государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Девлезеркино
муниципального района Челно-Вершинский Самарской области

УТВЕРЖДАЮ:

Согласовано на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 30.07.2026 г.

Директор ГБОУ СОШ с.Девлезеркино
_____Е.А Белов
Приказ № 621-од от 30.07.2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Чирлидинг»

Возраст: 7–11 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик: педагог
дополнительного образования
Ахметзянова К.А.

с. Челно- Вершины, 2026 г.

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Чирлидинг» (далее-Программа) включает в себя 3 тематических модуля («Чирлидинг», «Акробатика», «Хореография»). Программа имеет общекультурный характер и направлена на овладение начальными знаниями в области чир-спорта. Изучая программу, обучающиеся смогут не только приобщиться к искусству танца, но и самим выступать на сцене, владея различными элементами гимнастики, с присутствием пластичности, хорошей хореографии и грации.

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы обусловлена тем, что она нацелена на решение задач, определённых в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р. Которые направленны на формирование культуры здоровья, личностное развитие и позитивную социализацию, а также формирование гармоничной личности, ответственного человека, в котором сочетается любовь к большой и малой родине, общенациональная и этническая идентичности, уважение к культуре, традициям людей, которые живут рядом. В соответствии с Целевой моделью развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденной приказом Минпросвещения России от 03.09.2009 г. № 467 программа направлена на формирование эффективной системы выявления, поддержки и развития способностей и талантов обучающихся.

Одним из приоритетных направлений **социально-экономического развития Самарской области** является поддержка детского спорта, как важной основы оздоровления населения. У каждого юного жителя муниципального района Челно-Вершинский Самарской области есть возможность бесплатно удовлетворить индивидуальные потребности в занятиях физической культурой и спортом в детском объединении «Чирлидинг» физкультурно-спортивной направленности.

Новизна программы состоит в том, что она разработана с учетом современных тенденций, инноваций в образовании, по принципу модульного освоения материала.

Основу образовательной деятельности в чирлидинге составляют средства общей физической, специально-физической и технической подготовки. Структуру соревновательных действий составляют основные компоненты: сложность и техника выполнения программы; хореография (композиционное построение, выразительность, оригинальность, динамичность); синхронногрупповая деятельность (взаимодействие, перемещение) и работа с помпонами.

В свою очередь соревновательная композиция чирлидинга включает в себя выполнение разнообразных движений как самим предметом (броски и ловля, отбивы, манипуляции), так и их сочетание с движениями программы: равновесиями, поворотами, прыжками, наклонами, элементами полуакробатики.

Потребности общества осуществляются в контексте развития мотивации личности ребенка к познанию и творчеству; во влиянии на современные танцевальные практики молодежи с целью интеграции школьников в мировую танцевальную культуру, в формировании у детей индивидуальной танцевальной культуры. Другими словами, в целом программа обеспечивает воспитание культуры повседневного досуга. Современное общество предъявляет к подрастающему поколению социально-ориентированные требования: быть успешными, проявлять способность к разному виду проектам, быть активным в групповой продуктивной работе. Это становится возможным, когда подростки занимаются в команде оздоровительными упражнениями, участвуют в творческом создании музыкально ритмических композиций, демонстрируют их на сцене, доставляя зрителям эстетическое удовольствие.

Чирлидинг – это совмещение современного танца с акробатическими элементами. Сочетает в себе элементы шоу и усиливает зрелищность других мероприятий. Это общефизическое развитие, не теряя при этом своей эстетической направленности. Занятия способствуют формированию красивой и правильной осанки, прекрасной фигуры, легкой походки, развитию координации движений, музыкального слуха, чувства ритма, танцевальности, вырабатывают силу и выносливость.

Применение **конвергентного подхода**, позволяет выстраивать обучение, включающее в себя элементы личностного самосовершенствования и целесообразность реализации программы в сетевой форме с использованием ресурсного обеспечения нескольких организаций для повышения уровня спортивной подготовки обучающихся и улучшения качественного предоставления образовательных услуг в системе дополнительного образования. В реализации программы «Чирлидинг» с целью повышения эффективности использования инфраструктуры и кадрового потенциала организаций-партнёров, наряду с организацией, осуществляющей образовательную деятельность, участвуют: МКУ «Комитет по физической культуре и спорту администрации м.р. Челно-Вершинский Самарской области;» МАУ м.р.Челно-Вершинский «Центр культурного развития». Реализация сетевого взаимодействия осуществляется на основании договоров, заключаемых между ФДО «Лидер» и организациями-партнерами.

