

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 133
(МАОУ СОШ № 133)
620105, Свердловская область, г. Екатеринбург, ул. Академика Ландау, стр.39 Б
<http://школа133.екатеринбург.рф> e-mail: soch133@eduekb.ru
Тел/факс + 7(343)30-30-133
ИНН 6658571477 КПП 665801001
ОКПО 99179866 ОГРН 1246600013120

Утверждено:
И.О.директора
МАОУ СОШ №133
Штуркина Н.С.

Приказ № 01.01.-02 /253/2
от 01.09.2025г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Чир-спорт»

возраст обучающихся — 7 – 8 лет

срок реализации — 1 год

автор-составитель:
Никонова С.Ю.
Педагог дополнительного
образования

Екатеринбург 2025

Оглавление

Пояснительная записка	3
Цель и задачи общеразвивающей программы.....	4
Учебный план.....	6
Планируемые результаты освоения программы:	21
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	23

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Чир-спорт» разработана на основе нормативно-правовых документов:

1. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р) (далее – Концепция развития дополнительного образования детей).

2. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30.11.2016 № 11).

3. Постановление Правительства Свердловской области от 01.08.2019 г. № 461 ПП «О Региональном модельном центре дополнительного образования детей Свердловской области».

4. Постановление Правительства Свердловской области от 06.08.2019 № 503 ПП «О системе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Свердловской области».

5. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

6. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 26.06.2019 № 70-Д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области».

7. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями.

8. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

10. Письмо Минобрнауки России от 29.03. 2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных образовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).

11. Приказ Минобрнауки России от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

12. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

13. Устав МАОУ СОШ №133.

14. Положение о дополнительном образовании МАОУ СОШ №133.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Чир-спорт – это новый вид спорта в системе дополнительного образования по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, с пользой для развития личности ребенка, удовлетворения его потребностей. Это современный и массовый вид спорта, который пользуется большой популярностью среди детей и подростков. Он содействует воспитанию волевых и нравственных качеств личности, способствует развитию лидерских качеств и чувств коллективизма, является украшением всех спортивно-массовых мероприятий, неотъемлемым

компонентом проведения Спартакиад. Этот вид спорта благодаря зрелищности, эмоциональности и красоте способен увлечь детей и подростков.

Отличительной особенностью рабочей программы «Чир-спорт» является то, что в ней использованы особые формы организации образовательного процесса: игра, групповая работа, импровизация. В процессе обучения значимое место уделяется методу интеграции, который позволяет соединить элементы различных предметов: музыки, танца, гимнастики, акробатики, что будет способствовать рождению качественно новых практических знаний и умений. Программа разработана с учетом особенностей психомоторного развития обучающихся, реального уровня их физической подготовленности. Все это дает возможность каждому ребенку познакомиться с элементами Чир-спорта, почувствовать важность участия в совместных действиях, помощи друг другу для достижения результата и успеха. Программа «Чир-спорт» способствует формированию целостной личности, её духовности, творческой индивидуальности, музыкальности и физическому развитию личности. Это вид деятельности оптимален для формирования и развития у детей творческого воображения благодаря сочетанию танца, музыки, движения и игры. На занятиях Чир-спортом обучающиеся овладевают разнообразными двигательными навыками и умениями. Именно этот опыт и умения помогут им в дальнейшем успешно осваивать и другие виды художественно-творческих и спортивных видов деятельности.

Количество учебных недель: 34 учебные недели.

Количество часов в год: 204 часа

Продолжительность и периодичность занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Данная программа рассчитана на 1 год систематических занятий.

Адресат программы: программа рассчитана на детей 6-8 лет. Набор в группу свободный, принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Учитываются хорошие физические и музыкальные данные, выносливость, трудолюбие, творческие способности.

В ходе реализации программы используются следующие типы занятий:

- комбинированное (совмещение теоретической и практической частей занятия; изложение нового материала, закрепление новых знаний, формирование умений переноса и применения знаний в новой ситуации, на практике; отработка навыков и умений);
- теоретическое (сообщение и усвоение новых знаний при объяснении новой темы, изложение нового материала, основных понятий, определение терминов, совершенствование и закрепление знаний);
- контрольное. Контрольные занятия проводятся, как правило, в рамках аттестации учащихся (по пройденной теме, в начале учебного года, по окончании первого полугодия и в конце учебного года);
- практическое (является основным типом занятий, используемых в программе, как правило, содержит повторение, обобщение и усвоение полученных знаний, формирование умений и навыков, их осмысление и закрепление на практике при постановочной работе.);
- вводное занятие (проводится в начале учебного года с целью знакомства с образовательной программой на год, а также при введении в новую тему программы);
- итоговое занятие (проводится после полного курса обучения).

Уровень освоения программы: стартовый. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания общеразвивающей программы.

