бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования города Омска  
«Городской детский (юношеский) центр»

Краткосрочная дополнительная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности

**«Чир спорт. Первые шаги»**

Возраст 8-10 лет

Трудоемкость 14 часов

Очная форма обучения

Стартовый уровень

Автор-составитель:

Герасимова Анастасия Александровна,

педагог дополнительного образования

г. Омск, 2021

**Пояснительная записка**

**Краткосрочная** дополнительная общеразвивающая программа «Чир спорт. Первые шаги» рассчитана на детей **8 - 10 лет**, в этом возрасте ребенок делает свои первые шаги в определении своих личностных интересов, ищет себя в социуме. Особенностью восприятия на этом возрастном уровне психического развития является тесная связь с практической деятельностью ребёнка и ярко выраженная эмоциональность, поэтому в программе предусмотрены такие виды занятий как **просмотр видеороликов, презентации, встреча со спортсменами и творческая мастерская**, позволяющие за короткое время, погрузить детей в мир чир спорта. Занятия в **очной форме** проводятся под музыку, которая создаёт особый эмоциональный фон.

На обучение проводится набор желающих, без медицинских противопоказаний. Программа может быть реализована как краткосрочная ДООП или как модуль программы физкультурно-спортивной направленности, а также в каникулярное время и как **программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления.**

Условия реализации: спортивный зал, мультимедиа, аудиоаппаратура и фонотека, раздаточный материал (символы, шаблон-фигурка, материал для аппликации), сотрудничество с историко-спортивным музеем СибГУФК и спортивным клубом «ROYAL». Для неформального общения учащихся, их родителей и педагога функционируют группы в социальных сетях Инстаграм - <https://cheerleading_omsk55> и ВКонтакте - <https://vk.com/cheercheer55>.

**Цель:** формирование мотивации к здоровому безопасному образу жизни и коммуникативных навыков у обучающихся средствами чир спорта.

**Задачи:**

1. формировать у детей мотивацию к двигательной активности в целом и к занятиям чир спортом в частности;
2. погрузить детей, в короткий срок, в мир чир спорта, используя аудиовизуальные и коммуникативные средства.
3. Развивать коммуникативные навыки средствами командного взаимодействия.

**Планируемые результаты**:

Учащийся

**Личностные:**

проявляет мотивационно-ценностное отношение к здоровью;

**Метапредметные:**

доброжелательно сотрудничает с взрослыми и сверстниками в командной двигательной и творческой (проектирование костюма, пирамиды) деятельности;

развивает умение точно выражать свои мысли в деловой игре «Пресс-конференция со спортсменом» и дискуссии «Я выбираю здоровье и успех, значит, выбираю чир спорт!», проявляя уважение к мнению оппонентов;

сохраняет ориентацию на цель во время выполнения учебного задания;

проявляет интерес к самостоятельному получению информации о чир спорте в процессе подготовки к заданию по теме «Я выбираю здоровье и успех, значит, выбираю чир спорт!».

**II. Учебно-тематическое план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема учебного занятия | Количество часов |
| 1 | Шаг первый. Что я знаю о чир спорте? | 2 |
| 2 | Шаг второй. Чир спорт – здоровье и успех | 4 |
| 3 | Шаг третий. Кричалки и танец | 4 |
| 4 | Шаг четвертый. Экскурсия в историко-спортивный музей Сибирского государственного университета физической культуры и спорта | 2 |
| 5 | Шаг пятый. Я выбираю здоровье и успех, значит, выбираю чир спорт! | 1 |
| 6 | Итоговое занятие «Шаги к здоровью и успеху» | 1 |
| 7 | Всего | 14 |

**Раздел № 3. Содержание**

**Тема 1. Шаг первый. Что я знаю о чир спорте?** – 2 часа

*Понятия и термины:* чир спорт, чир перфоманс, чирлидинг, спортивный режим, правила безопасности, дисциплина и взаимопомощь.

*Вводное, занятие-погружение.* Коллективная познавательная деятельность: просмотр, обсуждение п*резентации* «Чир спорт – здоровье и успех», Режим дня и питания спортсмена». *Инструктаж* «Правила поведения на занятиях». *Встреча с действующими спортсменами «*Показательные выступления команды-победителей», просмотр. Деловая игра «Пресс-конференция со спортсменом», вопросы спортсмену. *Двигательная* коллективная деятельность: «Видеотренировка со звездой», выполнение простых элементов чир спорта. Коллективная *игровая деятельность*: подвижные игры по желанию детей, *коммуникативная игра* «Приветствие» («Хлопушка»)». *Рефлексия* «Я не знал… — Теперь я знаю».