Педагогическая целесообразность заключается в ее содействии физическому, гармоничному, психическому и духовному развитию детей и подростков; успешности концертно-соревновательной деятельности средствами знаний по чирлидингу с элементами акробатики и хореографии.

Программа разработана с учетом корректировки в современных условиях теоретических концепций и практики функционирования чирлидинга как вида спорта. Программа предусматривает «базовый» уровень освоения содержания материала, предполагающий использование таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, обеспечивают трансляцию общей картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Предполагаемая программа ориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привития начальных навыков в искусстве танца.

Программа разработана с учетом разноуровневого принципа, а именно учитываются:

-возрастные особенности детей;

-физиологические особенности детей;

-интересы и потребности детей;

-мотивированность;

-степень хореографической одаренности.

Настоящая программа составлена и оформлена в соответствии **с современными нормативными документами.**

Нормативно-правовые основания для создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Указ Президента Российской Федерации от 7.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- ИЗМЕНЕНИЯ, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05.2023 №1230-р);
- Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 2 июня 2026 г. N 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Указ Губернатора Самарской области от 09.01.2025 №1-У «Об утверждении Программы социально-экономического развития Самарской области на 2024 – 2029 годы»
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»);
- Письмо министерства образования Самарской области от 10.07.2025 № МО/1064-ТУ (с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (новая редакция, 2025 год)»);
- Письмо Министерства просвещения РФ от 21.01.2026 № АБ-254/06 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеразвивающих программ, в том числе в части интеграции с учебными предметами «Труд (Технология)», «Музыка», «Изобразительное искусство», «Физическая культура»).

Цель программы – знакомство с танцевальной культурой через занятия чирлидингом, формирование навыков творческой деятельности, физическое совершенствование и эстетическое воспитание личности.

Задачи программы

Обучающие:

- обучить основным современной хореографии, базовым элементам чирлидинга;

- способствовать формированию интереса к танцевальному искусству (культуре), здоровому образу жизни;

-научить технике основных элементов чирлидинга, акробатики, гимнастики

-сформировать культуру поведения на сцене, в группе и коллективе.

Развивающие:

-развивать художественные, психомоторные, социальные способности (пластичность, координация, артистичность, способность работать в коллективе);

-развивать мышечную силу, гибкость, выносливость;

-содействовать формированию правильной осанки, укрепления мышечного корсета средствами чирлидинга, танцевальных упражнений;

-развивать творческое воображение учащихся, совершенствовать навыки творческого самовыражения;

Воспитательные:

- воспитать трудолюбие;

- воспитать положительные качества личности, навыки взаимодействия и сотрудничества;

- воспитывать личность учащегося с установкой на здоровый образ жизни, способный к сотрудничеству в творческой деятельности;

-воспитать уважение к традициям своего народа, бережное отношение к культурному богатству Самарской области;

-содействовать формированию у обучающихся потребности самостоятельно заниматься физическими и хореографическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 7–11 лет.

Возрастные особенности детей позволяют постепенно усложнять материал.

Возраст 7-8 лет: психологические особенности позволяют ребенку лучше координировать свои действия, у детей возрастает способность к сочинению различных движений. Детям предлагаются более сложные композиции, яркие, контрастные музыкальные произведения для восприятия и передачи музыкального образа, предлагаются более сложные схемы перестроений, комбинации танцевальных движений. Возрастные особенности детей 9-11 лет позволяют осваивать сложные по координации движения, понимать сложные перестроения, чувствовать партнера и взаимодействовать друг с другом, при этом контролировать качество исполнение движения. Психологические особенности позволяют самостоятельно придумывать новые образы, интерпретировать знакомые образы, передавать их взаимодействие. Дети способны к самостоятельному сочинению небольших танцевальных композиций с перестроением и комбинацией танцевальных движений. Интенсивность нагрузки зависит от темпа музыкального произведения и от подбора движений. Наиболее нагрузочным является: быстрый бег, прыжки, подскоки, галопы, приседания. Необходимо соотносить все характеристики с индивидуальными возможностями конкретного ребёнка. Но важно также ориентироваться на средние показатели уровня развития детей в группе.

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год, объем – 126 часов (3 модуля по 36 часов каждый).

Формы обучения:

- занятие;
- игра;
- практическая работа;
- открытый показ;
- соревновательная программа;
- концертное выступление.

Формы организации деятельности: групповая.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 3,5 часа (2 и 1,5 академических часа).

Формы обучения по программе «Чирлидинг» - очная, реализуется в сетевой форме; изучение отдельных тем в определенных организационных условиях возможно с использованием ЭОР и дистанционных технологий.

