

**Управление образования администрации Усть-Абаканского района  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Усть-Абаканский центр дополнительного образования»**

**ПРИНЯТА:**  
Педагогическим советом  
Протокол №2 от 01.06.2024 г

**УТВЕРЖДЕНА:**  
Директором МБУДО «Усть-Абаканский ЦДО»,  
Приказ № 67 от 06.06.2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа  
(общеразвивающая)  
«Чир и Данс»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень: стартовый  
Срок реализации: 1 год  
Возраст обучающихся: 5-7 лет  
Форма обучения: очно-заочная

Составитель: Годышева Виктория Васильевна,  
педагог дополнительного образования

Рп. Усть-Абакан, 2024 г.

# **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

## **1. Основные характеристики программы:**

**1.1. Дополнительная общеразвивающая программа «Чир и Данс» (ознакомительный уровень - начальный этап) (далее - Программа)** реализуется в соответствии с **физкультурно-спортивной направленностью** дополнительного образования.

Программа составлена с учетом:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года, N 273-ФЗ;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573);
- Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Устав МБУ ДО «Усть-Абаканский ЦДО»;
- Образовательная программа МБУ ДО «Усть-Абаканский ЦДО»;
- Приказ Управления образования администрации Усть-Абаканского района от 10.10.2023 г. № 459 «Об утверждении Положения о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ, включая разноуровневые программы и дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых в сетевой форме».

**1.2. Уровень:** стартовый.

**1.3. Актуальность программы** обусловлена противоречием между необходимостью поддержания приоритета дополнительного образования и здоровья в образовательном процессе и отсутствием оптимальной системы здоровьесбережения, основанной на дифференцированном использовании средств физкультурного образования обучающихся.

**1.4. Отличительной особенностью программы** является концентрический метод обучения, который носит разноуровневый и разновозрастной характер.

Спортивный танец «Чирлидинг» играет немаловажную роль в воспитании детей. Это связано с многогранностью спортивного танца, который сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно-физического, этического и художественно-эстетического развития и образования. Конечно, в процессе обучения все эти средства взаимосвязаны, взаимообусловлены.

В танцевальном искусстве красота и совершенство формы неразрывно связаны с красотой внутреннего содержания танца. В этом единстве заключена сила его воспитательного воздействия.

**1.5. Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что она затрагивает все сферы жизни – музыкальную, спортивную, творческую, поскольку спортивные танцы относятся к группе сложно - координационных видов досуговой деятельности.

**1.6. Цель программы** - развитие личности обучающегося, способного к творческому самовыражению через овладение основами Чирлидинга.

### **1.7. Задачи**

Обучающие:

- обучить спортивным танцам;
- освоить основные принципы движений в Чирлидинге;

- изучить основы конкретного ритмического рисунка танца;
- изучить основы структуры танца, построение композиций;
- способствовать повышению индивидуального уровня исполнительского мастерства.

#### Развивающие:

- развить физические качества (ловкость, быстрота, гибкость, функции равновесия, прыгучесть, выносливость);
- подготовить к конкурсному исполнению и участию в спортивных соревнованиях;
- развить творческую активность и артистизм на основе полученных технических знаний спортивной хореографии;
- развить внимательность и наблюдательность, творческое воображение и фантазию через упражнения.

#### Воспитательные:

- воспитание культуры движений, их красоты и выразительности;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- привитие уверенности в себе, в своей успешности и красоте;
- расширение кругозора обучающихся.

### **1.8. Возраст обучающихся, которым адресована программа**

Возраст детей от 5 до 7 лет.

Ведущей деятельностью становится учение, которое влечет за собой новые обязанности, изменяет весь уклад жизни ребенка. Личностным новообразованием является произвольное целеполагание.

Общими характеристиками всех познавательных процессов ребенка становятся их произвольность, продуктивность и устойчивость.

Итак, возрастные особенности детей дошкольного и младшего школьного возраста подразумевают под собой большой резерв развития. Это значит, что с началом новой жизни у ребенка начинают перестраиваться все его сознательные процессы, ребёнок приобретает качества, которые свойственны уже взрослому. У ребёнка завязываются межличностные отношения, и все познавательные процессы становятся устойчивыми и продуктивными.

Д.Б.Эльконин считал, что ведущей деятельностью детей этого возраста становится - общение со сверстниками. Именно в начале дошкольного и младшего школьного возраста деятельность общения, сознательное экспериментирование с собственными отношениями с другими людьми (поиски друзей, выяснение отношений, конфликты и примирения, смена компаний) выделяются в относительно самостоятельную область жизни. Главная потребность периода — найти свое место в обществе, быть «значимым» — реализуется в сообществе сверстников.

У детей этого возраста продолжает формироваться стремление на все, иметь свою точку зрения. У них также появляются суждения о собственной социальной значимости – самооценка. Она складывается благодаря развитию самосознания и обратной связи с теми из окружающих, чьим мнением они дорожат. Высокая оценка обычно бывает у детей в том случае, если родители относятся к ним с заинтересованностью, теплотой и любовью.

**Количество обучающихся в группе - 15 человек.**

### **1.9. Формы занятий:**

Программой предусмотрены групповые формы занятий: включают в себя теоретическую и практическую части, которые связаны между собой.

Теоретическая часть включает в себя рассказ, беседу, показ и демонстрацию движений, упражнений, изучаемых элементов танца.

На практических занятиях отрабатываются координация движений, ориентация в пространстве, чувство ритма, гибкость, выносливость, навыки выполнения хореографических движений, технических способов исполнения комбинаций, активное включение в творческий процесс (выполнение этюдов и предлагаемых импровизаций).

Программу возможно использовать при введении карантинных мероприятий (форма обучения: заочная, дистанционная). Видео уроки, материалы, рекомендации к занятиям

согласно календарно- тематическому плану будут расположены на сайте <http://uab-cdo.rh.muzkuit.ru/>, в разделе «Дистанционное обучение».

## **2. Объем программы:**

**2.1. Объем программы-** 68 часов.

**2.2.Срок реализации и уровни программы -** 1 год.

**2.3.Режим занятий:** 1 раза в неделю по 2 занятия (продолжительность занятия 30 мин., с перерывом 10- 15 мин.).

## **3.Планируемые результаты**

### **3.1. Планируемые результаты**

#### **Личностные результаты обучающихся:**

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию;
- мотивация детей к творчеству, труду.

#### **Метапредметные результаты обучающихся:**

- умение участвовать в танцевальной жизни коллектива и продуктивно сотрудничать со сверстниками при решении различных творческих задач;
- работа с разными источниками информации, стремление к самостоятельному общению с искусством и художественному самообразованию.

#### **Предметные результаты обучающихся:**

- устойчивый интерес к хореографии, к различным видам музыкально-творческой деятельности, понимание значения танца в жизни человека;
- освоение танцевальных направлений как духовного опыта поколений;
- развитие интереса к обучению.

К концу года обучения обучающиеся будут

#### знать:

- специальную терминологию изученных элементов;
- основные позиции рук и ног в чирлидинге.

#### уметь:

- корректировать собственное исполнение, согласовывая его с исполнением команды в целом;
- исполнять несложные комбинации из изученных движений на середине зала;
- импровизировать под заданный музыкальный материал;
- справляться с «зажимом» на сцене.

#### обладать:

- основами исполнительского мастерства и выразительностью;
- умением корректировать свое поведение и работать в команде.

### **3.2. Способы и формы проверки результатов**

Формами подведения итогов реализации программы являются соревнования, конкурсы, выступления. Основной формой подведения итогов за полугодие являются открытые занятия. На этих занятиях можно увидеть слабые места в программе обучения, что-то изменить, скорректировать. В программе используются также различные опросы детей, наблюдение, беседы с обучающимися и с родителями, просмотр и анализ видеозаписей и фотографий открытых занятий и концертов. Воспитательные результаты проследить значительно сложнее: для этого в данной образовательной программе используются такие методы, как наблюдение за поведением детей в разных ситуациях, в том числе и экстремальных – концерты, конкурсы, соревнования и др.; беседы с родителями и детьми также позволяют делать выводы о связи занятий хореографией с изменением уровня эстетического восприятия детей.

