

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детства и юношества Приморского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Педагогическим советом

Протокол №4
от 25.08.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор

А.В. Кравченко

Приказ № 215-д
от 25.08.2025 г.



«ЧИР СПОРТ СЕМЬЯ»

Дополнительная общеразвивающая программа

Срок освоения программы: 1 год
Возраст обучающихся: 18 - 60 лет

Разработчик:
Мусатова Екатерина Сергеевна
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами Правительства Российской Федерации, Комитета по образованию Санкт-Петербурга, Администрации Приморского района Санкт-Петербурга и локальными актами ГБУ ДО ДДЮ Приморского района Санкт-Петербурга.

Направленность – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы состоит в том, что она отвечает потребностям современного общества в спортивном и здоровом воспитании образа жизни, дает возможность физического развития и творческой самореализации, соответствует приоритетным направлениям и задачам развития современного образования. Для современных людей, ведущих малоподвижный образ жизни, в условиях агрессивной информационной среды, данная программа формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия.

Адресат программы: программа предназначена для взрослых 18 - 60 лет. Для занятий по данной программе не требуются предварительная подготовка, наличие базовых знаний и высокий уровень физической подготовки. В случае наличия противопоказаний по здоровью обучающиеся обязаны информировать педагога.

Уровень освоения – базовый.

Объем и сроки освоения программы.

Программа рассчитана на 1 год – 72 учебных часа

Цели и задачи программы

Цель

Содействие развитию физических навыков взрослых посредством занятий чирлидингом.

Задачи

Воспитательные задачи

- воспитать потребности бережного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- воспитать трудолюбие;
- воспитать чувство коллективизма и взаимовыручки;
- содействовать формированию коммуникативных умений, навыков сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями;
- воспитать дисциплинированность (соблюдение правил поведения, принятых в обществе);
- воспитать чувства патриотизма и приобщение к системе традиционных российских духовно-нравственных и культурно-исторических ценностей.

Развивающие задачи

- развить и совершенствовать физические качества (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
- развить основные двигательные качества: силу, выносливость, быстроту, гибкость, координацию;
- развить чувства ритма, музыкального слуха, память, внимание, умение согласовывать движения с музыкой;
- развить выразительность, пластичность, грациозность.

Обучающие задачи

- сформировать интерес к занятиям спортом;
- обучить основам техники выполнения обширного комплекса физических упражнений;
- сформировать знания о здоровом образе жизни.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- воспитана потребность бережного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- воспитано трудолюбие;
- воспитано чувство коллективизма и взаимовыручки;
- воспитана дисциплинированность (соблюдение правил поведения, принятых в обществе);
- воспитано чувство патриотизма и приобщение к системе традиционных российских духовно-нравственных и культурно-исторических ценностей.

Метапредметные результаты:

- сформированы коммуникативные умения, навыки сотрудничества в коллективе;
- развиты физические качества (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
- развиты основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота, гибкость, координация;
- развиты чувства ритма, музыкального слуха, память, внимание, умение согласовывать движения с музыкой;
- развиты выразительность, пластичность, грациозность.

Предметные результаты:

- сформирован стойкий интерес к занятиям спортом;
- изучены основы техники выполнения обширного комплекса физических упражнений;
- сформированы знания о здоровом образе жизни.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации: русский, государственный язык Российской Федерации.

Форма обучения: очная.

Условия набора и формирования групп

В группы первого года обучения принимаются взрослые от 18 до 59 лет, без базовых знаний и специальной подготовки. В случае наличия у человека противопоказаний по здоровью следует поставить в известность педагога и администрацию ДДЮ.

Группы формируются с учётом возраста людей и уровня их физических способностей.

В процессе реализации программы допускается дополнительный набор в группы (набор осуществляется по итогам тестирования, выявившего уровень физических способностей, соответствующий требованиям данного года обучения).

Количество обучающихся в группе

Наполняемость в группе составляет: не менее 4 человек.

Формы организации занятий

- 1) коллективная;
- 2) фронтальная;
- 3) групповая:
 - в малых группах;
 - индивидуально-групповая.

Формы проведения занятий

- учебное групповое занятие;
- участие в соревнованиях.

