

Правительство Российской Федерации  
Министерство просвещения Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
"Всероссийский детский центр "Океан"

Принята на заседании  
методического совета  
протокол № 1 от 25.12. 2020 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Заместитель директора по  
образовательной деятельности  
ФГБОУ "ВДЦ "Океан"

  
Г. Г. Рыбкин  
«28» декабря 2020 г.



**Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Будь ярче, живи в чире!»**

Возраст учащихся – 12 – 17 лет  
Срок реализации – 1 смена (21 день)

Автор-составитель:  
**Гераськина Екатерина Евгеньевна,**  
тренер-преподаватель

Владивосток, 2020 г.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ЧИРЛИДИНГ»
Автор-составитель	Гераськина Екатерина Евгеньевна, тренер-преподаватель
Направленность	Физкультурно-спортивная
Вид деятельности	учебно-тренировочная
Адресат программы	учащиеся 12 – 17 лет
Срок реализации	одна смена (21 день)
Уровень программы	стартовый/базовый.
Объём программы	12 часов
Цель	способствовать развитию нового вида спорта, художественного и эстетического вкуса, творческих способностей детей через занятия чирлидингом (чир-спортом)
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> <li>– развитие физических способностей и личностных качеств обучающихся (самостоятельность, упорство к достижению целей, чувство коллективизма, дисциплинированность);</li> <li>– создание условий для развития социального интеллекта, способности эффективного взаимодействия с окружающими, независимо от предыдущего опыта и социального положения подростка;</li> <li>– освоение теории и специфических особенностей чирлидинга (чир-спорта);</li> <li>– вовлечение подростков и молодежи в систематические занятия физкультурой и спортом;</li> <li>– укрепление здоровья подрастающего поколения;</li> <li>– привитие детям и подросткам навыков коллективной (командной) работы</li> </ul>
Краткое содержание	Чирлидинг (чир спорт) – достаточно молодой и активно развивающийся вид спорта, который сочетает в себе элементы акробатики, гимнастики, танца и шоу. В рамках программы учащиеся всех дружин тренируются в одной сборной команде, состоящей из тематического отряда, профессиональных чирлидеров, сотрудников и вожатых. Программа позволяет в короткий срок познать все необходимые основы чир спорта и на финальном

	выступлении почувствовать себя настоящим спортсменом, выступив с полноценной показательной программой
Планируемые результаты	<p><b>Личностные результаты</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;</li> <li>– готовность и способность к саморазвитию и самообучению;</li> <li>– дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</li> </ul> <p><b>Метапредметные результаты</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;</li> <li>– самостоятельно оценивать уровень сложности заданий в соответствии с возможностью своего организма</li> </ul> <p><b>Предметные результаты</b></p> <p>По окончании освоения программы, обучающиеся будут</p> <p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– теорию и специфические особенности чирлидинга (чир-спорта);</li> <li>– историю чирлидинга (чир-спорта);</li> <li>– словарь терминов в чирлидинге (чир-спорте);</li> <li>– правила работы в команде</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять базовые движения чирлидинга (чир-спорта) (основные положение рук, прыжки в чирлидинге (чир-спорте), станты уровня талии и плеч, пирамиды);</li> <li>– выполнять акробатику начального уровня (кувырок, колесо, переворот);</li> <li>– выполнять технику программы под счёт и под музыку</li> </ul>
Социальный эффект	приобщение к регулярным занятиям физической культурой и спортом, развитие коммуникативных, социальных и нравственных компетенций обучающихся
Год разработки	2020
Год последней редакции	

## Оглавление

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»:

- 1.1. Пояснительная записка.....2
- 1.2. Планируемые результаты.....6
- 1.3. Содержание программы.....8

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»:

- 2.1. Условия реализации программы.....
- 2.2. Механизм оценивания результативности реализации программы....
- 2.3. Методическое обеспечение программы.....

Раздел №3 «Приложения»:

- 1. План-конспекты занятий.....
- 2. Диагностические материалы.....

## **Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

#### **Нормативная база**

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 04.09.2014г. №1726-р);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018г. №196);
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242);
- Примерными требованиями к программам дополнительного образования детей (Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844);
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденного постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. №41;
- Программой развития ФГБОУ «ВДЦ Океан» на 2014-2020 г.г., утвержденной распоряжением Правительства РФ от 16.12.2014г. № 2539-р;
- Уставом ФГБОУ ВДЦ «Океан»;

– Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе ФГБОУ ВДЦ «Океан», утвержденное Приказом директора от 01.03.2018г. №147-у.