## **II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **2.1.УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

### Ознакомительный уровень

| №   | Наименование разделов и тем   | Всего часов | Теоретические занятия | Практические занятия | Форма контроля     |
|-----|---|-------------|-----------------------|----------------------|--------------------|
| 1   | Раздел 1. Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на занятиях спортивными танцами. | 2           | 2                     |                      | Беседа, опрос      |
| 2   | Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)   | 20          | 4                     | 16                   | Наблюдение         |
| 3   | Раздел 3. Специально физическая подготовка (СФП)  | 20          | 4                     | 16                   | Беседа, наблюдение |
| 4   | Раздел 4. Хореографическая подготовка   | 6           | 2                     | 4                    | Наблюдение         |
| 5.  | Раздел 5. Итоговая аттестация   | 2           | -                     | 2                    | Открытое занятие   |
| 6.. | Раздел 6. Постановка программ   | 18          | 4                     | 14                   | Наблюдение         |
|     | <b>Итого</b>  | <b>68</b>   | <b>16</b>             | <b>52</b>            |                    |

## 2.2.СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ

**Раздел 1. Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на занятиях спортивными танцами.**

**Тема №1. Инструктаж по ТБ.**

**Теория.** Знакомство с группой. Инструкция для занимающихся по технике безопасности на занятиях.

**Форма контроля.** Беседа.

**Тема №2. Что такое Чирлидинг?**

**Теория.** Что такое Чирлидинг? История возникновения. Задачи Чирлидинга.

**Форма контроля.** Беседа.

**Раздел 2.Общая физическая подготовка.**

**Тема № 1.Развитие гибкости.**

**Теория.** Виды гибкости. Методы развития гибкости.

**Практика.** Активные и пассивные упражнения направленные для развития гибкости в плечевых, тазобедренных суставах и гибкости позвоночного столба (различные махи, наклоны, скручивания, выпады, круговые движения в различных плоскостях).

**Форма контроля.** Наблюдение. Беседа.

**Тема №2.Развитие выносливости.**

**Теория.** Виды выносливости. Методы развития выносливости.

**Практика.** Прыжки со скакалкой, бег с различной скоростью и продолжительностью, а так же за счёт увеличения плотности и интенсивности занятий.

**Форма контроля.** Наблюдение. Беседа.

**Тема №3.Развитие силы.**

**Теория.** Средства и методы развития силовых способностей.

**Практика.** Статические и динамические упражнения с собственным весом, с отягощениями (набивные мячи, гантели, амортизаторы, сопротивление партнёра), направленные на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног.

**Форма контроля.** Наблюдение. Беседа.

#### **Тема № 4. Развитие координации движений.**

**Теория.** Что такое координация движений, для чего и как ее развивать.

**Практика.** Упражнения, которые предъявляют высокие требования к точности движений (акробатические упражнения, упражнения в равновесии); упражнения в которых имеется элемент внезапности (подвижные игры, спортивные игры); упражнения в которых в зависимости от ситуации или сигнала необходимо менять направление движения (челночный бег, танцевальные упражнения).

**Форма контроля.** Наблюдение. Беседа.

#### **Тема № 5. Развитие быстроты.**

**Теория.** Быстрота и методы ее развития.

**Практика.** Упражнения связанные с необходимостью мгновенного реагирования на различные сигналы.

**Форма контроля.** Наблюдение. Беседа.

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка.**

#### **Тема №1. Строевые упражнения.**

**Теория.** Характеристика упражнений и их классификация.

**Практика.** Перестроения в колонне, в шеренге; движение в колонне по диагонали, противоходом, змейкой, кругом, скрещением.

**Форма контроля.** Наблюдение. Беседа.

#### **Тема №2. Силовые упражнения.**

**Теория.** Характеристика упражнений и их классификация.

**Практика.** Акробатические стойки (стойка на лопатках, стойка на руках), специальные стойки, используемые в чирлидинге (стойка на бедре, стойка на плечах, стойка сидя на плечах), скоростно-силовые упражнения: различные прыжки, подскоки, выпрыгивания, специальные прыжки (чир-прыжки, лип-прыжки).

**Форма контроля.** Наблюдение. Беседа.

#### **Тема №3. Скоростно-силовые упражнения.**

**Теория.** Характеристика упражнений и их классификация.

#### **Тема №4. Координационные упражнения.**

**Теория.** Характеристика упражнений и их классификация.

**Практика.** Основные положения рук и кистей, используемые в чирлидинге, основные положения ног, используемые в чирлидинге, акробатические упражнения (кувырки, колесо, перевороты) пируэты однойной на 360 градусов, пробуем двойной пируэт на 720 градусов.

#### **Тема №5. Акробатика.**

**Теория.** Развитие акробатики.

**Практика.** Перекаты, кувырки, выпады, мост из положения лёжа и стоя, стойка на руках, переворот в сторону (колесо), шпагаты, полушпагат.

**Форма контроля.** Наблюдение. Беседа.

### **Раздел 4. Хореографическая подготовка.**

#### **Тема №1. Элементы классического танца.**

**Теория.** Классификация и значение элементов.

**Практика:** полуприседание (демплие) в 1, 2, 4, 5 позициях;

- приседание (гран плие) в 1, 2, 4, 5 позициях;

- выставление ноги на носок (батман тандю) в различном темпе;

- махи ногами на высоту 45 град. (батман тандю жете);

- полуприседание с выставлением ноги на носок (батман тандюсутеню);

- приседание на одной, другая согнута (прижата) к щиколотке (батман фондю);

- нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги (спереди или сзади) - сюр леку де пье;

- гранд батманы (резкий мах ногой) вперед, в сторону, назад, вертикальный мах.

**Форма контроля.** Наблюдение. Беседа.

### **5. Итоговая аттестация.**

**Практика.** Открытое занятие.

**Форма контроля.** Наблюдение.

### **6. Постановки программ.**

**Тема №1.** Чир Фристайл группа.

**Практика.** Отработка программ - Чир Джаз группа и Чир Фристайл группа.

**Тема №2.** Чир Джаз Группа.

**Практика.** Прогон программ- Чир Джаз группа и Чир Фристайл группа.

**Форма контроля.** Наблюдение.

## **2.3. Календарный учебный график**

| Группа | Дата начала реализации программ | Дата окончания реализации программ | Кол-во учебных недель | Кол-во учебных часов | Кол-во часов в каникулярное время    | Последовательность реализации содержания учебного плана  |  |
|--------|---------------------------------|------------------------------------|-----------------------|----------------------|--------------------------------------|--|--|
|        |                                 |                                    |                       |                      |                                      | Разделы первого полугодия  | Разделы второго полугодия  |
| 1      | 09.09.2024                      | 18.05.2025                         | 34                    | 68                   | 23.12-09.01.2025<br>19.05-14.09.2025 | Раздел 1. Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на занятиях спортивными танцами.<br>Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)<br>Раздел 3. Специально физическая подготовка (СФП)<br>Раздел 4. Хореографическая подготовка<br>Раздел 6. Постановка программ | Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)<br>Раздел 3. Специально физическая подготовка (СФП)<br>Раздел 4. Хореографическая подготовка<br>Раздел 5. Итоговая аттестация<br>Раздел 6. Постановка программ |

## **III. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ И ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

### **3.1. Методическое обеспечение**

Специфика обучения связана с систематической физической и психологической нагрузкой. Детям необходимо осмысливать указания педагога, слушать музыку, запоминать предложенный текст, обрабатывать различные движения.

Преодолеть трудности помогает осуществление индивидуального подхода при одинаковых заданиях для всех. При этом учитывается тип личности, уровень подготовки обучающегося, его умение сосредоточиться на разных аспектах задания.

Основной принцип обучения – принцип многократного повторения изучаемых движений в максимальном количестве всевозможных сочетаний. Длительное изучение и

проработка небольшого количества движений дает возможность прочного их усвоения, что послужит фундаментом дальнейшего образовательного процесса.

Для того чтобы облегчить обучающимся усвоение тем образовательной программы, занятие делится на три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть – включает построение обучающихся на середине зала и настрой на занятие (поклон), вспомогательные упражнения для подготовки мышц, суставов и связок к нагрузке.

Основная часть – постановка корпуса, ног, рук и головы для формирования правильной осанки, выработка выворотности ног в упражнениях у станка и на середине зала, развитие гибкости, отработка шага, прыжка, развитие силы и выносливости.

Заключительная часть – включает, в основном, движения для развития танцевально-ритмической координации и выразительности. Они также направлены на то, чтобы снять нервное и физическое напряжение, поднять эмоциональный тонус у детей. В этой части разучиваются и повторяются танцевальные этюды, композиции и номера.

