

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Белоярская средняя школа»

РАССМОТРЕНО

Протокол заседания ШМО классных
руководителей
от 28 августа 2024 №1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР
Максимова И.С. _____
28 августа 2024

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности
«Чир спорт»

Срок реализации: 2 года

Возраст учащихся: 7-13 лет

Автор-составитель:

Румянцева Влада Евгеньевна
Педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы определяется запросом со стороны учащихся и их родителей на программу физкультурно-спортивной направленности, на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, материально-технические условия для реализации которой имеются на базе МБОУ «Белоярская СШ».

В настоящее время наблюдается отсутствие гармоничного развития у девочек школьного возраста. У большинства девочек отмечается ярко выраженное нарушение осанки, отсутствие пластичности, женственности и культуры движений. Занятия чир спортом способствуют не только развитию двигательного аппарата, формированию двигательных умений и навыков, но и способствуют формированию морально-эстетических, волевых качеств личности, познанию и совершенствованию, самодвижению к конечному результату, что дает возможность ребенку ощутить радость от осознания собственного роста и развития от занятия к занятию. Решить эту проблему в условиях образовательного учреждения помогают занятия чир спортом.

Новизна Программы заключается в том, данная программа реализуется в общеобразовательной школе, что дает возможность воспитанникам участвовать, в качестве группы поддержки, в соревнованиях школы по различным видам спорта.

Воспитание подрастающего поколения через чир спорт влечет за собой: преодоление застенчивости и низкой самооценки, формирование правильной самооценки и достижение эмоциональной зрелости; учит много работать для достижения поставленной цели; осознать ответственность за свое здоровье в течение всей жизни; работа в команде развивает сплоченность и преданность общим идеям и целям. Сплоченная команда является необходимым условием для развития личности: развивается креативность мышления, каждый член команды участвует в постановке номера, придумывании пирамид; развитие личной ответственности; уважение к социальным нормам и требованиям; дисциплинированность, собранность, надежность; развитие физических умений, поддержание формы, развитие привычки здорового образа жизни; правильное распределение времени.

Настоящая программа разработана в соответствии с рядом нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).;

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями и дополнениями).;

3. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020г. №61573).

При разработке программы учитываются внутренние документы учреждения:

1. Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Белоярская средняя школа».

Педагогическая целесообразность Программы заключается в том, что она охватывает всех желающих заниматься физической культурой и чир спорт, в частности, решая задачи укрепления здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитания личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ чир спорта как вида спорта, а также систематических физкультурно-спортивных занятий.

Программа ориентирована на равные условия для детей разного возраста с разными возможностями здоровья. В Программе представлен только спортивно-оздоровительный этап и отсутствуют этапы спортивной подготовки, что дает возможность снизить уровень требований к выполнению контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Цель Программы - формирование физической культуры личности с учетом возрастных особенностей, обучение учащихся двигательным действиям танцевальной направленности, побуждение к проявлению творческих способностей, развитию лидерских качеств.

Задачи обучения:

обучающие:

- ✓ обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- ✓ обучать правильному выполнению упражнений;
- ✓ обучать распределению и переключению внимания;
- ✓ обучать умению противостоять отвлекающим моментам;
- ✓ обучать различию видов танца, определять специфические особенности каждого из них;
- ✓ обучать основам техники чир спорта.

развивающие:

- ✓ способствовать укреплению здоровья;
- ✓ развивать музыкальность и чувство ритма;
- ✓ развивать интеллектуальные способности через освоение специальных теоретических знаний;
- ✓ развивать ловкость и гибкость, силу и выносливость, подвижность и эластичность;
- ✓ развивать координационные способности, равновесие и прыгучесть;
- ✓ создавать благоприятные условия для личностного развития, творческой активности через приобщение к занятиям физкультурно-спортивной направленности.

воспитательные:

- ✓ сформировать желание в выборе здорового образа жизни;
- ✓ воспитывать чувство ответственности за себя;
- ✓ воспитывать морально-волевые качества (учить детей преодолевать трудности, владеть собой, принимать правильные решения в экстренных ситуациях);
- ✓ восполнение дефицита общения и двигательной активности;
- ✓ воспитать взаимопомощь, трудолюбие;
- ✓ сформировать представление о влиянии физических нагрузок на организм.

Занятия чир спортом полезны тем, что:

- укрепляют здоровье и совершенствуют функции организма учащегося: хорошую тренировку получают сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы;

- улучшают моторику, способность выполнять акробатические элементы и танцевальные движения;

- укрепляют опорно-двигательный аппарат;

- учат самостоятельно решать возникающие конфликты и споры.

