 360°. Прыжки назад руки вверх в темпе 5-6 прыжков, на спину на поролоновые маты, то же с поворотом на 180° и 360°. Прыжки вверх с поворотом на 540° и 720°.

Кувырки. Вперед в группировке, согнувшись, длинный, прыжком; назад в группировке, согнувшись, ноги врозь.

Перевороты. Боком с места, с разбега, с прыжка; мост из положения «лежа», «стоя»; вперед медленный на две, на одну, со сменой ног, с последовательной работой руками; вперед с поворотом – рондат с места, с прыжка, с разбега; назад медленный с одной ноги, с двух. Вперед темповой на одну, две, с опорой на голову. Назад – фляк. То же толчком одной и махом другой. Фляк после рондата. То же после колеса. То же с курбета. Назад с поворотом – фляк с поворотом кругом в сед. Подъем разгибом с головы из упора присев, тоже с прыжка. Подъем разгибом с головы с поворотом кругом в упор лежа. Полупереворот назад «курбет» со стойки на полу, тоже на мостике.

Статические положения. Упор присев, стоя согнувшись, лежа; стойка на лопатках, на голове, на руках, махом одной и толчком другой; шпагаты (правой вперед, левой вперед, прямой); равновесия (различные разновидности). Шпагаты. С опорой одной ногой на возвышенность.

### **Тема 9. Итоговое занятие.**

*Практика:* сдача нормативов.

## **1.9. Учебно - тематический план модуля «Техническая подготовка»**

№ п/п	Раздел	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Базовые элементы ДАНС-программы	20	2	18	Зачет, тестирование,
2.	Базовые элементы ДЖАЗ-программы	18	2	16	
3.	Итоговое занятие	2	-	2	Итоговая диагностика
		<b>40</b>	<b>4</b>	<b>36</b>	

### **Содержание модуля «Техническая подготовка»**

#### **Тема 1. Базовые элементы ДАНС-программы.**

*Теория:* Знакомство с основными позициями ног, рук с помпонами. Понятия: part pressure steps, steps, rock, twist, dislodge, heart beat, spin, turn, чир-прыжок, лип-прыжок. Правила выполнения.

*Практика:* Практическая отработка упражнений.

Основные позиции ног: шестая, вторая параллельная, выпады, упоры на одной ноге.

Основные позиции рук с помпонами: горизонтальные – позиции рук в горизонтальной плоскости; вертикальные – позиции рук в вертикальной плоскости; диагональные – позиции рук вверх – в стороны, вниз – в стороны.

Движения ног: с полным переносом веса (steps), с частичным переносом веса (part pressure steps), бедра: тряс (rock), скручивание (twist).

Туловище: пульсирующие и круговые движения грудной клеткой, горизонтальные смещения корпуса (dislodge), пульс одинарный (heart beat), двойной, тройной.

Вращения: осевое (spin) и вращение на шагах (turn).

Махи: вперед правой и левой, назад, в стороны.

Шпагат: правый, левый, поперечный, полушпагаты правый и левый; мост.

Пируэты – вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 360°.

Чир-прыжки. Выполняется, как минимум, два прыжка по выбору. В выполнении прыжков, участвует 100% состава команды. Оценивается гибкость, высота, сила, скорость и правильная техника.

Лип-прыжки – прыжки в шпагат с приходом на одну ногу.

Прыжки: повороты с прыжками, прыжки с ноги на ногу, на правой и левой, на двух, выпрыгивания вверх, прыжки на носках и т.д.: выполняемые под разный темп музыки, со сменой направлений и последовательности.

### **Тема 2. Базовые элементы Джаз-программы.**

*Теория*: Знакомство с понятиями: street walk, funky step, toe-heel step, point, roll actions, roll-point, swing actions, arm sciccors, claps, wind mill, step, walk, run, shasse, lunge, march, slide, cick, box steps, square steps, v-steps.

*Практика*: Основная позиция, уличный шаг (street walk), «фанки» шаг (funky step), пятка- носок шаг (toe-heel step) Движения рук: точка (point), круговые (roll actions), круг-точка (roll-1 point), свинговые (маховые) (swing actions), ножницы руками (arm sciccors), хлопки (claps), ветряная мельница (wind mill).