Ведущими методами обучения Чирлидингу являются:

- наглядная демонстрация формируемых навыков (практический показ);
- объяснение методики исполнения движения;
- демонстрация иллюстраций (наглядные пособия, видеоматериал);
- сравнение;
- контраст;
- повторение;
- контроль и самоконтроль.

Обучающиеся должны знать специальную терминологию, пользоваться ею на занятии. Использование точной, грамотной терминологии позволит постепенно отойти от практического показа, разовьет внимательность обучающихся и их способность воспринимать словесную информацию.

С первых занятий важна работа над культурой движения. Каждое движение имеет начало и окончание, амплитуду, характер. Оно должно исполняться в такт музыке.

Одним из самых слабых мест в исполнительской практике является невыразительность лица, поэтому с первого занятия нужно обращать внимание обучающихся на активность мышц лица.

Особое внимание уделяется музыкальному оформлению занятия. Оно должно быть разнообразным и качественным. Музыка подбирается к каждой части занятия, определяется ее структура, темп, ритмический рисунок, характер.

Ее постоянное присутствие служит:

- развитию музыкальности;
- знакомит их с разнообразием жанров, стилей, музыкальных форм;
- воспитывает вкус и манеру исполнения;
- оказывает помощь педагогу в решении его профессиональных задач, помогая в освоении технических приемов и элементов спортивных танцев.

### **Критерии оценивания результативности, освоения содержания образовательной программы**

|   |  |
|---|--|
| <b>Критерии оценки уровня теоретической подготовки:</b> | <b>Критерии оценки уровня практической подготовки:</b> |
|---|--|



|   |  |
|---|--|
| - <b>высокий уровень</b> – обучающийся освоил практически весь объём знаний 100-80%, предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием; | - <b>высокий уровень</b> – обучающийся овладел на 100-80% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества; |
| - <b>средний уровень</b> – у обучающегося объём усвоенных знаний составляет 70-50%; сочетает специальную терминологию с бытовой;  | - <b>средний уровень</b> – у обучающегося объём усвоенных умений и навыков составляет 70-50%; работает с оборудованием с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца;  |
| - <b>ниже среднего уровень</b> – обучающийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных программой; как правило, избегает употреблять специальные термины.  | - <b>ниже среднего уровень</b> - обучающийся овладел менее чем 50%, предусмотренных умений и навыков; испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием; учащийся в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.                   |

### **Критерии оценки уровня знаний, умений и навыков.**

Программой предусмотрена промежуточная и итоговая аттестации, диагностика физических способностей и возможностей, умений и навыков обучающихся.

В течение года организуется и проводится контроль знаний, умений и навыков обучающихся.

- промежуточная аттестация – осуществляется в оценке разносторонней физической подготовленности по средствам ОФП и СФП.

- итоговая аттестация – осуществляется в форме соревнований или открытого занятия, кроме того в течение года проводится комплексный контроль за физическим развитием, состоянием здоровья обучающихся и освоением ими программного материала.

Комплексный контроль включает в себя: наблюдение за поведением обучающихся в коллективе, во время занятий, соревнований. Определение уровня теоретических знаний в ходе беседы. Метод оценок (определение уровня подготовленности обучающихся на этапе соревнований, тренировок, выступлений). Видео-запись спортивной деятельности обучающихся, позволяющие определить уровень спортивной подготовки и двигательной активности (работоспособности) каждого обучающегося.

Оценка критериев:

0 баллов – критерий не выполняется;

1 балл – критерий выполняется плохо;

2 балла – критерий выполняется хорошо;

3 балла – критерий выполняется отлично.

Низкий уровень знаний, умений и навыков: 0 – 7 баллов.

Средний уровень знаний, умений и навыков: 7 – 14 баллов.

Высокий уровень знаний, умений и навыков: 14 – 21 балла

### **3.2. Условия реализации программы**

#### **Оборудование и приборы:**

| № п/п | Наименование                       | Единица измерения | Количество |
|-------|------------------------------------|-------------------|------------|
| 1.    | Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг) | комплект          | 5          |
| 2.    | Музыкальный центр                  | шт.               | 1          |
| 3.    | Скакалка гимнастическая            | шт.               | 20         |
| 4.    | Коврики гимнастические             | шт.               | 20         |
| 5.    | Утяжелители для ног                | комплект          | 20         |

|     |  |          |    |
|-----|--|----------|----|
| 6.  | Утяжелители для рук  | комплект | 20 |
| 7.  | Танцевальная обувь (две дисциплины)                                  | шт.      | 20 |
| 8.  | Танцевальная обувь (1 дисциплина - европейская стандарт) для девочки | пар      | 20 |
| 9.  | Шкаф-стеллаж для хранения оборудования                               | шт.      | 4  |
| 10. | Комплект мебели  | шт.      | 1  |
| 11. | Стол ученический двухместный   | шт.      | 8  |
| 12. | Стол ученический мобильный   | шт.      | 16 |

***Кадровое обеспечение:***

Педагогическая деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

Организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе в соответствии с Федеральным законом об образовании<sup>17</sup> привлекать к занятию педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения. Соответствие образовательной программы высшего образования направленности дополнительной общеобразовательной программы определяется указанными организациями.

**Управление образования администрации Усть-Абаканского района  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Усть-Абаканский центр дополнительного образования»**

**ПРИНЯТА:**  
Методическим советом  
Протокол № 1 от 01.06.2024 г.

**УТВЕРЖДЕНА:**  
Директором МБУДО «Усть-Абаканский  
ЦДО», Приказ № 67 от 06.06.2024 г.

**Рабочая программа на 2024 -2025 учебный год  
к дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе  
«Чир и Данс»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: стартовый

Первый год обучения

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Форма обучения: очно-заочная

Составитель Тодышева Виктория Васильевна,  
педагог дополнительного образования

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

|   |   |
|---|---|
| <p><b>Наименование</b> дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы и ее <b>автор</b> (Ф.И.О., наименование учреждения)</p>   | <p>«Чирлидинг»<br/>составитель: Тодышева Виктория Васильевна<br/>МБУДО «Усть-Абаканский ЦДО»</p>  |
| <p><b>Направленность</b> дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы</p>   | <p>Физкультурно-спортивная направленность</p>   |
| <p><b>Вид</b> дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы</p>  | <p>модифицированная</p>   |
| <p><b>Уровень</b> рабочей программы</p>   | <p>Ознакомительный - начальный этап</p>   |
| <p><b>Особенности обучения</b> в текущем учебном году по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе</p> <p><b>Изменения</b>, необходимые для обучения в текущем учебном году и их обоснование (информация об изменении содержательной части дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, обоснование изменений).</p> | <p>Спортивный танец «Чирлидинг» играет немаловажную роль в воспитании обучающихся. Это связано с многогранностью спортивного танца, который сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно-физического, этического и художественно эстетического развития и образования. Конечно, в процессе обучения все эти средства взаимосвязаны, взаимообусловлены.</p> <p>Изменений нет.</p> |
| <p align="center"><b>Особенности организации</b> образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе</p>   |   |
| <p>год обучения</p>   | <p>1 год обучения</p>   |
| <p>количество учебных часов по программе</p>  | <p>68 часов</p>   |
| <p>количество учебных часов по ИУП</p>  | <p>68 часов</p>   |
| <p><b>Режим занятий</b> в текущем учебном году (указать продолжительность и количество занятий в неделю)</p>  | <p>1 раз в неделю по 2 занятия (продолжительность занятия 30 мин. с перерывом 10-15 мин.).</p>  |

