

РАССМОТРЕНО:  
На Педагогическом совете  
МАОУ «Гимназия №13 «  
Академ».

Протокол № 1  
от «30» 08 2024г.

СОГЛАСОВАНО:  
Руководитель структурного  
подразделения

  
Г.В.Демьяненко  
«31» 08 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
И. о.директора  
муниципального  
автономного  
общеобразовательного  
учреждения «Гимназия №13  
«Академ»

  
И. Кириченко  
Приказ № 25 от 26 августа 2024 г.  
от 02 08 2024г.



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

«Чирлидинг»

Возраст обучающихся – 6 – 17 лет  
Срок реализации программы – 1 год

Составитель:  
Филатова М.Е.  
Педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка.

Чир-спорт относится к группе сложно-координационных видов спорта. Этот вид спорта сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастика, акробатика). Основным содержанием соревновательных программ является взаимодействие в группе или двойке, оформленное в танцевальной композиции под музыкальное сопровождение, в соответствии с правилами вида спорта. Чир спорт — вид спорта, которому присущи сильно выраженные элементы гимнастики и акробатики, а упор делается в первую очередь на хореографию. Чир-спорт — это сначала хореография, а уже потом все остальное. Поэтому различные направления связаны с тем, какой вид танца преобладает в хореографии. Это может быть хип-хоп, данс, фанк или смешанные стили. Согласно всероссийскому реестру видов спорта ЧИР СПОРТ (1040001511Я) включает в себя следующие дисциплины: чир-джаз-двойка (1040011811Я); чир-джаз-группа (1040021811Я); чир-фристайл-двойка (1040031811Я); чир-фристайл-группа (1040041811Я); чир-хип-хоп-двойка (1040051811Я); чир-хип-хоп-группа (1040061811Я); чирлидинг (1040071811Б); чирлидинг-смешанная (1040081811Я); станты-группа (1040091811Б); станты-группа-смешанная (1040101811Я); станты-партнерские (1040111811Л). Содержание двигательной деятельности спортсменов в чир спорте требует их разносторонней подготовленности и проявления широкого спектра специальных качеств: - базовая техническая подготовленность заключается во владении основами танцевальной техники, а также индивидуальной, парной и групповой акробатики; - хореографическая подготовленность, обеспечивающая пластичность, последовательность выполнения действий и выразительность движений; - физическая подготовленность, основу которой составляют координационные способности, скоростно-силовые способности (взрывная сила), специальная выносливость, гибкость и вестибулярная устойчивость; - музыкально-ритмические способности, включающие дифференцировку тональностей, темпов и ритмов, выполнение в соответствии с этими дифференцировками двигательных действий и их сочетаний различной структурной сложности; - способности к взаимодействию партнеров в паре и участников команды в команде, синхронному или асинхронному выполнению двигательных действий базового характера или конкретно-композиционных действий; - точность выполнения двигательных действий в стабильных и вариативных условиях (способность к коррекции действий в процессе выполнения композиции). 4

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Чир спорт» (далее Программа) Областной спортивной школы (далее школа) разработана на основании: - Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; - Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в

Российской Федерации»; - Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Программа ориентирована на обучение с 6 лет. Объем программы –102 часа в год. Режим занятий – 3 раза в неделю, при наполняемости 10-15 обучающихся в группе. Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на развитие личности обучающихся, формирование и развитие их творческих способностей, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном, физическом совершенствовании, адаптации к жизни в обществе, организацию свободного времени, профессиональную ориентацию. Основная цель программы: ознакомление и активизация интереса детей к спорту, формирование умений и навыков для дальнейшего развития в избранном виде спорта; обучение детей чир спорту в доступной для них форме. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах является тем фундаментом, на котором в дальнейшем строится подготовка будущих спортсменов. Работа с детьми традиционно осуществляется в нескольких направлениях: оздоровительном, образовательном и воспитательном. Эти направления конкретизируются в решении следующих задач: Оздоровительные задачи: - содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма; - способствовать формированию опорно-двигательного аппарата и правильной осанки. - улучшить уровень физической подготовленности. Образовательные задачи: - формирование знаний о чир спорте; - формирование двигательных умений и навыков; - развитие гибкости; - развитие быстроты; - развитие выносливости; - развитие равновесия; 5 - развитие анаэробных возможностей; - развитие координационных способностей. Воспитательные задачи: - вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности; - формировать привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; - воспитывать инициативность, самостоятельность, дисциплинированность, чувства ответственности, доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности; - формировать элементарные умения самоорганизации; - способствовать развитию творческих способностей детей, духовному, нравственному физическому совершенствованию. На спортивно – оздоровительном этапе, который охватывает младший школьный возраст, программа предусматривает оптимальный и плавный переход ребенка от одного уровня на другой, чтобы обеспечить поступательный ход его развития. Отличительной особенностью программы является то, что она дает возможность каждому ребенку попробовать свои силы в разнообразных видах физкультурно-спортивной деятельности, выбрать приоритетное направление (вид