Материально-техническое обеспечение программы

- зал;
- колонка;
- спортивный инвентарь;
- ковры.

Кадровое обеспечение программы

- педагог дополнительного образования.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	1	1	0	Опрос, тестирование, наблюдение
2.	Программа «Чир семья»	18	3	15	Наблюдение
3.	Физическая подготовка	33	8	25	Наблюдение, анализ
4.	Блок «Стретчинг»	15	5	10	Наблюдение, анализ
5.	Выступления и участие в соревнованиях	4	1	3	Наблюдение
6.	Итоговое занятие	1	0	1	Опрос, тестирование, наблюдение
	ИТОГО	72	18	54	

ПРИНЯТО
Педагогическим советом

Протокол №4
от 25.08.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
А.В. Кравченко
Приказ № 215-д
от 25.08.2025 г.



КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
первый	1 сентября	31 мая	36	72	1 раз в неделю по 2 часа, 1 академический час - 45 минут

Рабочая программа к дополнительной общеразвивающей программе «Чирлидинг»

Задачи

Воспитательные

- сформировать социальное развитие через сотрудничество, конкуренцию и правильные стандарты поведения;
- сформировать сплоченность, чувства команды, потребности в поддержке коллектива;
- оказать содействие в приобщении к системе традиционных российских духовно-нравственных и культурно-исторических ценностей.

Развивающие

- содействовать физическому, культурному и духовному развитию;
- создать условия для более полного включения взрослых в спортивную жизнь учреждения;
- привлечь взрослых к здоровому образу жизни, систематическими занятиями спортом.

Обучающие

- ознакомить взрослых с историей возникновения и развития чирлидинга;
- сформировать двигательные навыки: конкретность и точность движения, ритмичность, музыкальность;
- познакомить с базовыми элементами чирлидинга.

Содержание обучения

В данной программе весь материал систематизирован в разделы, которые в той или иной степени взаимосвязаны друг с другом на каждом занятии, что позволяет достичь необходимых результатов в комплексном развитии учащегося. Сочетание теоретической и практической части разделов чрезвычайно важно для глубокого и прочного усвоения программы.

1. Вводное занятие

Теория

Инструктаж по технике безопасности в учреждении и по охране труда обучающихся на занятии. Рассказ о занятиях чирлидингом. Планы работы и участия в соревнованиях на учебный год.

Практика

Знакомство с педагогом, экскурсия по зданию, ознакомление с Инструкцией по охране труда, расписанием занятий, планами работы на учебный год.

2. Программа «Чир»

2.1. Базовое положение ног и рук.

Теория

Правила базовых шагов и базового положения кистей рук.

Практика

Отработка базовых положений ног – ноги вместе или врозь, колени согнуты, перекрещивание ног. Основная стойка, стойка кулаки на бедра, стойка «ти». Выпады: стоя

вперед, стоя в сторону, стоя назад. Отработка базовых положений кистей рук – клинок, подсвечник, ведра, кинжалы. Два основных хлопка: «класп» и «клэп».

2.2. Чир прыжки.

Теория

Техника исполнения чир прыжков.

Практика

Отработка прыжков низкого уровня. Изучение и отработка прыжков высокого уровня в чирлидинге: «херки», «хедлер», «девятка», «той тач», «пайк», «так».

3. Физическая подготовка

3.1. Совершенствование различных видов бега.

Теория

Теоретическое объяснение материала.

Практика

Бег: простой, с поднятыми коленями, с прямыми ногами, с захлестом назад и т.д.

3.2. Упражнения на выносливость (кардиотренировка).

Теория

Теоретическое объяснение материала.

Практика

Аэробная тренировка. В ходе кардиотренировок тренируются не только мышцы, но и сама сердечно-сосудистая система: повышается её работоспособность и выносливость. Упражнения выполняются динамично и интенсивно.

3.3. Воспитание правильной осанки и формирование мышечного корсета.

Теория

Особенности строения тела. Техника выполнения физических упражнений.

Практика

Разучивание различных физических упражнений, направленных на укрепление мышц спины, ног, рук, пресса.

3.4. Совершенствование владения спортивными предметами.

Теория

Техника выполнения физических упражнений.

Практика

Владение предметом, различные комбинации с предметом, различные фигуры с предметом.