Цель и задачи общеразвивающей программы

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

Задачи:

обучающие:

- овладеть теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля;
 - обучить основам техники основных элементов Чир-спорта (постановка корпуса, рук, ног, головы);
 - овладеть техникой выполнения акробатических элементов начального уровня.
- развивающие:
- развить творческие способности обучающихся в разных направлениях (спортивном и танцевальном);
 - развить моторно-двигательные навыки, необходимые для занятий Чир-спортом (концентрация внимания, быстрая реакция, координация движений, мышечная память, необходимая сила ног, корпуса и рук, гибкость, правильная осанка, а также музыкальность и живость восприятия);
 - развить общий эмоциональный фон учащихся, артистизм.
- воспитательные:
- воспитать устойчивый интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
 - воспитание коммуникативных способностей; умению работать в коллективе; уверенность в себе, командный дух
 - сформировать чувство прекрасного, стремление к красоте и самосовершенствованию.

Учебный план

	Название темы	Количество часов
1.	Общая физическая подготовка	34
2.	Специальная физическая подготовка	28
3.	Хореографическая подготовка, стретчинг	30
4.	Акробатика	30
5.	Актёрское мастерство	11
6.	Постановочная работа	32
7.	Психологическая подготовка	Во время занятий
8.	Теоретическая подготовка	Во время занятий
9.	Тестирование и контроль	3
10.	Техническая подготовка	24
11.	Участие в соревнованиях, показательных выступлениях, открытых занятиях.	6
12.	Восстановительные мероприятия	4
13.	Врачебный контроль	2
14.	Общее количество часов	204

Теоретическая подготовка.

1. Знакомство с Чир- спортом. История развития Чир-спорта в России.
2. Гигиена, закаливание, режим спортсменов. Основы правильного питания.
3. Терминология Чир-спорта.
4. Правила соревнований и экипировка спортсменов.
5. Техника безопасности во время занятия. Меры предупреждения спортивного травматизма.
6. Техника выполнения акробатических и прыжковых элементов.
7. Техника выполнения стантов и пирамид.

Общая физическая подготовка.

1. Строевая и беговая подготовка.
2. Упражнения на координацию и равновесия.
3. Подвижные и спортивные игры.
4. Упражнения на развитие силы.

Специальная физическая подготовка.

1. Упражнения для развития быстроты и ловкости.
2. Специально-двигательная подготовка.

Хореографическая подготовка.

1. Экзерсис.
2. Упражнения в партере.
3. Танцевальные элементы.

Актёрское мастерство

Занятия по актёрскому мастерству очень полезны юным спортсменам. Это помогает преодолеть свою застенчивость, стать более открытыми, научиться выражать эмоции.

Один из лучших способов борьбы с психологическими зажимами- игра.

Использование пластика-артистических тренировок. Очень хороши упражнения с закрепощением тела в «скульптуру» или «фотографию». Использование невидимых предметов. Множество упражнений можно найти в учебниках по сценическому движению.

Техническая подготовка:

1. Положение рук и кистей в Чир-спорте.
2. Изучение базовой техники выполнения прыжков и техники приземления.
3. Отработка акробатических элементов.
4. Отработка и изучение возгласов и скандирований.

Акробатика:

1. группировка - основное подводящее упражнение к перекатам и кувыркам. В начале обучения выполнять ее следует медленно. Группировка выполняется в положении сидя на полу, в приседе, лежа на полу.

2. перекат – это неполное вращение тела без переворота через голову, при котором происходит последовательное касание пола тазом, спиной, лопатками или грудью, животом, бедрами и т. д.

3. Кувырок вперед. Из упора присев, руки впереди, выпрямляя ноги, перенести вес тела на согнутые руки, прижать подбородок к груди, выполнить перекат на лопатки, спину, таз и, сгибая ноги, перейти в исходное положение.

4. Стойка – это вертикальное положение тела. Обучение стойке необходимо для тренировки вестибулярного аппарата в необычных условиях, для укрепления мышц рук, плечевого пояса и туловища в целом, что очень важно для дальнейшего совершенствования приемов падений и бросков.

5. Стойка на лопатках. Из положения лежа на спине или упора присев перекатом назад, коснувшись лопатками пола, упереться руками в поясницу и выпрямить ноги, принять вертикальное положение.

6. Стойка на голове. Выполняется с опорой головой и руками. Вес тела равномерно распределяется на руки и голову. Туловище с ногами составляют почти прямую линию.

7. Мост: из положения лежа, наклоном назад, из стойки на руках.

8. Переворот в сторону (колесо).

9. Стойка-мост.

Кричалки

Кричалки используются для привлечения к участию зрителей.

-Чант (скандирование) - повторяющееся слово или фраза, использующаяся для привлечения зрителей к участию в программе;

-Чир (двустихья и т.д., информирующие зрителей и болельщиков о команде чирлидеров, об играющей на поле команде, о происходящих событиях и т. п.)- в содержании должна быть задана определенная информация для зрителей (болельщиков): о команде чирлидеров, об играющей на поле команде, о происходящих событиях и т.п.