### Индивидуальный учебный план группы

| Дата      |          | Количество часов |       |                     | Тема  | Форма<br>контроля    |
|-----------|----------|------------------|-------|---------------------|---|----------------------|
| По плану  | По факту | Всего            | Теор. | Практ.              |   |                      |
| 1 неделя  |          | 2                | 2     | -                   | Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на занятиях спортивными танцами. Что такое Чирлидинг?  | Беседа, опрос        |
| 2 неделя  |          | 2                | 1     | 1                   | ОФП - Упражнения для корпуса. Упражнения для головы, туловища, рук и ног.   | Наблюдение           |
| 3 неделя  |          | 2                | 1     | 1                   | СФП- Упражнения у станка, на середине зала , в колоннах -махи , прыжки.Растяжка.  | Наблюдение           |
| 4 неделя  |          | 2                | 1     | 1                   | Хореографическая подготовка. Понятие об основных движениях в Чирлидинге. Упражнения у станка-махи, прыжки.  | Наблюдение           |
| 5 неделя  |          | 2                | 1     | 1                   | Постановка программ- Чир Фристайл группа.Что такое , особенности программы, комбинация на 8 счетов.   | Наблюдение           |
| 6 неделя  |          | 2                | 1     | 1                   | ОФП- Прыжки на скакалке, прыжки через скамейку. Прыжки с подниманием коленей к груди, прыжки в парах, отжимание, приседания.                                      | Наблюдение           |
| 7 неделя  |          | 2                | 1     | 1                   | СФП- отработка основных позиций рук в Чирлидинге с помпонами. Растяжка.   | Наблюдение           |
| 8 неделя  |          | 2                | -     | 0,5<br><br>1<br>0,5 | Хореографическая подготовка. Понятие о координации движений, о позициях и положениях рук и ног. ОФП- силовой комплекс для рук. СФП- специальный комплекс для рук. | Беседа<br>Наблюдение |
| 9 неделя  |          | 2                | -     | 2                   | Постановка программ- Чир Фристайл группа, комбинация на 16 счетов.  | Наблюдение           |
| 10 неделя |          | 2                | 0,5   | 1,5                 | ОФП- Упражнения для ног.  | Наблюдение           |
| 11 неделя |          | 2                | 0,5   | 1,5                 | СФП- Подготовка к вращению. Вращения по позициям. Вращения по диагонали, по кругу.  | Наблюдение           |
| 12 неделя |          | 2                | -     | 1                   | Хореографическая подготовка. Танцевальные элементы-Релевз,  | Наблюдение           |

|           |  |   |             |                         |   |            |
|-----------|--|---|-------------|-------------------------|---|------------|
|           |  |   |             | 1                       | плие, соте.<br>ОФП- Упражнения на развитие гибкости, наклоны<br>СФП- наклоны в мост.  |            |
| 13 неделя |  | 2 | 1           | 1                       | Постановка программ- Чир Фристайл группа, комбинация на 32 счетов.  | Наблюдение |
| 14 неделя |  | 2 | 0,5         | 1,5                     | ОФП- Упражнения на развитие координации.  | Наблюдение |
| 15 неделя |  | 2 | 0,5         | 1,5                     | СФП- Прыжки на двух ногах, на одной, с переменной ног, с продвижением вперед, назад, с поворотами на 1/4 круга. Основные шаги танца.  | Наблюдение |
| 16 неделя |  | 2 | -           | 0,5<br><br>0,5<br><br>1 | Хореографическая подготовка- Невысокий бросок носка – battementjete.<br>ОФП- Упражнения для корпуса. Упражнения для рук и ног.<br>СФП- Позиции и положения рук: подготовительное положение, I, III, II позиции. | Наблюдение |
| 17 неделя |  | 2 | -           | 2                       | <b>Промежуточная аттестация.</b>  | Наблюдение |
| 18 неделя |  | 2 | 1           | 1                       | ОФП- Силовые движения и связки в комбинациях.   | Наблюдение |
| 19 неделя |  | 2 | 1           | 1                       | СФП- Упражнения направленные на развитие шага. Растяжка в партере и на станке.  | Наблюдение |
| 20 неделя |  | 2 | -<br>-<br>- | 0,5<br><br>1<br><br>0,5 | Хореографическая подготовка- Demi-rondejambeparterreendehorsetendedans- круг ногой по полу.<br>ОФП- Трамплинные прыжки.<br>СФП- прыжки- Группировка «Так», «Звездочка».   | Наблюдение |
| 21 неделя |  | 2 | 0,5         | 1,5                     | Постановка программ - Чир Джаз группа- что такое, особенности программы, комбинация на 8 счетов.  | Наблюдение |
| 22 неделя |  | 2 | 0,5         | 1,5                     | ОФП- Силовые движения.<br>СФП- связки в комбинациях с помпонами. Растяжка.  | Наблюдение |
| 23 неделя |  | 2 | -           | 2                       | Хореографическая подготовка. Танцевальные шаги –с носка, на носке, с высоким поднятием колена.  | Наблюдение |
| 24 неделя |  | 2 | 1           | 1                       | Постановка программ- Чир Джаз группа- что такое, особенности программы, комбинация на 16 счетов.  | Наблюдение |
| 25 неделя |  | 2 | 0,5         | 1,5                     | ОФП- Понятие о координации движений, о позициях и   | Наблюдение |

|              |  |           |            |           |   |                         |
|--------------|--|-----------|------------|-----------|---|-------------------------|
|              |  |           |            |           | положениях рук и ног.   |                         |
| 26 неделя    |  | 2         | 0,5        | 1,5       | СФП- Упражнения у станка-махи, прыжки, растяжка.  | Наблюдение              |
| 27 неделя    |  | 2         | 1          | 1         | Хореографическая подготовка. Элементы классического танца.  | Наблюдение              |
| 28 неделя    |  | 2         | 0,5        | 1,5       | Постановка программ- Чир Джаз группа- что такое , особенности программы, комбинация на 32 счетов.   | Наблюдение              |
| 29 неделя    |  | 2         | 0,5        | 1,5       | ОФП- Упражнения на развитие гибкости, наклоны, наклоны в мост. СФП- Упражнения с помпонами , разучивание раскачки для Чир и лип прыжков.                        | Наблюдение              |
| 30 неделя    |  | 2         | 0,5<br>0,5 | 1         | ОФП- упражнения для развития координации. СФП- акробатические элементы.   | Наблюдение              |
| 31 неделя    |  | 2         | -          | 2         | Постановка программ- Чир Джаз группа- что такое , особенности программы, комбинация на 32 счетов. - что такое , особенности программы, комбинация на 32 счетов. | Наблюдение              |
| 32 неделя    |  | 2         | -          | 2         | <b>Итоговая аттестация</b>  | <b>Открытое занятие</b> |
| 33 неделя    |  | 2         | -          | 2         | Отработка программ - Чир Джаз группа и Чир Фристайл группа.   | Наблюдение              |
| 34 неделя    |  | 2         | -          | 2         | Прогон программ- Чир Джаз группа и Чир Фристайл группа.   | Наблюдение              |
| <b>Итого</b> |  | <b>68</b> | <b>19</b>  | <b>49</b> |   |                         |

## Оценочные материалы

### Методика тестирования общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП):

#### - «Поднимание туловища из положения, лежа за 30, 60 секунд».

Тест — «подъем туловища из положения, лежа на спине, ноги согнуты в коленях, и опускание его в исходное положение» (сила и силовая выносливость мышц туловища).

Описание тестового задания: в течении 30 или 60 секунд необходимо выполнить максимально большее число повторений подъема туловища из положения лежа на спине и опускание его в исходное положение, ноги согнуты в коленях, руки за головой.

Необходимое оборудование: секундомер, гимнастический мат или коврик.

Тест можно выполнять в парах, один испытуемый будет помогать другому, удерживать ноги испытуемого за голеностопы.

Инструкция для учащихся: сядьте на мат, согните ноги в коленях на 90 градусов, при этом стопы должны полностью опираться о поверхность мата. Кисти рук соедините на затылке, локти упираются в колени, из этого исходного положения ложитесь на спину. Коснитесь плечами мата, поднимайтесь и возвращайтесь в исходное положение. Положение рук на затылке во время теста не меняйте. Начинайте выполнение задания после того, как педагог скажет: «внимание, марш». Старайтесь делать опускание и поднимание туловища как можно быстрее. Прекращайте выполнение теста, услышав команду: «стоп». Этот тест выполняется только один раз.

Указания для педагога:

1. Стоя сбоку от учащегося, помогите ему принять исходное положение;
2. Помощник должен взять за лодыжки испытуемого, прижать его стопы к полу так, чтобы угол в коленях составлял 90 градусов, и контролировать это положение на протяжении всего теста;
3. Дайте учащемуся один раз лечь-встать, чтобы убедиться, что он правильно понял тест;
4. После сигнала «внимание, марш!», нажмите кнопку секундомера и остановите его через 30 или 60 секунд;
5. Считайте число повторений за это время, контролируя правильность выполнения теста (в положении лежа кисти рук на затылке, спина полностью касается мата, при возвращении в исходное положение локти касаются коленей);
6. Корректируйте движение учащегося во время теста, если он начнет допускать ошибки.

Оценка: число полных циклов (лечь-встать) за 30 или 60 секунд.

