

УПРАВЛЕНИЕ ПО ВОПРОСАМ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ МИХАЙЛОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
ПРИМОРСКОГО КРАЯ

МУНИЦИПАЛЬНАЯ БЮДЖЕТНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» С. МИХАЙЛОВКА МИХАЙЛОВСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

«УТВЕРЖДАЮ»

директор



А.А. Климчук

август 2024 г.

ЧИР СПОРТ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: 5-7 лет

Срок реализации программы: 1 год

Парыгина Оксана Николаевна,
педагог дополнительного
образования

с. Михайловка
2024 г.

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Актуальность программы определяется запросом со стороны родителей на данную программу физкультурно-спортивной направленности, на удовлетворение потребностей детей дошкольного возраста в активных формах двигательной деятельности, материально-технические условия для реализации которой имеются на базе МБОУ ДО «ДЮСШ» с. Михайловка. Программа направлена на создание необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации; удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом; формирование и развитие физических способностей; обеспечение духовно-нравственного, трудового воспитания; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Уровень освоения - базовый.

Отличительные особенности программы в том, что предусмотрено обучение детей дошкольного возраста разного уровня подготовленности и физического развития. Данная Программа определяет оптимальное соотношение разносторонней подготовки учащихся, обеспечивающей оздоровительный эффект. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки с элементами вида спорта чир спорт.

Адресат программы – учащиеся 5-7 лет.

Особенности организации образовательного процесса

К обучению допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний. Количество обучающихся в группах не должно превышать **10 человек**.

Режим занятий: **2 академических часа (по 30 минут), 3 раза в неделю.**

При отсутствии мест для зачисления в группы первого года обучения допускается прием учащихся на второй, третий год обучения при условии выполнения тестирования.

Срок обучения по программе – 1 год, количество часов в год – 216.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы:

Привлечение детей к регулярным систематическим занятиям физической культурой и избранным видом спорта, формирование устойчивого интереса к занятиям чир спортом.

Задачи программы:

Воспитательные:

1. Воспитать позитивное отношение к здоровому и безопасному образу жизни.
2. Воспитать чувство коллективизма и товарищества, культуры поведения.
3. Воспитать дисциплинированность.

Развивающие:

1. Развить начальные умения и навыки в выполнении физических упражнений.
2. Развить координационные способности.
3. Развить гибкость, силу и выносливость.

Обучающие:

1. Обучить начальным знаниям в области физической культуры и спорта.
2. Обучить правильному выполнению акробатических упражнений.
3. Обучить основам техники чирспорта.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Знакомство с программой	2	1	1	
1.1	Знакомство с местом проведения занятий	2	1	1	Наблюдение
2	Общая физическая подготовка	91	4	87	
2.1	Осанка и походка	19	1	18	Наблюдение
2.2	Общие подготовительные упражнения	24	1	23	Наблюдение
2.3	Координационные упражнения	24	1	23	Наблюдение
2.4	Общеразвивающие упражнения с предметами	24	1	23	Наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	53	6	47	
3.1	Упражнения для развития силы	9	1	8	Наблюдение
3.2	Упражнения для развития быстроты	8	1	7	Наблюдение
3.3	Упражнения для развития гибкости	9	1	8	Наблюдение
3.4	Упражнения для развития ловкости	9	1	8	Наблюдение
3.5	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	9	1	8	Наблюдение
3.6	Упражнения для развития выносливости	9	1	8	Наблюдение
4	Техническая подготовка	70	14	56	
4.1	Танцевальная ЧИР- программа	12	4	8	Наблюдение
4.2	Базовые положения кистей и рук в «ЧИР»-программе	12	2	10	Наблюдение Тестирование

4.3	Упражнения художественной и ритмичной гимнастики	12	2	10	
4.4	ЧИР-прыжки	12	2	10	
4.5	ЧИР-станты	12	2	10	
4.6	Базовые ЧИР - пируэты	10	2	8	
	Итого:	216	25	191	

Содержание учебного плана

1. Раздел: Знакомство с программой

1.1 Тема: Знакомство с местом проведения занятий

Теория. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.

