Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 578
Приморского района Санкт-Петербурга

«СОГЛАСОВАНА»
Заведующий ОДОД
ГБОУ школы № 578
Приморского района Санкт-Петербурга
_____Д.В.Кузьмина
31.08.2017 г.

«РАССМОТРЕНА и ПРИНЯТА»
Педагогическим Советом
ГБОУ школы № 578
Приморского района Санкт-Петербурга
(протокол от 31.08.2017 г. № 1)

«УТВЕРЖДЕНА
Приказом ГБОУ школы 57
Приморского район
Санкт-Петербург
от 31.08. 2017 г. № 323-

ВНЕСЕНЫ ИЗМЕНЕНИЯ

«РАССМОТРЕНА и ПРИНЯТА»
Педагогическим Советом
ГБОУ школы № 578
Приморского района Санкт-Петербурга
(протокол от 30.08.2021 г. № 11)

«УТВЕРЖДЕНА
Приказом ГБОУ школы 57
Приморского район
Санкт-Петербург
от 31.08.2021 г. № 178-

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«ЧЕРЛИДИНГ»

Возраст учащихся от 7 до 16 лет

Срок реализации программы: 5 лет

Разработчик программы:
Мусатова Екатерина Сергеевна
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2017

Пояснительная записка

Комплексная программа «Черлидинг» физкультурно-спортивной направленности состоит из двух блоков: программы «Черлидинг» базового уровня освоения - 1-3 год обучения и программы «Черлидинг» углубленного уровня освоения - 4-5 год обучения.

Программа написана в соответствии со следующими нормативно правовыми документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Законом Санкт-Петербурга от 17.07 2013 № 461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге";
- Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726- р;
- Порядком осуществления деятельности школьных спортивных клубов (в том числе в виде общественных объединений), не являющихся юридическими лицами, утвержденным приказом Министерства Просвещения РФ от 23.03.2020 №117;
- Порядком применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным Приказом Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 № 196;
- Порядком осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов, утвержденным Приказом Министерства образования и науки РФ от 13.09.2013 № 1065;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), направленными письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11. 2015 г. N 09-3242 «О направлении информации»;
- Письмом Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 14.08.2020 г. № 03-28-6734/20-0-0 «О подготовке к началу нового 2020/2021 учебного года»;
- Письмом Минпросвещения России «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных технологий» (вместе с «Рекомендациями по реализации внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий») от 07.05.2020 № ВБ-976/04;

- Письмом Минпровсещения России «О направлении рекомендаций» (вместе с «Рекомендациями по особенностям организации образовательного процесса во втором полугодии 2020/21 учебного года в условиях профилактики предотвращения распространения новой коронавирусной инфекции в организациях, реализующих основные и дополнительные общеобразовательные программы», «Рекомендациями по созданию условий для повышения мотивации участников образовательных программ различных направленностей и организации внеурочной деятельности во втором полугодии 2020-2021 учебного года», «Рекомендациями по организации психолого-педагогического сопровождения участников образовательных отношений во втором полугодии 2020-2021 учебного года») от 25.01.2021 № ТВ-92/03;

- Постановлением Правительства Санкт-Петербурга от 13.03.2020 № 121 «О мерах по противодействию распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (C0V1D-19)»;

- Постановлением Главного Государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 г. № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;

- Постановлением Главного Государственного санитарного врача РФ от 13.07.2020 г. № 20 «О мероприятиях по профилактике гриппа и острых респираторных вирусных инфекций, в том числе новой коронавирусной инфекции (COVID-19) в эпидемическом сезоне 2020-2021 годов»;

- Санитарными правилами (СП 2.4.3648-20), «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 № 28;

- Санитарными правилами и нормами (СанПиН 1.2.3685-21), «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2;

- Распоряжением Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 01.03. 2017 г. № 617-Р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;

- Регламентом безопасной реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в Отделении дополнительного образования детей Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 578 Приморского района Санкт-Петербурга, в том числе санитарно–гигиенической безопасности, в целях противодействия распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19);

– Уставом государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 578 Приморского района Санкт-Петербурга (далее – Образовательное учреждение) и другими локальными актами Образовательного учреждения.

Актуальность программы

В последние годы все большую популярность приобретает черлидинг. Актуальность программы в том, что она создает условия для продвижения обучающихся к образцам физического совершенства. Позволяет им приобретать различные двигательные умения и навыки, развивать эмоционально-волевую сферу, формировать этические установки, создает возможности для выбора идеалов духовности и созидательного творчества. Занятия черлидингом развивают физические качества, а так же смелость, решительность, целеустремленность, настойчивость, взаимоуважение, взаимовыручку, ответственность, умение работать в команде, т.е. коммуникативную, социальную и нравственную компетенции обучающихся. Дети приобретают хорошую физическую форму, укрепляют здоровье, развивают грацию, пластику, формируют правильную осанку и походку. У подростков развивается координация движений, суставная подвижность, укрепляется опорно-двигательный аппарат. Воспитывается музыкальность и чувство ритма, чувство красоты. Происходит развитие паралингвистической системы (качество голоса, его диапазон, тональность), экстралингвистической системы (около речевые приемы), оптико-кинестической системы (знаки, мимика, пантомимика, жесты: иллюстраторы, регуляторы, эмблемы, адаптаторы, афоректоры). В спортивно-досуговой деятельности обучающихся устанавливается гармоничная связь между обучением и здоровьем, развиваются физические качества личности, происходит снятие напряжения, накопившегося утомления.

