

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти «Лицей №6»



«Утверждаю»

Директор МБУ
№6»
Е.Ю.

29.05.2018 г.

№ 6»

«Согласовано»
«Лицей Методист МБУ «Лицей
№6»
Мицук Н.В. Круглова
29.05.2018 г.

Программа принята на
основании решения
Педагогического совета
№4 от 29.05.2018 г.

**Дополнительная общеобразовательная
программа – дополнительная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
для детей дошкольного возраста (5-7 лет)
«Студия спортивного танца «Черлидинг»**

Возраст детей: старший дошкольный возраст (5-7 лет)

Срок реализации: 2 года

Разработчик программы:

Е.Н. Никитина,
инструктор по физической культуре
МБУ «Лицей №6»

г. Тольятти

2018 г.

Содержание

№	Наименование раздела	Страница
I	Пояснительная записка	2
II	Содержание Программы	10
III	Учебно-тематический план	15
IV	Методическое обеспечение	21
V	Список литературы	22

I. Пояснительная записка.

Основой для разработки дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности для детей дошкольного возраста (5 -7 лет) Студия спортивного танца "Черлидинг" (далее – Программа) стали следующие нормативно – правовые документы:

- Закон 273-ФЗ "Об образовании в РФ"
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования
- СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования
- Основная общеобразовательная программа – образовательная программа дошкольного образования МБУ «Лицей №6» (далее – Лицей)
- Устав Лицея

Актуальность. Специалисты отмечают, что в настоящее время продолжает расти негативная тенденция, связанная с отсутствием заинтересованности в занятиях физическими упражнениями, что способствует снижению двигательной активности, физической и функциональной подготовленности учащихся. В данное время проблема совершенствования физического воспитания в детских садах является предметом внимания специалистов, и ее решение направлено на поиск новых, нетрадиционных средств проведения занятий с учетом мотивационной сферы воспитанников. В связи с вышесказанным становится очевидной необходимость внесения изменений в процесс физического воспитания детей, а именно: совершенствование учебного процесса средствами определенного (избранного) вида двигательной активности. В настоящее время большой популярностью пользуются различные виды гимнастики танцевальной направленности, что является одним из эффективных средств вовлечения учащихся в систематические занятия физическим упражнениями. В последнее десятилетие стала популярной такая форма двигательной активности, как физкультурно-показательные выступления, используемые перед началом и в конце соревнований различного ранга, а также в перерывах. Физкультурно-показательные выступления способствуют повышению роста спортивного мастерства, развитию морально-волевых, психологических и физических качеств. Обстановка в которой проходят выступления, наличие зрителей, судей, определенная цель, стоящая перед детьми, требует высокой дисциплины,

настойчивости, выдержки, проявления коллективизма и других ценных личностных качеств. Физическое развитие, общение со сверстниками, доброжелательный подход помогают выявлению творческих задатков, лидерских качеств, преодолению комплексов и стремления к успеху! Основное содержание черлидинга составляют: Упражнения основной гимнастики (строевые, общеразвивающие, прикладные). Упражнения без предмета (прыжки, вращения, взмахи). Элементы акробатики. Элементы хореографии. Ритмика (упражнения на согласование движений с музыкой). Упражнения с предметами (помпонами). Особенности занятий черлидингом являются их целостность, динамичность и танцевальность, овладение общими навыками в физической культуре, сочетание танцевального направления ЧИР. В процессе занятий большое внимание уделяется развитию координации, творческих способностей, которое осуществляется в подвижных и музыкальных играх, в самостоятельной работе над упражнениями, в творческом выражении своего восприятия музыки в движениях. Разносторонность черлидинга позволяет гармонично развиваться всем физическим, психологическим качествам ребёнка. Динамичность, целостность и танцевальность воспитываются в тесной связи с музыкой. В результате дети овладевают умением согласовывать свои движения с содержанием и формой музыкального произведения, его размером, динамикой и другими средствами музыкальной выразительности. Использование музыки различного содержания в процессе физического воспитания детей обогащает движения, вносит разнообразие в их характер, помогает овладению техникой различных упражнений. В результате музыкально - двигательного воспитания дети овладевают различными скоростями движения, умением сознательно регулировать степень мышечного напряжения и придавать движению различную окраску. Программа