-Постановка голоса - модуляция, громкость, высота звука, выразительность, разучивание и исполнение гимнов, командных песен.

-Дыхательные упражнения (упражнения на вдохе и выдохе). Упражнения для тренировки голоса и силы звука

Воспитательная работа

Воспитательная работа осуществляется на протяжении всего учебного года, на каждом занятии. Главной задачей является воспитание высоких моральных качеств. Воспитать стойкий интерес и любовь к занятиям спортом, вкус к красоте движений.

Большое внимание должно уделяться воспитанию трудолюбия, честности, дисциплинированности, целеустремлённости. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил, чёткое исполнение указаний преподавателя.

Методы воспитания: беседы, посещение танцевальных конкурсов, мастер-классов, участие в школьных праздниках, убеждение, поощрение.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка направлена на воспитание умения проявлять волю, преодолевать страх перед соревновательной площадкой, сценой, публикой, судьями и соперниками. Терпеть усталость, боль, неудачи.

Для решения этих задач, педагог может использовать следующие приёмы: различные игры, искусственное создание экстремальных ситуаций, беседы, убеждения, педагогическое внушение.

Врачебный контроль

Врачебный контроль- комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности занимающихся физкультурой и спортом. Он направлен на изучение состояния здоровья и влияния на организм регулярных физических нагрузок. Основная форма врачебного контроля- врачебное обследование. Обеспечивается специалистами лечебно-профилактических учреждений, диспансерами спортивной медицины и под их организационно-методическим руководством всей сетью лечебно-профилактических учреждений. Проводятся первичное, повторное и дополнительные обследования. Первичные обследования проводятся перед началом регулярных тренировок.

Тестирование и контроль

Контрольные испытания проводятся в начале учебного года (входящая аттестация), в середине учебного года (текущая) и в конце учебного года (промежуточная). Контрольные испытания проводятся в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке.

Наименование теста	«3»	«4»	«5»
Бег 30 м (с)	8,0-7,6	7,5-5,9	5,8
Прыжок в длину с места (см)	125	130	135
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	5	6	7
Подъём туловища из положения лёжа на спине за 30 с.(кол-во раз)	8-10	10-12	13
Сбавки за недостаточную гибкость(баллы)	2,7-2,8	2,5-2,6	2,4

По результатам тестирования и спортивных соревнований подводятся итоги проделанной работы за год и ставятся новые цели и задачи на новый учебный год.

Календарно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория (мин)	Практика (мин)	
1	Формирование группы. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Основы знаний о черлидинге. ОРУ. Стрейчинг.	1	15	30	Оценка показателя ОРУ
2	Закрепление теоретических знаний о черлидинге. Развитие координационных способностей, гибкости и силы. Основные стойки.	2	15	75	Опрос
3	Распространенные мировые кричалки. Развитие координационных способностей. Основы перестроений.	1	10	35	Кричалки
4	Различные перестроения. Развитие координации и ловкости. Укрепление мышц брюшного пресса.	2	10	80	Поднимание и опускание корпуса тела (кол-во раз)
5	ОРУ. Суставная гимнастика. Подготовка к продольным шпагатам.	1	10	35	Оценка показателя ОРУ

6	Выбор первой музыкальной композиции. Основы классической хореографии. ОРУ с предметами. Развитие гибкости. Повторение стоек из хореографии.	2	15	75	Наклон вперед из положения сидя (см)
7	ОРУ. Суставная гимнастика. Подготовка к продольным шпагатам.	1	10	35	Наклоны к правой/левой ноге
8	Способы самостоятельной двигательной деятельности. Самостоятельные ОРУ. Поперечные шпагаты. Укрепление мышц брюшного пресса и спины. Выбор танцевального направления под первую композицию.	2	10	80	Предложения танцевальных направлений под первую музыкальную композицию.
9	Комплексы упражнений в равновесии, ходьба, бег, прыжки. Развитие координационных способностей.	1	10	35	Оценка координационных способностей.
10	Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Профилактические и коррекционные упражнения. ОРУ с предметами.	2	10	80	Оценка показа ОРУ
11	Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Развитие гибкости позвоночного столба и плечевых суставов.	1	5	40	Мост
12	Гимнастика с элементами акробатики. Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед. Развитие гибкости позвоночного столба.	2	10	80	Исполнение акробатических элементов
13	Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок назад. Гимнастический мост.	1	5	40	Исполнение акробатических элементов