спорта). К занятиям допускаются все лица, желающие заниматься, независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний. На спортивно-оздоровительном этапе основными задачами являются: - сохранность контингента; - повышение функциональных возможностей организма, развитие двигательных качеств необходимых для дальнейшего продолжения занятий; - формирование основ ЗОЖ; - обучение техническим элементам. В процессе занятий учащиеся узнают историю чир-спорта.

### **Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:**

6-17 лет.

### **Сроки реализации программы:**

Год обучения	Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Кол-во часов в неделю на группу	Количество часов в год
1 год обучения	1 час	3 раза	3 часа	102

Программа рассчитана и реализуется в соответствии с уставом МАОУ «Гимназии №13 «Академ» в течение года.

Время обучения на каждом году обучения – 102 часов в год (3 часа в неделю).

Программа разработана в соответствии с уставом с уставом МАОУ «Гимназии №13 «Академ» для учащихся 1-11 классов.

Возраст обучающихся по годам обучения может варьироваться: 6 -17 лет, Рекомендуемый минимальный состав группы обучения 15 человек. Принимаются все желающие без предварительного отбора, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортом.

### **Формы организации деятельности**

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные виды работы с воспитанниками:

- Фронтальная
- Работа в парах, тройках, малых группах
- Индивидуальная

И такие формы деятельности как:

- Круговая тренировка по станциям
- «Круг Осанки»
- Эстафеты
- Подвижные игры

В процессе реализации программы используются и другие формы организации деятельности воспитанников, такие как:

- Соревновательные выступления
- Показательные выступления
- Фестиваль по чир-спорту
- Психологические тренинги
- Ролевые игры
- Летний профильный оздоровительный лагерь

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

### Диагностика достижения результатов.

Основными результатами являются:

- Достижения в сфере чир-спорта.
- Формирование у учащихся представления о здоровье как о важнейшей ценности, ведение обучающимися здорового образа жизни
- Методы отслеживания прогресса в достижении воспитательных результатов:
- Личные достижения воспитанников
- Достижения команд на конкурсных мероприятиях
- Тестирование ценностных ориентаций воспитанников с целью выявления приоритетности здоровья в иерархии ценностей
- Отзывы родителей, специалистов школ о влиянии образовательной программы на воспитание и развитие детей

**Планируемые результаты** освоения обучающимися программы дополнительной деятельности

**Личностными результатами** программы по направлению «чир-спорт» является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

### Учебно-тематический план

Учебная нагрузка: 3 часа в неделю, 40 минут

№	Название темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	ТБ.	1		1
2	Нормативы ОФП и психологические тесты.	1	1	2
3	Гигиена спортивных занятий.	1	1	2
4	Постановка и отработка пом-программы	1	15	16
5	Постановка и отработка джаз-программы.	1	15	16
6	Акробатика	1	14	15
7	Программа в стиле hip-hop.	1	14	15
8	Осанка и система дыхания.	1	14	15
9	Основы рационального	2		2

	питания.			
10	Упражнения на развитие силы и гибкости	1	17	18
	<b>Всего учебных часов в год:</b>	<b>11</b>	<b>91</b>	<b>102</b>

