

Департамент образования Администрации городского округа Самара
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества «Восход» городского округа Самара
(МБУ ДО «ЦДТ «Восход» г.о. Самара)

Принято на заседании
Педагогического совета
от 29 мая 2025 г.

Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «ЦДТ
«Восход» г.о. Самара
/О.В. Горюкова/
Приказ № 262-од от 29 мая 2025г.
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

Самара, 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

№	СОДЕРЖАНИЕ	Стр.
1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1	Аннотация программы.	3
1.2	Нормативные основания для создания дополнительной программы	3
1.3	Актуальность программы. Новизна. Педагогическая целесообразность. Актуальность.	4
1.4	Цель и задачи программы.	5
1.5	Возраст детей.	5
1.6	Срок реализации программы.	5
1.7	Формы организации деятельности и режим занятий.	5
1.8	Ожидаемый результат реализации программы.	5
1.9	Критерии оценки достижения планируемых результатов.	6
1.10	Формы подведения итогов реализации программы.	7
2	УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ	7
3	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	8
4	ВОСПИТАНИЕ	16
4.1	Воспитательная деятельность	16
4.2	Календарный план воспитательной работы	18
5	РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	19
5.1	Информационно-методическое обеспечение программы.	19
5.2	Материально-техническое обеспечение программы.	19
5.3	Список литературы и интернет-ресурсов.	19

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Аннотация программы

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.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Чир спорт» направлена на укрепление здоровья обучающихся, на развитие физической силы, выносливости, гибкости, ловкости и смелости.

По программе «Чир спорт» могут обучаться младшие школьники, которые в доступной форме познакомятся с основами чир спорта, изучат базовые движения, прыжки, вращения, поддержки, взаимодействия и акробатические элементы, научатся работать в команде.

1.2. Нормативно-правовая база данной программы:

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»)

1.3 Актуальность программы. Новизна. Педагогическая целесообразность

Направленности уровень программы

Физкультурно-спортивная, базовый уровень

Актуальность программы

Чир спорт – это современный и массовый вид спорта, который соответствует направлению политики Министерства спорта России и пожеланием президента России. 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.

Новизна программы

Новизна данной дополнительной общеобразовательной программы заключается во введении современных техник и элементов, которые учитывают актуальные тенденции и правила соревнований. Программа интегрирует физическую подготовку с элементами хореографии и артистизма, развивая не только физические качества, но и творческие способности спортсменов.

Методические подходы разработаны для эффективного обучения и освоения сложных элементов с учётом возрастных и физических особенностей спортсменов. Программа включает задания и упражнения для развития командного взаимодействия и синхронности, что важно для успешного выступления.

Педагогическая целесообразность образовательной программы

Педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной программы «Чир спорт» заключается в том, что в этой программе применяются технологии личностно-ориентированной развивающей педагогики. Они направлены на раскрытие потенциала ребёнка в области чир спорта, учитывая его индивидуальные особенности и потребности.

Это позволяет сделать обучение индивидуализированным, доступным и вариативным. Используемые формы (средства, методы) образовательной деятельности создают условия для формирования необходимых навыков, знаний и умений в области

чир спорта. Обучающиеся могут раскрыть свой творческий потенциал и достичь высоких спортивных результатов.

1.4 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.

1.5 Возраст детей

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

1.6 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.

1.7 Формы организации деятельности и режим 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.

1.8 Ожидаемый результат

Личностные результаты, отражающие отношение к учебной деятельности и к социальным ценностям	Метапредметные результаты, познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД	Предметные результаты, отражающие опыт решения проблем и творческой деятельности в рамках конкретного предмета
• ведение здорового образа жизни; • стремление к систематическим физическим нагрузкам; • развитие логического и образного мышления, фантазии, внимания, памяти, артистичности;	<u>Познавательные</u> • формирование и развитие умений и навыков спортивной направленности; • знание истории развития чир спорта в России и в мире;	Обучающийся должен знать: • понятие физической нагрузки; • важность отдыха и сна; • правила растяжки; • терминологию чир спорта;

• 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).	• владение современными информационно-коммуникативными технологиями. <u>Регулятивные</u> • 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 находить пути корректировки своих ошибок. <u>Коммуникативные</u> • 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.	• понятие лип прыжков и их виды; • терминологию чир джаза, особенности музыкального сопровождения; • основные понятия акробатики; • правила чир спорта; • кодекс чир-спортсмена. Обучающийся должен уметь: • выполнять различные махи; • выполнять базовые лип прыжки; • выполнять усложненные движения и элементы чир спорта; • выполнять основные 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.
---	---	---

1.9 Критерии оценки достижения планируемых результатов

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.