3.5. Тренировка равновесия, ориентации в пространстве и координации движений.

Теория

Техника выполнения упражнений.

Практика

Выполнение упражнений на координацию и равновесие (поза «ласточки», «дерева» и т.д.), вращения.

3.6. Совершенствование владения основными видами гимнастических упражнений.

Теория

Техника выполнения упражнений.

Практика

Разучивание и выполнение упражнений «мостик», кувырки, стойка на руках у стены, «лодочка».

4. Блок «Стретчинг».

4.1. Практика различных видов дыхания.

Теория

Теоретическое объяснение техники дыхания при выполнении упражнений.

Практика

Выполнение упражнений с применением разных видов дыхания.

4.2. Упражнения на развитие гибкости.

Теория

Влияние растяжки на гибкость и координации, внутренний тонус и самочувствие.

Практика

Выполнение упражнений на развитие и улучшение гибкости.

4.3. Растяжка.

Теория

Теоретическое объяснение техники выполнения упражнений.

Практика

Выполнение базовых элементов растяжки всех групп мышц в динамичном и статичном положении.

4.4. Упражнения на расслабление мышц.

Теория

Техник выполнения упражнений на расслаблении мышц.

Практика

Снижение мышечного напряжения.

5. Подвижные игры, эстафеты

Теория

Правила игр, эстафеты. Умение работать в команде.

Практика

Улучшение физических способностей через игры. Умение работать в команде, договариваться, действовать сообща.

6. Итоговое занятие

Практика

Подвижные игры, эстафеты, подведение итогов.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- воспитана потребность бережного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- воспитано трудолюбие;
- воспитано чувство коллективизма и взаимовыручки;
- воспитана дисциплинированность (соблюдение правил поведения, принятых в обществе);

- воспитано чувство патриотизма и приобщение к системе традиционных российских духовно-нравственных и культурно-исторических ценностей.

Метапредметные результаты:

- сформированы коммуникативные умения, навыки сотрудничества в коллективе;
- развиты физические качества (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
- развиты основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота, гибкость, координация;
- развиты чувства ритма, музыкального слуха, память, внимание, умение согласовывать движения с музыкой;
- развиты выразительность, пластичность, грациозность.

Предметные результаты:

- сформирован стойкий интерес к занятиям спортом;
- изучены основы техники выполнения обширного комплекса физических упражнений;
- сформированы знания о здоровом образе жизни.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

В процессе реализации программы используются следующие методы обучения:

Словесные методы обучения:

- рассказ;
- беседа.

Наглядные методы обучения:

- демонстрационный;
- иллюстративный;
- наблюдения.

Практические методы обучения:

- упражнений;
- исполнение (части или целого).

Применяются следующие педагогические технологии:

- здоровье сберегающая;
- ИКТ технология;
- игровые технологии.

Организационно-педагогические средства:

- дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, поурочные планы, конспекты открытых занятий, проведенных педагогом в рамках реализации программы и выступлений на конкурсах;
- методические рекомендации для педагогов по проведению занятий, по вопросам обучения спортивному танцу;
- методические рекомендации для родителей по вопросам воспитания;
- разработанные педагогом памятки для детей и родителей по вопросам подготовки к концертам, гастрольным поездкам, соревнованиям.

Дидактические средства:

1) Иллюстративный материал к темам программы:

- плакаты с изображением строения скелета человека и его мышц;
- фотографии мировых команд Чир спорта;
- иллюстрации костюмов, атрибутики, вариантов макияжа и т.п. к чир программам;
- ориентир в пространстве – схема зала по точкам;
- ориентир в пространстве – схемы рисунки танцев.

2) Электронные образовательные ресурсы:

- компьютерные презентации, разработанные педагогом, по темам программы;
- банк учебных фильмов;
- банк видеоматериалов с записями выступлений ведущих команд чир спорта России и мира, мастер-классов по Чир дисциплинам;
- банк видеоматериалов выступлений команды на концертах, соревнованиях, фестивалях.

3) Фонотека музыкальных произведений для репертуарных номеров, импровизационных композиций, музыкальных тем для разминки.