#### - «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа».

Тест «сгибание и разгибание рук, в упоре лежа», предназначен для оценки силовой выносливости мышц рук и плечевого пояса.

Описание теста: лежа на полу, руки согнуты, кисти в упоре на ширине плеч, туловище прямое, носки касаются пола. По команде «начинай!»

Учащийся выпрямляет руки до положения упора; сгибая руки, возвращается в исходное положение.

Оборудование: гимнастический мат или коврик.

Указание для педагога:

1. Следить за правильностью выполнения упражнения, спина прямая, руки полностью разгибаются;
2. Количество правильных выполнений фиксируются;
3. Если попытка выполнена неправильно, она не зачитывается.



### **- «Упражнение на гибкость».**

Тест на гибкость. Наклон вперед из положения, сидя на полу. На полу обозначить центровую и перпендикулярную линии. Сидя на полу ступнями ног касаются перпендикулярной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляют 20-30 см. Выполняется три наклона вперед, на 4-ом задерживается дыхание на 2 сек. И фиксируется результат на перпендикулярной мерной линии при касании её кончиками пальцев, при этом руки удерживаются на фиксируемом результате не менее 2-х секунд. Сгибание ног в коленях не допускаются.

### **Методические рекомендации при обучении акробатических элементов.**

#### **-Кувырок вперед.**

Техника выполнения. Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 25-35см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачивая через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку.

Заканчивая кувырок, принять упор присев.

Последовательность обучения.

1. Группировка из различных п.
2. Из упора присев перекаат назад и перекаатом вперед сед в группировке.
3. Из упора присев, кувырок вперед в сед в группировке.
4. Из упора присев назад и перекаатом вперед упор присев.
5. Из упора присев кувырок вперед в упор присев.

Типичные ошибки.

1. Опора руками близко к ступням (приводит к удару спиной).
2. Отсутствие отталкивания ногами.
3. Недостаточная группировка
4. Неправильное положение рук.
5. Опора руками сзади при переходе в упор присев.

Страховка и помощь. В большинстве случаев это упражнение доступно для самостоятельного исполнения. Обычно помощь нужна только отдельным детям.

При этом партнер, стоя на одном колене, сбоку одной рукой помогает выполняющему наклонить голову вперед на грудь, а другой, поддерживая под грудь или плечо, обеспечивая мягкое опускание на лопатки и увеличивает вращение вперед.

#### **-Кувырок назад.**

Техника выполнения. Из упора присев, руки несколько впереди - тяжесть тела перенести на руки; затем, отталкиваясь руками, быстро перекаатиться назад, увеличив вращающий момент за счет плотной группировки; в момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и перейти в упор присев. Последовательность обучения.

1. Кувырок вперед.
2. Из упора присев перекаат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.
3. Из упора присев кувырок назад в группировке в упор присев.

Типичные ошибки.

1. Неточная постановка рук (на кулаки, на тыльную сторону кистей, непараллельная постановка кистей и локтей).
2. Разгибание ног в момент постановки рук и переворачивания через голову.
3. Неплотная группировка.
4. Отсутствие опоры и отжимания на руках в момент переворачивания через голову.
5. Медленное переворачивание.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, одной рукой поддерживать под плечо, другой, при необходимости, подтолкнуть под спину.

### **-Кувырок назад в полушпагат.**

Техника выполнения. Заканчивая кувырок назад, согнуть ногу к груди, опираясь наруки, поставить её на колено, другую ногу не сгибать и не опускать; выпрямиться, разогнуть руки в упор, стоя на колене. Опуская ногу и отодвигаясь, выпрямиться, скользя руками по полу — полушпагат.

Последовательность обучения.

1. Из упора присев кувырок назад в упор присев.
2. Из упора присев кувырок назад в упор, стоя на коленях.
3. Из упора присев кувырок назад в упор, стоя на одном колене, другую назад.
4. Из упора стоя на коленях, опираясь руками о пол, выдвигая вперед левое (правое) колено и отводя назад другую ногу, коснуться тазом пятки левой (правой) ноги; выпрямиться, руки в стороны, смотреть вперед.
5. Из упора стоя на одном колене, другую назад, опуская одну ногу и отодвигая, выпрямиться, скользя руками по полу, и принять полушпагат.
6. Из упора присев кувырок назад в полушпагат.

Типичные ошибки.

1. Резкое опускание согнутых и прямой ноги.
2. Сгибание ноги, отведенной назад.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, поддерживать под бедро прямой ноги и под плечо.

### **-Стойки на руках.**

Техника выполнения. Стоя на маховой ноге, толчковую вперед на носок, руки вверху ладонями вперед, поставить прямые руки на пол на ширине плеч и махом одной, толчком другой выйти в стойку на руках. В стойке ноги соединить, смотреть на пол, немного наклонив голову назад.

Последовательность обучения.

1. Стойка на руках махом одной и толчком другой с помощью.
2. Стоя на расстоянии двух шагов от стенки, шагом толковой ноги и махом другой стойка на руках, пятками опереться о стенку.

Типичные ошибки.

1. Неправильное положение головы; слишком прогнутое тело; слишком широкая или узкая постановка рук.
2. Не полностью выпрямлено тело в плечевых и грудинно - ключичных суставах.

Страховка и помощь. Помогать со стороны маховой ноги, вытянув одну руку вперед (над местом постановки рук), второй захватить ребенка за бедро или голень маховой ноги. Поднятая рука служит ориентиром. Ребенок должен остановиться в момент касания ее ногами.

### **-Переворот боком или колесо.**

Из стойки лицом по направлению движения поднять руки вперед — вверх, ноги на ширине плеч. Сгибая левую руку, наклониться вперед, опереться ею на расстоянии шага от левой ноги. Махом правой ногой и толчком левой с поворотом на 90 градусов выйти в стойку на руках, ноги врозь (пошире). Пройдя вертикаль, оттолкнуться левой рукой, приземлиться на правую ногу.

Затем оттолкнуться правой рукой и перейти в стойку - ноги врозь, руки в стороны, т.е. готовность выполнить еще одно «колесо».

Последовательность обучения.

1. Махом одной, толчком другой стойка на руках. После выхода в стойку исполнитель разводит ноги врозь, а страхующий поддерживает со стороны спины захватом около коленей.

2. Из стойки на руках ноги врозь, опускание на ноги. Сначала помогать, как в предыдущем упражнении, затем быстро переместить поочередно руки: одну на поясницу (в сторону опускания, а другую под плечо, помогая опуститься на ноги — в стойку ноги врозь, руки в стороны это упражнение помогает освоению второй половины переворота).

3. Махом одной и толчком другой стойка на руках ноги врозь с поворотом (это упражнение связано с освоением первой половины переворота). После выхода в стойку помощь оказывать, как в упражнении №1.

4. Махом одной и толчком другой переворот в сторону.

Типичные ошибки.

1. Руки и ноги не ставятся на одной линии.

2. Переворот выполняется не через стойку на руках.

3. Голова не отклоняется назад, и ребенок не контролирует постановку рук.

4. Переворот выполняется не через стойку на руках, т.е. тело проходит не вертикально плоскости, а сбоку.

Страховка. Поддерживать ребенка за пояс. Помогать в перевороте.

### **-Равновесия.**

Равновесия: боковое, прямое, заднее. Равновесия — это элементы на гибкость.

Простейшие типы равновесий — это когда между ногами угол 90 градусов. Учащийся стоит на опорной ноге, вторая нога параллельна полу. Если стопа смотрит туда же куда и корпус учащегося, то это прямое равновесие. Если нога развёрнута в бок — боковое, ласточка или заднее равновесие — нога отведена назад. Значительно более сложные равновесия, когда удерживается вертикальный шпагат. При этом кистью удерживается стопа. Такие равновесия требуют от исполнителя отличной растяжки.

Ну и самые сложные типы равновесий, когда вертикальный шпагат удерживается без помощи рук, а только за счёт силы мышц ног.

Равновесия: боковое, прямое, заднее. Равновесия — это элементы на гибкость.

Простейшие типы равновесий — это когда между ногами угол 90 градусов. Учащийся стоит на опорной ноге, вторая нога параллельна полу. Если стопа смотрит туда же куда и корпус учащегося, то это прямое равновесие. Если нога развёрнута в бок — боковое, ласточка или заднее равновесие - нога отведена назад.

Значительно более сложные равновесия, когда удерживается вертикальный шпагат.