Движения ног: шаг (step), ходьба (walk), бег (run), Шассе (shasse), ланч (lunge), марш (march), слайд (slide), удар (cick), шаги коробочка (box steps), шаги по квадрату (square steps), v-steps.

Вариация в стиле Джаз: 6x8 (не менее 5-6 вариаций в год) под темп музыки 126-128 уд/мин. Усложнение за счет нестандартных решений постановки рук и интерпретации ног.

### **Тема 3. Итоговое занятие.**

*Практика*: Проведение итоговой диагностики с целью выявления уровня подготовки обучающихся по итогам года. Подведение итогов за учебный год.

## **2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **2.1. Методическое обеспечение программы**

Для реализации программы педагогом разрабатывается и используется при подготовке к занятиям и на занятиях следующая методическая продукция:

- методические рекомендации и пособия для педагога по проведению теоретических и практических занятий, проведению диагностики обучающихся, методическая продукция по организации и проведению других видов работ по программе (разработки игр, бесед, экскурсий, дискуссий, спортивных соревнований и др. мероприятий);
- учебные материалы для педагогов (тексты и конспекты лекций, теоретических и практических занятий), методические пособия и рекомендации для педагогов;
- учебные материалы для обучающихся (учебники, учебные наглядные пособия, рабочие тетради, справочники, дидактические материалы, демонстрационные (рисунки, фотографии, видеофильмы и аудиоматериалы), раздаточные материалы – карточки заданий, кроссворды, викторины, тесты и т. д.

## **Педагогические технологии методы, формы обучения, обеспечивающие реализацию программы**

Для достижения запланированных результатов педагог, реализующий данную программу, использует в своей деятельности педагогические технологии развивающего, компетентностно ориентированного образования, технологии коллективной творческой деятельности, дистанционные образовательные технологии с применением информационно телекоммуникационных сетей при опосредованном взаимодействии обучающихся и педагога (интернет технологии, кейс технологии).

Интернет технологии, применяются для обеспечения учащихся учебно методическими материалами и для интерактивного взаимодействия между педагогом и обучающимся. Кейс технология заключается в комплектовании учебно методических материалов (текстовые, аудиовизуальные и мультимедийные) в папку (кейс) и рассылке их обучающимся для самостоятельного изучения.

Для дистанционного обучения используется социальная сеть «ВКонтакте», мессенджер МАХ, которые позволяют обеспечить доступ к необходимым ресурсам каждому обучающемуся.

Программа предусматривает применение на каждом занятии различных методов обучения, опирающихся на основные принципы построения программы: актуальность, научность, доступность изложения, индивидуальный, дифференцированный, личностно ориентированный подход и пр.

Педагогами используются традиционные методы обучения. Каждый из этих общих методов имеет модификации, способы выражения:

**Практический:** упражнения, практическая работа, соревнования, концерты.

**Наглядный:** иллюстрация, демонстрация, наблюдения.

**Словесный:** объяснение, разъяснение, рассказ, беседа, инструктаж, дискуссия.

**Видеометод:** просмотр, обучение, контроль.

Организуя каждое учебное занятие, педагог использует методы, в соответствии с решаемыми дидактическими задачами на каждом этапе занятия: методы приобретения знаний; формирования умений и навыков; применения знаний; творческой деятельности; закрепления; проверки знаний, умений, навыков, уровня сформированности компетентностей.