Тема 2. Шаг второй. Чир спорт – здоровье и успех - 4 часа

*Понятия и термины:* аксессуары: помпоны, платочки, ленты, кепки; макияж, украшение костюма, высота, пирамида.

*Творческая мастерская.* Коллективная познавательная деятельность: *презентация* «Костюм и макияж спортсменки», *учебный видеоролик* «Репортаж с соревнований по чир спорту», просмотр, обсуждение; Командная *творческая* деятельность: «Создайте свой спортивный костюм», аппликация предложенного шаблона-фигурки, «Создайте пирамиду для выступления вашей команды», макет из предложенных символов (фигурка спортсмена – изображение акробатического или танцевального элемента), представление и обсуждение. Коллективная *танцевальная* деятельность: танцевальный блок простых элементов чир спорта. *Взаимооценка и самооценка.*

*Мозговой штурм* – представление темы дискуссии (**тема 5**): обсуждение темы выступления на Круглом столе «Я выбираю здоровье и успех, значит, выбираю чир спорт!». Предложение по оформлению мероприятия и разработки раздаточного материала (листовки, памятки, буклеты). Возможное участие: устное, письменное сообщение, видеопрезентация или рисунок по теме «Я выбираю здоровье и успех, значит, выбираю чир спорт!». Обсуждение и определение правил проведения дискуссии. Подведение итогов мозгового штурма.

**Тема 3. Шаг третий.** Кричалки - 4 часа

*Понятия и термины:* синхронность, чир-кричалки, чант-кричалки (скандирование), дыхательные упражнения, дыхательная гимнастика, сила звука.

*Творческая мастерская.* Коллективная познавательная деятельность: *видеоролики* «Кричалки и скандирование», просмотр и обсуждение. *Дыхательная гимнастика, упражнения* для тренировки голоса и силы звука, фронтальное выполнение. Командная *творческая работа*: «Исполнение чир-кричалок» (выбор кричалки, распределение ролей, самостоятельная репетиция на слаженность). Коллективная *танцевальная* деятельность: танцевальный блок простых элементов чир спорта. Командная работа: тренировка мини-выступления (соединение кричалки с движениями, отработка выступления). Мини-соревнование «Чья кричалка лучше?» *Самооценка и взаимооценка*.

**Тема 4. Экскурсия в историко-спортивный музей Сибирского государственного университета физической культуры и спорта - 2 часа**

Экскурсия в историко-спортивный музей СибГУФК. Инструктаж «Правила поведения на экскурсии, в музее». Посещение музея. Коллективная рефлексия «Какими спортивными достижениями гордится город Омск?»

**Тема 5.**  **Шаг пятый. Я выбираю здоровье и успех, значит, выбираю чир спорт! - 1 час**

*Круглый стол «Я выбираю здоровье и успех, значит, выбираю чир спорт!»* Индивидуально-коллективная деятельность: сообщение по теме, участие в дискуссии. Коллективная рефлексия с предложениями общего вывода по итогам дискуссии.

**Тема 6. Итоговое занятие ««Шаги к здоровью и успеху»» – 1 час**

*Итоговое занятие.* *Итоговый контроль:* тест «Что я знаю о чир спорте?». Показательные выступления: танцевальный блок простых элементов чир спорта. *Чаепитие* с участием родителей обучающихся, рекомендации детям и родителям по здоровому образу жизни.

**Список литературы**

**Нормативно-правовые акты:**

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

**Основная и дополнительная литература педагога:**

1. Анатомия стретчинга. Большая иллюстрированная энциклопедия /Редактор: Коробкина Т., Кальницкая Т. М.: Эксмо, 2017 г., — 224 с.
2. Коджаспиров Ю. Г. Секреты успеха уроков физкультуры: учебно-методическое пособие. М.: Спорт, 2018., — 192с.
3. Твердовская С.В., Краснова Г.В., Васильева Н.В. «Черлидинг для обучающихся в 10-11 классах общеобразовательных школ, ДЮЦ и ДЮСШ: образовательная программа (вариативная часть)», Омск: БОУДПО «ИРООО», 2008. — 84 с.
4. Цыба И.А. Черлидинг в высших учебных заведениях / учебное пособие. И. А. Цыба. – М.: Флинта, 2010. — 80 с.

**Электронные ресурсы:**

1. Грецов А. Г. Лучшие упражнения для сплочения команды: учебно-методическое пособие. — СПб.: СПбНИИ физической культуры. , 2006., — 44 с. URL: <http://window.edu.ru/resource/949/46949/files/unity_full.pdf> (дата обращения: 20.04.2021).

