

«ПРИНЯТА»

Решением

Педагогического совета

ГБОУ гимназии № 166

протокол № 9/2024-2025 от

«25»05.2025г.

«УТВЕРЖДЕНА»

Исполняющий обязанности директора

ГБОУ гимназии № 166

Е. Е. Мошников

Приказ № 175 от «20» 05. 2025г.

Дополнительная общеразвивающая программа

«ЧИРЛИДИНГ»

Срок освоения программы: 3 года

Возраст обучающихся: от 6 до 14 лет

Разработчик программы
педагог дополнительного образования
Осокина Мария Сергеевна

Пояснительная записка

Направленность программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Адресат

Программа рассчитана на обучение детей в возрасте от 6 до 14 лет.

Актуальность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Чирлидинг» реализуемая в отделении дополнительного образования в школе служит профилактикой негативных явлений в детской среде, а так же способствует повышению доли занимающихся физической культурой. Программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми основами проектирования дополнительных общеразвивающих программ, а также в соответствии с новыми ФГОС.

Занятия чирлидингом развивают физические способности, а также смелость, решительность, целеустремленность, настойчивость, взаимоуважение, взаимовыручку, ответственность, умение работать в команде.

Ученики 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.

В спортивно - досуговой деятельности учащихся устанавливается гармоничная связь между обучением и здоровьем, развиваются физические качества личности, происходит снятие напряжения, накопившегося утомления.

Уровень освоения: общекультурный

Объем и срок освоения: 648 часов, 3 года обучения

Цель дополнительной образовательной программы

Личностное развитие детей и укрепление физического здоровья через занятия чирлидингом.

Задачи образовательной программы.

Обучающие:

- знакомство с историей развития чирлидинга и его связями с другими видами спорта;
- формирование специфический понятийный аппарат;
- обучение навыкам эффективной коммуникации;
- изучение направления чирлидинга. Чир, чир-данс, чир-данс шоу, чир-двойка, станты;
- обучение выполнению базовых элементов рук и ног в чирлидинге, прыжкам, специально физической подготовке, стантам и пирамидам, видам страховки;
- обучение основам создания проекта в рамках чирлидинга;
- обучение правилам техники безопасности во время тренировочного процесса, соревнований и конкурсах;

- знакомство с правилами судейства;

Развивающие:

- развитие двигательных умений и навыков, необходимых для занятий чирлидингом;
- развитие внимания, творческого мышления, памяти;
- развитие коммуникативных способностей;
- развитие умения ориентироваться в пространстве на соревновательном покрытии;

Воспитательные:

- воспитание понимания персональной ответственности за общий коллективный результат, готовность сотрудничать, уверенность в себе;
- формирование трудолюбия, основы самоконтроля, настойчивости, выдержки, патриотических чувств через участие в соревнованиях.

Планируемые результаты.

Личностные результаты:

- проявление уважения и вежливости по отношению к спортсменам, руководителям команд, чирлидерам и болельщикам во время соревнований;
- проявление патриотических чувств во время соревнований и участия в акциях;
- умение взаимодействовать с партнерами по команде;
- умение творчески подходить к решению задач;
- понимание значимости социального труда.

Метапредметные результаты:

- освоение понятий предварительного и этапного самоконтроля уровня физической подготовленности;
- умение быстро и четко ориентироваться в пространстве площадки при выполнении упражнений;
- знание техники безопасности на занятиях, при выполнении акробатических упражнений, основных принципов профилактики травматизма,
- умение оказывать первую медицинскую помощь при ушибах и растяжениях.
- расширение активного словарного запаса через овладение терминологией.

Предметные результаты:

- знание истории возникновения и развития чирлидинга, терминологии и «кодекса чирлидеров»;
- умение классифицировать виды чирлидинга, по которым проводятся соревнования;
- выполнение основных позиций рук и ног, используемых при обучении танцевальных связок, прыжков, специальной физической подготовки, стантов и пирамид, видов страховки.
- способность постановки собственного номера.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Обучение по программе осуществляется на государственном языке Российской Федерации - русском.