Педагог на занятиях применяют методы в соответствии характером познавательной деятельности учащихся, с уровнем их самостоятельности, мыслительной активности, напряженности познавательной деятельности. Обучающиеся работают по предложенной педагогом схеме обучения, при этом выделяются следующие формы:

– лекционные занятия, сообщения, беседы, экскурсии, должны быть нацелены на создание условий для развития способности слушать и слышать, видеть и замечать, концентрироваться, наблюдать и воспринимать;

– диалог, дискуссия, обсуждение, конференция помогают развивать способности говорить и доказывать, логически мыслить;

– игровые ситуации, состояния с активным движением помогают приобретать привычки здорового образа жизни, опыт взаимодействия, принимать решения, брать на себя ответственность;

– различные конкурсы и смотры достижений помогают доводить образовательную деятельность до результата, фиксировать успех, демонстрировать достижения обучающихся, учат их достойно воспринимать достижение других людей и т.д.;

– включение обучающихся в творческий процесс и изобретательство направлено на развитие творческих способностей;

– выполнение самостоятельных исследований, проектов дают возможность целенаправленно познавать и решать противоречия, приобретать научный опыт.

Учебное занятие по программе подразделяется на следующие этапы:

– I й этап организационный. Задача: подготовка детей к работе на занятии. Создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания.

– II й этап – проверочный. Задача: установление правильности и осознанности выполнения домашнего задания, выявление пробелов и их коррекция. Содержание этапа: проверка домашнего задания (творческого, практического), проверка усвоения знаний предыдущего занятия.

– III й этап – подготовительный. Это этап подготовки к новому содержанию. Задача: обеспечение мотивации и принятия детьми цели учебно познавательной деятельности. Содержание этапа: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей.

– IV й этап основной. В качестве основного этапа выступает следующее: усвоение новых знаний и способов действий, первичная проверка понимания, закрепление знаний и способов действий, и систематизация знаний. Распространенными способами работы является беседа и практические задания.

– V й контрольный. Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция. Используется практическая деятельность: задания различного уровня сложности.

– VI й итоговый. Задача: дать анализ и оценку успешности достижения цели и наметить перспективу последующей работы. Содержание этапа заключается в том, что педагог сообщает ответы на следующие вопросы: как работали дети на занятиях, какими навыками и умениями овладели.

– VII й этап рефлексивный. Задача: мобилизация детей на самооценку. Может оцениваться работоспособность, психологическое состояние, результативность учебной работы.

– VIII й этап информационный. Информация о домашнем задании (если необходимо) инструктаж по его выполнению, определение перспективы следующих занятий.

Изложенные этапы можно по-разному комбинировать, на различных занятиях они могут иметь различную продолжительность во времени, но они всегда присутствуют на каждом занятии.

## **2.2. Воспитание**

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы учреждения:

– в процессе реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в соответствии с тематическим наполнением рабочих программ;

– в рамках реализации культурно просветительских и образовательных проектов.

Воспитательная работа с обучающимися ведется в течение всего периода обучения.

Воспитательная работа с детьми направлена на расширение кругозора обучающихся в определенную настоящую программу в областях воспитательной деятельности, формирование первичных, базовых знаний и представлений об основных этических нормах и правилах, окружающем мире, Родине, адаптацию детей к коллективному взаимодействию, жизни в коллективе, их социализацию.

### **Цель воспитания**

развитие личности ребенка, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

### **Задачи воспитания**

1. Приобщить обучающихся к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям;

2. Обеспечить развитие личности и её социально психологической поддержки, формирование личностных качеств, необходимых для жизни;

3. Развить интерес у обучающихся к самовыражению, познавательной, социальной, творческой активности;

4. Формировать коммуникативные умения, удовлетворение потребности обучающихся в общении;
5. Способствовать реализации интересов и потребностей, обучающихся в различных видах общественной деятельности;
6. Обеспечить участие обучающихся в различных конкурсах, фестивалях, проектах и акциях районного, городского, областного, всероссийского и международного уровня;
7. Воспитать внутреннюю потребность личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания.

#### **Целевые ориентиры воспитания детей:**

- освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);
- принятие и осознание ценностей языка, литературы, музыки, хореографии, традиций, праздников, памятников, святынь народов России;
- воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;
- формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;
- воспитание уважения к труду, результатам труда, уважения к старшим;
- воспитание уважения к танцевальной культуре народов России, мировому танцевальному искусству;
- развитие творческого самовыражения в танце, реализация традиционных и своих собственных представлений об эстетическом обустройстве общественного пространства.