Информационные источники

Справочная и методическая литература для педагога

1. Устав ДДЮ Приморского района.
2. Положение о спортивном отделе ДДЮ.
3. Федеральный Закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ - 87с.
4. Варахина Т.Т. - Упражнения с предметами. - М.: Физкультура и спорт, - 1973.
5. Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д. - Программа дополнительного образования «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики» - М: «Просвещение», - 2011.
6. Гавердовский Ю.К. - Техника гимнастических упражнений. - М.: Терра- Спорт, 2012. - 508с.
7. Иванова О., Поддубная Ж. – «100 упражнений стретчинга для всех групп мышц». - 1998.
8. Матвеев Л.П. - Теория и методика физической культуры. - М.: ФиС, 2010. -543с.
9. Правила соревнований по чирлидингу. - М.: ООО «Федерация чирлидинга России», 2015. - 25с.
10. Соколова Э. Ю. - «Чирлидинг. Как подготовить команду» - Москва, 2010. - 44с.
11. Цыба И.А. Чирлидинг в высших учебных заведениях: Учебное пособие. М.:2010. – 80

Интернет-ресурсы

1. URL: <http://www.cheerleading.ru> - Сайт Федерации по чирлидингу России
2. URL: <http://www.cheerleading.spb.ru> – Сайт Федерации по чирлидингу Санкт - Петербурга

Литература, рекомендуемая для обучающихся

1. Бабенкова Е.А., - Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие. – М.: Астрель, 2006. – 208с.
2. Барышникова Т., - «Азбука хореографии». – СПб.: 1996. – 256с.
3. Виленский М.Я. – «Физическая культура. 5-7 классы». – М.: Просвещение, 2012. – 240с.
4. Скребцова Л., Сркебцова М., - «Сказочный справочник здоровья. Для детей и их родителей», – М.: Амрита-Русь, 2004. – 272с.

Оценочные материалы

В процессе освоения программы «Чирлидинг» используются следующие диагностические методики:

1. Методика оценки результативности реализации образовательной программы ¹ (Приложение 1).
1. Методика оценки результатов участия в педагогических и профессиональных конкурсах, фестивалях, соревнованиях различного уровня «Педагогические достижения» (Приложение 2).

¹ Шаршакова Л.Б., Педагогическая диагностика образовательного процесса. Методическое пособие для педагогов дополнительного образования — СПб.: ГБОУ ДОД Дворец детского (юношеского) творчества «У Вознесенского моста», 2013. — 52 с.
из опыта работы ГБУ ДО ДДЮТ Красносельского района Санкт-Петербурга

Методика оценки результативности реализации образовательной программы²

Цель: проверка результативности освоения образовательной программы.

Ход проведения

Проводится в конце учебного года как итоговая диагностика.

Может проводиться в несколько этапов с использованием различных методик в зависимости от параметров результативности реализации образовательной программы. Каждый параметр оценивается по следующим критериям:

Критерии оценки уровня результативности				
низкий уровень			высокий уровень	
Очень слабо	Слабо	Удовлетворительно	Хорошо	Очень хорошо
1	2	3	4	5

Параметры и характеристика уровней результативности реализации программы

Параметры результативности реализации программы	Характеристика уровней результативности	
	низкий уровень результативности	высокий уровень результативности
Опыт освоения теоретической информации (объем, прочность, глубина)	Информация не освоена	Информация освоена полностью в соответствии с задачами программы
Опыт практической деятельности (степень освоения способов деятельности: умения и навыки)	Способы деятельности не освоены	Способы деятельности освоены полностью в соответствии с задачами программы
Опыт эмоционально-ценностных отношений (вклад в формирование личностных качеств обучающегося)	Отсутствует позитивный опыт эмоционально-ценностных отношений (проявление элементов агрессии, защитных реакций, негативное, неадекватное поведение)	Приобретен полноценный, разнообразный, адекватный содержанию программы опыт эмоционально-ценностных отношений, способствующий развитию личностных качеств обучающегося

² Шаршакова Л.Б., Педагогическая диагностика образовательного процесса. Методическое пособие для педагогов дополнительного образования — СПб.: ГБОУ ДОД Дворец детского (юношеского) творчества «У Вознесенского моста», 2013. — 52 с.
из опыта работы ГБУ ДО ДДЮТ Красносельского района Санкт-Петербурга