14	Развитие гибкости и пластичности. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со вставками разученных акробатических элементов.	2	5	85	Первые «восьмерки»
15	Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со вставками разученных акробатических элементов.	1	-	45	Первые «восьмерки»
16	Профилактические и коррекционные упражнения. Работа на шведской стенке. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию с предметами.	2	15	75	Первые «восьмерки»
17	Профилактические и коррекционные упражнения. Работа на шведской стенке на группы мышц брюшного пресса, спины и рук.	1	5	40	Оценка выполнения упражнений офп на шведской стенке
18	Упражнения (асаны) с элементами йоги. Основные стойки. Упражнения (асаны) с элементами йоги. Развитие гибкости и пластичности.	2	15	75	Оценка асан
19	Упражнения (асаны) с элементами йоги. Показ выученной комбинации.	1	5	40	Показ танца
20	Выездное мероприятие: УТЦ «Хоккей-холл»	2	10	80	Выступление
21	Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения для постановки голоса. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок через правое плечо.	1	15	30	Техника правильного дыхания
22	Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок через левое плечо.	2	10	80	Техника выполнения кувырков
23	Суставная гимнастика (стретчинг). Наклон вперед. Суставная гимнастика (стретчинг). Наклон вперед к правой и левой ноге.	1	5	40	Наклоны

24	Разучивание постановки номера	2	-	90	Техника выполнения и синхронность
25	Разучивание постановки номера	1	-	45	Техника выполнения и синхронность
26	Разучивание постановки номера	2	-	90	Техника выполнения и синхронность
27	Постановка номера.	1	-	45	Техника выполнения и синхронность
28	Сдача контрольных нормативов.	2	-	90	Прием спортивных нормативов
29	Сдача контрольных нормативов.	1	-	45	Прием спортивных нормативов
30	Сдача контрольных нормативов.	2	-	90	Прием спортивных нормативов
31	Гимнастика с элементами акробатики. Комбинация из акробатических элементов.	1	5	40	Прием комбинаций из акробатических элементов.
32	Разучивание стойки на голове.	2	10	80	Техника выполнения стойки на голове
33	Разучивание стойки на руках лицом к гимнастической стенке. Укрепление мышц пояса верхних конечностей.	1	5	40	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
34	Выбор музыкальной композиции №2.	2	15	75	Оценка выбора музыкальных направлений
35	Разучивание кричалок. Упражнения на постановку голоса. Развитие выносливости. Прыжковые упражнения.	1	15	30	Постановка голоса
36	Повторение основ классической хореографии.	2	10	80	Оценка позиций постановки ног и рук
37	Развитие подвижности тазобедренных и голеностопных суставов.	1	5	40	Стрейчинг
38	Разучивание движений под музыкальную композицию №2.	2	5	85	Техника выполнения восьмерок
39	Укрепление мышц нижних конечностей. Развитие выносливости.	1	5	40	ОФП и СФП
40	ОРУ с предметами и кричалками.	2	15	75	Оценка ОРУ и кричалок
41	Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д.	1	15	30	Оценка основных стоек
42	Разучивание движений под музыкальную композицию №2.	2	10	80	Оценка техники выполнения танцевальных движений

43	Разучивание движений под музыкальную композицию №2 с предметами.	1	5	40	Оценка техники выполнения танцевальных движений
44	Разучивание движений под музыкальную композицию №2 с помпонами.	2	-	90	Оценка техники выполнения танцевальных движений
45	Закрепление танцевальной комбинации под музыкальную композицию №2 с помпонами.	1	-	45	Оценка техники выполнения танцевальных движений
46	Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д.	2	10	80	Оценка основных стоек
47	Разучивание стойки на руках спиной к гимнастической стенке.	1	10	35	Оценка техники выполнения
48	Развитие скоростно-силовых способностей.	2	5	85	Ускорения
49	Укрепление мышц пояса верхних конечностей.	1	5	40	Поднимание и опускание корпуса тела
50	Повторение передвижений различным строем.	2	5	85	Синхронность передвижений
51	Разучивание стойки на руках без опоры на гимнастических матах.	1	10	35	Техника выполнения
52	Ходьба в мостиках руками вперед/ногами вперед.	2	5	85	Мост и передвижение в нем
53	Повторение танцевальной комбинации №1.	1	-	45	Техника исполнения
54	Танцевальные восьмерки различных направлений.	2	15	75	Техника исполнения
55	Повторение танцевальной композиции №2.	1	10	35	Техника исполнения
56	Укрепление мышц брюшного пресса, спины, рук и ног.	2	5	85	ОФП и СФП
57	Развитие выносливости. Укрепление мышц нижних конечностей.	1	5	40	ОФП и СФП
58	Развитие гибкости плечевых и тазобедренных суставов.	2	5	85	Стрейчинг
59	Выбор музыкальной композиции № 3 Выбор и составление новых кричалок и поддержек.	1	15	30	Оценка выбора музыкальных композиций
60	Разучивание движений под музыкальную композицию 3№.	2	10	80	Техника выполнения восьмерок
61	Разучивание движений под музыкальную композицию 3№.	1	10	35	Техника выполнения восьмерок