Основными элементами системы ЭО и ДОТ являются: образовательные онлайн- платформы; видеоконференции (Zoom); вебинары; skype – общение; e-mail; облачные сервисы; электронные носители мультимедийных приложений к учебникам; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

Наполняемость учебных групп: составляет 15-20 человек.

Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения программы основаны на овладении обучающимися знаниями, умениями и навыками по всем модулям программы, и по каждому модулю отдельно. Танцевальные показы, флэш-мобы, концертные выступления, соревновательные программы - все является результатом освоения программы.

Личностные

- проявляет мотивационно-ценностное отношение к здоровью; регулярно занимается самостоятельными упражнениями и занятиями физическими упражнениями и спортом; стремится к сохранению, созданию и восстановлению положительных эмоциональных взаимоотношений с другими людьми.
- воспитание патриотизма, уважения к Отечеству, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера

Метапредметные:

- умеет ставить цель, познавательные задачи и планировать свою деятельность по их достижению;
- организует планирование, анализ, рефлексию, самооценку своей учебной деятельности;
- составляет и оценивает акробатические и хореографические комбинации на основе предложенных критериев;
- составляет и выполняет комплексы общеразвивающих и специальных упражнений на развитие основных физических качеств

Познавательные:

- овладеть техникой исполнения современных направлений хореографии.
- овладеть основами сценического мастерства;

Регулятивные:

- строить свою деятельность в соответствии с поставленной задачей.
- умение осуществлять итоговый и пошаговый контроль своей творческой деятельности;

Коммуникативные:

- способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в коллективе, обществе.
- формирование навыков работы в группе, коллективе, активной позиции в коллективе; овладение различными социальными ролями.

Предметные:

- владеет системой знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, о виде спорта «чирлидинг;

-демонстрирует основы техники чирлидинга;

- выполняет акробатические, гимнастические упражнения, технические действия в танцевальных композициях программы «ЧИР», «ДАНС», «ДЖАЗ»;

-использует творческий подход в осуществлении физкультурно-спортивной деятельности;

-знает и применяет правила техники безопасности во время занятий;

- может оказать первую помощь при травмах.

Предметные результаты

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

Условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Чирлидинг» в сетевой форме

Участники	Статус участников	Материально-техническое, методическое, информационное обеспечение	Кадровое обеспечение
ФДО «Лидер» ГБОУ СОШ с.Девлезеркино -учащиеся; -родители (законные представители); -педагогический коллектив.	Базовая направляющая организация, заказчик.	- приём обучающихся; -оформление нормативно-правовой и методической документации; - организация образовательного процесса.	Педагог дополнительного образования Ахметзянова К.А.,. Методист Красавина Л.В.
МКУ «Комитет физической культуры и спорта»	Ресурсная организация, предоставляющая физкультурно-спортивный компонент для реализации программы	Зал для занятий ОФП; сертифицированное оборудование.	Педагог дополнительного образования Ахметзянова К.А.
МАУ м.р.Челно-Вершинский «Центр культурного развития»	Ресурсная организация, предоставляющая культурно – просветительский компонентдля реализации программы	Музыкальное и мультимедийное сопровождение для организации соревнований, сдачи нормативов.	Педагог-организатор Ахметзянова К.А. Звукорежиссер Миронов Ю.П.

Дом молодёжных организаций м.р. Челно-Вешинский	Ресурсная организация, предоставляющая воспитательный компонент для реализации программы.	Участие в добровольческих акциях, волонтёрском движении, досуговых и просветительских мероприятиях	Педагоги-организаторы, методисты, волонтёры.

Учебный план

№ модуля	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	**Теория**	**Практика**
1	«Чирлидинг»	42	8	34
2	«Акробатика»	42	10	32
3	«Хореография»	42	6	36
	ИТОГО	126	22	104

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: собеседование, наблюдение, выполнение отдельных заданий, открытые занятия, участие в конкурсах/соревнованиях/фестивалях, тестирование базовых элементов чирлидинга и ОФП, проверка знания танцевальной программы.

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание знаний проводится посредством контрольного занятия, в ходе которого наблюдается выполнение элементов чирлидинга и определяется уровень общей физической подготовки каждого обучающегося (согласно таблице нормативов ОФП, приложение №1).

- баллы выставляются каждому обучающемуся по пятибалльной шкале по каждому показателю,
- затем все баллы суммируются, и вычисляется среднеарифметический балл - уровень освоения программы выявляется по следующей шкале:

-от 1 до 3,5 – уровень ***низкий*** (учащийся не может выполнить все предложенные задания);

- от 3,6 до 4,5 – уровень ***средний*** (учащийся выполняет некоторые предложенные задания);

- от 4,6 до 5 – уровень ***высокий*** (обучающийся выполняет все предложенные задания). Все данные вносятся в «Карту результативности освоения ДООП «Черлидинг»» (Приложение №2).