Практика. Формирование группы, знакомство, введение в программу. Подвижная игра.

2. Раздел: Общая Физическая подготовка

2.1 Тема: Осанка и походка

Теория. Общие понятия о строевых упражнениях и командах.

Практика. Перестроения в колонне, в шеренге; движение в колонне по диагонали, противходом, змейкой, кругом, скрещением; повороты (налево, направо, кругом) на месте и в движении; переход на ходьбу и бег, на шаг; изменение скорости движения строя.

2.2 Тема: Общие подготовительные упражнения

Теория. Личная гигиена.

Практика. Общеразвивающие упражнения без предметов.

1.3 Тема: Координационные упражнения

Теория. Профилактика травматизма.

Практика. В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах.

1.4 Тема: Общеразвивающие упражнения с предметами

Теория. Профилактика травматизма.

Практика. Упражнения с фитболом, отягощениями.

2. Раздел: Специальная физическая подготовка

2.3 Тема: Упражнения для развития силы

Теория. Изучение упражнений для развития силы.

Практика. Выполнение упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке.

2.4 Тема: Упражнения для развития быстроты

Теория. Понятие быстроты.

Практика. Бег в переменном темпе с изменением способа, скорости и направления передвижения. Упражнения с эспандером.

2.5 Тема: Упражнения для развития гибкости

Теория. Профилактика травматизма.

Практика. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнёра. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамье.

2.6 Тема: Упражнения для развития ловкости

Теория. Понятие о ловкости.

Практика. Кувырки вперед и назад из разных исходных положений. Игры в отталкивания на сохранение равновесия в различных исходных положениях.

2.7 Тема: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Теория. Понятие скоростно-силовых качеств.

Практика. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание

предметов (скамеек, мячей). Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег с предельной интенсивностью. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками.

2.8 Тема: Упражнения для развития выносливости

Теория. Понятие выносливости и её развитие.

Практика. Ходьба. Бег с преодолением препятствий. Подвижные игры.

3. Раздел: Техническая подготовка

4.1 Тема: Танцевальная ЧИР-программа

Теория. Понятие «ЧИР-программа».

Практика. Прыжки, пирамиды, станты – поддержки, чир-дансы, акробатические элементы (кувырок, колесо, рондат).

4.2 Тема: Базовые положения кистей, рук и ног в ЧИР-программе

Теория. История развития чирспорта в России.

Практика. Основные позиции рук с помпонами; движение ног; вращения; махи; шпагат; пируэты; прыжки.

4.3 Тема: Упражнения художественной и ритмичной гимнастики

Теория. Значение гибкости для опорно-двигательного аппарата.

Практика. Позиции рук; шаги, повороты, вращения; организующие команды и приемы.

4.4 Тема: Чир-прыжки

Теория. Профилактика травматизма.

Практика. Стредл, Абстракт, Так; Стиг Сит, Херки, Хедлер; Двойная девятка, Той тач, Универсальный; Пайк, Вокруг света (см. приложение).

4.5 Тема: Чир-станты

Теория. Понятие «стант», «пирамида».

Практика. Разучивание базовых фигур, пирамид.

4.6 Тема: Базовые чир-пируэты

Теория. Понятие «чир-пируэт».

Практика. Простые пируэты, джаз пируэты, тур пике, аттитюд, арабески, солнышко, гранд пируэт, пируэт-флажок, фуэтэ (см. приложение).

Планируемые результаты

Личностные результаты:

Обучающийся будет относиться к физической культуре, как явлению культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.

У обучающегося будет сформирована коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста.

Метапредметные результаты:

Обучающийся будет знать основы самоконтроля.

Обучающийся приобретёт умение самостоятельно определять цели своего обучения.

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

Обучающийся будет уметь отбирать физические упражнения для самостоятельных занятий.

