

УТВЕРЖДАЮ

Принято на заседании
Педагогического совета

Директора МБУ ДО «ЦДТ
«Восход» г.о. Самара

Протокол № 3 от 29 мая 2023г.

Приказ от 29 мая 2023г. № 167-од

М.П.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЧИР СПОРТ»**

Направленность: *физкультурно-спортивная*

Уровень программы: *базовый*

Возраст обучающихся: *7-14 лет*

Срок реализации: *3 года*

Разработчик программы:
Иванушкина Полина Александровна,
педагог дополнительного образования

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Указ Президента РФ от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»
3. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р)
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утверждена Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015г. № 996-р)
5. План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р)
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
8. Приказ Министерств просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи“
10. Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441)
11. 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)»)
12. Письмо Министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»)

1.1 Направленность и уровень программы

Физкультурно-спортивная, базовый уровень

1.2 Актуальность программы. Новизна. Педагогическая целесообразность

Чир спорт – это современный и массовый вид спорта, который соответствует направлению политики Министерства спорта России и пожеланием президента России. В Самарской области чир спорт активно развивается, с каждым годом спортсменов, которые

занимаются этим видом спорта, становится все больше. Чир спорт – один из популярных и доступных видов спорта. В Самарской области им занимаются около 10 тысяч человек из всех муниципалитетов, не только девочки, но и мальчики, не только дети, но и взрослые. Кроме этого, чир спорт доступен всем обучающимся любого уровня физической подготовленности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Чир спорт» направлена на совершенствование общей физической подготовки детей с помощью занятий чир спортом. Этот вид спорта способствует достижению высоких спортивных результатов, повышает функциональное состояние нервно-мышечной системы и оказывает положительное влияние на другие системы организма: дыхательную, сердечно-сосудистую и нервную. С помощью тренировок повышается уровень физических качеств, таких как: сила, быстрота, выносливость и гибкость.

Выступление на различных фестивалях и соревнованиях способствуют развитию решительности, смелости и дисциплины. Все это делает программу актуальной.

1.3 Цель и задачи программы

Цель программы: Создание условий для развития у учащихся способностей, заложенных природой, и физических качеств для дальнейшего достижения высоких спортивных результатов, а также популяризация и развитие чир спорта.

Задачи:

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:

- развить артистизм и харизматичность;
- повысить интеллектуальный потенциал занимающихся;
- развить уверенность в себе и своем теле.

Воспитательные:

- воспитать потребность к саморазвитию в спортивном плане;
- привить интерес к спорту;
- воспитать трудолюбие и стремление к достижению цели.

1.4 Возраст детей

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа рассчитана на детей младшего и среднего школьного возраста.

1.5 Срок реализации программы - программа рассчитана на полную реализацию в течение трех лет. Объем программы: 144 часа – 1,2,3 год обучения. Итого 432 часов полного обучения.

1.6 Формы (групповые, индивидуальные и др.) организации деятельности и режим (периодичность и продолжительность) занятий.

По количеству учащихся программой предусматривается групповая форма обучения.

Продолжительность занятий: 1,2,3 год обучения - два академических часа, разделенных десятиминутными перерывами для отдыха и физических упражнений детей два раза в неделю.

1.7 Ожидаемый результат

<p>Личностные результаты, отражающие отношение к учебной деятельности и к социальным ценностям</p>	<p>Метапредметные результаты, познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД</p>	<p>Предметные результаты, отражающие опыт решения проблем и творческой деятельности в рамках конкретного предмета</p>
<ul style="list-style-type: none"> • ведение здорового образа жизни; • стремление к систематическим физическим нагрузкам; • развитие логического и образного мышления, фантазии, внимания, памяти, артистичности; • приобретение опыта самостоятельного оценивания собственной работы; • стремление к саморазвитию и самосовершенствованию, физическому и духовному; • формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке). 	<p><u>Познавательные</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • формирование и развитие умений и навыков спортивной направленности; • знание истории развития чир спорта в России и в мире; • владение современными информационно-коммуникативными технологиями. <p><u>Регулятивные</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата; • умение оценивать красоту своей спортивной и танцевальной деятельности, собственные физические возможности; • владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в познавательной деятельности; • умение определять достижимые цели своей деятельности и идти к ним; • умение контролировать и корректировать свою деятельность в соответствии с изменяющейся ситуацией; • умение видеть причины успеха/неуспеха своей деятельности и 	<p>Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.</p>

	<p>находить пути корректировки своих ошибок.</p> <p><u>Коммуникативные</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками: работать индивидуально и в группе; • умение применять лидерские качества и умение работать в команде; осознавать ответственность за свой выбор и работу команды. 	
--	---	--

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

1 год обучения				
№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Знакомство с чир спортом	48	8	40
2.	Введение в чир спорт	48	5	43
3.	Начинающий чир-спортсмен	48	5	43
	ИТОГО:	144	18	126
2 год обучения				
№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Юный чир-спортсмен	48	8	40
2.	Развитие в чир спорте	48	5	43
3.	Молодой чир-спортсмен	48	5	43
	ИТОГО:	144	18	126
3 год обучения				
№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Базовые навыки в чир спорте	48	8	40
2.	Основные навыки в чир спорте	48	5	43
3.	Успешный чир-спортсмен	48	5	43
	ИТОГО:	144	18	126

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

3.1. Модуль № 1 «Знакомство с чир спортом»

Цель модуля: укрепить здоровье обучающихся и способствовать гармоничному развитию физических функций организма.