Чтобы успешно решить эти задачи, необходима прочная основа двигательного потенциала учащихся, а также эстетическое чутье, основанное на музыкальности и хореографичности уже в детском возрасте.

В основу Программы легли определенные *педагогические принципы*:

✓ *всестороннего и гармонического развития личности*. Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее - физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое - развитие личности ребенка;

✓ *осознанности* направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям;

✓ *активности* предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества;

✓ *преемственности, последовательности и систематичности* заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития;

✓ *дифференцированного и индивидуального подхода в обучении* предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения.

✓ *доступности и пассивности* заключается в применении основного правила дидактики «от простого к сложному, от известного к неизвестному». Соблюдение принципа доступности предполагает, что, мобилизуя умственные и физические способности, ребенок успешно справляется с программным материалом.

Формы проведения тренировочных занятий разнообразны: *фронтальная* (работа со всеми одновременно); *групповая* (разделение учащихся на группы для выполнения определенной работы); *индивидуальная* форма занятий - часто применяется при отработке технических действий (учащемуся дается самостоятельное задание с учетом его возможностей); итоговая аттестация учащихся. Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, от возрастных особенностей организма учащихся и условий занятий. Результаты освоения программного материала дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Чир спорт» оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного материала. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия чир спортом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам (признакам);
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности чир спорт.
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе тренировочных занятий в чир спорте;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня учащихся, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время тренировочной деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий в чир спорте, а также применения их в тренировочной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по чир спорту.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированных качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания учебного материала, в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются, как в рамках образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни учащихся.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по чир спорту, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из чир спорта, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивнооздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по чир спорту.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного материала. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по чир спортом. Предметные результаты, так же, как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития чир спорта в России и за рубежом, которые способствуют укреплению мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития чир спорта в области физической культуры, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте чир спорта в организации здорового образа жизни. В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий по чир спорту, доброжелательное и уважительное отношение к учащимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь учащимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия по чир спорту разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия физической подготовкой, подбирать физические упражнения.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия по чир спорту, формировать телосложение и правильную осанку, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о чир спорте, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Организация тренировочного процесса

Тренировочный год начинается с сентября месяца. Обучение ведется на русском языке. Форма обучения – очная. Форма проведения занятий - аудиторная и внеаудиторная. Форма аудиторных занятий: теоретическая, практическая, комбинированная. Форма внеаудиторных занятий: самостоятельные занятия в случае карантина в Учреждении или отсутствия учащегося по причинам, не зависящим от учреждения.

При наборе в группы принимаются все желающие, не имеющие ограничений по здоровью.

Реализация Программы осуществляется в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Продолжительность тренировочного года для учащихся составляет 34 недели.

Состав группы может изменяться в течение года. Специфика чир спорта и накопленный опыт ведущих тренеров страны диктуют вести спортивную ориентацию учащихся на основе круглогодичного приема в спортивно-оздоровительные группы.

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной Программой, являются:

- *словесные методы*, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.;

- *наглядные методы* – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;

- *практические методы* - метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям;

- *игровой и соревновательный методы* применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки двигательных действий.

Зачисление учащегося в состав группы в течение учебного года производится при наличии вакантного места в группе.

В каникулярный период тренировочные занятия проходят согласно утвержденному расписанию директором школы.

В каникулярный период учащиеся, в силу определенных обстоятельств, не посещающие тренировочные занятия, могут получать от тренера-преподавателя самостоятельные задания, которые выполняются при непосредственном контроле их родителей. Такие же условия соблюдаются и во время карантина в учреждении.

Учебная нагрузка рассчитывается в академических часах. Один академический час равен 45 минутам. Продолжительность одного тренировочного занятия учащихся не может превышать - 2 академических часов (90 мин).

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха учащихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях. Организация образовательного процесса регламентируется годовым тренировочным планом (далее - учебный план), годовым календарным графиком, расписанием тренировочных занятий.

2. Учебный план

Таблица 1. Учебный план на 34 недели тренировочных занятий

Содержание занятий	Спортивно-оздоровительный этап (часы)
1 Максимальное количество тренировочных занятий	102
2 Максимальное количество тренировочных занятий в неделю	3
3 Максимальное количество часов в неделю	6
4 Продолжительность занятия	2
5 Общее количество часов в году	204

Продолжение Таблицы 1 Учебный план на 34 недели тренировочных занятий

Разделы подготовки	
1. Теоретический	
1 Теоретическая подготовка	9
2 Итоговая аттестация	1
<i>Итого по разделу</i>	10
2. Практический	
1 Общая физическая подготовка	56
2 Специальная физическая подготовка	72

3 Итоговая аттестация	2
<i>Итого по разделу</i>	130
4 Техническая подготовка	62
5 Итоговая аттестация	2
<i>Итого по разделу</i>	64

3. Содержание программы

Спортивно-оздоровительный этап - работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации.

Периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств общей физической подготовки, освоению базовых технических элементов и навыков чир спорта. Основная задача на этом этапе – воспитывать интерес к занятиям чир спортом.

Следует формировать целостные двигательные конструкции базовой техники. Развивать способность к наблюдению и дифференцированию. Начинать ознакомление со специальными теоретическими знаниями по чир спорту. Проводить всестороннюю физическую подготовку. Главный акцент сделать на развитие координационных, силовых способностей и гибкости. Средствами, адекватными возрастному этапу, развивать двигательные качества. Строго контролировать объем и интенсивность нагрузок. Осуществлять первоначальный отбор.

Содержание теоретического и практического материала Программы представлено в Таблице 2.

№	Раздел подготовки	Количество часов
1. Теоретический раздел		
1.1	История развития чир спорта	9
1.2	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	
1.3	Личная гигиена в физической культуре и спорте	
1.4	Профилактика заболеваемости в спорте	
1.5	Профилактика травматизма на занятиях	
1.6	Итоговая аттестация по разделу	1
<i>Итого</i>		10
2. Практический раздел		
2.1 Общая физическая подготовка		
2.1.1	Гимнастика с основами акробатики	56
2.1.2	Легкая атлетика	
2.1.3	Спортивные игры	
2.2 Специальная физическая подготовка		
2.2.1	Развитие быстроты	72
2.2.2	Развитие силовых способностей	

2.2.3	Развитие общей выносливости	
2.2.4	Развитие координационных способностей	
2.2.5	Развитие гибкости	
2.2.6	Хореографические упражнения	
2.2.7	Акробатические упражнения	
2.2.8	Итоговая аттестация по разделу «Общая физическая подготовка» и «Специальная физическая подготовка»	
2.2.9	Итоговая аттестация по разделу	2
<i>Итого</i>		130
2.3. Техническая подготовка		
2.3.1	Базовые элементы ДАНС-программы	62
2.3.2	Танец в стиле Джаз	
2.3.3	Танец в стиле Пом-фристайл	
2.3.4	Базовые элементы чир-пом-фристайла	
2.3.5	Танец в стиле Шоу	
2.3.6	Итоговая аттестация уровня интегральной подготовленности	2
<i>Итого</i>		64
<i>Итого по разделам</i>		204

Система контроля и зачетные требования

Условием эффективной подготовки учащихся является система педагогического контроля, позволяющая корректировать содержание тренировочного процесса, оценивать действенность применяемого комплекса средств и методов тренировочного занятия. Определение уровня физической, технической и функциональной подготовленности, сопоставление его с программными требованиями позволяет индивидуализировать ход подготовки, выявить и своевременно устранить недостатки в методике тренировочного занятия. Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности учащихся определяется каждым тренером-преподавателем самостоятельно путем проведения контрольных заданий по изученному материалу программы. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для учащихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке для учащихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования биологического возраста учащихся и скорректированы с учетом их возрастных особенностей. По окончании обучения Программы проводится итоговая аттестация.

В течение учебного года тренер-преподаватель осуществляет текущий контроль успеваемости учащихся. Текущий контроль осуществляется путем систематической проверки приобретенных умений и знаний учащимися в процессе обучения. Тренер-преподаватель следит за правильностью выполнения заданий по всем разделам Программы, за посещаемостью занятий. Отметку текущего контроля осуществляет в журналах учета работы тренировочной группы 1 раз в полугодии.

В качестве результатов текущего контроля успеваемости фиксируются следующие показатели:

- количество тренировочных дней в течение месяца;

- тренировочные задания.

Ожидаемые результаты

Ожидаемые результаты освоения Программы оцениваются по следующим критериям:

- уровню освоения – уровень углубления (функциональная грамотность);
- уровню действий – репродуктивно-эвристический;
- уровню освоения культурных ценностей – ориентация, адаптация.

Учащиеся должны знать на конец обучения:

- источники передачи информации о чир спорте;
- традиции, используемые в чир спорте;
- правила «чир спорта», владеют терминологией, применяемой в дисциплинах чирлидинга;
- технику безопасности при занятиях в спортивном зале;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- основные способы закаливания, правила питания, гигиены и двигательный режим занимающихся чир спортом.

Учащиеся должны уметь на конец обучения:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий плаванием.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 665813868896249450789253550581075301583087309081

Владелец Ельчанинова Оксана Викторовна

Действителен с 11.09.2024 по 11.09.2025