62	Разучивание движений под музыкальную композицию 3№ с предметами.	2	10	80	Техника выполнения восьмерок
63	Разучивание движений под музыкальную композицию 3№ с помпонами.	1	-	45	Техника выполнения восьмерок
64	Закрепление танцевальной комбинации №3.	2	10	80	Техника выполнения танцевальной композиции
65	Разучивание новых поддержек. Развитие силовых способностей.	1	15	30	ОФП и СФП
66	Развитие гибкости и пластичности. Сдача контрольных нормативов.	2	5	85	Сдача контрольных нормативов
67	Работа с зеркалом. Развитие артистичности.	1	15	30	Оценка артистичности
68	Повторение музыкальной композиции 3№.	2	-	90	Техника исполнения
69	Работа с зеркалом. Развитие артистичности. Выбор и составление новых кричалок.	1	10	35	Оценка выбора новых кричалок
70	Повторение танцевальной комбинации №1.	2	10	80	Техника исполнения
71	Повторение танцевальной комбинации №1 с новыми кричалками. Танцевальные восьмерки различных направлений.	1	10	35	Оценка выбора новых кричалок
72	Показательное выступление	2	-	90	Техника исполнения
	Итого:	108			

Участие в мероприятиях

№	Примерные сроки	Название мероприятия	Планируемый результат
1.	ноябрь	Открытое занятие	Знакомство родителей с видом спорта. Адаптация детей к массовым выступлениям.
2.	декабрь	Показательные выступления на школьном концерте.	Адаптация детей к сцене
3.	февраль	Показательные выступления на школьном мероприятии (День Защитника Отечества)	Получение опыта выступлений перед публикой
4.	февраль	Соревнования по ОФП и СФП	Адаптация к соревновательной деятельности
5.	апрель-май	Участие в соревнованиях по Чир-спорту	Опыт публичных выступлений. Возможность пообщаться и обменяться

			опытом с другими спортсменами
6.	апрель	Открытое занятие	Подведение итогов работы перед родителями.
7.	май	Показательные выступления на школьном мероприятии	Подведение итогов проделанной работы за год. Цели и задачи на следующий учебный год.

Основными критериями успешности освоения общеобразовательной программы являются:

1. Стабильность состава занимающихся.
2. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.
3. Уровень освоения основ спортивной подготовки, навыков гигиены и самоконтроля.

Перечень необходимого инвентаря

1. Спортивный зал.
2. Акробатическая дорожка или гимнастические маты.
3. Скамейка гимнастическая.
4. Лестница гимнастическая.
5. Скакалки, мячи, гимнастические палки, обручи, кубики для йоги, тренажёр для балансировки, набивные мячи.
6. Помпоны.
7. Музыкальный центр или колонка.

Приложение 1

БАЗОВЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ РУК В ЧИР-СПОРТЕ

ОБЩИЕ ПРАВИЛА: кисти собраны в кулаки, большой палец прижат сверху. Кисть не должна загигаться, она является продолжением руки, руки должны быть сильные и напряженные, а их движения резкие и точные.

ПОЛОЖЕНИЕ КОРПУСА: шея вытянута, плечи опущены, глаза подняты вверх, таз подвернут вперед и поясница ровная без прогиба, пресс-ягодицы-ноги-спина максимально напряжены.

Положение	Описание
High V (хай ви)	прямые руки расположены «в стороны-вверх» под углом примерно 40° к вертикали. Кисти не заламываются вверх/вниз, а являются ровным продолжением рук. Кулаки со стороны большого пальца.
Low V (лоу ви)	прямые руки расположены «в стороны-вниз» под углом примерно 40° к вертикали. Кисти не заламываются вверх/вниз, а являются ровным продолжением рук. кулаки со стороны большого пальца.
High touchdown (верхний тачдаун)	руки вытянуты вверх под углом примерно 40° к вертикали. Руки параллельны друг другу и не разводятся в стороны. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны). кулаки со стороны мизинца.