### **Теоретико-методологическое обоснование Программы**

С каждым годом возрастает количество различных спортивных дисциплин, которые направлены не только на физическое развитие человека, но и имеют богатый потенциал развития эмоциональной сферы, личностных качеств занимающихся. К таким спортивным дисциплинам относится чирлидинг (чир-спорт) (англ. cheerleading, от cheer – «одобрение, поддержка, утешение», «одобрительное восклицание» и leading – «лидерство, управление»). Чирлидинговая программа выступлений строится на синтезе спортивных танцев, гимнастики, акробатики, а также постановке современных шоу-программ, что объясняет ее высокую популярность среди молодежи.

Дополнительная общеразвивающая программа «ЧИР СПОРТ» разработана для групп начальной подготовки на основе материала программы спортивной и творческой подготовки для детско-юношеских спортивных школ.

При разработке программы учтены основополагающие **принципы**:

- Комплексность – предусмотрена тесная взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, теоретической подготовки, педагогического и медицинского контроля).
- Систематичность – предполагает изучение практического материала последовательно от простых движений к более сложным, используя арсенал ранее изученных элементов.
- Вариативность – предусмотрен большой выбор разнообразных тренировочных средств и методов подготовки, учитывающих разную степень подготовленности учащихся в группе.

**Направленность** образовательной программы «ЧИР СПОРТ!»- физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения** – стартовый/базовый.

**Новизна** образовательной программы заключается в возможности интегрировать досуговую, образовательную, физкультурно-спортивную и творческую деятельность в одном курсе, направленном на развитие разносторонних физических качеств через разнообразные формы с элементами гимнастики, танца, акробатики, художественных движений под музыкальное сопровождение, что является эффективным фактором пропаганды спорта и здорового образа жизни, способствует развитию творческого потенциала подростков. Особое значение в программе имеет художественное движение, основанное на синтезе физкультурных двигательных действий с хореографическими.

**Актуальность.** В связи с тем, что занятия чирлидингом (чир-спортом) позволяют успешно решать задачу формирования и совершенствования у молодежи способности видеть, чувствовать и правильно понимать красоту и другие физические и эстетические ценности спорта, данный вид стремительно развивается в России и за рубежом.

Образовательная программа предоставляет возможность обучения и развития детей средствами танцевальных, акробатических, физических упражнений и непосредственно элементами чирлидинга (чир-спорта). Занятия по данной программе способствуют:

- развитию физических способностей, а также приобретению подростками различных двигательных умений и навыков, укреплению здоровья;
- развитию творческого потенциала;
- укреплению эмоционально-волевой сферы - смелости, решительности, целеустремленности, настойчивости;
- формированию умения работать в команде, чувства взаимоуважения, взаимовыручки, ответственности;
- формированию этических установок.

Таким образом, данная образовательная программа направлена на развитие коммуникативных, социальных и нравственных компетенций обучающихся.

**Педагогическая целесообразность.** Программа ориентирована на физическую подготовленность и пол обучающихся. Обучение выстраивается на принципах доступности, интеграции, красоты и эстетической целесообразности, гармонизации всей системы ценностных ориентаций подростков.

**Отличительные особенности программы:**

- кратковременность программы;
- интенсивность занятий;
- разновозрастной состав детской группы.

**Цели и задачи**

**Цель:** способствовать развитию нового вида спорта, художественного и эстетического вкуса, творческих способностей детей через занятия чирлидингом (чир-спортом).

**Задачи программы:**

- развитие физических способностей и личностных качеств обучающихся (самостоятельность, упорство к достижению целей, чувство коллективизма, дисциплинированность);
- создание условий для развития социального интеллекта, способности эффективного взаимодействия с окружающими, независимо от предыдущего опыта и социального положения подростка;
- освоение теории и специфических особенностей чирлидинга (чир-спорта);
- вовлечение подростков и молодежи в систематические занятия физкультурой и спортом;



- укрепление здоровья подрастающего поколения;
- привитие детям и подросткам навыков коллективной (командной) работы.

**Возраст обучающихся:** 12-17 лет.

**Сроки реализации:** 18 часов.

**Наполняемость групп:** до 24 чел.

**Режим занятий:** групповые, занятия проводятся не менее 9 раз в смену, длительность занятия – до 2 академических часа.

**Формы занятий.**

- теоретические занятия;
- практические занятия;
- презентация результатов.

**Формы организации деятельности:** групповые, индивидуальные.

## **1.2 Планируемые результаты:**

По окончании освоения программы, обучающиеся будут

**знать:**

- теорию и специфические особенности чирлидинга (чир-спорта);
- историю чирлидинга (чир-спорта);
- словарь терминов в чирлидинге (чир-спорте);
- правила работы в команде;

**уметь:**

- выполнять базовые движения чирлидинга (чир-спорта) (основные положение рук, прыжки в чирлидинге (чир-спорте), станты уровня талии и плеч, пирамиды);
- выполнять акробатику начального уровня (кувырок, колесо, переворот);
- выполнять технику программы под счёт и под музыку.