### Содержание тематического планирования

УЧЕБНАЯ ТЕМА	СОДЕРЖАНИЕ		ЗНАНИЯ УМЕНИЯ НАВЫКИ
	теория	практика	
1 ТБ	Техника безопасности и правила поведения на занятии.		Знать правила техники безопасности на занятии и правила внутреннего распорядка в объединении.
2 Нормативы ОФП и психологические тесты.		Нормативы ОФП. Психологические тесты.	Уметь правильно выполнять нормативные упражнения.
3 Гигиена спортивных занятий.	Гигиенические требования в чир-спорте. Одежда, обувь.	Контроль выполнения правил со стороны педагога.	Знать и выполнять правила гигиены.
4 Постановка и отработка пом-программы.	Техника выполнения более сложных элементов и чир-связок, соответствующих уровню воспитанников	Базовые шаги и основные элементы с помпонами. Высококоординационные пом-связки.	Уметь выполнять сложно координационные движения. Концентрация внимания. Самоконтроль
5 Постановка и отработка джаз-программы.	Хореография стиля. Техника выполнения более сложных элементов и джаза, соответствующих уровню воспитанников	Основной набор элементов джаза. Координационные джаз связки.	Уметь выполнять сложно координационные движения. Концентрация внимания. Самоконтроль
6. Акробатика.	Акробатические прыжки. Балансирования	Перекаты, кувырки. Стойки, стояния, седы.	Уметь выполнять акробатические элементы. Уметь

	Бросковые упражнения		концентрировать внимание при повторении движений за педагогом. Самоконтроль.
7 Программа в стиле hip-hop.	Хореография стиля. Основные движения	Постановка и отработка программы в стиле hip-hop	Уметь выполнить программу. Уметь концентрировать внимание при повторении движений за педагогом. Самоконтроль.
8 Осанка и система дыхания.	Влияние осанки на дыхание.	Упражнения на формирование правильной осанки. Дыхательные упражнения.	Иметь представление о влиянии осанки на систему дыхания. Уметь правильно выполнять упражнения.
9 Основы рационального питания.	Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Минералы. Пирамида здорового питания.	Составление меню «Здоровое питание» на неделю.	Иметь представление о питательных веществах. Знать пирамиду здорового питания.
10 Подготовка к соревнованиям.	Правила соревнований. Технические требования	Составление 2-х программ по правилам соответственно уровню подготовки воспитанников.	Уметь выполнить изученные программы в соответствии с техническими требованиями.
11 Спортивные достижения.	Знакомство с выступлениями сильнейших команд России и Мира.	Использование различных элементов, перестроений и перемещений.	Знать сильнейшие команды России и Мира. Познавательный интерес.
12 Упражнения на развитие силы и гибкости	Основы стрейчинга И силовой тренировки	Упражнения на развитие силы и гибкости	Уметь правильно выполнять упражнения на силу и гибкость

ПРИЛОЖЕНИЕ



к рабочей программе, утвержденной  
приказом № \_\_\_\_\_ от

Календарно-тематическое планирование  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей  
программе физкультурно-спортивной направленности.

«ЧИР-СПОРТ»

Составил:  
педагог дополнительного образования  
Филатова М.Е

### Календарно-тематическое планирование

№	Дата	Содержание занятий	Кол-во часов	
			Теория	Практика
1.		Техника безопасности и правила поведения на занятии.	1	
2.		Нормативы ОФП и психологические тесты	1	
3.		Нормативы ОФП и психологические тесты		1
4.		Гигиена спортивных занятий	1	
5.		Гигиена спортивных занятий		1
6.		Постановка и отработка пом-программы	1	
7.		Постановка и отработка пом-программы		1
8.		Постановка и отработка пом-программы		1
9.		Постановка и отработка пом-программы		1
10.		Постановка и отработка пом-программы		1
11.		Постановка и отработка пом-программы		1
12.		Постановка и отработка пом-программы		1
13.		Постановка и отработка пом-программы		1
14.		Постановка и отработка пом-программы		1
15.		Постановка и отработка пом-программы		1
16.		Постановка и отработка пом-программы		1
17.		Постановка и отработка пом-программы		1
18.		Постановка и отработка пом-программы		1
19.		Постановка и отработка пом-программы		1
20.		Постановка и отработка пом-программы		1
21.		Постановка и отработка пом-программы		1
22.		Постановка и отработка джаз-программы.	1	
23.		Постановка и отработка джаз-программы.		1
24.		Постановка и отработка джаз-программы.		1
25.		Постановка и отработка джаз-программы.		1
26.		Постановка и отработка джаз-программы.		1
27.		Постановка и отработка джаз-программы.		1
28.		Постановка и отработка джаз-программы.		1
29.		Постановка и отработка джаз-программы.		1
30.		Постановка и отработка джаз-программы.		1
31.		Постановка и отработка джаз-программы.		1
32.		Постановка и отработка джаз-программы.		
33.		Постановка и отработка джаз-программы.		
34.		Постановка и отработка джаз-программы.		
35.		Постановка и отработка джаз-программы.		
36.		Постановка и отработка джаз-программы.		
37.		Постановка и отработка джаз-программы.		1