#### **Формы и методы воспитания**

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются **методы** воспитания:

- метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение),
- метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения);
- методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных

представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного);

- метод переключения в деятельности;
- методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании;
- методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Работа осуществляется в следующих **формах**:

- беседы,
- дискуссии,
- диспуты,
- экскурсии,
- культпоходы,
- ярмарки,
- фестивали,
- деловые игры,
- сюжетно ролевые игры,
- игровые тренинги,
- творческие мастерские.

### **Приоритетные направления в организации воспитательной работы**

**Гражданско - патриотическое воспитание:** формирование патриотических, ценностных представлений о любви к Отчизне, народам Российской Федерации, к своей малой родине, формирование представлений о ценностях культурно исторического населения России, уважительного отношения к национальным героям и культурным представлениям российского народа.

**Цель:** формирование основ гражданственности (патриотизма) как важнейших духовно нравственных и социальных ценностей, готовности к активному проявлению профессионально значимых качеств и умений в различных сферах жизни общества;

#### **Задачи патриотического воспитания:**

1. Формировать патриотические чувства и сознание обучающихся на основе исторических ценностей о роли России в судьбах мира;
2. Сохранять и развевать чувства гордости и любви за свою страну, город, семью, их историю, культуру, традиции;
3. Воспитать личность гражданина – патриота родины, способного встать на защиту государственных интересов;
4. Изучать историю свой семьи, города, культуры народов мира, своей страны;

5. Развивать чувства ответственности и гордости за достижения страны, культуры;
6. Формировать толерантность, чувства уважения к другим народам, их традициям.

**Духовно нравственное воспитание** формирует ценностные представления о морали, об основных понятиях этики (добро и зло, истина и ложь, смысл жизни, справедливость, милосердие, проблеме нравственного выбора, достоинство, любовь и др.), о духовных ценностях народов России, об уважительном отношении к традициям, культуре и языку своего народа и др. народов России.

**Цель:** воспитание у обучающихся смысла человеческого существования, ценности своего существования и ценности существования других людей.

**Задачи** духовно нравственного воспитания:

1. Формировать у обучающихся нравственную культуру миропонимания;
2. Формировать у обучающихся осознание значимости нравственного опыта прошлого и будущего и своей роли в нем;
3. Воспитание доброго отношения к родителям, к окружающим людям, сверстникам;
4. Воспитание добросовестного отношения к своим обязанностям, к самому себе, к общественным поручениям.

**Художественно эстетическое воспитание** играет важную роль в формировании характера и нравственных качеств, а также в развитии хорошего вкуса и в поведении.

**Цели:**

- воспитание ценностного отношения к искусству;
- гармоничное развитие личности ребенка через обучение и воспитание средствами искусства.

**Задачами эстетического воспитания являются:**

1. Формирование гармоничной личности;
2. Развитие в человеке способности видеть и ценить прекрасное;
3. Закладка идеалов прекрасного и выработка эстетических вкусов;
4. Пробуждение к развитию творческих способностей.

**Спортивно оздоровительное.** Физическое воспитание содействует здоровому образу жизни.

**Цели:**

- использование педагогических технологий и методических примеров для демонстрации обучающимся значимости физического и психического здоровья человека;
- воспитание понимания важности здоровья для будущего самоутверждения;
- обучение правилам безопасного поведения обучающихся на улице и дорогах.

### **Задачи здоровьесберегающего воспитания:**

1. Формировать у обучающихся культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья;
2. Познакомить обучающихся с правилами поведения на улице, дороге, в транспорте, на природе.
3. Познакомить обучающихся с дорожными знаками, сигналами светофора.

**Экологическое воспитание** направлено на развитие у обучающихся экологической культуры как системы ценностных установок, включающей в себя знания о природе формирующей гуманное, ответственное отношение к ней, как к наивысшей национальной и общечеловеческой ценности.

**Цель:** воспитание у обучающихся любви к родному краю, как к своей малой Родине.

### **Задачи экологического воспитания:**

1. Расширение знаний по экологии, географии, истории;
2. Расширение знаний об окружающем мире;
3. Развитие творческой, познавательной и созидательной активности;
4. Воспитание патриотизма посредством занятий по краеведению.