Low touchdown (нижний тачдаун)	руки вытянуты вниз под углом примерно 40° к вертикали. Руки параллельны друг другу и не разводятся в стороны. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны). Кулаки со стороны большого пальца
T	прямые руки расположены в стороны и выводятся немного вперед. Кисти не заламываются, а являются продолжением руки. Тыльные стороны кистей направлены вверх. Кулаки со стороны большого пальца
Broken T (ломаное T)	руки согнуты в локтях из положения «Т». Тыльные стороны кистей направлены вверх. кулаки со стороны мизинца
Muscle man	руки согнуты в локтях под углом 90°, разведены в стороны, кисть расположена над локтем, локоть напротив плеча. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны) кулаки со стороны мизинца
Punch	комбинированное положение: одна рука находится в положении «верхний тачдаун», другая рука в «руки на бедрах» верхняя рука – кулак со стороны мизинца, рука на тазовой кости – кулак со стороны большого пальца
Baskets	руки вытянуты вперед параллельно друг другу и параллельно полу, тыльные стороны кистей направлены вверх (пальцы вниз), кулаки со стороны четырех пальцев (пальцы направлены в пол)
Candlesticks	руки вытянуты вперед параллельно друг другу и параллельно полу, тыльные стороны кистей направлены в разные стороны (наружу), кулаки со стороны четырех пальцев (пальцы направлены друг к другу)
Karate	согнутые на 90° руки отведены назад, середина предплечья прижата к корпусу, кулаки со стороны мизинцев направлены друг к другу, кулаки со стороны четырех пальцев (тыльная сторона ладоней направлена к полу)
Daggers (кинжалы)	руки согнуты в локтях и прижаты к корпусу, кисть расположена над локтем и в одной линии с плечом. Тыльные стороны кистей направлены в разные стороны (наружу), кулаки со стороны мизинца
Diagonal (диагональ)	комбинированное движение: одна рука находится в позиции «лоу ви», другая рука в позиции «хай ви», корпус при этом направлен ровно вперед, плечи ровные. кулаки со стороны большого пальца у нижней и верхней руки.
L	комбинированное движение: одна рука находится в позиции «Т», другая рука в позиции «верхний тачдаун» кулак верхней руки со стороны мизинца, кулак руки, направленной в сторону, со стороны большого пальца.
Box	руки направлены ровно вперед и согнуты в локтях под углом 90°, кисть расположена над локтем, локоть напротив плеча. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны). кулаки со стороны мизинца
K	комбинированное положение: одна рука находится в позиции «лоу ви», другая рука в позиции «хай ви». Обе руки направлены в одну сторону (обе вправо или обе влево), корпус развернут в сторону рук. кулак верхней руки со стороны большого пальца, кулак нижней руки со стороны мизинца
Scissors (ножницы)	комбинированное положение: одна рука находится в позиции «верхний тачдаун», другая рука в позиции «нижний тачдаун» кулак верхней руки со стороны мизинца, кулак нижней руки со стороны большого пальца
Джинни	руки согнуты в локтях под углом 90° и расположены на уровне плеч друг над другом: локоть над кистью, кисть над локтем (лежат одна на

	другой). Тыльные стороны кистей направлены вверх кулаки со стороны мизинца
Hips (руки на бедрах)	руки согнуты в локтях под углом 90° и прижаты к корпусу. Локти смотрят строго в стороны, плечи развернуты, кулаки со стороны большого пальца
Double check	руки согнуты под углом 90° и прижаты к корпусу так, чтобы корпус был полностью зажат с двух сторон локтями. Предплечья не следует пытаться развернуть в стороны, они должны быть направлены вперед в диагональ, кулаки со стороны мизинца (пальцы направлены вверх
Check mark (галочка)	комбинированное положение: одна рука находится в позиции «хай ви», другая рука в позиции «чек», кулак верхней руки со стороны большого пальца, кулак нижней руки со стороны мизинца
Low check mark	комбинированное положение: одна рука находится в позиции «лоу ви», другая рука в позиции «чек», кулак верхней руки со стороны мизинца, кулак нижней руки со стороны большого пальца
Cheerio	руки из позиции «хай ви» сгибаются до наложения кулаков друг на друга, при этом не происходит никаких дополнительных движений или вращений кистями. Пальцы одного кулака лежат на тыльной стороне другого, кулак одной руки со стороны четырех пальцев
High X	руки из позиции «хай ви» сгибаются до наложения запястий друг на друга, при этом не происходит никаких дополнительных движений или вращений кистями, кулаки со стороны четырех пальцев
Clap	локти прижаты к корпусу, кулаки соединены костяшками пальцев (для дисциплины фристайл пом) кулаки со стороны мизинца
Clean	прямые руки прижаты к корпусу сбоку. кулаки со стороны большого пальца.

Планируемые результаты освоения программы:

Воспитанники будут знать:

- основы техники обязательных элементов Чир-спорта;
- специальную спортивную терминологию;
- виды построений;
- элементы разминки;
- названия акробатических элементов;
- основные позиции рук и ног классического и джазового танца
- понятия: такт, сильная доля, затакт, музыкальная фраза

Уметь:

- выполнять основные построения;
- выполнять базовые движения рук Чир-спорта;
- выполнять базовые элементы аэробики;
- выполнять программу растяжки;
- выполнять обязательные элементы Чир-спорта уровня программы минимум иметь представления и уметь применять на практике:
 - представлять Чир-спорт как часть спорта;
 - работать в коллективе;
 - управлять своей деятельностью: обсуждать, обобщать, сравнивать, контролировать, анализировать;
 - представлять свою деятельность на публике иметь навыки взаимодействия в малых группах со своими ровесниками

Личностные:

- формирование и развитие творческих способностей, общей культуры учащихся;

- развитие познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
- формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
- развитие самостоятельности, инициативы и ответственности;
- развитие логического и образного мышления, фантазии, внимания, памяти, артистичности;
- приобретение опыта самостоятельного оценивания собственной работы.

