

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

ПРИНЯТА

Малым педагогическим советом  
Специализированной детско-юношеской  
спортивной школы олимпийского резерва № 2  
(протокол от 14.04.2023 № 2)

УТВЕРЖДАЮ

(приказ № 1296-ОД от 04.05 2023 г)

Генеральный директор

М.Р. Катунова



М.П.:

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Начальная подготовка по чирлидингу»**

**Возраст учащихся – 7-9 лет**

**Срок реализации: 2 года**

**Уровень освоения: базовый**

**Разработчик-  
Титова Ксения Марковна  
Педагог дополнительного образования**

ОДОБРЕНА

Методическим советом

ГБНОУ «СПБ ГДТЮ»

(протокол от 04.05.23 № 8)

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Начальная подготовка по чирлидингу» (далее по тексту ПРОГРАММА) реализуется в секторе дополнительного образования Специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва № 2. ПРОГРАММА имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Адресат** программы девочки 7-9 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическим нагрузкам (наличие медицинской справки о состоянии здоровья) с обязательным учётом их интересов, склонностей и способностей. В группы набираются все желающие, с последующей диагностикой первоначальных навыков.

**Актуальность** программы обусловлена необходимостью привлечь интерес подрастающего поколения к подвижному и здоровому образу жизни, так как наличие и популярность гаджетов у детей снижает их двигательную активность. Занятия по данной программе способствуют общему оздоровлению организма, социальной адаптации в коллективе и увеличению работоспособности.

**Уровень освоения:** базовый.

### **Объем и срок освоения программы**

Программа рассчитана на обучение сроком 2 года, общий объем 360 часов. 1 год обучения – 144 часов, 2 год обучения – 216 часов.

**Цель программы** развитие начальных знаний и навыков в области физической культуры и спорта, формирование представления о здоровом образе жизни.

### **Задачи**

#### **Обучающие**

- Сформировать теоретические знания о виде спорта «чирлидинг»;
- Обучить практическим навыкам, необходимым для занятия чирлидингом;

#### **Развивающие**

- Развить привычки здорового образа жизни и улучшить работу всех систем организма;
- Развить музыкальный слух и художественно-эстетический вкус;

#### **Воспитательные**

- Воспитание потребности в систематических занятиях спортом посредством чирлидинга;
- Воспитание дисциплинированности, чувства коллективизма, умения работать в команде.

### ***Планируемые результаты***

В результате успешного освоения программного содержания у учащихся будут сформированы:

#### ***Предметные результаты***

- теоретические и практические знания, а также физические навыки, необходимые для занятий чирлидингом;
- развитие гибкости, выносливости, силы, пластичности, координации движений;

#### ***Метапредметные результаты***

- художественно-эстетический вкус;
- навыки взаимодействия с участниками команды;

#### ***Личностные результаты***

- устойчивый интерес и мотивация к занятиям физической культурой и спортом.

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

#### ***Язык реализации программы***

Государственный язык РФ –русский

#### ***Форма обучения***

Программа реализуется в очной 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 подготовленности учащихся 1-3 классов (7-9 лет) по результатам тестирования (пробного занятия).

Максимальный состав группы не должен превышать 16 человек с учетом соблюдения правил техники безопасности.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании комплексной оценки подготовки учащихся: 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*

Учебные занятия проводятся всем коллективом объединения. Возможно участие в соревнованиях, организации самостоятельной работы, бесед и игровой формы занятий.

1 год обучения: 2 учебных занятия в неделю по 2 академических часа,  
2 год обучения: 3 учебных занятия в неделю по 2 академических часа.

### *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 учащихся в группе).