Задачи модуля:

Обучающие

- научить выполнять основные строевые, общеразвивающие упражнения, упражнения в ходьбе и беге, упражнения на развитие физических качеств;
- научить выполнять базовые движения и элементы чир спорта;
- научить выполнять базовые элементы акробатики;
- научить работать с помпонами.

Развивающие

- развить физические качества обучающихся;
- развить координационные и кондиционные способности.

Воспитательные

- воспитать интерес к чир спорту;
- воспитать трудолюбие и стремление к достижению цели.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- теорию и историю чир спорта;
- основные понятия общей физической подготовки;
- основные понятия чир спорта;
- основные понятия и терминологию хореографии;
- основные понятия акробатики;
- виды построений и перестроений.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять основные строевые, общеразвивающие упражнения, упражнения в ходьбе и беге, упражнения на развитие физических качеств;
- выполнять базовые чир прыжки;
- выполнять базовые положения чир рук с помпонами;
- выполнять базовые пируэты;
- выполнять базовые элементы акробатики;
- выполнять простые построения и перестроения.

Обучающийся должен приобрести навык:

- безопасного поведения на занятиях.

Учебно-тематический план модуля № 1 «Знакомство с чир спортом»

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в чир спорт	2	1	1	Практический показ/входная диагностика
2.	Общая физическая подготовка	14	2	12	Практический показ/текущая диагностика
3.	Специальная физическая подготовка	12	2	10	Практический показ/текущая

					диагностика
4.	Хореография	4	1	3	Практический показ/текущая диагностика
5.	Акробатика	8	1	7	Практический показ/текущая диагностика
6.	Составление программ	8	1	7	Практический показ/итоговая диагностика
	ИТОГО:	48	8	40	

Содержание модуля № 1 «Знакомство с чир спортом»

1. Тема: Введение в чир спорт

Теория: Знакомство с детьми. Правила техники безопасности и поведения на занятиях.

Теория чир спорта.

Практика: Просмотр видеоматериалов, их обсуждение и анализ.

2. Тема: Общая физическая подготовка

Теория: Основные понятия общей физической подготовки.

Практика: Строевые упражнения. Упражнения на развитие физических качеств (силу, гибкость, выносливость, координацию).

3. Тема: Специальная физическая подготовка

Теория: Основные понятия чир спорта.

Практика: Базовые элементы чир спорта. Базовые положения чир рук (чистая позиция-клин, руки на пояс, хай ви, лоу ви). Работа с помпонами. Прыжки на месте. Упражнения в равновесиях.

4. Тема: Хореография

Теория: Основные понятия хореографии.

Практика: Позиции ног в хореографии.

5. Тема: Акробатика

Теория: Техника безопасности на занятиях по акробатике.

Практика: Перекаты в группировке. Упражнения в упорах. Коробочка.

6. Тема: Составление программ

Теория: Виды построений и перестроений.

Практика: Построения. Перестроения.

3.2. Модуль № 2 «Введение в чир спорт»

Цель модуля: приобщить детей к ведению здорового образа жизни и привить им желание регулярно заниматься спортом.

Задачи модуля:

Обучающие

- научить выполнять прыжки на скакалке;
- научить выполнять упражнения в колоннах;
- научить выполнять основные движения и элементы чир спорта;
- научить выполнять пируэты, гранд-пируэты;
- научить соревновательной программе;
- научить выполнять основные элементы акробатики.

Развивающие

- развить силу, гибкость и выносливость обучающихся;
- развить творческое мышление;
- развить воображение детей.

Воспитательные

- воспитать желание регулярно заниматься спортом;
- сформировать здоровые привычки;
- воспитать дисциплинированность;
- воспитать упорство и трудолюбие.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- правильный распорядок дня;
- основные понятия чир спорта;
- основные понятия и терминологию хореографии;
- основные понятия акробатики;
- усложненные виды построений и перестроений.

Обучающийся должен уметь:

- составлять правильный распорядок дня;
- выполнять прыжки на скакалке;
- выполнять упражнения в колоннах;
- выполнять основные движения и элементы чир спорта;
- выполнять базовые пируэты, гранд-пируэты;
- выполнять соревновательную программу;
- выполнять основные элементы акробатики.

Обучающийся должен приобрести навык:

- здорового образа жизни;
- соблюдения правильного распорядка дня.