Метапредметные:

- формирование и развитие умений и навыков спортивной направленности;
- 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 организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками: работать индивидуально и в группе.

Предметные:

- знать правила техники безопасности при занятии черлидингом;
- иметь представления об основных понятиях черлидинга: разминка, офп, сфп, стрейчинг, акробатика, гимнастика, поддержки, кричалки и пр.;
- уметь использовать различные танцевальные направления;
- уметь контролировать свое эмоциональное состояние на выступлениях.

РАЗДЕЛ О ВОСПИТАНИИ В СОСТАВЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «ЧИР-СПОРТ»

1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания.

В соответствии с законодательством Российской Федерации общей целью воспитания является развитие личности, 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 (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачи воспитания детей заключаются в усвоении ими знаний норм, духовно нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний); формировании и развитии личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие); приобретении соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний.

Усвоение знаний о нормах, духовно-нравственных ценностях, традициях обеспечивается информированием детей и организацией общения между ними. Формирование и развитие личностных отношений к нравственным нормам реализуется через вовлечение детей в деятельность, организацию их активностей. Опыт нравственного поведения, практика реализации нравственных позиций, обеспечивают формирование способности к нравственному отношению к собственному поведению и действиям других людей. Для решения задач воспитания при реализации образовательной программы необходимо создавать и поддерживать определённые условия физической безопасности, комфорта, активностей детей и обстоятельств их общения, социализации, признания, самореализации, творчества.

Ценностно-целевую основу воспитания детей при реализации программы составляют целевые ориентиры воспитания как ожидаемые результаты воспитательной деятельности в процессе реализации программы «Чир-спорт».

Целевые ориентиры воспитания условно разделяются на две группы: основные и дополнительные.

Основные целевые ориентиры определяются на основе российских базовых конституционных ценностей с учётом целевых ориентиров результатов воспитания обучающихся в общеобразовательных организациях (Федеральная программа воспитания для общеобразовательных организаций), что обеспечивает единство содержания воспитания, воспитательной деятельности, воспитательного пространства во всех образовательных организациях, в которых обучаются дети.

Дополнительные целевые ориентиры воспитания обусловлены содержанием и формами реализации конкретной программы с учётом образовательных потребностей детей, их семей, родителей (законных представителей) в развитии у детей различных способностей и позитивных личностных качеств, особенностей региональных и местных социокультурных условий дополнительного образования детей. Дополнительные целевые ориентиры не должны противоречить основным целевым ориентирам, основанным на российских базовых конституционных ценностях.

Основные целевые ориентиры воспитания на основе российских базовых (конституционных) ценностей направлены на воспитание, 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;

— российского национального исторического сознания на основе исторического просвещения, знания истории России, сохранения памяти предков;

— уважения к жизни, достоинству, свободе мировоззренческого выбора каждого человека, к национальному достоинству и религиозным чувствам представителей всех народов России и традиционных российских религий, уважения к старшим, к людям труда;

— уважения к художественной культуре народов России, мировому искусству, культурному наследию;

— восприимчивости к разным видам искусства, ориентации на творческое самовыражение, реализацию своих творческих способностей в искусстве, на эстетическое обустройство своего быта в семье, общественном пространстве;

— уважения к труду, результатам труда (своего и других людей), к трудовым достижениям своих земляков, российского народа, желания и способности к творческому созидательному труду в доступных по возрасту социально-трудовых ролях.

Основные целевые ориентиры воспитания в программе определяются также в соответствии с художественной направленностью программы и приоритетами, заданными «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»; они направлены на воспитание, формирование:

— уважения к художественной культуре, искусству народов России;

— восприимчивости к разным видам искусства; интереса к истории искусства, достижениям и биографиям мастеров; опыта творческого самовыражения в искусстве, заинтересованности в презентации своего творческого продукта, опыта участия в концертах, выставках и т. п.;

— стремления к сотрудничеству, уважения к старшим; ответственности;

— воли и дисциплинированности в творческой деятельности; опыта представления в работах российских традиционных духовно-нравственных ценностей, исторического и культурного наследия народов России;

— опыта художественного творчества как социально значимой деятельности.

2. Формы и методы воспитания.

Дополнительное образование имеет практико-ориентированный характер и ориентировано на свободный выбор педагогом таких видов и форм воспитательной деятельности, которые способствуют формированию и развитию у детей индивидуальных способностей и способов деятельности, объективных представлений о мире, окружающей действительности, внутренней мотивации к творческой деятельности, познанию, нравственному поведению.

Основной формой воспитания и обучения детей в системе дополнительного образования является учебное занятие. В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программ обучающиеся:

— усваивают информацию, имеющую воспитательное значение;

— получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации;

— осознают себя способными к нравственному выбору;

— участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

3. Условия воспитания, анализ результатов.