Новизна Программы заключается в том, что как вид деятельности черлидинг в программах дошкольных учреждений не разработан, нет методических рекомендаций, разработок по данному направлению. Поэтому Программа послужит одним из важнейших инструментов обновления содержания образования в дошкольных учреждениях и будет способствовать развитию физических способностей детей. Представляет один из путей совершенствования физического воспитания средствами черлидинга, развитие морально-волевых качеств лидера, умение сотрудничать. С помощью средств музыкально – ритмического, физического воспитания успешно решаются задачи физического, музыкального, эстетического, умственного и нравственного воспитания.

Цель Программы: рациональное использование созданные в детском саду условия для формирования у детей двигательных умений и навыков,

влияющие на развитие здоровья детей, развитие всех двигательных качеств, коммуникативных способностей, используя систему упражнений с элементами черлидинга.

Задачи Программы (общие):

1. Привлечь детей в систематические занятия спортом.
2. Развить у детей сплоченность, чувство команды, потребность в поддержке коллектива.
3. Формировать лидерские качества, уверенность в себе, правильную самооценку, эмоциональную зрелость.
4. Развить мышечную силу, быстроту, гибкость, координацию.
5. Создать условия для творческого развития, чувства ритма, синхронности.
6. Способствовать эстетическому воспитанию занимающихся.
7. Формировать умения согласовывать движения с музыкой.

Задачи Программы:

1.Образовательные:

Ознакомить детей с историей возникновения и развития черлидинга. Изучить базовые элементы черлидинга. Теоретическая подготовка.

2.Развивающие:

Содействовать физическому, культурному и духовному развитию детей. Создать условия для более полного включения детей в спортивную жизнь города. Привлечь детей к здоровому образу жизни, систематическими занятиями спортом и к участию в различных спортивных соревнованиях.

3.Воспитательные:

Психологическое развитие через формирование уверенности в себе, правильной самооценки и достижение эмоциональной зрелости. Социальное развитие через сотрудничество, конкуренцию и правильные стандарты поведения. Развитие сплоченности, чувства команды, потребности в поддержке коллектива.

При проведении занятий соблюдаются правила техники безопасности и санитарно-гигиенические требования, своевременно проводится с детьми инструктажи по технике безопасности.

Формы работы: Программа рассчитана на два года. Занятия являются основной формой работы, продолжительность которого 25 -30 минут (1 академический час), проводятся 2 раза в неделю, продолжительность всего курса составляет 64 академических часа. Занятия проводятся группой по 10 человек. Программа рассчитана на одаренных детей с хорошими физическими данными 5-7 лет.

Занятия по черлидингу имеют определенную структуру:

- 1 часть - разминка;
- 2 часть - основной комплекс;

3 часть - заминка и стрейч (восстановление дыхания, легкая растяжка).

Программа составлена на основе методических рекомендаций содержащихся в программе дополнительного образования детей «Черлидинг» для детей старшего дошкольного возраста, автор – составитель Волкова А. Ю. г. Мончегорск 2012 г. Программа модернизирована и адаптирована к особенностям образовательного учреждения и с учетом возрастных особенностей детей.

Принципы Программы:

- последовательность
- систематичность
- лично - ориентированный подход

Ожидаемые результаты.