Учебно-тематический план модуля № 2 «Введение в чир спорт»

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	10	1	9	Практический показ/входная диагностика
2.	Специальная физическая подготовка	12	1	11	Практический показ/текущая диагностика
3.	Хореография	4	1	3	Практический показ/текущая диагностика
4.	Акробатика	10	1	9	Практический показ/текущая диагностика
5.	Составление программ	12	1	11	Практический показ/итоговая диагностика
	ИТОГО:	48	5	43	

Содержание модуля № 2 «Введение в чир спорт»

1. Тема: Общая физическая подготовка

Теория: Здоровый образ жизни

Практика: Строевые упражнения. Упражнения на развитие физических качеств (силу, гибкость, выносливость, координацию). Шпагаты.

2. Тема: Специальная физическая подготовка

Теория: Основные понятия чир спорта.

Практика: Базовые элементы чир спорта. Базовые положения чир рук (ти моушн, броукен ти, верхний точдаун, нижний точдаун). Работа с помпонами. Махи (вперед). Чир прыжки (эпроуч, ти-джамп). Подводящие вращения.

3. Тема: Хореография

Теория: Основные понятия хореографии.

Практика: Позиции рук в хореографии.

4. Тема: Акробатика

Теория: Основные понятия акробатики.

Практика: Кувырок вперед. Кувырок назад. Колечко.

5. Тема: Составление программ

Теория: Понятие соревновательной программы.

Практика: Постановка соревновательной программы без музыкального сопровождения под счет педагога и с музыкальным сопровождением.

3.3. Модуль № 3 «Начинающий чир-спортсмен»

Цель модуля: поставить и отработать соревновательную программу, создать условия для формирования командного духа обучающихся.

Задачи модуля:

Обучающие

- научить выполнять усложненные движения и элементы чир спорта;
- научить выполнять различные махи;
- научить выполнять усложненные лип прыжки;
- научить выполнять усложненные пируэты;
- научить основным положениям рук, ног и корпуса в чир джазе;
- научить соревновательной программе;
- научить выполнять основные элементы акробатики.

Развивающие

- развить силу, гибкость и выносливость обучающихся;
- развить творческое мышление;
- развить коммуникативные качества учащихся;
- развить воображение детей.

Воспитательные

- воспитать дисциплинированность;
- воспитать упорство и трудолюбие;
- воспитать желание достигать поставленных целей;
- воспитать желание регулярно заниматься спортом.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- понятие физической нагрузки и усталости;
- важность отдыха и сна;
- понятие гибкости и ее виды;
- виды упражнений на развитие гибкости, правила растяжки;
- терминологию чир спорта;
- терминологию чир джаза, особенности музыкального сопровождения;
- стили джазового танца;
- основные понятия акробатики;
- правила чир спорта;
- кодекс чир-спортсмена;
- понятие имиджа спортивной команды.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять различные махи;
- выполнять усложненные лип прыжки;
- выполнять усложненные движения и элементы чир спорта;
- выполнять усложненные пируэты;
- выполнять основные положения рук, ног и корпуса в чир джазе;
- выполнять синхронно соревновательную программу;
- выполнять основные элементы акробатики;

Обучающийся должен приобрести навык:

- работать в одной команде;
- достигать поставленных целей.

Учебно-тематический план модуля № 3 «Начинающий чир-спортсмен»

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	10	1	9	Практический показ/входная диагностика
2.	Специальная физическая подготовка	12	1	11	Практический показ/текущая диагностика
3.	Хореография	4	1	3	Практический показ/текущая диагностика
4.	Акробатика	10	1	9	Практический показ/текущая диагностика
5.	Составление программ и подготовка к соревнованиям	12	1	11	Практический показ/итоговая диагностика
	ИТОГО:	48	5	43	

Содержание модуля № 3 «Начинающий чир-спортсмен»

1. Тема: Общая физическая подготовка

Теория: Распорядок дня. Режим питания, сна и тренировок.

Практика: Строевые упражнения. Упражнения на развитие физических качеств (силу, гибкость, выносливость, координацию). Шпагаты. Общеразвивающие упражнения.

2. Тема: Специальная физическая подготовка

Теория: Терминология чир спорта.

Практика: Базовые элементы чир спорта. Базовые положения чир рук (кинжалы, подсвечник, рамка, джин). Работа с помпонами. Махи (в сторону). Чир прыжки (стредл, так-джамп). Тур на двух ногах.

3. Тема: Хореография

Теория: Основные понятия хореографии.

Практика: Позиции корпуса в хореографии.

4. Тема: Акробатика

Теория: Основные понятия акробатики.

Практика: Мост из положения лежа. Подготовка к стойке на руках. Простые взаимодействия.

5. Тема: Составление программ и подготовка к соревнованиям

Теория: Особенности музыкального сопровождения. Правила чир спорта.
 Практика: Отработка соревновательной программы с музыкальным сопровождением и с помпонами.