**Способы определения результативности.**

- Педагогическое наблюдение.
- Психофизиологическое исследование.
- Участие в закрытии смены.

**Виды контроля:** анкетирование, участие в закрытии смены.

**Формы подведения итогов:**

- представление творческих выступлений на закрытии смены.

### 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### Учебный план

№	Тема	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие.	1,5	1	0,5	Беседа, инструктаж
2.	Предупреждение спортивного травматизма Техника выполнения и отработка стантов.	1,5	0,5	1	Беседа, инструктаж
3.	Понятие о гигиене и санитарии. Техника выполнения и отработка пирамид	1,5	0,5	1	Беседа, инструктаж. Наблюдение, анализ, самоанализ, разбор ошибок
4.	Разучивание чирсвязок, чирдансов и речевок	1,5	0,3	1,2	Наблюдение, анализ, самоанализ, разбор ошибок
5.	Разучивание акробатических элементов и чир прыжков. Техника безопасности при занятиях чирлидингом.	1,5	0,3	1,2	
6.	Постановка и отработка программы выступления	1,5	0,1	1,4	
7.	Постановка и отработка программы выступления	1,5	0,1	1,4	
8.	Выступление	1,5	0,1	1,4	Наблюдение, анализ, самоанализ, разбор ошибок Награждение
	<b>ИТОГО</b>	<b>12</b>	<b>2,9</b>	<b>9,1</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

### ЗАНЯТИЕ №1

**Тема:** Вводное занятие.

История развития спорта. Особенности и интересные направления в чирлидинге (чир-спорте). Техника безопасности при занятиях чирлидингом. Основные элементы чирлидинга (чир-спорта).

**Цель:**

- Ознакомить детей с видом спорта.
- Провести инструктаж по ТБ во время занятий чирлидингом.
- Создать положительную мотивацию к освоению программы.

**Теория:**

- Формирование группы.
- Знакомство с детьми.
- История возникновения и развития чирлидинга.
- Инструктаж по ТБ. Терминология чирлидинга.
- Правила соревнований.

**Практика:**

- Разминка.
- Ознакомление с основными элементами чирлидинга (чир-спорта).
- Разучивание основных элементов (положения рук, чир прыжки) чирлидинга (чир-спорта).

### ЗАНЯТИЕ №2.

**Тема:** Предупреждение спортивного травматизма Основные элементы чирлидинга (чир-спорта). Техника выполнения и отработка стантов.

**Цель:**

- Провести повторный инструктаж по ТБ во время занятий чирлидингом.
- Ознакомить и разучить с детьми основные элементы программы-СТАНТЫ.

-Закрепить ранее изученные элементы.

**Теория:**

-Инструктаж по ТБ.

-Повторение ранее разученных элементов чирлидинга.

-Разучивание новых основных элементов чирлидинга (чир-спорта)-  
СТАНТОВ.

**Практика:**

-Разминка.

-Повторение основных элементов (положения рук, чир прыжки,) чирлидинга  
(чир-спорта).

-Изучение новых основных элементов чирлидинга (чир-спорта) –  
СТАНТОВ.

**ЗАНЯТИЕ №3.**

**Тема:** Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде для тренировок и к обуви для чирлидинга. Основные элементы чирлидинга (чир-спорта). Техника выполнения и отработка пирамид.

**Цель:**

-Провести повторный инструктаж по ТБ во время занятий чирлидингом.

-Ознакомить и разучить с детьми основные элементы программы -  
ПИРАМИДЫ.

-Закрепить ранее изученные элементы.

**Теория:**

-Инструктаж по ТБ.

-Повторение ранее разученных элементов чирлидинга.

-Разучивание новых основных элементов чирлидинга (чир-спорта) -  
ПИРАМИДЫ.

-Закрепить ранее изученные элементы.

**Практика:**

-Разминка.

-Повторение основных элементов Стантов.

-Изучение новых основных элементов чирлидинга (чир-спорта) – ПИРАМИДЫ.

#### **ЗАНЯТИЕ №4.**

**Тема:** Основные элементы чирлидинга (чир-спорта).

Разучивание чирсвязок, чирдансов и речевок.

Постановка и отработка программы выступления.

**Цель:**

-Ознакомить и разучить с детьми основные элементы программы - ЧИРСЯЗКИ, ЧИРДАНСЫ, РЕЧЕВКИ.

-Закрепить ранее изученные элементы.

**Теория:**

-Повторение ранее разученных элементов чирлидинга.