Опыт творчества	Освоены элементы репродуктивной, имитационной деятельности	Приобретён опыт самостоятельной творческой деятельности (оригинальность, индивидуальность, качественная завершенность результата)
Опыт общения	Общение отсутствовало (человек закрыт для общения)	Приобретен опыт взаимодействия и сотрудничества в системах «педагог-обучающийся» и «обучающийся- обучающийся». Доминируют субъект-субъектные отношения
Осознание актуальных достижений. Фиксированный успех и вера ребенка в свои силы (позитивная «Я-концепция»)	Рефлексия отсутствует	Актуальные достижения осознаны и сформулированы
Мотивация и осознание перспективы	Мотивация и осознание перспективы отсутствуют	Стремление к дальнейшему совершенствованию в данной области (активизированы познавательные интересы и потребности)

Общая оценка уровня результативности:

7-21 баллов – программа в целом освоена на низком уровне;

28-35 баллов – программа в целом освоена на высоком уровне.

**Методика оценки результатов участия в педагогических и профессиональных конкурсах, фестивалях, соревнованиях различного уровня
«Педагогические достижения»**

Данная методика используется для фиксации и оценки результатов участия педагогов в профессиональных конкурсах, фестивалях, смотрах, соревнованиях различного уровня, то есть для оценки профессиональных и педагогических достижений.

Цель: стимулировать процесс самостоятельного творчества педагога его личностно-профессиональный рост.

Под *профессиональными достижениями* понимаются результаты участия педагога в конкурсах, связанных непосредственно с предметной (профессиональной) областью деятельности, направлением творчества.

Под *педагогическими достижениями* понимаются результаты участия педагогов в конкурсах и смотрах, где демонстрируется педагогическое творчество (конкурсы педагогического мастерства, методических разработок, программ; мастер классы; представление опыта на педсоветах и т.д.).

Выделяется 5 основных форм предъявления профессиональных и педагогических достижений:

- 1) профессиональные конкурсы, смотры, фестивали, выставки и др.;
- 2) педагогические конкурсы;
- 3) конференции, семинары, круглые столы, педагогические советы;
- 4) мастер-классы, открытые занятия;
- 5) методические объединения.

При заполнении карты целесообразно указывать названия и даты мероприятий, в которых принимал участие педагог.

Достижения фиксируются на 3-х уровнях:

- 1) учреждения;
- 2) города (района);
- 3) российском и международном.

Определяются качественные показатели результата:

- участие (выступление);
- член оргкомитета, член жюри;
- призовые места.

Каждому показателю в зависимости от степени значимости соответствует определенный балл.

Обработка и интерпретация данных.

В соответствии с результатами участия педагога в различных мероприятиях в течение учебного года баллы заносятся в карту и суммируются. По сумме баллов определяется рейтинг

педагогов по такому параметру результативности как профессиональная педагогическая активность.³

Информационная карта «Педагогические достижения»⁴

Фамилия, имя, отчество

педагога: _____

Направление _____

деятельности (отдел): _____

Дата заполнения карты: _____

Формы предъявления профессиональных достижений	Уровень участия											
	учреждение			район			город			российский, международный		
	Участие (выступление)	Член оргкомитета, жюри	Победитель, призер	Участие (выступление)	Член оргкомитета, жюри	Победитель, призер	Участие (выступление)	Член оргкомитета, жюри	Победитель, призер	Участие (выступление)	Член оргкомитета, жюри	Победитель, призер
1	2	3	2	3	4	3	4	5	4	5	6	
Профессиональные конкурсы, смотры, фестивали, выставки и др												
Педагогические конкурсы												
Конференции, семинары, круглые столы, педагогические чтения, педагогические советы												
Мастер-классы, открытые занятия												
Методические объединения												
Другое												
Итого:												
Общая сумма баллов:												

³ Методика может проводиться, как на основе экспертной оценки (методистом, заведующим отделом), так и на основе самооценки педагога.

⁴ Барышева Т.А., Сеничева И.О., Результативность образовательного процесса УДОД. Диагностическая программа инвариантной части согласованного исследования // Материалы согласованного исследования проблем дополнительного образования / Информационно-методический бюллетень.– СПб., 2007.– № 5.– 53 с.