2 год обучения

3.4. Модуль № 1 «Юный чир-спортсмен»

Цель модуля: укрепить здоровье обучающихся и способствовать гармоничному развитию физических функций организма.

Задачи модуля:

Обучающие

- научить выполнять основные строевые, общеразвивающие упражнения, упражнения в ходьбе и беге, упражнения на развитие физических качеств;
- научить выполнять базовые движения и элементы чир спорта;
- научить выполнять базовые элементы акробатики;
- научить работать с помпонами.

Развивающие

- развить физические качества обучающихся;
- развить координационные и кондиционные способности.

Воспитательные

- воспитать интерес к чир спорту;
- воспитать трудолюбие и стремление к достижению цели.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- теорию и историю чир спорта;
- основные понятия общей физической подготовки;
- основные понятия чир спорта;
- основные понятия и терминологию хореографии;
- основные понятия акробатики;
- виды построений и перестроений.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять основные строевые, общеразвивающие упражнения, упражнения в ходьбе и беге, упражнения на развитие физических качеств;
- выполнять базовые чир прыжки;
- выполнять базовые положения чир рук с помпонами;
- выполнять базовые пируэты;
- выполнять базовые элементы акробатики;
- выполнять простые построения и перестроения.

Обучающийся должен приобрести навык:

- безопасного поведения на занятиях.

Учебно-тематический план модуля № 1 «Юный чир-спортсмен»

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в чир спорт	2	1	1	Практический показ/входная диагностика
2.	Общая физическая подготовка	14	2	12	Практический показ/текущая диагностика

3.	Специальная физическая подготовка	12	2	10	Практический показ/текущая диагностика
4.	Хореография	4	1	3	Практический показ/текущая диагностика
5.	Акробатика	8	1	7	Практический показ/текущая диагностика
6.	Составление программ	8	1	7	Практический показ/итоговая диагностика
	ИТОГО:	48	8	40	

Содержание модуля № 1 «Юный чир-спортсмен»

1. Тема: Введение в чир спорт

Теория: Правила техники безопасности и поведения на занятиях. Теория чир спорта.

Практика: Просмотр видеоматериалов, их обсуждение и анализ.

2. Тема: Общая физическая подготовка

Теория: Формирование здоровых привычек. Физическая нагрузка.

Практика: Строевые упражнения. Упражнения на развитие физических качеств (силу, гибкость, выносливость, координацию). Шагалы. Упражнения в ходьбе и в беге.

3. Тема: Специальная физическая подготовка

Теория: Терминология чир спорта.

Практика: Основные элементы чир спорта. Основные положения чир рук (правая эль, левая эль, правая диагональ, левая диагональ). Работа с помпонами. Махи (в ласточку). Чир прыжки (банана-сплит, абстракт). Лип-прыжки (стэг-лип). Базовые пируэты (джаз-пируэт).

4. Тема: Хореография

Теория: Терминология хореографии.

Практика: Партерная гимнастика (упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава).

5. Тема: Акробатика

Теория: Основные понятия акробатики.

Практика: Стойка на руках. Стойка на голове. Колесо. Вариативные взаимодействия.

6. Тема: Составление программ

Теория: Усложненные виды построений и перестроений.

Практика: Постановка новой соревновательной программы без музыкального сопровождения под счет педагога.

3.5. Модуль № 2 «Развитие в чир спорте»

Цель модуля: приобщить детей к ведению здорового образа жизни и привить им желание регулярно заниматься спортом.

Задачи модуля:

Обучающие

- научить выполнять прыжки на скакалке;
- научить выполнять упражнения в колоннах;
- научить выполнять основные движения и элементы чир спорта;
- научить выполнять пируэты, гранд-пируэты;
- научить соревновательной программе;
- научить выполнять основные элементы акробатики.

Развивающие

- развить силу, гибкость и выносливость обучающихся;
- развить творческое мышление;
- развить воображение детей.

Воспитательные

- воспитать желание регулярно заниматься спортом;
- сформировать здоровые привычки;
- воспитать дисциплинированность;
- воспитать упорство и трудолюбие.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- правильный распорядок дня;
- основные понятия чир спорта;
- основные понятия и терминологию хореографии;
- основные понятия акробатики;
- усложненные виды построений и перестроений.

Обучающийся должен уметь:

- составлять правильный распорядок дня;
- выполнять прыжки на скакалке;
- выполнять упражнения в колоннах;
- выполнять основные движения и элементы чир спорта;
- выполнять базовые пируэты, гранд-пируэты;
- выполнять соревновательную программу;
- выполнять основные элементы акробатики.

Обучающийся должен приобрести навык:

- здорового образа жизни;
- соблюдения правильного распорядка дня.