- укрепление мышечного корсета;
- ответственное отношение к своему здоровью;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности;
- умение правильно выполнять физические упражнения, в том числе элементы черлидинга;
- умение противостоять негативному давлению среды и принятия собственного позитивного решения;
- устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- воспитанность духовно-нравственных и волевых качеств

Обоснование выбора количества часов

Занимаясь 64 часа по 2 раза в неделю по Программе **прогнозируется формирование следующих качеств у воспитанника:**

Выпускник: При занятиях черлидингом развиваются многие физические и психические качества, а именно: сила, выносливость, ловкость, координационные способности, двигательная память, внимание, мышление, умение работать в коллективе, мелкая моторика и речь, за счет разучивания кричалок. Поэтому черлидеры – это очень уверенные в себе люди. Чем раньше мы приобщим детей к черлидингу, тем выше вероятность вырастить из них профессиональных спортсменов-болельщиков

Характеристика контрольно-измерительных материалов

Отслеживание результатов осуществляется через мониторинг обученности. Процедуры оценивания: самостоятельная работа, участие в фестивалях, соревнованиях.

Тесты для черлидеров возрастной группы 5-7 лет.

СИЛА

1. Поднимание туловища из положения лёжа на спине.

Фиксируется количество выполненных упражнений в одной попытке 30 секунд. Вставание в сед из положения лёжа на спине.

ИП – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях 90 градусов. Партнёр держит ноги, руки крест на крест прижаты к груди. Руки не отрывать. Подъём туловища. Руки касаются бёдер.

ГИБКОСТЬ

2. Наклоны туловища вперёд из положения сидя.

Регистрируется результат по перпендикулярной мерной линии по кончикам пальцев при фиксации этого результата в течение 2 секунд, не допускается сгибание ног в коленях. На полу обозначить центральную и перпендикулярную линии. Сидя на полу, ступнями ног следует касаться центральной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см.

ИП – сидя на полу, ноги прямые разведены на 20-30 см. выполняется 3 наклона вперёд, на 4-й наклон фиксируется результат. Задержаться на 2 секунды в наклоне, стараясь дотянуться как можно дальше.

КООРДИНАЦИЯ, ЛОВКОСТЬ

3. Челночный бег 4 x 9 м.

Фиксируется время (в секундах). На расстоянии 9 м от старта находятся два кубика.

ИП – высокий старт. По сигналу следует с максимальной скоростью добежать до первого кубика, взять его рукой, вернуться обратно и положить на линию старта. То же самое повторить со вторым кубиком.

ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ

4. Проба Руфье

Методика выполнения пробы (проводится в начале тренировки):

- после того как испытуемый 5 минут находится в горизонтальном положении, производится подсчёт ЧСС за 15 секунд (P1);
- затем испытуемый в течение 45 секунд производит 30 приседаний. После окончания нагрузки ложится и подсчитывает ЧСС за первые 15 секунд (P2);
- а затем за последние 15 секунд с первой минуты периода восстановления (т.е. сразу после окончания нагрузки).
- полученные результаты умножают на 4.

Оценка физической работоспособности производится по формулам:

1) Индекс Руфье (ИР)

$$\text{ИР} = [(P1 + P2 + P3) \times 4 - 200]:10$$

Оценка:

Менее 3 – высокая работоспособность;

4 – 6 – хорошая;

7 – 9 – средняя;

10 – 14 – удовлетворительная;

Более 15 – плохая (низкая).

2) модифицированный вариант – расчёт индекса Руфье-Диксона

$$\text{ИРД} = [(P2 - 70) + (P3 - P1)]:10$$

Оценка:

От 0 до 2, 9 – хорошая работоспособность;

От 3, 0 до 5, 9 – средняя;

От 6, 0 – до 8, 0 – удовлетворительная;

Выше 8 – плохая.

Расчёт двигательного возраста

Для расчёта двигательного возраста необходимо по таблице возрастных оценочных нормативов найти возраст, соответствующий результату испытуемого в каждом тесте, сложить все значения возрастов и разделить на количество тестов. Полученное число будет соответствовать двигательному возрасту испытуемого.

Общий уровень физической кондиции определяется как сумма всех тестов, делённая на количество тестов.