Формы контроля качества образовательного процесса:

-наблюдения;

-участие в конкурсах;

-тестирование;

-открытые уроки;

-концертная деятельность;

- участие в соревнованиях/фестивалях.

Модуль «Чирлидинг»

Цель: формирование базовых знаний Чирлидинга.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с особенностями танцевального искусства;

-сформировать умения и навыки исполнения Чирлидинга.

Развивающие:

- развивать координацию движений, чувство тела,

- развивать музыкально ритмические способности.

- развивать мотивацию к познанию и творчеству;

- развивать мышление, память, внимание.

Воспитательные:

- воспитывать интерес к танцу;

- воспитать художественно эстетический вкус;

- воспитывать стремление к сотрудничеству, трудолюбие,

уважение к сверстникам и старшим;

- развивать мотивацию к познанию и творчеству;

- развить мышление, память, внимание.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

-постановку корпуса, рук, ног, головы;

-позиции рук, ног;

-технику прыжков.

Обучающийся должен уметь:

-сочетать позы и положения;

-правильно и чисто исполнять движения;

-владеть техникой изолированного движения;

-владеть техникой вращения;

-различать основные термины;

-понимать и принимать правила поведения на занятиях.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Введение в модуль	1	1	2	Педагогическое наблюдение
2	Основы здорового образа жизни	1	2	3	Педагогическое наблюдение
3	Общефизические навыки	1	8	9	Педагогическое наблюдение
4	Специальные физические навыки	2	10	12	Педагогическое наблюдение
5	Технические приемы чирлидинга	2	10	12	Показ пройденных комбинаций. Обучающиеся показывают уровень знаний. Технику исполнения положений рук.
6	Контроль и диагностика	1	3	4	Педагогическое наблюдение
	Итого:	8	34	42	

Содержание программы модуля

Тема 1. Введение в модуль.

Теория: История развития чирлидинга и кодекс чирлидеров.

Практика: Техника безопасности и правила поведения во время тренировок, правила соревнований.

Тема 2. Основы здорового образа жизни.

Теория: личная гигиена и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

Практика:

- Основы массажа и самомассажа
- Виды оздоровительной гимнастики

Тема 3. Общефизические навыки.

Теория: Изучение статистических и динамических упражнений

Практика:

- строевые упражнения;
-общеразвивающие упражнения;
-игры.

Тема 4. Специальные физические навыки.

Теория: Акробатические элементы.

Практика:

-Упражнения на развитие силы, выносливости
-Упражнения на развитие равновесия и гибкости
-Упражнения на развитие быстроты и координации

Тема 5. Технические приемы чирлидинга.

Теория: Базовые положения и элементы. Страховка.

Практика:

-базовые положения кистей, рук;
-чир – прыжки;
-лип – прыжки;
-пируэты;
-соревновательная композиция;
-проектирование танцевально-спортивных композиций.

Тема 6. Контроль и диагностика.

Теория: Определение уровня личностного развития, метапредметной подготовки.

- Определение уровня физической подготовки.
- Сдача элементов и базовых положений рук.

Модуль «Акробатика»

Цель: формирование творческой личности, обладающей умениями и навыками силы, выносливости и координации.

Задачи:

Обучающие:

- заложить основы акробатики.

Развивающие:

- развивать физические возможности учащихся за счет введения общей физической подготовки;
- развивать гибкость посредством приобщения к различным акробатическим элементам;
- посредством парных работ освободить учащихся от общей зажатости, скованности, психофизических комплексов;

-развивать стремление к самовыражению и достижению результата.

Воспитательные:

-воспитание у детей интереса к танцевальному искусству, через акробатику;

-воспитание умения вести себя в группе во время акробатических элементов, движения, танцев, формирование культурных привычек в процессе группового общения с детьми;

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- основы подготовки к акробатическому элементу;
- упражнения, свойственные данному направлению.

Обучающийся должен уметь:

- правильно владеть корпусом;
- различать сильные слабые стороны в акробатике;
- удерживать корпус в заданной позе, координировать движения;

- различать положения подготовки к различным элементам;

- взаимодействовать с партнером в тренировочном процессе.