Учебно-тематический план модуля № 2 «Развитие в чир спорте»

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	10	1	9	Практический показ/входная диагностика
2.	Специальная физическая подготовка	12	1	11	Практический показ/текущая диагностика
3.	Хореография	4	1	3	Практический показ/текущая диагностика
4.	Акробатика	10	1	9	Практический показ/текущая диагностика
5.	Составление программ	12	1	11	Практический показ/итоговая диагностика
	ИТОГО:	48	5	43	

Содержание модуля № 2 «Развитие в чир спорте»

1. Тема: Общая физическая подготовка

Теория: Усталость. Важность отдыха, сна.

Практика: Строевые упражнения. Упражнения на развитие физических качеств (силу, гибкость, выносливость, координацию). Шпагаты. Прыжки на скакалке.

2. Тема: Специальная физическая подготовка

Теория: Чир-прыжки, понятие и их виды.

Практика: Основные элементы чир спорта. Основные положения чир рук (кей, лук и стрела, мускулистый мужчина, карате). Работа с помпонами. Махи (назад). Чир прыжки (си-джамп, той тач). Лип-прыжки (дабл-стэг). Базовые пируэты (тур пике).

3. Тема: Хореография

Теория: Терминология хореографии.

Практика: Партерная гимнастика (упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра).

4. Тема: Акробатика

Теория: Основные понятия акробатики.

Практика: Колесо с вальсета. Колесо на одной руке. Мост из положения стоя. Взаимодействия с вращением через голову.

5. Тема: Составление программ

Теория: Особенности костюма в чир спорте.

Практика: Отработка соревновательной программы с музыкальным сопровождением.

3.6. Модуль № 3 «Молодой чир-спортсмен»

Цель модуля: поставить и отработать соревновательную программу, создать условия для формирования командного духа обучающихся.

Задачи модуля:

Обучающие

- научить выполнять усложненные движения и элементы чир спорта;
- научить выполнять различные махи;
- научить выполнять усложненные лип прыжки;
- научить выполнять усложненные пируэты;
- научить основным положениям рук, ног и корпуса в чир джазе;
- научить соревновательной программе;
- научить выполнять основные элементы акробатики.

Развивающие

- развить силу, гибкость и выносливость обучающихся;
- развить творческое мышление;
- развить коммуникативные качества учащихся;
- развить воображение детей.

Воспитательные

- воспитать дисциплинированность;
- воспитать упорство и трудолюбие;
- воспитать желание достигать поставленных целей;
- воспитать желание регулярно заниматься спортом.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- понятие физической нагрузки и усталости;
- важность отдыха и сна;
- понятие гибкости и ее виды;
- виды упражнений на развитие гибкости, правила растяжки;
- терминологию чир спорта;
- терминологию чир джаза, особенности музыкального сопровождения;
- стили джазового танца;

- основные понятия акробатики;
- правила чир спорта;
- кодекс чир-спортсмена;
- понятие имиджа спортивной команды.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять различные махи;
- выполнять усложненные лип прыжки;
- выполнять усложненные движения и элементы чир спорта;
- выполнять усложненные пируэты;
- выполнять основные положения рук, ног и корпуса в чир джазе;
- выполнять синхронно соревновательную программу;
- выполнять основные элементы акробатики;

Обучающийся должен приобрести навык:

- работать в одной команде;
- достигать поставленных целей.

Учебно-тематический план модуля № 3 «Молодой чир-спортсмен»

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	10	1	9	Практический показ/входная диагностика
2.	Специальная физическая подготовка	12	1	11	Практический показ/текущая диагностика
3.	Хореография	4	1	3	Практический показ/текущая диагностика
4.	Акробатика	10	1	9	Практический показ/текущая диагностика
5.	Составление программ и подготовка к соревнованиям	12	1	11	Практический показ/итоговая диагностика
	ИТОГО:	48	5	43	

Содержание модуля № 3 «Молодой чир-спортсмен»

1. Тема: Общая физическая подготовка

Теория: Правила растяжки.

Практика: Строевые упражнения. Упражнения на развитие физических качеств (силу, гибкость, выносливость, координацию). Шпагаты. Упражнения в колоннах.

2. Тема: Специальная физическая подготовка

Теория: Лип-прыжки, понятие и их виды.

Практика: Основные элементы чир спорта. Основные положения чир рук (чирио, блок, дабл чек, панч, клэс). Работа с помпонами. Махи (в кольцо). Чир прыжки (пайк, хёрки, хёдлер). Лип-прыжки (прямой лип). Базовые пируэты (дабл-пируэт).

3. Тема: Хореография

Теория: Терминология хореографии.

Практика: Партерная гимнастика (упражнения на развитие гибкости позвоночника).

4. Тема: Акробатика

Теория: Основные понятия акробатики.

Практика: Колесо на предплечьях. Переворот назад. Переворот вперед на две ноги. Простые поддержки.

5. Тема: Составление программ и подготовка к соревнованиям

Теория: Экипировка спортивной команды.