Отличительные особенности программы

Отличительными особенностями данной программы является использование новых, не применяющих ранее в дополнительном образовании, методик преподавания:

- в ином решении проблем дополнительного образования;
- в использовании технологий и методик преподавания, которые в программах по данному виду спорта не применялись ранее или использовались в другом качестве;
- в нововведениях в формах диагностики и подведения итогов реализации программы

Адресат программы

Портрет учащегося, для которого будет актуальным обучение по программе «Черлидинг»:

– девочки и мальчики, в возрасте от 7 до 16 лет
– высокая степень сформированности интересов и мотивации к данному виду спорта;
– наличие базовых знаний о черлидинге;
– наличие специальных способностей в данном виде спорта;
– наличие определенной физической и практической подготовки;
– физическое здоровье детей (наличие/отсутствие противопоказаний для данного вида спорта).

Объем и срок реализации программы

Реализация программы дополнительного образования для учащихся 7-16 лет рассчитана на пять лет обучения. На первом году обучения осуществляется набор детей 7-10лет, программа первого года обучения рассчитана на 144 часа в год, занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. На втором году обучения учащиеся 9-12 лет занимаются 2 раза в неделю по 2 часа, программа второго года обучения рассчитана на 144 часа в год. На третьем году обучения учащиеся 10-13 лет занимаются 1 раз в неделю по 1 часу и 2 раза в неделю по 2 часа, программа третьего года обучения рассчитана на 180 часов.Начетвертом году обучения учащиеся 11-14 лет занимаются 3 раза в неделю по 2 часа, программа четвертого года обучения рассчитана на 216часов.Напятом году обучения учащиеся 12-15 лет занимаются 3 раза в неделю по 2 часа, программа пятого года обучения рассчитана на 216 часов.

Цели программы

- содействие гармоничному физическому развитию всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся;
- привитие потребностей к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- подготовка и выполнение учебных нормативов по черлидингу.
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- профессиональное самоопределение учащихся;
- личностное развитие учащихся, формирование разносторонней личности учащихся-спортсменов;
- подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, в том числе из числа учащихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов и инвалидов;
- социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры учащихся;
- выявление и поддержку талантливых и одаренных детей;
- популяризация и развитие черлидинга.

Задачи программы

обучающие:

- формирования знаний из области физической культуры и спорта;
- совершенствование технических элементов в черлидинге;
- обучение разнообразным комбинациям в черлидинге;
- умение сочетать парные и групповые тренировки.

развивающие:

- содействие основных двигательных качеств (выносливости, быстроты реакций, ловкости, мышечной силы, гибкости);
- формирование и совершенствование технических элементов в черлидинге;
- воспитание чувства коллективизма;
- формирование нравственных качеств занимающихся;
- формирование и совершенствование двигательных качеств.

воспитательные:

- воспитание чувства коллективизма;

- формирование нравственных качеств занимающихся;

-воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;

-воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим, доброжелательность, терпимость и др.;

-приобщение ребенка к здоровому образу жизни.

Условия реализации программы

К условиям реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы относятся:

- ***условия набора в коллектив***: набор производится на основании тестирования (офп + повторение танцевальной комбинации)
- ***условия формирования групп***: разновозрастные, с разницей не более 3-4 лет; допускается дополнительный набор учащихся на второй и последующие годы обучения при успешном прохождении тестирования (офп + повторение танцевальной комбинации)

  Для первого года обучения формирование групп осуществляется в период с 01 по 10 сентября.

- ***количество детей в группе:*** на 1-м году обучения – не менее 15 человек; на 2-м году обучения – не менее 12 человек; на 3-м, 4-м, 5-м годах обучения – не менее 10 человек.
- ***особенности организации образовательного процесса:*** (общие понятия о черлидинге, знания о строении тела человека, общефизический этап развития спортсмена, освоение специально-физических упражнений, прохождение контрольных испытаний);
- ***формы проведения занятий***: теоретические и практические занятия, выступления, концерты, соревнование, тренинг, чемпионат.

  Формы проведения занятий обоснованы необходимостью разностороннего развития юных черлидеров.