Обучающийся должен овладеть:

- начальными навыками акробатики, разных уровней, выполнять простые упражнения в технике, взаимодействовать в паре, замысел постановщика, взаимодействовать в процессе танца и досуговой деятельности.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Введение в модуль	1	0	1	Педагогическое наблюдение
2	Общефизические навыки	3	8	11	Педагогическое наблюдение
3	Специальные физические навыки	3	10	13	Педагогическое наблюдение
4	Тактико-технические навыки	3	14	17	Педагогическое наблюдение
	Итого:	10	32	42	

Содержание программы модуля

Тема 1. Введение в модуль.

Теория: история развития акробатики в чирлидинге. Элементарные акробатические упражнения.

Тема 2. Общефизические навыки.

Теория: терминология упражнений гимнастики.

Практика: скручивания позвоночника, перегибы, круговые движения, для развития в плечевых, тазобедренных суставах;

-партерные перекаты и вытяжения;

-глубокие выпады для четырёхглавых мышц бедра, ягодичных мышц, а также подколенных сухожилий;

-развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног;

-развитие координации движения;

- развитие быстроты.

Тема 3. Специальные физические навыки.

Теория: понятие изоляции.

Практика: - акробатические стойка (стойка на лопатках, стойка на руках);

-подскоки, выпрыгивания, специальные прыжки (чир-прыжки, лип-прыжки);

- основные положения рук и кистей, используемые в акробатике;

-основные положения ног, пируэты, двойной пируэт, фуэте;

- шпагаты, махи, выпады, прогибы, мосты.

Тема 4. Тактико-технические навыки.

Теория: элементы партерной хореографии. Элементы прыжковой акробатики. Элементы парно-групповой акробатики.

Практика: кувырки разной сложности, стойки, углы, мост, колесо, переворот через плечо;

- переворот вперед/назад, рондат, тик-так, волна, скорпиончик, затяжка, кольцо;

-поддержки на бедрах, поддержки на предплечьях, поддержки на руках в двойках и тройках;

-танцевальные и учебные комбинации.

Модуль «Хореография»

Цель: формирование творческой личности, обладающей умениями и навыками джаз- модерн танца как основы современной хореографии

Задачи:

Обучающие:

-заложить основы джаз-модерн танца;

Развивающие:

-развивать физические возможности учащихся за счет введения курса гимнастики;

-развивать музыкальность посредством приобщения к различным музыкальным направлениям;

- посредством импровизации освободить учащихся от общей зажатости, скованности, психофизических комплексов;

- развивать стремление к самовыражению.

Воспитательные:

-воспитание у детей интереса к танцевальному искусству, Джаз-модерн танцу;

-воспитание умения вести себя в группе во время движения, танцев, формирование культурных привычек в процессе группового общения с детьми;

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- основы Джаз-модерн танца;

- упражнения, свойственные данному направлению.

Обучающийся должен уметь:

- правильно владеть корпусом;

- различать сильные слабые доли в музыке;

- удерживать корпус в заданной позе, координировать движения;

- различать ритмическое строение музыки;

-исполнять танцы, этюды, комбинации в технике джаз модерн; взаимодействовать с партнером в процессе танца и досуговой деятельности.

Обучающийся должен овладеть:

- начальными навыками исполнения движений в характере современного танца, в разных направлениях, выполнять простые упражнения в технике Джаз-модерн танца, взаимодействовать в паре, понимать драматургию танца, замысел постановщика, взаимодействовать в процессе танца и досуговой деятельности.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Введение в модуль	1	1	2	Педагогическое наблюдение.
2	Экзерсис у станка и на середине	1	12	13	Творческое задание(двигаться мягко, затем плавно,

					синкопированно, широко, объемно).
3	Основные направления современного танца	2	7	9	Репетиции в танцевальном зале, на сцене.
4	Сценическая практика. Танцевальная деятельность.	2	16	18	Выступления на сцене (конкурсы, соревнования, фестивали, тематические мероприятия) в ритмах современного танца (в технике джаз танца, модерн, классической и неоклассической хореографии)
	Итого:	6	36	42	

Содержание программы модуля

Тема1. Введение в модуль.

Теория: правила поведения на сцене.

Практика: законы сцены на примере танцевальной комбинации.

Тема 2. Экзерсис у станка и на середине зала.

Теория: терминология классического танца. Анатомия мышечного строения человека.

Практика:

- demi/ Grand plie по всем позициям;

-прыжковая техника;

-техника вращения;

-танцевальность движений;

-техника исполнения упражнений;

-сценическое пространство класса;

-упражнения на координацию;

-перегибы, наклоны торса;

-скручивания позвоночника;

-подвижность суставов;

-высокие батманы, балетный шаг;

-port de bras (формы);

-сценическое пространство класса;

-упражнения на координацию;

-перегибы, наклоны торса;

-скручивания позвоночника;

-подвижность суставов;

-высокие батманы, балетный шаг;

-port de bras (формы).