Форма реализации программы – очная. В случае возникновения неблагоприятной эпидемиологической обстановки, программа может быть реализована с применением дистанционных технологий и электронного обучения.

Условия набора и формирования групп

Группа формируется с учетом санитарных норм. В группу 1-го года обучения принимаются дети, желающие заниматься чирлидингом. Единственное требование – справка от врача о том, что ребенок может заниматься в спортивной секции;

- зачисление вновь пришедших учащихся на 2-й год обучения производится на основе входной аттестации;
- перевод учащихся на следующий год обучения производится по итогам промежуточной аттестации;
- на последнем году обучения проводится итоговый контроль результативности освоения обще развивающей программы.

Организуется три возрастные категории это «Младшие дети» с 6-8 лет, «Дети» с 8 до 11 лет и «Юниоры» с 12 до 14 лет.

Формы организации и проведения занятий

Основной формой реализации программы является занятие. Занятия могут проводиться по группам или всем составом объединения. Формы проведения занятий: тренировочные занятия, собеседование, беседы, опрос, анкетирование, викторины, сдача нормативов, соревнования, тестирование, показательные выступления.

Материально-техническое обеспечение:

спортивный зал, гимнастические маты для отработки пирамид и акробатических элементов; гимнастический мостик; спортивные коврики в партере (по кол-ву обучающихся), мелкий спортивный инвентарь (скакалки, утяжелители, гантели, блоки для йоги) музыкальная аппаратура; медицинская аптечка для оказания первой помощи; зеркала, видеоаппаратура

Кадровое обеспечение: программу ведет педагог со специальным педагогическим образованием.

2. Учебный план 1-го года обучения

№	Наименование разделов	Количество часов		Всего	Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика		
1	Вводное занятие	2	-	2	Входная диагностика
2	Основы гигиены. Внешний вид чирлидера.	4	2	6	Опрос Зачет
3	Теория и история чирлидинга	4	-	4	Опрос Зачет
4	Программа «ЧИР»	2	94	96	Опрос Наблюдение
5	Программа «Чир-данс шоу»	2	74	76	Опрос Наблюдение
6	Сдача контрольных нормативов	2	6	8	Тестирование, анкетирование
7	Показательные выступления, соревнования, конкурсы	2	22	24	Концерты, выступления, соревнования
	Итого	18	198	216	

Учебный план 2-го года обучения

№	Наименование разделов	Количество часов		Всего	Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика		
1	Вводное занятие	2	-	2	Входная диагностика
2	Основы гигиены. Внешний вид чирлидера.	4	2	6	Опрос Зачет
3	Теория и история чирлидинга	4	-	4	Опрос Зачет
4	Программа «ЧИР»	2	94	96	Опрос Наблюдение
5	Программа «Чир-данс шоу»	2	74	76	Опрос Наблюдение
6	Сдача контрольных нормативов	2	6	8	Тестирование, анкетирование
7	Показательные выступления, соревнования, конкурсы	2	22	24	Концерты, выступления, соревнования
	Итого	18	198	216	

Учебный план 3-го года обучения

№	Наименование разделов	Количество часов		Всего	Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика		
1	Вводное занятие	2	-	2	Входная диагностика
2	Основы гигиены. Внешний вид чирлидера.	4	2	6	Опрос Зачет
3	Теория и история чирлидинга	4	-	4	Опрос Зачет
4	Программа «ЧИР»	2	94	96	Опрос Наблюдение
5	Программа «Чир-данс шоу»	2	74	76	Опрос Наблюдение
6	Сдача контрольных нормативов	2	6	8	Тестирование, анкетирование
7	Показательные выступления, соревнования, конкурсы	2	22	24	Концерты, выступления, соревнования
	Итого	18	198	216	