**Литература и электронные ресурсы, рекомендованные для детей и родителей:**

1. Епифанова О.А. Детям про зубки. Невероятное путешествие по Зубландии. М.: Эксмо, 2017 г., — 224 с.
2. Шорыгина Т.А. Спортивные сказки. Беседы с детьми о спорте и здоровье. М.: Сфера, 2019 г., — 64 с.
3. Официальный сайт «Омская Региональная Общественная Организация «Федерация Черлидинга» URL: <http://cheerleading.ru/org-55/> (дата обращения: 14.08.2019).
4. Основные термины URL: <https://cheer-sport.ru/osnovi/osnovnie-termini/58-termini.html> (дата обращения: 11.01.2021).
5. Правильное питание – для здорового образа жизни: правила составления сбалансированного рациона. URL: <https://www.kp.ru/guide/zdorovoe-pitanie.html> (дата обращения 20.04.2021).
6. Чирлидинг. Cheer club «Royal» - <https://cheerleading_omsk55> (дата обращения 20.04.2021).
7. Чирлидинг. Омск l SC "Siberian panthers". Группа ВКонтакте- <https://vk.com/cheercheer55>. (дата обращения 20.04.2021).

*Приложение 1*

**Контрольно-оценочные средства**

Система контроля достижений планируемых результатов включает стартовый и итоговый контроль. Процедура контроля осуществляется в начале и в конце освоения программы на основе тестирования, дискуссии и педагогического наблюдения.

**Формами подведения итогов**реализации краткосрочной дополнительной общеразвивающей программы служат результаты выполнения теста «Что я знаю о чир спорте?», участия в дискуссии «Я выбираю здоровье и успех, значит, выбираю чир спорт!».

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И. | Личностные | | Метапредметные | | | | | |
| Мотивация к занятиям  чир спортом и ЗОЖ  Управление эмоциями | | Регулятивные ориентация на цель | | Познавательные  интерес к самостоятельному получению информации о чир спорте | | Коммуникативные сотрудничает с взрослыми и сверстниками | |
| В | И | В | И | В | И | В | И |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Для определения уровня освоения содержания программы определяется долевое соотношение показателей детей, Повышенный уровень \_\_\_\_\_\_ %, Базовый уровень \_\_\_\_\_\_\_%, Пониженный уровень\_\_\_\_\_\_\_%

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Показатели** | **Критерии по уровням (8-10 лет)** | | |
| **Повышенный (3балла)** | **Базовый (2балла)** | **Пониженный (1балл)** |
| **Личностные результаты** | | | |
| Мотивация к занятиям  чир спортом и ЗОЖ | Ориентирован на систематическую двигательную активность, проявляет стойкое желание к занятиям чир спортом, соблюдает правила здорового и безопасного образа жизни | Ориентирован на двигательную активность, проявляет желание к занятиям чир спортом | Нет установки на систематическую двигательную активность, не делает самостоятельный выбор в пользу занятий спортом |
| **Метапредметные результаты** | | | |
| Регулятивные | Владеет способностью принимать и сохранять цели и задачи деятельности. Проявляет волевое усилие к достижению цели. | Не всегда способен сохранять цель и задачи деятельности.  Иногда проявляет волевое усилие к достижению цели. | Имеет представление о цели и результате деятельности. Не проявляет волевое усилие к достижению цели. |
| Познавательные | Проявляет интерес к чир спорту и ЗОЖ, задает вопросы, интересуется дополнительной литературой для освоения программы. Способен самостоятельно в интернет-источниках найти информацию по теме. | Проявляет интерес к чир спорту и ЗОЖ, задает вопросы, интересуется дополнительной литературой для освоения программы. | Не проявляет интерес к самостоятельному получению информации о чир спорте |
| Коммуникативные | В командной деятельности принимает на себя роль лидера, готов оказать помощь партнеру | В командной деятельности действует бесконфликтно. | В командной работе действует без учета желаний, способностей других |
| Участие в дискуссии  «Я выбираю здоровье и успех, значит, выбираю чир спорт!» | Формулирует свое мнение о пользе чир спорта, определяет цель своих занятий этим видом спорта, понимает какие качества нужны для достижения победы и выражает готовность их развивать | Формулирует свое мнение о пользе чир спорта, определяет цель своих занятий этим видом спорта | Отказывается принимать участие в беседе или не способен сформулировать свое мнение о пользе занятиями чир спортом |