При этом кистью удерживается стопа. Такие равновесия требуют от исполнителя отличной растяжки. Ну и самые сложные типы равновесий, когда вертикальный шпагат удерживается без помощи рук, а только за счёт силы мышц ног. Виды равновесия обычные, прямое равновесие, боковое равновесие, заднее равновесие, прямой вертикальный шпагат, боковой вертикальный шпагат.

Техника выполнения. Равновесие — это положение, в котором ребенок стоит на одной ноге, наклонившись вперед, подняв др. ногу назад до отказа и руки в стороны.

Для принятия равновесия из о.с. отвести одну ногу максимально назад и несколько прогнуться. Сохраняя такое положение, сделать наклон вперед.

Последовательность обучения.

1. Стоя лицом у гимнастической стенки махи одной ногой назад.

2. Равновесие, стоя боком у гимнастической стенки.

3. Равновесие самостоятельно. Удерживать равновесие следует по 3-4с., а для совершенствования до 10с., выполнять равновесие с закрытыми глазами.

4. Равновесие на одной, выпад вперед и кувырок вперед.

Типичные ошибки.

1. При наклоне туловища вперед нога опускается.

2. Не полностью выпрямлена опорная нога.

Страховка и помощь. Стоя сбоку со стороны отводимой назад ноги, одной рукой помогать под плечо, другой под бедро, постепенно помощь уменьшать, держа только за одну руку.

## **-Мостик.**

Мостик является элементом на гибкость. Сначала следует вставать в мост из положения лёжа. И так подходами пока мостик не станет удерживаться без усилий.

Далее опускаемся назад на мягкую возвышенность и так до тех пор пока возвышенность не сойдёт на нет, т.е. из положения, стоя надо опуститься в мостики поставить кисти на одну поверхность со стопами ног. Можно разучивать данное упражнение и с вертикальной опорой. Т.е. кистями упираться в опору и по ней опускаться в мостик. Далее с опорой учимся подниматься из мостика в положение стоя. Когда с опорой это перестанет быть проблемой, то целостным способом выполняем опускание в мост и подъём из него.

Из положения, лежа на спине «мост».

Техника выполнения. Лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их (на длину), носки развернуть наружу, руками опереться у плеч (пальцами к плечам).

Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову вперед, медленно опуститься на спину в и.п. При выполнении стремиться полностью, разогнуть ноги и перевести массу тела на руки.

Последовательность обучения.

1. Предварительно размять мышцы спины и плечевого пояса (наклоны туловища вперед, назад, в стороны, вращения туловищем, круги и рывковые движения руками).
2. Освоить и.п. и наклон головы назад, стоя ноги врозь у гимнастической стенки, опираясь на нее.
3. Из положения, лежа на спине выполнить «мост» с помощью.
4. Из положения, лежа на спине выполнить «мост» самостоятельно.

Типичные ошибки.

1. Ноги в коленях согнуты, ступни на носках.
2. Ноги согнуты в коленях, плечи смещены от точек опоры кистей.
3. Руки ноги широко расставлены.
4. Голова наклонена вперед.

Страховка. Стоя сбоку, поддерживать одной рукой под спину у лопаток, другой под поясницу.

## **Из стойки ноги врозь наклоном назад «мост» из положения стоя.**

Техника выполнения. Выполняется из стойки ноги врозь, руки вверх. Наклоняясь назад, подать таз вперед и медленно опуститься в положение «мост». При опускании голову наклонить назад до отказа.

Последовательность обучения.

1. Выполнить «мост» из положения, лежа на спине.
2. Из и.п., стоя спиной к гимнастической стенке на расстоянии полушагата, наклон назад с захватом руками за рейку.
3. То же на большом расстоянии и, поочередно перехватывая руками рейки гимнастической стенки, опуститься как можно ниже. Помогать стоя сбоку, поддерживая под лопатки при опускании и понимании туловища.
4. «Мост» наклоном назад с поддержкой стоя лицом друг к другу.

Типичные ошибки.

При наклоне туловища назад и опускании в «мост» голова не полностью отведена назад.

Страховка и помощь. Страховку осуществлять стоя сбоку, поддерживая одной рукой под лопатки, другой под поясницу. Упражнение выполняют со страховкой до полного освоения.

## **-«Лебедь» или Выпад. И.п. - о.с.**

Техника выполнения. Одну ногу выставить вперед на 2-3 шага и начать приседать, сгибая ногу в колене и перенося на нее вес тела. При этом другая нога прямая, стоит с опорой на всю ступню с развернутым носком в сторону или прямо.

Положение рук разное: на выставленной ноге, в стороны, вверх, одна рука направлена вверх, другая - вниз, обе руки направлены назад за спину.

Усложнение. Выпад с прогибанием туловища назад. (а).

Выпад назад - выставленные ноги назад (б);

Выпад с наклоном — соединение выпада с одновременным наклоном туловища вперед, руки свободно скрещиваются перед коленом выставленной ноги. Например, выпад вправо с наклоном (в);

Глубокий выпад — выпад с максимальным разведением ног (г).

Страховка. Помочь детям ставить ноги на одной линии. Придерживать спину ребенка ладонью, чтобы он смог сохранить равновесие с прогибанием туловища чуть назад.

### **-«Улитка» или полушпагат.**

И. п. — стоя на двух коленях.

Техника выполнения. Одну ногу вытянуть назад и садиться на пятку другой ноги.

Ноги должны быть на одной линии. Обязательно плотно сесть на пятку.

Положение рук разное: на поясе, в стороны, вверх, за головой, одна вверху, а другая внизу, обе назад и достают до выпрямленной ноги.

«Улитка» в домике. Из положения полушпагатаногу согнуть в колене и поднять вверх к голове. При этом положении руки опускаются на пол для опоры (носки вытянуты).

### **-Шпагаты.**

Шпагат. Элемент гибкости. Бывает двух видов — прямой и поперечный.

Поперечный шпагат можно исполнять, когда впереди левая нога или правая.

Обучение шпагату долгое, болезненное и кропотливое. Во-первых, перед растяжкой надо хорошо размять ноги. Желательно побегать и попрыгать. Затем выполняются высокие махи в переднем, боковом и заднем направлении. После этого наклоны к ногам. Затем складки ноги вместе и врозь. И только в самом конце следует статически удерживать собственно разножку с максимальным углом в ногах.

Техника выполнения. Медленно расставить прямые ноги в стороны, носки вытянуты, в колени выпрямлены. Когда ноги будут расставлены шире плеч, понадобится опора на 2-х руках. Обе руки поставить на пол перед собой и продолжать расставлять ноги в стороны настолько, насколько это возможно.

(Полный шпагат — это раздвинутые прямые ноги на одной линии).

Страховка. Желательно, чтобы ребенок произвольно сам садился на шпагат. Но следует помочь ему выпрямлять колени и носки. Можно предлагать детям делать «пружинку» — как бы поднимаясь и опускаясь.



**Основное положение рук в «Чирлидинге»**

-Основная стойка.

«Лоутачдаун».

-Руки на бедрах.

-«Кинжалы».

Руки согнуты в локтях,  
локти направлены вниз.

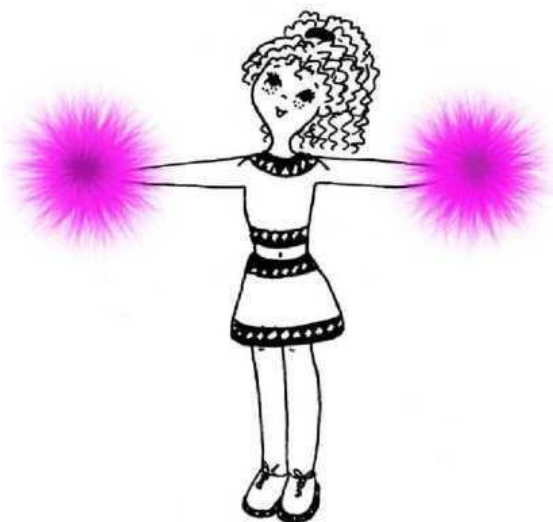


- Ломаное Ти.