К методам оценки результативности реализации программы в части воспитания можно отнести:

— педагогическое наблюдение, в процессе которого внимание педагогов сосредотачивается на проявлении в деятельности детей и в её результатах, определённых в данной программе целевых ориентиров воспитания, а также на проблемах и трудностях достижения воспитательных задач программы;

— оценку творческих и исследовательских работ и проектов экспертным сообществом (педагоги, родители, другие обучающиеся, приглашённые внешние эксперты и др.) с точки

зрения достижения воспитательных результатов, поскольку в индивидуальных творческих и исследовательских работах, проектах неизбежно отражаются личностные результаты освоения программы и личностные качества каждого ребёнка;

— отзывы, интервью, материалы рефлексии, которые предоставляют возможности для выявления и анализа продвижения детей (индивидуально и в группе в целом) по выбранным целевым ориентирам воспитания в процессе и по итогам реализации программы, оценки личностных результатов участия детей в деятельности по программе.

В процессе и в итоге освоения программы дети демонстрируют результаты, которые обусловлены их индивидуальными потребностями, культурными интересами и личными качествами (целеустремлённостью, дисциплинированностью, терпеливостью, способностью к самостоятельным решениям, умением действовать в коллективе, желанием проявлять заботу о других людях и т.д.).

Дети обозначают личностную позицию по отношению к изучаемому учебному материалу, к практике, целям и результатам собственных действий. Педагог, родители (законные представители) детей и сами дети таким образом получают свидетельства достижения задач воспитания, усвоения нравственных ориентиров и ценностей в деятельности по данной программе.

Самоанализ и самооценка обучающихся по итогам деятельности, отзывы родителей (законных представителей) и других участников образовательных событий и мероприятий также дают возможность для выявления и анализа наиболее значимых результатов воспитания детей.

4. Календарный план воспитательной работы.

Разработка календарного плана воспитательной работы в процессе реализации программы подразумевает установление связей между содержанием программы и значимыми событиями, связанными с направленностью программы и периодом её реализации, событиями на уровне организации дополнительного образования, на муниципальном, региональном и федеральном уровнях (государственные федеральные и региональные праздники, местные праздники, исторические события, юбилеи выдающихся людей, даты, закреплённые в федеральном календаре образовательных событий на текущий год и др.).

Календарный план воспитательной работы

«Чир-спорт»

На 2024-2025 учебный год

<i>n/p</i>	<i>Название события, мероприятия</i>	<i>Сроки</i>	<i>Форма проведения</i>	<i>Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события</i>
1.	Международный день защиты животных.	04.10.2024	Беседа	Фото.
2.	Международный день школьных библиотек.	21.10.2024	Беседа	Фото.
3.	День Чирлидинга.	01.11.2024	Беседа	Фото.
4.	День народного единства.	06.11.2024	Беседа	Фото.
5.	Новый год.	28.12.2024	Беседа	Фото.
6.	День защитника Отечества.	22.02.2025	Беседа	Фото.
7.	Международный день спорта.	05.04.2025	Беседа	Фото.
8.	День космонавтики.	12.04.2025	Беседа	Фото.
9.	День Победы.	06.05.2025	Беседа	Фото.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовая база:

1. Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273 -ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726 -р. «Концепция развития дополнительного образования детей»
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 15 апреля 2019 г. № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием».
6. Приказ Министерства экономического развития РФ Федеральной службы Государственной статистики от 31 августа 2018 г. № 534 «Об утверждении статистического инструментария для организации федерального статистического наблюдения за дополнительным образованием детей».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 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"».
8. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09 - 3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

Литература:

9. Буйлова, Л.Н. Технология разработки и оценки качества дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: новое время - новые подходы: методическое пособие. - М.: Педагогическое общество России, 2015. - 272 с.
10. Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы (включая разноуровневые и модульные): методические рекомендации по разработке и реализации. - Новосибирск: ГАУ ДО НСО «ОЦРТДиЮ», РМЦ, 2021. - 67 с. [Электронный ресурс] (дата обращения: 06.03.2023).
11. Правила вида спорта чир спорт, утверждены приказом Минспорта России от 03.12.2020 N 890 (ред. От 14.01.2022)
12. Нельсон А., Кокконен. Анатомия растяжки. 20017г.
13. Фирилева Ж. Е. Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. ФГОС: Учебно-методическое пособие / Ж.Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина -

СПб.:«Детство-Пресс», 2020. - 352 с. - ISBN 978-5-89814-068-7. - Текст: непосредственный

14. Барышникова Т. К. Азбука хореографии: Учебно-методическое пособие / Т. К. Барышникова. - М. : Айрис-Пресс, Рольф, 1999. - 262 с. Электрон. версия печ. изд. URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01000624799> (дата обращения: 26.04.2023)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 406075372527730394131178566018224477597821737453

Владелец Штуркина Наталья Сергеевна

Действителен с 24.05.2026 по 24.05.2027