Практика: Отработка соревновательной программы с музыкальным сопровождением и с помпонами.

3 год обучения

3.7. Модуль № 1 «Базовые навыки в чир спорте»

Цель модуля: укрепить здоровье обучающихся и способствовать гармоничному развитию физических функций организма.

Задачи модуля:

Обучающие

- научить выполнять основные строевые, общеразвивающие упражнения, упражнения в ходьбе и беге, упражнения на развитие физических качеств;
- научить выполнять базовые движения и элементы чир спорта;
- научить выполнять базовые элементы акробатики;
- научить работать с помпонами.

Развивающие

- развить физические качества обучающихся;
- развить координационные и кондиционные способности.

Воспитательные

- воспитать интерес к чир спорту;
- воспитать трудолюбие и стремление к достижению цели.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- теорию и историю чир спорта;
- основные понятия общей физической подготовки;
- основные понятия чир спорта;
- основные понятия и терминологию хореографии;
- основные понятия акробатики;
- виды построений и перестроений.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять основные строевые, общеразвивающие упражнения, упражнения в ходьбе и беге, упражнения на развитие физических качеств;
- выполнять базовые чир прыжки;
- выполнять базовые положения чир рук с помпонами;
- выполнять базовые пируэты;
- выполнять базовые элементы акробатики;
- выполнять простые построения и перестроения.

Обучающийся должен приобрести навык:

- безопасного поведения на занятиях.

Учебно-тематический план модуля № 1 «Базовые навыки в чир спорте»

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в чир спорт	2	1	1	Практический показ/входная диагностика

2.	Общая физическая подготовка	14	2	12	Практический показ/текущая диагностика
3.	Специальная физическая подготовка	12	2	10	Практический показ/текущая диагностика
4.	Чир-джаз	4	1	3	Практический показ/текущая диагностика
5.	Акробатика	8	1	7	Практический показ/текущая диагностика
6.	Составление программ	8	1	7	Практический показ/итоговая диагностика
	ИТОГО:	48	8	40	

Содержание модуля № 1 «Базовые навыки в чир спорте»

1. Тема: Введение в чир спорт

Теория: Правила техники безопасности и поведения на занятиях. Теория чир спорта. История развития чир спорта в России и в мире.

Практика: Просмотр видеоматериалов, их обсуждение и анализ.

2. Тема: Общая физическая подготовка

Теория: Понятие гибкости и ее виды. Виды упражнений на развитие гибкости.

Практика: Строевые упражнения. Упражнения на развитие физических качеств (силу, гибкость, выносливость, координацию). Шпагаты. Общеразвивающие упражнения. Упражнения в ходьбе и в беге.

3. Тема: Специальная физическая подготовка

Теория: Пируэты в чир спорте, понятие и их виды.

Практика: Элементы чир спорта. Основные и вариативные положения чир рук. Работа с помпонами. Махи (тилт). Чир прыжки. Лип-прыжки (поперечный лип). Пируэты. Подготовка к гранд пируэтам.

4. Тема: Чир-джаз

Теория: Знакомство с дисциплиной чир спорта (чир-джаз).

Практика: Просмотр видеоматериалов, их обсуждение и анализ.

5. Тема: Акробатика

Теория: Основные понятия акробатики.

Практика: Подготовка к колесу без рук. Переворот вперед. Поддержки (вертикальный лифт).

6. Тема: Составление программ

Теория: Кодекс чир-спортсмена. Имидж спортивной команды.

Практика: Постановка новой соревновательной программы без музыкального сопровождения под счет педагога.

3.8. Модуль № 2 «Основные навыки в чир спорте»

Цель модуля: приобщить детей к ведению здорового образа жизни и привить им желание регулярно заниматься спортом.

Задачи модуля:

Обучающие

- научить выполнять прыжки на скакалке;
- научить выполнять упражнения в колоннах;
- научить выполнять основные движения и элементы чир спорта;
- научить выполнять пируэты, гранд-пируэты;

- научить соревновательной программе;
- научить выполнять основные элементы акробатики.

Развивающие

- развить силу, гибкость и выносливость обучающихся;
- развить творческое мышление;
- развить воображение детей.

Воспитательные

- воспитать желание регулярно заниматься спортом;
- сформировать здоровые привычки;
- воспитать дисциплинированность;
- воспитать упорство и трудолюбие.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- правильный распорядок дня;
- основные понятия чир спорта;
- основные понятия и терминологию хореографии;
- основные понятия акробатики;
- усложненные виды построений и перестроений.

Обучающийся должен уметь:

- составлять правильный распорядок дня;
- выполнять прыжки на скакалке;
- выполнять упражнения в колоннах;
- выполнять основные движения и элементы чир спорта;
- выполнять базовые пируэты, гранд-пируэты;
- выполнять соревновательную программу;
- выполнять основные элементы акробатики.