38.	Акробатика	1	
39.	Акробатика		1
40.	Акробатика		1
41.	Акробатика		1
42.	Акробатика		1
43.	Акробатика		1
44.	Акробатика		1
45.	Акробатика		1
46.	Акробатика		1
47.	Акробатика		1
48.	Акробатика		1
49.	Акробатика		1
50.	Акробатика		1
51.	Акробатика		1
52.	Акробатика		1
53.	Программа в стиле hip-hop	1	
54.	Программа в стиле hip-hop		1
55.	Программа в стиле hip		1
56.	Программа в стиле hip		1
57.	Программа в стиле hip		1
58.	Программа в стиле hip		1
59.	Программа в стиле hip		1
60.	Программа в стиле hip		1
61.	Программа в стиле hip		1
62.	Программа в стиле hip		1
63.	Программа в стиле hip		1
64.	Программа в стиле hip		1
65.	Программа в стиле hip		1
66.	Программа в стиле hip		1
67.	Программа в стиле hip		1
68.	Осанка и система дыхания	1	
69.	Осанка и система дыхания		1
70.	Осанка и система дыхания		1
71.	Осанка и система дыхания		1
72.	Осанка и система дыхания		1
73.	Осанка и система дыхания		1
74.	Осанка и система дыхания		1
75.	Осанка и система дыхания		1
76.	Осанка и система дыхания		1
77.	Осанка и система дыхания		1
78.	Осанка и система дыхания		1
79.	Осанка и система дыхания		1
80.	Осанка и система дыхания		1

81.	Осанка и система дыхания		1
82.	Осанка и система дыхания		1
83.	Основы рационального питания	1	
84.	Основы рационального питания	1	
85.	Упражнения на развитие силы и гибкости	1	
86.	Упражнения на развитие силы и гибкости		1
87.	Упражнения на развитие силы и гибкости		1
88.	Упражнения на развитие силы и гибкости		1
89.	Упражнения на развитие силы и гибкости		1
90.	Упражнения на развитие силы и гибкости		1
91.	Упражнения на развитие силы и гибкости		1
92.	Упражнения на развитие силы и гибкости		1
93.	Упражнения на развитие силы и гибкости		1
94.	Упражнения на развитие силы и гибкости		1
95.	Упражнения на развитие силы и гибкости		1
96.	Упражнения на развитие силы и гибкости		1
97.	Упражнения на развитие силы и гибкости		1
98.	Упражнения на развитие силы и гибкости		1
99.	Упражнения на развитие силы и гибкости		1
100.	Упражнения на развитие силы и гибкости		1
101.	Упражнения на развитие силы и гибкости		1
102.	Упражнения на развитие силы и гибкости		1

### **Учебно-методический комплекс**

Занятия проводятся в МАОУ «Гимназия №13 «Академ».

Для проведения занятий имеется:

- спортивный инвентарь: мячи, скакалки, степ платформы, утяжелители и др.

Педагогические кадры, обеспечивающие реализацию программы: инструктор по физической культуре (тренер-преподаватель по чир-спорту), привлекаются психолог. По мере необходимости проводятся консультации спортивного врача и диетолога.

## Библиография

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. - К.: Олимпийская литература, 2002.
2. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н.К., Меньшикова. - М.: Издательский центр "Академия", 2001.
3. Гласс Дж., Стенли Дж. статические методы исследований в педагогике и психологии. 4. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. - К.: Олимпийская литература, 2003.
5. Спортивная гимнастика. Программа. – М.: Советский спорт, 2005
6. Правила соревнований по чир-спорту (Союз чир-спорта и чирлидинга России <http://www.cheerleading.su/>).
7. Линда Ре Чепел. Как стать тренером по черлидингу. - Канада, 2001 год.
8. Бельская Л.А. Образовательная программа по общей физической подготовке для детей в возрасте 4-7 лет.
9. Анисимова Т.Г., Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет: планирование, занятия с элементами игры в волейбол, подвижные игры, физкультурные досуги. – Волгоград: Учитель, 2009г.
10. <http://www.minsport.gov.ru/>