Значение ОУФК (по Ю.Н.Вавилову, 1997)

0,6 и более – «супер»

0,21 – 0,60 – «отлично»

0,20 – (-0,20) – «хорошо»

(-0,21) – (-0,60) – «удовлетворительно»

(-0,61) – (-1,00) – «неудовлетворительно»

Менее – 1, 0 – «опасная зона»

СТАТИЧЕСКАЯ КООРДИНАЦИЯ

5. Проба Ромберга

При выполнении простой позы Ромберга испытуемый стоит, сомкнув ступни ног (пятки и носки вместе), глаза закрыты, туловище вытянуто вперёд, пальцы несколько разведены. Определяется время устойчивости в этой позе. При потере равновесия пробу прекращают и фиксируют время ее выполнения.

При выполнении усложнённой позы Ромберга испытуемый стоит так, чтобы его ноги находились на одной линии, при этом пятка одной ноги касается носков другой, в остальном положение испытуемого такое же, как и при простой позе Ромберга.

Покачивание, быстрая потеря равновесия указывают на нарушение координации. Дрожание пальцев рук и век также указывает на это, но в значительно меньшей степени.

Координационную позу Ромберга следует применять до и после занятий.

Среднее время сохранения устойчивости в усложнённой позе Ромберга у детей, не занимающихся спортом:

5 – 6 лет – 13 секунд

6 – 7 лет – 16 секунд

У спортсменов время устойчивости значительно больше. Уменьшение времени выполнения пробы Ромберга может наблюдаться при утомлении, перенапряжениях, перетренированности, в период заболеваний, а также при длительных перерывах в занятиях.

Мониторинг специальной физической подготовки

1.Прыжки (вправо/влево – в зависимости от прыжка)

- чир-прыжки
- лип-прыжки

2. Пируэты

- пируэт (вправо/влево)
- тур (вправо/влево)

3. Шпагаты

- правый/левый
- поперечный

4. Затяжка, Флажок

- Положение Флаера в станте

Оценка техники звучания голоса

Модуляция

- ударение на нужных словах, ритм;
- четкое, хорошо понятное произнесение;
- раздельное произнесение слов.

Громкость

- уровень громкости;
- высота звука;
- низкие интонации;
- естественное звучание.

Выразительность

- эмоциональность, энергичность, индивидуальность; слова произносятся бодро;
- слова звучат как команда.

Техника выполнения прыжков

№ И черлидера	Подготовка	Взмах	Подъем	Приземление	Завершение

Обозначения:

- «+» - элемент выполнен
- Д – имеются недочёты (доработать) – их отметить
- «-» - не выполнен

Точность, четкость, синхронность выполнения движений

№И. черлидера	кулаки на бедрах, клэп 5-6-7-8	тейбл топ;	хай V	левое L	полная левая диагональ	тач- даун	правый хай V в положении выпад	лоу V

Показатели:

- Высокий – все базовые движения выполняет технично и четко, быстро без пауз и задержек. Синхронно с другими членами команды.
- Средний – все базовые движения выполняет с не продолжительными паузами и задержками.
- Низкий – все базовые движения выполняет не четко, нет техничности, синхронности с другими членами команды.

Источники контрольно – измерительных материалов

№ п/п	Название	Автор	Выходные данные
1	Контроль физического состояния детей дошкольного возраста	Тарасова. Т.А.	Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.:ТЦ Сфера, 2005
2	Оценка физических качеств детей дошкольного возраста	Замыслов Н.Л., Замотаева Н.И.	Саров - Арзамас АГПИ, 2008

II.Содержание Программы Первый год обучения

Разделы Программы	В неделю/час	Всего/час
Введение	2	2
Базовые элементы черлидинга	2	22
Хореография	2	8
Общая и специальная физическая подготовка	2	28
Отслеживание результатов	2	4
Общий объем учебной нагрузки		64

Второй год обучения

Разделы Программы	В неделю/час	Всего/час
Введение	2	1
Базовые элементы черлидинга	2	35
Хореография	2	12
Общая и специальная физическая подготовка	2	12
Отслеживание результатов	2	4
Общий объем учебной нагрузки		64

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ БАЗОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ЧЕРЛИДИНГА

Положение тела.