Руки согнуты в локтях

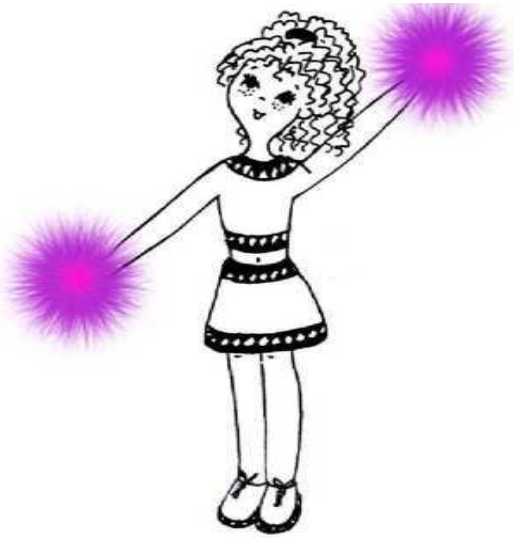
локти направлены в

стороны.



-Руки в стороны-Ти

- Диагональ.



- Руки вверх. Хайгачдаун



- «Кэй» Диагональ.



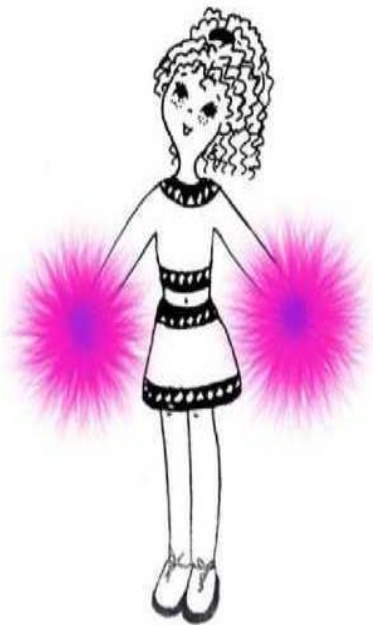
- «Лук и стрела»



- «Панч»(РипсИ)



«Лоу Ви»







«Хай Ви»

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Усть-Абаканский центр дополнительного образования»**

ПРИНЯТА:

Методическим советом  
Протокол № 1 от 01.06.2024 г.

Согласованно:

Советом родителей  
МБУДО «Усть-Абаканский ЦДО»  
Протокол № 1 от 01.06.2024 г.

Согласованно:

Советом обучающихся  
МБУДО «Усть-Абаканский ЦДО»  
Протокол № 1 от 01.06.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА:

Директором МБУДО «Усть-Абаканский  
ЦДО», Приказ № 67 от 06.06.2024 г.

**Рабочая программа воспитания на 2024 -2025 учебный год  
к дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе  
«Чир и Данс»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: стартовый

Возраст обучающихся: 5 - 7 лет

Форма обучения: очно-заочная

Составитель: Тодышева Виктория Васильевна,  
педагог дополнительного образования

## Раздел 1 Пояснительная записка

Дополнительное образование детей в целом и его воспитательную составляющую в частности нельзя рассматривать как процесс, восполняющий пробелы воспитания в семье и образовательных учреждениях разных уровней и типов. Соответственно, система дополнительного образования не является также системой социально-педагогической и социальной коррекции отклоняющегося поведения детей и подростков.

Дополнительное образование детей как особая образовательная сфера имеет собственные приоритетные направления и содержание воспитательной работы с детьми.

В системе дополнительного образования воспитательный процесс (через его содержание, формы и методы работы, принципы и функции деятельности) реально осуществляется в двух направлениях:

- основы профессионального воспитания;
- основы социального воспитания.

**Профессиональное воспитание** включает в себя формирование следующих составляющих поведения обучающихся:

- этика и эстетика выполнения работы, представление ее результатов; культура организации своей деятельности;
- уважительное отношение к профессиональной деятельности других;
- адекватность восприятия профессиональной оценки своей деятельности и ее результатов;
- знание и выполнение профессионально-этических норм;
- понимание значимости своей деятельности как части процесса развития культуры (корпоративная ответственность).

**Социальное воспитание** включает в себя формирование следующих составляющих поведения обучающихся:

- коллективная ответственность;
- умение взаимодействовать с другими членами коллектива; толерантность;
- активность и желание участвовать в делах детского объединения; стремление к самореализации социально адекватными способами;
- соблюдение нравственно-этических норм (правил этикета, общей культуры речи, культуры внешнего вида).

В настоящее время к дополнительному образованию общество предъявляет такое требование как: переход «от человека знающего — к человеку умеющему», то есть повышение его конкурентоспособности и социализации в обществе. Это обусловило потребность дополнительного образования в новых, эффективных способах управления, обновления подходов в воспитании обучающихся, организации единого образовательного и воспитательного пространства в учреждении. Таким образом, вместо работы на достижение декларативной цели формирования гармонически развитого человека, дополнительное образование должно формировать выпускника, социально-адаптированного в обществе с диагностично-определёнными, научно-обоснованными параметрами личности, такими как:

- познавательная активность (как развитие интересов и склонностей к различным видам творчества);
- творческая активность (ориентация на успех на достижения инициативность, находчивость, сообразительность);
- готовность к восприятию исторически сложившейся систем ценностных ориентаций (гражданское самоопределение);
- готовность к профессиональному и жизненному самоопределению.

Сегодня все более утверждается позиция, что образование — это сложный процесс, в котором разворачиваются четыре других процесса:

- воспитание (целенаправленное влияние на развитие мотивационно-ценностной сферы человека);
- обучение (целенаправленное влияние на развитие знаково-операционной сферы человека);

- социализация (ребенок в образовательной среде подвержен не только управляемой (воспитание и обучение), но и стихийной социализации, так как он проводит значительную часть времени в свободном общении с другими обучающимися, воспринимает образы взрослых и выбирает образцы для подражания, участвует в неформальной структуре отношений в рамках тех групп и коллективов, в которые входит);

- взросление (каждый ребенок в рамках той или иной образовательной системы проходит определенные возрастные этапы, традиционно этот процесс взросления отражает формула «учет возрастных особенностей обучающихся»).

Все четыре процесса должны реализовываться в любой образовательной системе. Но очевидно, что одновременное активное движение образовательной системы сразу по всем направлениям является очень затратным, приводит к распылению сил и ресурсов. Для эффективного развития учреждения необходимо расставить приоритеты в выборе ведущего направления движения.

Именно система дополнительного образования детей представляет собой сферу, объективно объединяющую в единый процесс воспитание, обучение и творческое развитие личности ребенка. Именно здесь создается атмосфера доброжелательности, взаимного интереса единомышленников, партнерские отношения педагога и воспитанников.

А это как раз те особенности, которые выделяют воспитание в сфере дополнительного образования, способствуют формированию здорового образа жизни молодого поколения; дают педагогам возможность научить обучающихся ориентироваться на общечеловеческие духовные ценности, под влиянием которых и формируется личность, готовая к участию в общественно-экономической жизни страны.

Сам процесс воспитания становится целенаправленным, целостным, индивидуально-творческим. В этом случае комплексный подход к организации воспитания обеспечивает его эффективность. Меняются цели и задачи в деятельности педагогов, пересматривается их функционал, то есть педагог оказывается самым заинтересованным лицом в построении эффективной воспитательной системы в своем объединении и в учреждении в целом.

Поэтому одним из основных направлений обновления содержания воспитания должно стать повышение профессионализации, компетентности педагогов. В этой новой модели профессиональной готовности к работе с детьми центральным является умение общаться с обучающимися, инициировать их духовную энергию, стимулировать максимальное самовыражение, создать условия для патриотического и духовно-нравственного воспитания, интеллектуального, творческого и физического развития, реализации творческого потенциала.

Таким образом, одним из направлений развития воспитательной работы является сохранение традиций и преемственности в работе, создание традиции по обновлению содержания, форм и методов образовательно-воспитательной деятельности на основе коллективного творчества, сотрудничества с различными учреждениями субъектами социокультурной среды.

Реализация программы воспитания МБУДО «Усть-Абаканский ЦДО» нацелена на содействие социальной адаптации, профориентации и повышения конкурентоспособности на рынке труда. Программа способствует выполнению социального заказа общества в сфере дополнительного образования: сделать выпускника социально-адаптированным, а учреждение и педагога — конкурентоспособными.

Воспитательная программа Учреждения создана на основе проведенного анкетирования среди родителей о запросах к воспитательной и развивающей деятельности, работы с педагогическим коллективом и на основе анализа воспитательных задач дополнительных образовательных программ, а также Календарь образовательных событий.

## **Раздел 2 Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания**

### **2.1. Цель рабочей программы воспитания**

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти

защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

## **2.2. Задачи программы воспитания**

- усвоение обучающимися знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций;  
- формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);  
- приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний, организация активностей обучающихся, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

## **2.3. Целевые ориентиры**

Ценностно-целевую основу воспитания детей при реализации любой программы составляют целевые ориентиры воспитания как ожидаемые результаты воспитательной деятельности в процессе реализации программы.