### **Работа с родителями**

Успешная работа детского объединения во многом зависит от степени участия в ней родителей обучающихся. В большинстве родители заинтересованно относятся к занятиям своих детей в детском объединении, радуются их успехам и достижениям. Инициатива в налаживании связей с родителями принадлежит педагогу. Работа с родителями включает в себя привлечение родителей к участию в проведении различных форм деятельности:

- родительские собрания;
- консультации;
- открытые занятия для родителей;
- беседы;
- оказание помощи в воспитании;
- работа с семьями, находящимися в трудной жизненной ситуации;
- совместные праздники обучающихся и их родителей;
- привлечение родителей к подготовке и проведению мероприятий и проектов;
- приглашение родителей на все мероприятия детского объединения и всего учреждения.
- консультация в групповом чате объединения;
- анкетирования

Такая работа способствует формированию общности интересов детей и родителей, служит развитию эмоциональной и духовной близости.

В Приложении представлен Календарный план воспитательных мероприятий на учебный год.

#### **Ожидаемые результаты воспитания:**

1. Повышение уровня коммуникативных навыков и культуры общения (коммуникативный потенциал);
2. Развитие потребностей у детей к самовыражению, познавательной, творческой активности (художественный потенциал).

#### **Планируемые результаты воспитания:**

##### **Работа с коллективом обучающихся:**

- формирование представления о базовых национальных ценностях российского общества;
- формирование практических умений по организации органов самоуправления, этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;
- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала обучающихся;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

##### **Работа с родителями:**

- организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность объединения (организация и проведение открытых занятий для родителей в течение года);
- повышение педагогической культуры родителей, совершенствование семейного воспитания на примерах традиций семьи, усилению роли семьи в воспитании детей.

##### **Способы проверки ожидаемых результатов воспитания:**

1. Количественные показатели (количество проведенных мероприятий, охват участников).
2. Социальные показатели (заинтересованность учащихся, родителей).
3. Учёт запроса проводимых традиционных мероприятий.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка

результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания не предусматривает определение персонафицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

### **2.3. Условия реализации программы**

Занятия должны проводиться в помещении, соответствующем требованиям технике безопасности, противопожарной безопасности, санитарным нормам. Помещение должно хорошо освещаться и своевременно проветриваться.

В процессе реализации программы используются разнообразные типы занятий, которые помогают сделать процесс обучения интересным и увлекательным.

Весь процесс обучения построен на взаимосвязи игры с другими видами деятельности. В пределах одного занятия виды деятельности могут несколько раз меняться, что способствует удержанию внимания обучающихся и позволяет избежать их переутомления. Разнообразные игры учитывают уровень умственного и физического развития детей, а также соответствуют целям и задачам программы.

### **Материально техническое обеспечение кабинета**

Занятия проводятся в светлом, просторном проветренном помещении с мебелью в соответствии с возрастом. Шкаф для хранения литературы, дидактических принадлежностей, спортивного инвентаря.

Для проведения занятий необходимы:

- Аудио аппаратура;
- Секундомер (пульсометрия, длительность выполнения упражнений);
- Утяжелители от 0.3 до 1 кг;
- Гимнастические скамьи;
- «Шведские» стенки;
- Гимнастические маты;
- Скакалки;
- Тренировочная форма и обувь для учащихся;

- Помпоны;
- Костюмы для выступлений.

### **Форма одежды**

На занятия допускаются ученики, одежда, прическа и обувь соответствуют гигиеническим правилам проведения занятий по чирлидингу, а также не мешает тренировочному процессу. Вся форма должна быть чистой и опрятной, не должна приносить неудобства на занятии. Скромной, те не должна отвлекать внимание других занимающихся.