Обучающийся должен приобрести навык:

- здорового образа жизни;
- соблюдения правильного распорядка дня.

Учебно-тематический план модуля № 2 «Основные навыки в чир спорте»

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	10	1	9	Практический показ/входная диагностика
2.	Специальная физическая подготовка	12	1	11	Практический показ/текущая диагностика
3.	Чир-джаз	4	1	3	Практический показ/текущая диагностика
4.	Акробатика	10	1	9	Практический показ/текущая диагностика
5.	Составление программ	12	1	11	Практический показ/итоговая диагностика
	ИТОГО:	48	5	43	

Содержание модуля № 2 «Основные навыки в чир спорте»

1. Тема: Общая физическая подготовка

Теория: Особенности упражнений на развитие силы, гибкости.

Практика: Практика: Строевые упражнения. Упражнения на развитие физических качеств (силу, гибкость, выносливость, координацию). Шпагаты. Прыжки на скакалке. Комплексы упражнений на развитие силы и гибкости.

2. Тема: Специальная физическая подготовка

Теория: Данс-прыжки, понятие и их виды.

Практика: Элементы чир спорта. Основные и вариативные положения чир рук. Работа с помпонами. Махи. Чир прыжки. Лип-прыжки (диск). Данс-прыжки (тилт). Пируэты (иллюжн). Подготовка к гранд пируэтам.

3. Тема: Чир-джаз

Теория: Терминология чир-джаза.

Практика: Базовые элементы чир-джаза.

4. Тема: Акробатика

Теория: Основные понятия акробатики.

Практика: Колесо без рук (эриал). Рондат. Перевороты вперед и назад на одной руке.

5. Тема: Составление программ

Теория: Командная символика.

Практика: Отработка соревновательной программы с музыкальным сопровождением.

3.9. Модуль № 3 «Успешный чир-спортсмен»

Цель модуля: поставить и отработать соревновательную программу, создать условия для формирования командного духа обучающихся.

Задачи модуля:

Обучающие

- научить выполнять усложненные движения и элементы чир спорта;
- научить выполнять различные махи;
- научить выполнять усложненные лип прыжки;
- научить выполнять усложненные пируэты;
- научить основным положениям рук, ног и корпуса в чир джазе;
- научить соревновательной программе;
- научить выполнять основные элементы акробатики.

Развивающие

- развить силу, гибкость и выносливость обучающихся;
- развить творческое мышление;
- развить коммуникативные качества учащихся;
- развить воображение детей.

Воспитательные

- воспитать дисциплинированность;
- воспитать упорство и трудолюбие;
- воспитать желание достигать поставленных целей;
- воспитать желание регулярно заниматься спортом.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- понятие физической нагрузки и усталости;
- важность отдыха и сна;
- понятие гибкости и ее виды;
- виды упражнений на развитие гибкости, правила растяжки;
- терминологию чир спорта;
- терминологию чир джаза, особенности музыкального сопровождения;
- стили джазового танца;

- основные понятия акробатики;
- правила чир спорта;
- кодекс чир-спортсмена;
- понятие имиджа спортивной команды.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять различные махи;
- выполнять усложненные лип прыжки;
- выполнять усложненные движения и элементы чир спорта;
- выполнять усложненные пируэты;
- выполнять основные положения рук, ног и корпуса в чир джазе;
- выполнять синхронно соревновательную программу;
- выполнять основные элементы акробатики;

Обучающийся должен приобрести навык:

- работать в одной команде;
- достигать поставленных целей.

Учебно-тематический план модуля № 3 «Успешный чир-спортсмен»

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	10	1	9	Практический показ/входная диагностика
2.	Специальная физическая подготовка	12	1	11	Практический показ/текущая диагностика
3.	Чир-джаз	4	1	3	Практический показ/текущая диагностика
4.	Акробатика	10	1	9	Практический показ/текущая диагностика
5.	Составление программ и подготовка к соревнованиям	12	1	11	Практический показ/итоговая диагностика
	ИТОГО:	48	5	43	

Содержание модуля № 3 «Успешный чир-спортсмен»

1. Тема: Общая физическая подготовка

Теория: Особенности упражнений на развитие выносливости, координации.

Практика: Строевые упражнения. Упражнения на развитие физических качеств (силу, гибкость, выносливость, координацию). Шпагаты. Упражнения в колоннах. Комплексы упражнений на развитие выносливости и координации.

2. Тема: Специальная физическая подготовка

Теория: Особенности элементной базы в чир спорте.

Практика: Элементы чир спорта. Основные и вариативные положения чир рук. Работа с помпонами. Махи. Чир прыжки. Лип-прыжки. Данс-прыжки (файер бёрд). Гранд-пируэты.

3. Тема: Чир-джаз

Теория: Особенности музыкального сопровождения. Стили джазового танца.

Практика: Поддержки, взаимодействия и акробатика в чир-джазе.

4. Тема: Акробатика

Теория: Основные понятия акробатики.