- ***формы организации деятельности учащихся на занятии***:
  - *фронтальная:* работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение);
  - *коллективная:* организация игрового взаимодействия между всеми детьми одновременно;
  - *групповая:* организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах;
  - *индивидуальная:* организация работы с одаренными детьми, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков;

- ***материально-техническое оснащение*** программы:

  помещения – спортивный зал

  инвентарь – маты, скакалки, скамейки, шведские стенки и др.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты

- знать правила личной гигиены, соблюдать санитарно-гигиенические нормы;
- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила черлидинга;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- знать правила проведения соревнований;
- овладеют навыками общения в коллективе;

Предметные результаты

- провести специальную разминку для черлидинга;
- овладеют базовыми положениями рук и ног;
- обучатся основными прыжками в черлидинге;
- Овладеют навыками судейства в черлидинге;
- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Метапредметные результаты

- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий;
- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;

Особенности образовательного процесса

Процесс обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе Черлидинг может быть организован в следующих формах:

- очная аудиторная (теоретические и практические занятия),

- внеаудиторная (самостоятельная работа) учащихся по заданию педагога,

- обучение с использованием дистанционных образовательных технологий и (или) электронного обучения (практические, теоретические занятия преимущественно для 2 и последующих годов обучения) на платформеZoom.

Формы проведения занятий:

При очной форме организации образовательного процесса:

- Теоретические - тестирование, лекции, опросы и т.д.

- Практические - мастер-классы, тренинги, выступления, соревнования и т.д

- Комбинированные - работа с иллюстративным материалом, слайдами, работа с литературой, развивающие игры, конкурсы и тд.

При внеаудиторной форме организации образовательного процесса:

- Творческие, проектные работы.
- Выполнение комплексов ОФП, тестирование.
- Работа с электронными образовательными ресурсами, просмотр видеолекций, видеозанятий.

При обучении с использованием ДОТ и (или) ЭО:

- Консультация, беседа.
- Лекция, семинар.
- Практические занятия в он-лайн режиме.
- Дистанционные конкурсы, турниры.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятия черлидингом.	1	1	-	Опрос, самоконтроль
2	Личная гигиена и внешний вид черлидера	1	1	-	Опрос, самоконтроль
3	Теория и история черлидинга	2	2	-	Опрос, самоконтроль
4	Программа «Чир»	66	6	60	Опрос, самоконтроль, оценка выполненного задания по электронной почте
5	Программа «Данс»	44	4	40	Опрос, самоконтроль, оценка выполненного задания по электронной почте
6	Художественные занятия	16	-	16	Тестирование, оценка выполненного задания по

					электронной почте
7	Тестирование	6	2	4	Тестирование, оценка выполненного задания по электронной почте
8	Участие в соревнованиях и показательные выступления	8	-	8	Наблюдение, самоконтроль
	Итого	144	16	128	

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятия черлидингом.	1	1	-	Опрос, самоконтроль
2	Личная гигиена и внешний вид черлидера	1	1	-	Опрос, самоконтроль
3	Теория и история черлидинга	2	2	-	Опрос, самоконтроль
4	Программа «Чир»	66	6	60	Опрос, самоконтроль, оценка выполненного задания по электронной почте
5	Программа «Данс»	44	4	40	Опрос, самоконтроль, оценка выполненного задания по электронной почте
6	Художественные занятия	14	-	14	Тестирование, оценка выполненного задания по электронной почте

7	Тестирование	6	2	4	Тестирование, оценка выполненного задания по электронной почте
8	Участие в соревнованиях и показательные выступления	10	-	10	Наблюдение, самоконтроль
	Итого	144	16	128	

Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятия черлидингом.	1	1	-	Опрос
3	Теория и история черлидинга	1	1	-	Опрос
4	Программа «Чир»	66	4	62	Опрос
5	Программа «Данс»	44	2	42	Опрос
6	Художественные занятия	14	-	14	Тестирование
7	Тестирование	6	2	4	Тестирование
8	Участие в соревнованиях и показательные выступления	12	-	12	Выступление
	Итого	144	10	134	

Учебный план 4 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятия черлидингом.	1	1	-	Опрос
3	Теория и история черлидинга	1	1	-	Опрос
4	Программа «Чир»	66	2	64	Опрос
5	Программа «Данс»	44	2	42	Опрос
6	Художественные занятия	12	-	12	Тестирование
7	Тестирование	6	2	4	Тестирование
8	Участие в соревнованиях и показательные выступления	14	-	14	Выступление
	Итого	144	8	136	

Учебный план 5 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятия черлидингом.	2	2	-	Опрос
2	Теория и история черлидинга	6	6	-	Опрос
3	Программа «Чир»	66	10	56	Опрос
4	Программа «Данс»	80	10	70	Опрос

5	Художественные занятия	26	-	26	Тестирование
6	Тестирование	12	2	10	Тестирование
7	Участие в соревнованиях и показательные выступления	24	2	22	Выступление
	Итого	216	32	184	

Сводный учебный план:

№	Название программы	Года обучения					Всего часов
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	
1.	Черлидинг	144	144	180	216	216	900
	Итого:	144	144	180	216	216	900

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Черлидинг»

Год обучения	**Дата начала обучения по программе**	**Дата окончания обучения по программе**	**Всего учебных недель**	**Всего учебных дней**	**Количество учебных часов**	**Режим занятий**
1 год	11.09	31.05	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	01.09	31.05	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
3 год	01.09	31.05	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
4 год	01.09	31.05	36	72	216	3 раза в неделю по 2 часа
5 год	01.09	31.05	36	72	216	3 раза в неделю по 2 часа