#### *Одежда:*

- Спортивные брюки (лосины) без дополнительных пуговиц, молний и пр декоративных украшений;
- Топ или футболка;
- Обязательны носки или гольфы, по желанию теплы гетры;
- Чистые кроссовки (фиксирующие стопу);
- Желательно использование эластичных бинтов, напульсников, наколенников, налокотников;
- Возможно использование спортивной куртки на разминке или в холодную погоду;
- Для старшей группы возможно использование специальных разогревающих брюк или поясов;
- Недопустимо ношение бижутерии и крупных ювелирных украшений.

#### *Прическа:*

Волосы должны быть аккуратно убраны. Недопустимы распущенные волосы, хвосты, длинные челки и косы. Кол-во заколок должно быть умеренным. Прическа должна смотреться аккуратно, спортивно и не должна мешать на занятии.

Ученики должны знать. Что внешний вид важен не только на сцене, но и на повседневных тренировках. За счет этого воспитывается культура занятий, прививается аккуратность и опрятность во внешнем виде.

### **Кадровое обеспечение**

Педагогическую деятельность по реализации программы может осуществлять педагог дополнительного образования, имеющий среднее профессиональное или высшее (педагогическое) образование (в том числе спортивное) и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и Профессиональном стандарте «Педагог дополнительного образования детей».

### **Информационное обеспечение**

Информация о реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Чирлидинг» размещается на сайте учреждения, ГИС «Навигатор дополнительного

образования Самарской области», буклетах и других источниках информации о деятельности учреждения.

## **2.4. Список литературы**

### **Литература для педагога:**

1. Житько А.Н. Черлидинг – неотъемлемый атрибут повышения зрелищности на соревнованиях и истоки его зарождения/ А.Н.Житько/ Мирспорта. 2008. - № 11.
2. Литвиненко С.Н. Педагогическая система управления развитием спорта для всех// Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 2.
3. Маркелов В.В. Психолого-педагогические аспекты интегрированного подхода к управлению развитием индивидуальности спортсмена// Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 2.
4. Митин Е.А. Психолого-педагогический подход к диагностике и коррекции соревновательной надежности в командных видах спортивных игр// Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 9.
5. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ М.Я. Набатникова [и др.]. - М.: ФиС, 1982.
6. Неверкович С.Д. Деятельностный подход в изучении руководства и лидерства в спорте// Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 6.
7. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе/ П.К. Петров. - Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.
8. Янович Ю.А., Корнелюк Т.В., Дюмин И.М. Организация учебно-тренировочного процесса по черлидингу. Особенности техники выполнения основных акробатических упражнений ЧИР-программы команд поддержки и методики их обучения/ Ю.А. Янович, Т.В. Корнелюк, И.М. Дюмин – Мн.:ГУ «РУМЦФВН», 2008.

### **Литература для родителей и обучающихся:**

1. Скребцова Л., Скребцова М., Сказочный справочник здоровья. Для детей и их родителей. Т-1. – М.: Амрита-Русь, 2004.
2. Федотова Е.В., Теория и методика спортивных игр. Учебник. - М.: Academia, 2014.- 464 с.
3. Физическая культура. Учебник/ Н.В. Решетников и др. - М.: Academia, 2014.-176 с.

### **Перечень интернет ресурсов:**

1. Министерство спорта РФ: [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
2. Министерство образования и науки РФ: <http://минобрнауки.рф/>
3. Федерация чирлидинга России: <http://www.cheerleading.ru>