Выделяются три уровня освоения учебного материала:

Уровень освоения программы	Результат
Высокий уровень	Обучающийся знает, практически, все термины, имеет необходимый уровень теоретических знаний, самостоятельно выполняет практические задания с элементами творчества, всегда соблюдает правила техники безопасности, аккуратен и ответственен в работе.
Средний уровень	Обучающийся имеет небольшой (примерно 40 – 50 %) объем необходимых теоретических знаний, выполняет практические задания по образцу, иногда

	обращаясь за помощью к педагогу, соблюдает правила техники безопасности, может организовать и убрать своё рабочее место, в работе аккуратен.
Низкий уровень	Обучающийся практически не владеет теоретическими знаниями по разделам, не владеет специальной терминологией, в практической работе испытывает серьезные затруднения, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога, нарушает правила техники безопасности, не может самостоятельно организовать своё рабочее место и убрать его за собой, в работе не аккуратен и не внимателен.

1.10 Формы подведения итогов реализации программы.

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

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.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

1 год обучения				
№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Первая ступень	48	8	40
2.	Вторая ступень	48	5	43
3.	Третья ступень	48	5	43
	ИТОГО:	144	18	126
2 год обучения				
№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Четвертая ступень	48	8	40
2.	Пятая ступень	48	5	43
3.	Шестая ступень	48	5	43
	ИТОГО:	144	18	126
3 год обучения				
№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Седьмая ступень	48	8	40
2.	Восьмая ступень	48	5	43

3.	Девятая ступень	48	5	43
	ИТОГО:	144	18	126

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

3.1. Модуль № 1 «Первая ступень»

Учебно-тематический план модуля № 1 «Первая ступень»

№ 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 «Первая ступень»

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, лоуви). 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 «Вторая ступень»

Учебно-тематический план модуля № 2 «Вторая ступень»

№ 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 «Вторая ступень»

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 (тимоушн, броукенти, 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 «Третья ступень»
Учебно-тематический план модуля № 3 «Третья ступень»

№ 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 «Третья ступень»

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 «Четвертая ступень»
Учебно-тематический план модуля № 1 «Четвертая ступень»

№	Наименование темы	Количество часов	Формы
---	-------------------	------------------	-------

п/п		Всего	Теория	Практика	контроля
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 «Четвертая ступень»

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). Шпагаты. 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 «Пятая ступень»

Учебно-тематический план модуля № 2 «Пятая ступень»

№ 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 «Пятая ступень»

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 «Шестая ступень»

Учебно-тематический план модуля № 3 «Шестая ступень»

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая	10	1	9	Практический

	подготовка				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 «Шестая ступень»

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 «Седьмая ступень»

Учебно-тематический план модуля № 1 «Седьмая ступень»

№ 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 «Седьмая ступень»

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 «Восьмая ступень»

Учебно-тематический план модуля № 2 «Восьмая ступень»

№ 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 «Восьмая ступень»

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 «Девятая ступень»

Учебно-тематический план модуля № 3 «Девятая ступень»

№ 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 «Девятая ступень»

1. Тема: Общая физическая подготовка

Теория: Особенности упражнений на развитие выносливости, координации.

Практика: 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. ВОСПИТАНИЕ

4.1 Воспитательная деятельность.

Целью воспитательной работы является развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у детей 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:

- формирование российской гражданской принадлежности (идентичности), сознания единства с народом России и Российским государством в его тысячелетней истории и в современности, в настоящем, прошлом и будущем;
- воспитание восприимчивости к разным видам искусства, ориентации на творческое самовыражение, реализацию своих творческих способностей в искусстве, на эстетическое обустройство своего быта в семье, общественном пространстве;

- содействие приобретению позитивного социального опыта и навыков эффективного взаимодействия в детском объединении, проявление активной жизненной позиции, самостоятельности и инициативы;

- создание интереса к изучению истории и традиций российского и мирового искусства, науки и спорта (изобразительное искусство, театр, хореография, музыка, кино, цирк);

- привлечение внимания обучающихся к важным социальным вопросам, развитию эмоционального интеллекта, толерантности и способности понимать интересы окружающих.

