

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ЮНЫХ»

**ПРИНЯТА**

Малым педагогическим советом  
Спортивной школы олимпийского  
резерва № 2

протокол от 11.03.2025 г. № 02



**УТВЕРЖДЕНА**

Генеральный директор

М.Р. Катунова

М.П.

приказ от 03.04.2025 г № 1118-ОД

**Дополнительная общеразвивающая программа «Чир фристайл»**

Возраст обучающихся: 13 – 17 лет

Срок освоения: 2 года

Углубленный уровень освоения

**Разработчик:**

Титова Ксения Марковна,  
Педагог дополнительного  
образования

**ОДОБРЕНА**

Методическим советом  
ГБНОУ «СПБ ГДТЮ»

Протокол от 03.04.2025 № 07

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Чир фристайл» (далее по тексту ПРОГРАММА) реализуется в секторе дополнительного образования Спортивной школы олимпийского резерва № 2.

ПРОГРАММА имеет **физкультурно-спортивную** направленность

**Адресат** программы девочки 13–17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическими нагрузками (наличие медицинской справки о состоянии здоровья). Учитываются хорошие физические и музыкальные данные обучающихся, имеющих предварительную подготовку по виду спорта чирлидинг.

**Актуальность** Программа направлена на обеспечение необходимой двигательной активности, а также решает многие молодежные проблемы по занятости досуга, формирования здорового образа жизни. Программа способствует формированию целостной личности, её духовности, творческой индивидуальности, музыкальности и физическому развитию.

Занятия чирлидингом развивают физические способности, а также смелость, решительность, целеустремленность, настойчивость, взаимоуважение, взаимовыручку, ответственность, умение работать в команде, т. е. коммуникативную, социальную и нравственную компетенции обучающихся.

**Уровень освоения:** углубленный.

**Объем и срок освоения программы**

Программа рассчитана на обучение сроком 2 года, общий объем 576 часов (288 часов в год).

**Цель программы** подготовка талантливых обучающихся к выступлениям на соревнованиях городского, межрегионального и всероссийского уровня.

### Задачи

#### Обучающие

- Сформировать навыки в соответствии с квалификационными требованиями вида спорта «чир спорт»
- Совершенствовать навыки исполнения программ для выступлений на соревнованиях

#### Развивающие

- Развить координационно-пространственные способности обучающихся
- Развить зрительную, слуховую, двигательную и механическую памяти

#### Воспитательные

- Сформировать устойчивую мотивацию к занятиям чир спортом
- Воспитать нравственные и волевые качества личности, необходимые для успешного выступления на соревнованиях

### ***Организационно - педагогические условия реализации программы***

#### *Язык реализации программы*

Государственный язык РФ - русский

#### *Форма обучения*

Программа реализуется в очной форме или дистанционной форме

#### *Особенности реализации*

Возможна реализация программы или ее части с применением дистанционных образовательных технологий.

#### *Условия набора и формирования групп*

Набор детей в группы обучения осуществляется на основании медицинского заключения о состоянии физического здоровья, личного заявления родителей (законных представителей) и личного желания ребенка.

Группы формируются с учетом возраста и уровня подготовки обучающихся 8–10 классов (13–17 лет) по результатам тестирования и наличия знаний/опыта по виду спорта чирлидинг (**Приложение № 1**)

Максимальный состав группы не должен превышать 15 человек с учетом соблюдения правил техники безопасности.

Перевод в группу следующего года обучения производится на основании комплексной оценки подготовки обучающихся: теоретических знаний, общей физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП), обязательных элементов чирлидинга, регламентированных нормативными требованиями Программы. В случае невыполнения этих требований (обязательные элементы чирлидинга) учащиеся остаются в группе, но не участвуют в соревнованиях. В каждую из групп продолжающих обучение при наличии свободных мест возможен дополнительный приём детей, при соответствующей требованиям данного этапа обучения физической подготовке кандидатов.

#### *Формы организации и проведения занятий*

Основными формами занятий являются: групповые занятия, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия (в форме бесед, просмотра и анализа видеозаписей и соревнований), занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, культурно-массовые мероприятия.



4 занятия в неделю по 2 академических часа (8 академических часов в неделю).

#### *Материально-техническое оснащение*

Зал для аэробики и шейпинга с зеркальным оформлением стен, батутный класс (акробатическая дорожка, батут, прыжковая яма). Набор спортивного инвентаря: спортивные маты, скакалки, спортивные коврики, подкидная доска (мостик), музыкальная аппаратура, обязательное наличие аптечки первой помощи. Костюмы для соревновательной деятельности, помпоны (в количестве обучающихся в группе).

#### ***Планируемые результаты.***

В результате успешного освоения программного содержания у обучающихся будут:

##### *Предметные результаты*

- Сформированы навыки в соответствии с требованиями вида спорта «чир спорт»
- Усовершенствованы навыки исполнения программ для выступлений на соревнованиях

##### *Метапредметные результаты*

- Развиты координационно-пространственные способности обучающихся, обучающиеся способны исполнять координационно сложные элементы
- Развиты зрительная, слуховая, двигательная, механическая память, развито внимание

##### *Личностные результаты*

- Воспитана устойчивая мотивация к занятиям чир спортом
- Воспитаны нравственные и волевые качества личности, необходимые для выступлений на соревнованиях

## Учебный план первого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	10	10	0	Опрос
2	Общая физическая подготовка	68	0	68	Зачет по контрольным нормативам
3	Специальная физическая подготовка	86	16	70	Наблюдение
5	Дисциплина «Чир –фристайл»	100	20	80	Наблюдение
6	Показательная деятельность	20	0	20	Соревнования
7	Контрольные и итоговые занятия	4	1	3	Зачет по контрольным нормативам
8	ИТОГО:	288	47	241	

## Учебный план второго года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	10	10	0	Опрос
2	Общая физическая подготовка	54	0	54	Зачет по контрольным нормативам
3	Специальная физическая подготовка	90	10	80	Наблюдение
5	Дисциплина «Чир –фристайл»	100	10	90	Наблюдение
6	Показательная деятельность	30	0	30	Соревнования
7	Контрольные и итоговые занятия	4	1	3	Зачет по контрольным нормативам
8	ИТОГО:	288	31	257	