-Разучивание новых основных элементов чирлидинга (чир-спорта) - ЧИРСЯЗКИ, ЧИРДАНСЫ, РЕЧЕВКИ.

**Практика:**

-Разминка.

-Повторение основных элементов стантов, пирамид.

-Изучение новых основных элементов чирлидинга (чир-спорта) - ЧИРСЯЗКИ, ЧИРДАНСЫ, РЕЧЕВКИ.

#### **ЗАНЯТИЕ №5.**

**Тема:** Техника безопасности при занятиях чирлидингом.

Основные элементы чирлидинга (чир-спорта).

Разучивание акробатических элементов и чир прыжков.

Постановка и отработка программы выступления.

**Цель:**

- Провести повторный инструктаж по ТБ во время занятий чирлидингом.
- Ознакомить и разучить с детьми акробатические элементы и чир прыжки.
- Закрепить ранее изученные элементы.
- Составить программу выступления.

**Теория:**

- Инструктаж по ТБ.
- Повторение ранее разученных элементов чирлидинга.
- Разучивание акробатических элементов и чир прыжков.

**Практика:**

- Разминка.
- Повторение основных элементов стантов, пирамид, чирсезок.
- Изучение новых основных элементов чирлидинга (чир-спорта) - акробатических элементов и чир прыжков.
- Отработка программы выступления.

**ЗАНЯТИЕ №6.**

**Тема:** Постановка и отработка программы выступления

**Цель:**

- Закрепить ранее изученные элементы.
- Составить программу выступления.

**Теория:**

- Инструктаж по ТБ.
- Повторение ранее разученных элементов чирлидинга.
- Разучивание акробатических элементов и чир прыжков.

**Практика:**

- Разминка.
- Повторение основных элементов чирлидинга.
- Отработка программы выступления под музыку.

## **ЗАНЯТИЕ №7.**

**Тема:** Постановка и отработка программы выступления

**Цель:**

- Закрепить ранее изученные элементы.
- Составить программу выступления.

**Теория:**

- Инструктаж по ТБ.
- Повторение ранее разученных элементов чирлидинга.
- Разучивание акробатических элементов и чир прыжков.

**Практика:**

- Разминка.
- Повторение основных элементов чирлидинга.
- Отработка программы выступления под музыку.

## **ЗАНЯТИЕ №8.**

**Тема:** Показательное выступление.

**Цель:**

- Закрепить ранее изученные элементы.
- Показать программу выступления.

**Практика:**

- Разминка.
- Повторение основных элементов чирлидинга.
- Программа выступления под музыку.



## **Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»:**

### **2.1. Условия реализации программы**

Для успешной реализации программы необходимо следующее:

#### **Материально-техническое обеспечение программы**

- Площадки для проведения тренировочного процесса и выступлений, оборудованные мягким покрытием (чир-ковёр, татами)
- чирлидинговая (чир-спорт) экипировка (помпоны, агитационные таблички, рупоры, элементы чир-костюма);
- музыкальное сопровождение (звуковая колонка).
- секундомер (пульсометрия, длительность выполнения упражнений)
- коврики для занятий в партере
- утяжелители от 0.3 до 1 кг
- гимнастические мячи (не менее 1 кг)
- гимнастические скамьи
- «шведские» стенки
- гимнастические маты
- скакалки
- мостик гимнастический
- страховочные лонжи
- акробатическая дорожка

### **2.2 Механизм оценивания результативности реализации программы.**

Образовательная программа «ЧИР СПОРТ» освоена на стартовом/базовом уровне, если обучающийся:

- ознакомился с теорией и специфическими особенностями вида спорта, его историей и особенностью развития;
- овладел терминологией вида спорта;

- научился выполнять базовые элементы чирлидинга, акробатику;
- освоил основные особенности работы в чир-команде.

Контроль за качеством освоения программы осуществляется в форме:

- Анкетирование обучающихся;
- Анализ рабочей документации тренировочного процесса;
- Педагогическое наблюдение;
- Психофизиологическое исследование;
- Участие в показательных выступления с подготовленной программой.

По окончании курса обучения учащемуся выдается Сертификат об успешном освоении программы «Чир спорт».

### **2.3.Методическое обеспечение программы.**

#### **Дидактические и методологические материалы.**

##### **Дидактические материалы**

##### **1. Учебно-наглядные и методические материалы и пособия:**

- плакаты с изображением основных базовых движений,
- наглядные пособия по выполнению стантов, пирамид, акробатических элементов и прыжков.

##### **2. Видео и слайд-презентации выступления команд.**

##### **3. Правила вида спорта чирлидинг (чир-спорт), установленные Министерством спорта РФ**