**Календарный план воспитательной работы к программе «Чирлидинг»  
на 2025 - 2026 учебный год**

№ п/п	Название мероприятия, форма проведения	Сроки проведения	Место проведения, педагог	Участники (обучающиеся, родители, педагоги)
1.	День открытых дверей в Центре «Счастливый мир Талантливых детей»	Сентябрь	ДЮЦ «Пилигрим», Усманова Д.И.	Обучающиеся, родители, педагоги дополнительного образования
2.	Церемония награждения активных семей и отдельных родителей грамотами и благодарственными письмами по итогам года «Семья источник вдохновения»	Сентябрь	ДЮЦ «Пилигрим», Усманова Д.И.	Родители, обучающиеся
3.	Воспитательный час «Мир без терроризма», посвященный памяти жертв террористического акта в г. Беслан	Сентябрь	МБОУ Школа № 103, Усманова Д.И.	Обучающиеся
4.	Познавательный час «О городе своем, веду я свой рассказ»	Сентябрь	МБОУ Школа № 103, Усманова Д.И.	Обучающиеся групп среднего и старшего школьного возраста
5.	Веселые старты «Сильные, смелые, ловкие, умелые»	Октябрь	МБОУ Школа № 103, Усманова Д.И.	Обучающиеся Совет музея
6.	Семейный спортивный праздник «Радуга Здоровья»	Октябрь	МБОУ Школа № 103, Усманова Д.И.	Обучающиеся, родители
7.	Беседа «Что значит быть прилежным?»	Октябрь	МБОУ Школа № 103, Усманова Д.И.	Обучающиеся групп среднего и старшего школьного возраста
8.	Дискуссия «Сотвори себя сам»	Октябрь	МБОУ Школа № 103, Усманова Д.И.	Обучающиеся
9.	Воспитательный час «Мы в месте – и в этом наша сила, мы разные – и в этом наше богатство», посвященный Дню народного единства	Ноябрь	МБОУ Школа № 103, Усманова Д.И.	Обучающиеся
10.	Игра путешествие «Слагаемые здоровья»	Ноябрь	МБОУ Школа № 103, Усманова Д.И.	Обучающиеся
11.	Городская социально значимая акция «Наше здоровье – в наших руках»	Ноябрь	МБОУ Школа № 103, Усманова Д.И.	Обучающиеся Волонтерский отряд «Пилигримовцы»
12.	Мероприятия, посвящённые Дню народного единства: конкурс рисунков «С чего начинается Родина»	Ноябрь	МБОУ Школа № 103, Усманова Д.И.	Обучающиеся Совет музея Волонтерский отряд

	спортивно физкультурный досуг «Игры народов России» дискуссионный клуб «Мы разные, но мы едины»			«Пилигримовцы»
13.	Беседа «Женщины на войне»	Ноябрь	МБОУ Школа № 103, Усманова Д.И.	Обучающиеся Совет музея
14.	Урок Мужества «Встреча с легендой»	Ноябрь	МБОУ Школа № 103, Усманова Д.И.	Обучающиеся Совет музея
15.	Книжная выставка «История армии»	Ноябрь	МБОУ Школа № 103, Усманова Д.И.	Обучающиеся Совет музея
16.	Беседа «Об этом помнит вся Россия»	Декабрь	МБОУ Школа № 103, Усманова Д.И.	Обучающиеся Совет музея
17.	Тематические беседы «Имя твое неизвестно, подвиг твой бессмертен», посвящённые Дню неизвестного солдата	Декабрь	МБОУ Школа № 103, Усманова Д.И.	Обучающиеся Совет музея
18.	Кино марафон «Жизнь, отмеченная Звездой», посвящённый Дню героев Отечества	Декабрь	МБОУ Школа № 103, Усманова Д.И.	Обучающиеся Совет музея
19.	Час Мужества «Письма с фронта – наказ отцов»	Декабрь	МБОУ Школа № 103, Усманова Д.И.	Обучающиеся Совет музея
20.	Городская акция «#Начни с себя»	Декабрь	МБОУ Школа № 103, Усманова Д.И.	Обучающиеся Волонтёрский отряд «Пилигримовцы»
21.	Городская акция «Неделя массового футбола»	Декабрь	МБОУ Школа № 103, Усманова Д.И.	Обучающиеся Волонтёрский отряд «Пилигримовцы»
22.	Новогодний мюзикл «Варвара краса и новогодние чудеса»	Декабрь	ДЮЦ «Пилигрим», Усманова Д.И.	Обучающиеся, родители
23.	Беседа «Мой ровесник с ограниченными возможностями», посвященная Международному Дню инвалида	Декабрь	МБОУ Школа № 103, Усманова Д.И.	Обучающиеся
24.	Диалог «Моя профессия – мое будущее»	Декабрь	МБОУ Школа № 103, Усманова Д.И.	Обучающиеся
25.	Воспитательный час «Самое главное слово семья»	Январь	МБОУ Школа № 103, Усманова Д.И.	Обучающиеся
26.	Диалог «Быть здоровым – это стильно»	Январь	МБОУ Школа № 103, Усманова Д.И.	Обучающиеся
27.	Развлечения на улице «Зимние забавы»	Январь	МБОУ Школа № 103, Усманова Д.И.	Обучающиеся, родители
28.	Городское социально значимое спортивное мероприятие «Вставай на лыжи»	Январь	МБОУ Школа № 103, Усманова Д.И.	Обучающиеся Волонтёрский отряд «Пилигримовцы»
29.	День воинской славы: «День полного освобождения советскими войсками г. Ленинграда от блокады его немецко	Январь	МБОУ Школа № 103, Усманова Д.И.	Обучающиеся Совет музея