Обучающийся будет знать и уметь выполнять основные элементы техники в соответствии с программным материалом.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- Игровой зал;
- Гимнастическая пружинная доска – 1 штука;
- Ремни гимнастические – 6 штук;

- Мат – 1 штука;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические коврики – 6 штук;
- Гимнастическая стенка – 1 штука;
- Гимнастическая скамья – 2 штуки;
- Фитбол – 4 штуки.

2.2 Формы аттестации и оценочные материалы

В качестве аттестации используется метод тестирования. Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;

средний уровень – успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы;

низкий уровень – успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы.

Аттестация (тестирование) обучающихся проводится 1 раз, по окончании обучения в мае месяце.

Проведение итоговой аттестации (тестирования) осуществляется педагогом, данные по каждому обучающемуся заносятся в протокол по каждой учебной группе и сдаются методисту образовательной организации. Протоколы тестирования хранятся в образовательной организации в течение всего срока действия образовательной программы, и еще год после этого.

Содержание тестирования для обучающихся

Год обучения	месяц	Контрольные упражнения
1 год	май	Выполнение упражнений I уровня сложности (приложение)

2.3 Методические материалы

Программа основана на педагогических технологиях индивидуализации, игрового и группового обучения.

Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося.

Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении.

Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности,

способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха.

В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время командной игры вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений. Групповые технологии – это выработка у учащихся острого желания действовать результативно.

Групповые технологии на занятиях несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей.

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		36
Количество учебных дней		108
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	02.09.2024- 30.12.2024
	2 полугодие	09.01.2025- 31.05.2025
Возраст детей, лет		5-7
Продолжительность занятия, час		2
Режим занятия		3 раза/нед
Годовая учебная нагрузка, час		216

2.5 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Объем	Сроки проведения
1	Беседа «Правила внутреннего распорядка обучающихся»	1 час	сентябрь
2	Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта»	1 час	октябрь
3	Беседа «Правила безопасного поведения на дорогах и в транспорте»	1 час	ноябрь
4	Беседа «Опасность использования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами»	1 час	декабрь
5	Беседа «Меры предосторожности и правила поведения на льду»	1 час	январь
6	Спортивное мероприятие, посвященное Дню защитника Отечества	2 часа	февраль
7	Беседа о здоровом образе жизни	1 час	март
8	Всемирный день здоровья	2 часа	7 апреля
9	Всемирный день охраны труда	1 час	28 апреля
10	Участие в праздничном шествии, посвященном Дню Победы	2 часа	9 мая

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Анцупов Е.А., Филимонова Г.С. Типовая программа по спортивной акробатике – М.: Советский спорт, 1991
2. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. - М.: ФиС, 2004.
3. Барчуков И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для вузов по направлению «Педагогика»/ И. С. Барчуков, А. А. Нестеров; под ред. Н. Н. Маликова. – М.: Академия, 2006.
4. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н. В. Казакевич и др.; Под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – М.: Академия, 2002.
5. Матвеев А. П. Физическая культура: Программа общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2006.
6. Сапин М. Р., Брыксина З. Г. Анатомия и физиология детей и подростков: Учеб. пособие для студ. пед. вузов. – М.: Академия, 2002.
7. Сингина Н.Ф., Кокоулин А.Н. Чирлидинг. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2007.
8. Туманян Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для вузов/ Г. С. Туманян. – М.: Академия, 2006.

Степень сложности	Графическое изображение	Название и описание прыжков
I степень		<p>«Стредл» – «Straddle»</p> <p>Прыжок ноги врозь (ноги прямые).</p>
		<p>«Абстракт» – «Stag eli double hook»</p> <p>Одна нога поднята перед корпусом, согнута, колено направлено во внешнюю сторону; другая – отведена назад, колено максимально согнуто и направлено во внешнюю сторону.</p>
		<p>Группировка – «Tuck»</p> <p>Ноги вместе подняты, колени максимально согнуты и прижаты к груди.</p>