Целевые ориентиры воспитания условно разделяются на две группы: основные и дополнительные.

Дополнительные целевые ориентиры воспитания обусловлены содержанием и формами реализации конкретной программы с учётом образовательных потребностей детей, их семей, родителей (законных представителей) в развитии у детей различных способностей и позитивных личностных качеств, особенностей региональных и местных социокультурных условий дополнительного образования детей. Дополнительные целевые ориентиры не должны противоречить основным целевым ориентирам, основанным на российских базовых конституционных ценностях.

Основные целевые ориентиры воспитания в программе определяются также в соответствии с предметными направленностями разрабатываемых программ и приоритетами, заданными «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»; они направлены на воспитание, формирование:

— для программ физкультурно-спортивной направленности: понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; безопасного поведения; культуры самоконтроля своего физического состояния; стремления к соблюдению норм спортивной этики; уважения к старшим, наставникам; дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности; сознания ценности физической культуры, эстетики спорта; интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений; стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

## **Раздел 3 Формы и методы воспитания**

Основной формой воспитания и обучения детей в системе дополнительного образования является **учебное занятие**. В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программ обучающиеся: усваивают информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Получение информации об открытиях, изобретениях, достижениях в науке и спорте, о художественных произведениях и архитектуре, о традициях народного творчества, об исторических событиях; изучение биографий деятелей российской и мировой науки и культуры, спортсменов, путешественников, героев и защитников Отечества и т. д. —

источник формирования у детей сферы интересов, этических установок, личностных позиций и норм поведения. Важно, чтобы дети не только получали эти сведения от педагога, но и сами осуществляли работу с информацией: поиск, сбор, обработку, обмен и т. д.

**Практические занятия** детей (тренировки, репетиции, конструирование, подготовка к конкурсам, соревнованиям, туристическим походам, выставкам, участие в дискуссиях, в коллективных творческих делах и проч.) способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

**Участие в проектах и исследованиях** способствует формированию умений в области целеполагания, планирования и рефлексии, укрепляет внутреннюю дисциплину, даёт опыт долгосрочной системной деятельности.

В **коллективных играх** проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи.

**Итоговые мероприятия:** концерты, конкурсы, соревнования, выставки выступления, презентации проектов и исследований, туристические слёты — способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

Воспитательное значение активностей детей при реализации программ дополнительного образования наиболее наглядно проявляется в социальных проектах, благотворительных и волонёрских акциях, в экологической, патриотической, трудовой, профориентационной деятельности.

Педагог видит и отмечает успехи детей, обеспечивает понимание детьми того, что личное, семейное благополучие и достижения являются воплощением национальных ценностей, что в их деятельности и результатах находят своё выражение российские базовые ценности, традиционные духовно-нравственные ценности народов России. На это должны быть направлены ритуалы и обращения к государственной и национальной символике в ходе церемоний награждения, праздников, фестивалей, конкурсов, олимпиад, туристических сборов, соревнований, концертов, выставок и др.

При проектировании программы педагог самостоятельно выбирает формы организации учебно-воспитательного процесса и методы воспитания, исходя из особенностей содержания и специфики методик реализации разрабатываемой им конкретной программы. При этом педагог учитывает воспитательный потенциал тех или иных форм и методов и ориентируется на основные целевые ориентиры воспитания обучающихся и общие целевые установки воспитательной работы в организации.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются **методы воспитания:** метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

#### **Раздел 4. Условия воспитания, анализ результатов**

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работ организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе

проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонафицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

#### **Раздел 5. Календарный план воспитательной работы**

| №  | Наименование мероприятия               | Сроки           | Форма проведения   | Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события | Ответственный |
|----|--|-----------------|--|--|---------------|
| 1  | Родительские собрания                  | август-сентябрь | Родительские собрания на уровне объединений                            | Протокол родительских собраний   | ПДО           |
| 2  | Месячник безопасности                  | сентябрь        | Мероприятия, беседы на уровне объединений                              | Фото- и видеоматериалы<br>Заметка на сайте и VK  | ПДО           |
| 3  | День пожилого человека                 | 1 октября       | Организация общественно-полезных дел на уровне объединений             | Фото- и видеоматериалы<br>Заметка на сайте и VK  | ПДО           |
| 4  | День учителя                           | 5 октября       | Мастер-класс (изготовление сувенирной продукции) на уровне объединений | Фото- и видеоматериалы<br>Заметка на сайте и VK  | ПДО           |
| 5  | День матери                            | 26 ноября       | Праздник на уровне объединений   | Фото- и видеоматериалы<br>Заметка на сайте и VK  | ПДО           |
| 6  | День рождение ЦДО                      | 29 ноября       | Праздник на уровне объединений   | Фото- и видеоматериалы<br>Заметка на сайте и VK  | Ащеулова Ю.В. |
| 7  | Родительские собрания                  | декабрь         | Родительские собрания на уровне объединений                            | Протокол родительских собраний   | ПДО           |
| 8  | Конкурс на лучшее оформление кабинетов | декабрь         | Конкурс на лучшее оформление кабинетов на уровне объединений           | Фото- и видеоматериалы<br>Заметка на сайте и VK  | ПДО           |
| 9  | Новогодние приключения                 | декабрь         | Праздник на уровне ЦДО   | Фото- и видеоматериалы<br>Заметка на сайте и VK  | Ащеулова Ю.В. |
| 10 | Январские Колядки                      | январь          | Праздник на уровне объединений   | Фото- и видеоматериалы<br>Заметка на сайте и VK  | ПДО           |
| 11 | Конкурс на лучшее оформление           | март            | Конкурс на лучшее оформление кабинетов на уровне объединений           | Фото- и видеоматериалы<br>Заметка на сайте и VK  | ПДО           |

|    |  |                |  |  |               |
|----|--|----------------|--|--|---------------|
|    | кабинетов                                      |                |  |  |               |
| 12 | «Самым милым и любимым»                        | 8 марта        | Праздник на уровне объединений   | Фото- и видеоматериалы<br>Заметка на сайте и VK  | ПДО           |
| 13 | Масленица                                      | март           | Праздник на уровне объединений   | Фото- и видеоматериалы<br>Заметка на сайте и VK  | ПДО           |
| 14 | День Защитника Отечества                       | 23 февраля     | Праздник на уровне объединений   | Фото- и видеоматериалы<br>Заметка на сайте и VK  | ПДО           |
| 15 | «Сквозь года звенит Победа»                    | май            | Мастер-класс (изготовление сувенирной продукции) на уровне объединений | Фото- и видеоматериалы<br>Заметка на сайте и VK  | ПДО           |
| 16 | Родительские собрания                          | май-июнь       | Родительские собрания на уровне объединений                            | Протокол родительских собраний                   | ПДО           |
| 17 | Отчетный концерт «Алиса в стране ЦДО»          | май            | Отчетный концерт на уровне ЦДО   | Фото- и видеоматериалы<br>Заметка на сайте и VK  | Ащеулова Ю.В. |
| 18 | «Ура! Зажигает детвора!».                      | 1 июня         | Праздник на уровне ЦДО, посвященный Дню защиты детей                   | Фото- и видеоматериалы<br>Заметка на сайте и VK  | Ащеулова Ю.В. |
| 19 | Участие в конкурсах                            | В течение года | Участие в конкурсах на уровне объединений                              | Фото- и видеоматериалы.<br>Заметка на сайте и VK | ПДО           |
| 20 | Участие в мастер-классах                       | В течение года | Участие в мастер-классах на уровне объединений                         | Фото- и видеоматериалы.<br>Заметка на сайте и VK | ПДО           |
| 21 | Экскурсии, походы по достопримечательностям РХ | Сентябрь       | Пикник на уровне объединения   | Фото- и видеоматериалы.<br>Заметка на сайте и VK | Тодышева В.В  |
| 22 | Фото сессия                                    | 30 Сентябрь    | На уровне объединения  | Фото- и видеоматериалы.<br>Заметка на сайте и VK | Тодышева В.В  |
| 23 | Юбилейный отчетный концерт                     | 15 июня        | Отчетный концерт на уровне объединения                                 | Фото- и видеоматериалы.<br>Заметка на сайте и VK | Тодышева В.В  |