Тема 3. Основные направления современного танца.

Теория: Особенности постановочной работы. Взаимосвязь техник, синтез стилей.

Практика:

-изучение лексического материала в технике джаз и чир-танца;

-постановка танцевальной миниатюры в стиле джаз и чир-танца;

-изучение лексического материала в технике модерн танца;

-постановка танцевальной миниатюры в стиле чир-фристайл и чир-джаз танца;

-изучение танцевальных вариаций.

Тема 4. Сценическая практика. Танцевальная деятельность.

Теория: Законы сценического пространства.

Практика: выступления на сцене.

-исполнение танцевальных этюдов, миниатюр, программ в направлении чир-фристайл и чир-джаз;

-участие в открытых показах, конкурсах, тематических мероприятиях.

Воспитательный модуль.

Решающим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, комплексного влияния основных факторов социальной системы воспитания - семьи, коллектива детского объединения и педагога дополнительного

образования. Главенствующая роль в реализации воспитания юных спортсменов принадлежит педагогу.

Целевой компонент

Цель воспитания в детском объединении: способствовать развитию личностных качеств обучающихся, их социализации на основе духовно-нравственных, социокультурных ценностей; умственному, эмоциональному и физическому развитию личности, всемерно раскрывать творческие возможности обучающихся.

Воспитательные задачи:

- Способствовать формированию первичных (базовых) ценностных представлений о себе, о других, о здоровом образе жизни, о российской культурной принадлежности, об основах православной культуры.
- Способствовать формированию личностных качеств, обучающихся на основе гуманистических, конфессиональных добродетелей: уважения родителей и педагогов, старших и сверстников, умения детей слушаться, смиряться, быть милосердными, бережно относится к окружающему миру и другие.
- Формировать представление о формах традиционного уклада семьи, представлений своего места в семье и посильное участие в домашних делах; воспитывать любовь к отечеству и своей малой родине.
- Формировать у обучающихся готовности к взаимовыручке и сотрудничеству, способствовать развитию мотивации к трудовой деятельности.

Приоритетные направления:

- Физическое воспитание и развитие (в том числе организация здорового безопасного образа жизни).
- Духовно-нравственное и патриотическое воспитание.
- Сплоченность детского коллектива.
- Развитие организаторских способностей.

Основные целевые ориентиры воспитания:

- физическое воспитание и развитие (в том числе организация здорового безопасного образа жизни);

•традиционные духовно-нравственные ценности народов России с учётом личного мировоззренческого, национального, конфессионального самоопределения, неприятия антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих этим ценностям;

•уважение 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;

•установки на солидарность и взаимопомощь людей в российском обществе, поддержку нуждающихся в помощи;

•уважение к художественной культуре народов России, мировому искусству, культурному наследию.

Содержательно- организационный компонент. Формы, приёмы и методы воспитания.

• Ключевыми формами воспитания обучающихся в дополнительном образовании являются игры и социальные пробы, кейс-пробы.

• Основные воспитательные методы и формы: аудиторные, внеаудиторные, в том числе, такие методы воспитания как: метод положительного примера; метод убеждения (беседа (этическая, проблемная и т.п.), рассказ, разъяснение, диспут, анализ, инструктаж, дискуссия и др.), метод воспитательных упражнений (приучения); кейс-метод (разбор проблемных воспитательных ситуаций), методы одобрения и поощрения (похвала, благодарность, награда и др.), педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей) и стимулирования (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей .

Эффективные технологии воспитания и педагогическое сопровождение саморазвития обучающихся.

•Игровые технологии: сюжетно-ролевые, подвижные и другие обучающие игры (усиление здоровье сберегающего и социально-ролевого аспекта обучения.)

•Личностно-ориентированные обучение и воспитание (социально-личностное и духовно-нравственное опережающее взросление).

•Гуманно-личностная технология (утверждает личность в ребенке путем выявления его свободной воли и строит, воспитывает оптимизм, духовность и нравственность).

• Обучение и воспитание в сотрудничестве (развитие взаимоответственности, способности обучаться в коллективе и индивидуально, развивать свои лидерские качества).

•Социальные пробы (выбор лучшего способа поведения, соответствующего социальным нормам и правилам, интересам).

•Кейс-технология (повышение качества личностного развития, обученности логически мыслить).

Результативно-диагностический компонент. Ожидаемые результаты воспитания.