Практика: Переворот без рук. Подготовительные упражнения к фляку.

5. Тема: Составление программ и подготовка к соревнованиям

Теория: Особенности судейства в чир спорте.

Практика: Отработка соревновательной программы с музыкальным сопровождением и с помпонами.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Виды оценки результатов обучающихся:

контроль - входной, текущий, итоговый.

Способы определения результативности

В процессе реализации программы для отслеживания ее результативности используются следующие *методы*: педагогическое наблюдение, педагогический анализ выполнения учащимися контрольных спортивных нормативов, участия в соревнованиях и фестивалях.

Методы подбираются с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Формы контроля усвоения учебного материала: беседа, контрольные упражнения.

Формами предъявления результатов реализации программы являются: соревнования, фестивали, открытые занятия, родительские собрания.

Критерии оценки результатов обучения распределены по степени владения теоретическими знаниями, практическими специальными и обще-учебными умениями и навыками.

Выделяются три уровня освоения учебного материала:

- *низкий уровень* – обучающийся практически не владеет теоретическими знаниями по разделам, не владеет специальной терминологией, при выполнении упражнений испытывает серьезные затруднения, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога, нарушает правила техники безопасности, на занятиях не активен и не внимателен;
- *средний уровень* – обучающийся имеет небольшой (примерно 40 – 50%) объем необходимых теоретических знаний, выполняет упражнения по образцу, иногда обращаясь за помощью к педагогу, соблюдает правила техники безопасности, на занятиях активен и внимателен;
- *высокий уровень* – обучающийся знает, практически, все термины, имеет необходимый уровень теоретических знаний, самостоятельно выполняет упражнения, всегда соблюдает правила техники безопасности, активен, заинтересован, внимателен на занятиях.

Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путем вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения учебного материала всех модулей.

5. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

5.1 Методическое обеспечение программы.

Основные принципы, положенные в основу программы:

- принцип доступности, учитывающий индивидуальные особенности каждого ребенка;
- принцип демократичности, предполагающий сотрудничество педагога и обучающегося;
- принцип системности и последовательности – знание в программе даются в определенной системе, накапливая запас знаний, дети могут применять их на практике.

Методы работы:

- словесные методы: устное изложение, беседа, рассказ – способствуют обогащению теоретических знаний детей, являются источником новой информации;
- наглядные методы: показ видеоматериалов, анализ выступлений и соревновательных программ – дополняют словесные методы, способствуют развитию мышления детей;
- практические методы: практический показ движений, упражнений, элементов и заданий – позволяют воплотить теоретические знания на практике, способствуют развитию навыков и умений детей.

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративный - дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично-поисковый – участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом.

Структура занятия:

1. Подготовительная часть (переключка, постановка цели и задач на тренировку, разминка).
2. Основная часть (ОФП и СФП, изучение новых элементов и движений, отработка ранее изученного, командная и групповая работа, постановочная работа).
3. Заключительная часть (заминка, подведение итогов тренировки).

5.2. Материально-техническое обеспечение программы:

1. Ноутбук.
2. Музыкальная колонка.
3. Танцевальный зал, оборудованный зеркалами.
4. Спортивный зал.
5. Спортивные маты.
6. Спортивные коврики.
7. Утяжелители.
8. Скакалки.
9. Кубики для йоги.
10. Фитнес резинки.
11. Помпоны.
12. Форма занятий обучающихся:
 - черный гимнастический купальник;
 - черные лосины;
 - балетки.

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

6.1 Список методической литературы:

1. Горский В.А. Методологическое обоснование содержания, форм и методов деятельности педагога дополнительного образования // Дополнительное образования. - 2003. - №2
2. А.Н. Фомина, Т.Л. Шабанова «Педагогическая психология» Учебное пособие, 2013г.
3. О.А. Фиофанова «Психология взросления и воспитательные практики нового поколения» Учебное пособие, Москва 2012 г.

6.2 Список учебной литературы:

1. Сулим Е.В. Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников. – М.: ТЦ Сфера, 2018.
2. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2017.
3. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2000.

4. Гимнастика: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – М.: Издательский центр «Академия», 2005.
5. Спортивная гимнастика. Редактор О. Усольцева – М.: Эксмо, 2013.
6. Линда Ре Чеппел. Как стать тренером по черлидингу. – Канада, 2001 год.
7. Соколова Э.Ю. Черлидинг. Примерная образовательная программа дополнительного образования детей. – М.: ООО «Буки Веди», 2012.
8. Твердовская С.В, Краснова Г.В. Черлидинг для обучающихся общеобразовательных школ, ДЮЦ и ДЮСШ Омск, 2005.
9. Сингина Н.Ф., Кокоулин А.Н. Черлидинг. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта., 2007.
10. Правила вида спорта «Чир спорт». Утверждены приказом Министерства спорта РФ от 5 февраля 2018 г. №84.