	фашистскими войсками			
30.	Всероссийская акция «Блокадный хлеб», посвящённая снятию блокады с города Ленинград	Январь	МБОУ Школа № 103, Усманова Д.И.	Обучающиеся Совет музея
31.	Участие в мероприятиях гражданско патриотического воспитания «Народ и армия едины»	Январь февраль	МБОУ Школа № 103, Усманова Д.И.	Обучающиеся Совет музея
32.	Районная военно спортивной игра «Защитники Отечества»	Февраль	МБОУ Школа № 103, Усманова Д.И.	Обучающиеся Совет музея
33.	Познавательная программа «Русский солдат умом богат»	Февраль	МБОУ Школа № 103, Усманова Д.И.	Обучающиеся
34.	Воспитательный час «Испокон века книга растит человека»	Февраль	МБОУ Школа № 103, Усманова Д.И.	Обучающиеся
35.	Воспитательный час «Женский силуэт на фоне истории»	Март	МБОУ Школа № 103, Усманова Д.И.	Обучающиеся
36.	Городское социально значимое спортивное мероприятие «Самарский богатырь»	Март	МБОУ Школа № 103, Усманова Д.И.	Обучающиеся Волонтёрский отряд «Пилигримовцы»
37.	Городское социально значимое мероприятие, приуроченное к Международному Дню здоровья «	Апрель	МБОУ Школа № 103, Усманова Д.И.	Обучающиеся Волонтёрский отряд «Пилигримовцы»
38.	Городская социально значимое акция «Звезда Победы»	Апрель май	МБОУ Школа № 103, Усманова Д.И.	Обучающиеся Волонтёрский отряд «Пилигримовцы»
39.	Урок Мужества «Память сердца», посвящённый Международному дню освобождения узников концлагерей	Апрель	МБОУ Школа № 103, Усманова Д.И.	Обучающиеся Советмузея
40.	Участие во Всероссийской акции «Бессмертный полк»	Апрель май	МБОУ Школа № 103, Усманова Д.И.	Обучающиеся Совет музея
41.	День здоровья «В здоровом теле – здоровый дух»	Май	МБОУ Школа № 103, Усманова Д.И.	Обучающиеся, родители
42.	Познавательный час «Без срока давности», посвященный Дню Победы в Великой Отечественной войне	Май	МБОУ Школа № 103, Усманова Д.И.	Обучающиеся
43.	Круглый стол «Семья, согретая любовью, всегда надежна и крепка»	Май	МБОУ Школа № 103, Усманова Д.И.	Обучающиеся
44.	Профилактическая акция «Зарядка от нас – здоровье для вас!», приуроченная к Международному Дню борьбы с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков	Июнь	МБОУ Школа № 103, Усманова Д.И.	Обучающиеся Волонтёрский отряд «Пилигримовцы»
45.	Военный кинолекторий: Организация показа и обсуждение фильмов о войне, о современной армии	в течение года	МБОУ Школа № 103, Усманова Д.И.	Обучающиеся Совет музея

46.	Участие в конкурсах, олимпиадах, фестивалях, конференциях	в течение года	МБОУ Школа № 103, Усманова Д.И.	Наставляемые
47.	Совместные походы на спортивные и культурные мероприятия	в течение года	МБОУ Школа № 103, Усманова Д.И.	Наставляемые