Обучающийся:

•обладает установкой положительного отношения к миру, к себе и другим людям, к здоровому образу жизни, к общей культуре человека, в том числе православной;

•обладает основными культурными средствами и способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности;

•сформированы исходные представления о формах традиционного уклада семьи, представлений своего места в семье и посильном участии в домашних делах; проявляются качества уважения к отечеству и своей малой родине;

•укреплена способность выбирать участников по совместной деятельности, сформирована основная готовность к взаимовыручке и сотрудничеству, развита мотивация к трудовой деятельности.

Критерии воспитанности (показатели уровня сформированности различных качеств личности (или коллектива):

•Личностный рост каждого ребенка, позитивная система его отношений к миру, строящаяся на основе его положительной самооценки.

•Динамика развития физических качеств, совершенствование поведения обучающегося.

•Сознательное отношение к своему здоровью через занятия физкультурой и спортом.

•Активная гражданская позиция.

•Уровень креативных и коммуникативных качеств.

Материалы по диагностике

1. Психологическая диагностика развития школьников. Н.Г.Салмина, О.Г.Филимонова.

2. Методика диагностики личностного роста. И.В.Кулешова, П.В.Степанов, Д.В.Григорьев.

3. Методика «Шкала социально- ситуативной тревоги» Р.С. Кондаш.

Работа с родителями

Для реализации данной программы необходима тесная связь педагогов с родителями воспитанников. Важно, чтобы родители были бы опорой и поддержкой для своих детей, сделавших выбор заниматься по программе физкультурно-спортивной направленности. Реализация данной программы начинается с родительского собрания, на котором педагог ведёт разъяснительную работу по содержанию программы, проводят анкетирование родителей, проводит вводный мониторинг запросов родителей и детей, изучают особенности развития детей в семье.

Работа с родителями обучающихся детского объединения включает в себя:

•организацию системы индивидуальной и коллективной работы (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);

•содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение родителей в жизнедеятельность детского объединения (организация и проведение открытых занятий в течение учебного года).

Для родителей учащихся в течение учебного года постоянно устраиваются показательные выступления обучающихся, беседы, консультации, различные совместные мероприятия. Родители объединения «Чирлидинг » очень активны, совместно с детьми выезжают на соревнования, принимают участие социально-

значимой деятельности на благо Челно-Вершинского района. Воспитанники являются активными участниками тестирования ВФСК ГТО, имеют различные знаки отличия ГТО.

Обеспечение программы

Методическое обеспечение

Основные принципы, положенные в основу программы:

- принцип доступности, учитывающий индивидуальные особенности каждого ребенка;
- создание благоприятных условий для их развития;
- принцип демократичности, предполагающий сотрудничество педагога и обучающегося;
- принцип системности и последовательности – знание в программе даются в определенной системе, накапливая запас знаний, дети могут применять их на практике.
- принцип формирования у детей художественного восприятия через пластику;
- принцип развития чувства ритма, темпа, музыкальной формы;
- принцип обучения владению культурой движения: гибкость, выворотность, пластичность, танцевальность.

Методы работы:

- *словесные методы*: рассказ, беседа – эти методы способствуют обогащению теоретических знаний детей, являются источником новой информации;
- *наглядные методы*: практический показ, презентации, иллюстрации деятелей танцевальной культуры. Наглядные методы дают возможность более детального обследования объектов, дополняют словесные методы, способствуют развитию мышления детей;
- *практические методы*: изучение танцевальных номеров различных стилей и направлений. Данные методы позволяют воплотить теоретические знания на практике, способствуют развитию навыков и умений детей.

Сочетание словесного и наглядного методов учебно-воспитательной деятельности, воплощённых в форме рассказа, беседы, показа, творческого задания, позволяют психологически адаптировать ребёнка к восприятию

материала, направить его потенциал на познание искусства танца, расширению культурного кругозора.

Занятие состоит из следующих *структурных компонентов:*

1. Организационный момент, характеризующийся подготовкой учащихся к занятию;
2. Практическое занятие. Повторение материала, изученного на предыдущем занятии;
3. Постановка цели занятия перед учащимися;
4. Изложение нового материала;
5. Обобщение материала, изученного в ходе занятия;
6. Подведение итогов.

Материально-техническое оснащение программы

Для реализации данной программы необходимы:

− оборудованный балетными станками и зеркалами просторный класс со специальным покрытием пола (паркет, линолеум), спортивный зал с матами и скамейками, скакалками, ковриками, помпоны;

− раздевалка для обучающихся;

− наличие специальной танцевальной формы;

− наличие аудиоаппаратуры с флеш-носителем;

− наличие музыкальной фонотеки;

− костюмерная для хранения танцевальных костюмов.

Для проведения теоретических занятий необходимы:

- учебный кабинет;
- компьютер;
- проектор.