В ходе реализации воспитательной работы у обучающихся формируются следующие **результаты**:

- осознает свою гражданскую идентичность и знает и уважает государственные символы России;

- проявляет уважение к традициям и ценностям своего народа, а также к другим культурам;

- готов к участию и участвует в социально значимой деятельности и жизни объединения, общества;

- участвует в патриотических мероприятиях и проектах;

- умеет оценивать свои поступки с позиции нравственных норм и нести за них ответственность;

- проявляет интерес к художественной культуре и стремится к самовыражению через творчество;

- соблюдает основные правила здорового и безопасного образа жизни.

Проявляет интерес к физическому развитию и занятиям спортом. Бережно относится к своему здоровью и здоровью окружающих

Основной **формой** воспитания является учебное занятие. Кроме того, воспитательный процесс осуществляется на игровых тренингах, мастер-классах, во время участия в проектах, социально-значимых акциях, на итоговых мероприятиях, в конкурсах и соревнованиях.

В ходе воспитания используются **методы**: объяснения, беседы, положительный пример взрослого окружения, упражнения и закрепляющие задания, похвала и признание достижений учащихся, самоконтроль и самооценка, использование игровых методов и творческих форм обучения.

Работа с родителями или законными представителями осуществляется в рамках следующих форм деятельности:

- проведение собраний с целью информирования о правилах проведения занятий, планах на год и т.д.;

- проведение открытых занятий;

- создание групп в социальных сетях, мессенджерах с целью обсуждения текущих вопросов объединения;

- по запросу индивидуальные беседы и консультации.

Диагностика результатов воспитательной работы осуществляется с помощью:

- педагогического наблюдения;

- оценки творческих проектов педагогом, родителями, сверстниками;

– отзывов, интервью, материалов рефлексии (опросы родителей, анкетирование родителей и детей, беседы с детьми, отзывы других участников мероприятий и др.).

Воспитательная работа осуществляется в учебных помещениях МБУ ДО «Центр детского творчества «Восход» в рамках учебных занятий, а также на выездных площадках, в других организациях во время воспитательных мероприятий (экскурсии, посещение театров, конкурсы и соревнования различного уровня и др.

4.2.Календарный план воспитательной работы

№	Название события, мероприятия	Месяц	Форма работы	Практический результат и информационный продукт
1.	Родительское собрание	Сентябрь	Информирование о правилах внутреннего распорядка, графике работы	Фото/видеоотчет на сайте и соц.сетях
2.	Открытое занятие	В течение года	Посещение родителями (законными представителями) открытых занятий	Фото/видеоотчет на сайте и соц.сетях
3.	Календарные мероприятия («Новый год», «Масленица», «23 февраля», «8 марта», «День Победы» и т.д.)	В течение года	Участие, организация и проведение	Фото/видеоотчет на сайте и соц.сетях
4.	Оздоровительная кампания («Золотая рыбка», ЛДП «Лето в «Восходе»)	Июнь	Организация и проведение оздоровительной кампании	Фото/видеоотчет на сайте и соц.сетях
5.	Конкурсы, социально-значимые мероприятия и акции, спортивные соревнования	В течение года	Участие, организация и проведение	Фото/видеоотчет на сайте и соц.сетях
6.	Отчетный концерт	Май	Участие, организация и проведение	Фото/видеоотчет на сайте и соц.сетях

5. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

5.1 Информационно-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 (перекличка, 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;
- полупальцы.

5.3 Список литературы и интернет-ресурсов

5.3.1 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.

5.3.2 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. Спортивная гимнастика. Редактор О. Усольцева – М.: Эксмо, 2013.
5. Линда Ре Чеппел. Как стать тренером по черлидингу. – Канада, 2001 год.
6. Соколова Э.Ю. Черлидинг. Примерная образовательная программа дополнительного образования детей. – М.: ООО «Буки Веди», 2012.
7. Твердовская С.В, Краснова Г.В. Черлидинг для обучающихся общеобразовательных школ, ДЮОЦ и ДЮСШ Омск, 2005.
8. Сингина Н.Ф., Кокоулин А.Н. Черлидинг. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта., 2007.
9. Правила вида спорта «Чир спорт». Утверждены приказом Министерства спорта РФ от 5 февраля 2018 г. №84.