Список литературы

Для педагогов:

1. Лисицкая Т.С. Аэробика: Т. 1. Теория и методика / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 232с.

2. Морель Ф. Хореография в спорте. М., 2021.

3. Мякинченко Е.Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2020. – 304с.

4. Методическое пособие «Черлидинг. Как подготовить команду», -Москва, 2008 г 5. Организация работы спортивных секций в школе, к.п.н. А.Н. Каинов, В. «учитель», 2022г

6. Робинсон Л. Управление телом по методу Пилатесса/ Л. Робинсон, Г. Томсон. – Мн.: ООО «Попурри», 2023. – 128с.

7. Сахарнова Т.К. Гимнастика. Учебно-методическое пособие/ Т.К. Сахарнова. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. 2021.

8. Физическая культура «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики» / И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Циганкова.-М. «Просвещение», 2020г.

9. Физическая культура гимнастика. Рабочие программы. / Под редакцией И.А. Винер -; М. «Просвещение» 2011

10. Янович Ю.А., Корнелюк Т.В., Дюмин И.М. Организация учебно-тренировочного процесса по чирлидингу. Особенности техники выполнения основных акробатических упражнений ЧИР-программы команд поддержки и методики их обучения/ Ю.А. Янович, Т.В. Корнелюк, И.М. Дюмин – РУМЦ ФВН, 2018.

11. Учебно-тренировочная программа по чирлидингу для детско-юношеских спортивных школ, утверждена Департаментом физической культуры и спорта - г. Москва, 2020.

Для обучающихся:

12. Правила соревнований по черлидингу Общероссийской общественной организации « Федерация чирлидинга России».- Москва, 2018 г.

Интернет - ресурсы

13. http://wikipedia.org/wiki/ Чирлидинг
14. http://cheerleading.ru/
15. http://cheerleading.spb.ru/
16. http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-port/library/2013/03/05/programmacherliding

Приложение №1

Таблица нормативов общей физической подготовки (ОФП)

Упражнения	Возрастная категория									
	баллы	7-8 лет		баллы	9-10 лет		баллы	11 лет		баллы
1. Прыжки через скакалку за 60 сек.	5	40	40	5	60	60	5	80	80	5
	4	35	35	4	50	50	4	70	70	4
	3	30	30	3	40	40	3	60	60	3
	2	25	25	2	30	30	2	50	50	2
	1	20	20	1	20	20	1	40	40	1
2. Из положения лежа на спине руки за головой в сед за 30 сек.	5	17	17	5	18	20	5	22	25	5
	4	15	15	4	16	18	4	20	23	4
	3	13	13	3	14	16	3	18	21	3
	2	11	11	2	12	14	2	16	19	2
	1	8	8	1	9	11	1	12	16	1
3. Сгибание разгибание рук в упоре лежа, разы.	5	8	10	5	9	12	5	15	20	5
	4	6	8	4	7	10	4	13	18	4
	3	4	6	3	5	8	3	11	16	3
	2	2	4	2	3	6	2	9	14	2
	1	1	2	1	2	4	1	5	10	1
4. Прыжок в длину с места в см.	5	132	145	5	157	177	5	167	187	5
	4	127	140	4	152	172	4	162	182	4
	3	122	135	3	147	167	3	157	177	3
	2	117	130	2	142	162	2	152	172	2
	1	110	125	1	130	150	1	140	160	1
5. Мост из положения лежа на спине, расстояние между руками и ногами в см.	5	30	40	5	30	40	5	30	40	5
	4	40	50	4	40	50	4	40	50	4
	3	50	60	3	50	60	3	50	60	3
	2	60	70	2	60	70	2	60	70	2
	1	70	80	1	70	80	1	70	80	1

Баллы суммируются, вычисляется средний балл и вносится в «Карту результативности освоения ДООП «Чирлидинг».

Приложение №2

Карта результативности освоения ДООП «Чирлидинг»

№ группы Фамилия, имя учащегося	Показатели результативности освоения (конкретные знания, умения, навыки, указанные в программе)							Итоги освоения программы в баллах	Уровень освоения программы
	Базовые положения рук	ОФП	Чир и Лип и прыжки I уровня	Пируэты I уровня	Шпагаты	Акробатические элементы	Знание танцевальной композиции		

Баллы проставляются по пятибалльной шкале по каждому показателю, затем суммируется и вычисляется среднеарифметический балл, который заносится в графу «Итоги освоения программы в баллах». Уровень освоения программы выявляется по следующей шкале: 1 – низкий (до 3,5 баллов), 2 – средний (3,6 – 4,5), 3 – высокий (4,6 – 5,0).