Положения кистей:

кулак, клинок, клэп (хлопок), клэсп (пряжка).

Положения рук:

- руки строго вниз, прижаты к туловищу;
- руки или кулаки на бедрах;
- хай (высокое) V;
- лоу (низкое) V;
- T;
- ломанное T;
- тач -даун;
- форвард Панч (удар кулаком вверх);
- правая диагональ (правая рука вверх);
- левая диагональ (левая рука вверх);
- правое L;
- левое L кинжалы;
- лук и стрела.

Положения ног:

- положения стоя (ноги вместе или врозь);
- положения сидя (комбинация положения стоя с коротким выпадом вперед, ноги врозь, колено согнуто, одно бедро слегка повернуто наружу, вес тела перенесен на бедро);
- передвижения (перекрещивание ног, положение «поп-ту»);
- выбросы (махи) ног, как средство выделения слов чира, чанта или для того, чтобы поставить ногу в другое место;
- выпады (стоя вправо, вперед, назад);
- стойка на колене (стойка на коленях, передняя стойка на колене); положение сидя (ноги прямые, вытянуты вперед, согнуты в индийском стиле, согнуты вниз, шпагат);
- положение лежа (ничком, навзничь);
- танцевальные движения.

Точность, четкость, синхронность.

- Отработка четкости (движения выполнены правильно): кулаки на бедрах, клэп 5-6-7-8;
- тейбл топ;
- хай V;
- левое L;
- полная левая диагональ;
- тач - даун;
- правый хай V в положении выпад;
- левый хай V в положении выпад;
- лоу V.

Отработка точности (движения отточены, четки и ритмичны) **и синхронности** (все члены команды выполняют одинаковые действия в одно и то же время):

отработка точности индивидуальных движений (специальные упражнения «Остановись и проверь!», «Посчитай!» и др.);

отработка синхронности и движений при переходах (специальное упражнение «Постройся!» и др.);

проверка знания черлидерами названий всех необходимых движений (специальное упражнение «Скажи и сделай!» и др.).

Техника правильной постановки голоса.

Модуляция (акцентирование отдельных слов, это такт в чире или чанте);

Громкость (при скандировании Чиров и чантов голос должен идти из диафрагмы):

Высота звука (высокий, низкий голос);

Выразительность (эмоциональность голоса, сочетание высоты звука, громкости и модуляции, выраженное индивидуально);

Отработка правильного звучания голоса (отработка модуляции, громкости, высоты звука и выразительности).

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ (морально-волевая) ПОДГОТОВКА ЧЕРЛИДЕРОВ

Психологическая (морально-волевая) подготовка играет важную роль в успешном решении задач в системе многолетней подготовки черлидеров. Содержание психологической подготовки включает воспитание морально-волевых качеств, необходимых в условиях напряженной спортивной борьбы. Эффективность психологической подготовки черлидеров достигается следующими средствами:

- идеологическим воздействием (печать, радио, искусство, беседы, диспуты);
- социальными заданиями в области психологии, техники и тактики черлидинга;
- личным примером тренера, убеждением, поощрением;
- обсуждением в коллективе;
- проведением совместных занятий с сильными или слабыми черлидерами. Общая психологическая подготовка во всех группах предусматривает: воспитание идейной направленности спортсменов, их дисциплинированности и организованности;
- воспитание волевой подготовленности к преодолению неожиданно возникающих препятствий, развития умения быстро овладевать собой, принимать единственно правильное решение и реализовывать его в необходимых условиях;
- совершенствование интеллектуальных качеств, развитие наблюдательности, глубины и устойчивости мышления, а также творческого воображения, выдержки и самообладания;
- совершенствование приемов контрольно-ориентировочной деятельности, идеомоторной подготовки к выполнению упражнений;
- обучение приемам саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний;
- адаптация к условиям соревнований.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям в учебных группах предусматривает:

- создание уверенности в своих силах, активного стремления до конца бороться за достижение лучшего результата;
- совершенствование способности управлять своими действиями, чувствами, мыслями в соответствии с предполагаемыми условиями соревнований;
- создание и охранение оптимального уровня эмоционального возбуждения перед соревнованиями.

Для снятия чрезмерной психологической напряженности к моменту выхода на соревнование необходимо:

- переключение мыслей на технико-тактическую деятельность;
- самоубеждение и самоприказы;
- убеждение тренера;
- произвольная регуляция дыхания с помощью смены ритма вдоха и выдоха;
- чередование напряжения и расслабления локальных групп мышц;
- психорегулирующая тренировка (варианты «успокоения»).

В подготовительном периоде подбираются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с развитием спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержащими общую психологическую подготовку к соревнованиям, развитие волевых качеств, специализированных восприятий оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, развитие внимания, достижения специальной психологической готовности к выступлению, мобилизационной готовности к состязаниям.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психологического восстановления организма. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена и приемы психической регуляции.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от индивидуальных особенностей личности спортсмена, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Общая характеристика учебного предмета, курса

Занятия состоят из трёх частей: подготовительной, основной, заключительной.

Подготовительная часть занятия

Выполняет служебную функцию, так как обеспечивает лишь создание предпосылок для основной учебно-воспитательной работы. Задачи подготовительной части - сообщение задач и намеченного содержания занятия, общее разогревание организма обучающихся и подготовка к

предстоящим нагрузкам. Содержание подготовительной части зависит от исходного состояния воспитанников. Эта часть имеет тем большее значение, чем выше степень сложности, интенсивности и травмоопасности предстоящей основной двигательной деятельности. Граница между подготовительной и основной частью занятия условна, поскольку первая как бы переходит во вторую.

Основная часть занятия

Выполняет главную функцию, так как именно в ней решаются все категории задач. Задачи и содержание основной части изменяются в широких пределах в зависимости от подготовленности занимающихся, их возраста, пола и физического состояния в данный момент. Структура основной части бывает однородной или комплексной (комбинированной). Однородная структура типична для занятий, где все направлено на реализацию одной главной задачи (разучивание сложного двигательного упражнения или развивающее воздействие на определённые функции организма). Комплексная структура типична для занятий, в которых решаются в качестве основных несовпадающие задачи.

Почти всегда эти задачи решаются в определённой последовательности : обучение технике, развитие скорости, развитие силы, развитие выносливости.

Заключительная часть занятия

Выполняет функцию организации завершения учебно-воспитательного процесса. Основная задача заключительной части – постепенное снижение нагрузки, приведение организма к состоянию, близкое к норме. Это достигается постепенным уменьшением интенсивности выполняемых действий, переключением на действия, дающие эффект активного отдыха , использованием дыхательных, релаксационных и других упражнений, способствующих активизации восстановительных процессов . Эти упражнения имеют и профилактическое значение, поскольку предупреждают функциональные нарушения, которые могут возникать , особенно у малотренированных детей, в случае резкого прекращения двигательной деятельности. Вместе с тем в заключительной части важно подвести итоги занятия, определить насколько удалось решить намеченные задачи, и сориентировать обучающихся на очередные цели.

Формы организации занятий

- теоретические занятия;
- практические занятия (общая физическая подготовка, специальная подготовка, постановочно-репетиционная работа);
- индивидуальные занятия;
- участие в концертах и выступлениях.

Методы обучения:

- словесный - словесное описание движений;
- наглядный - показ, презентации;
- креативные - творческий подход;
- сюжетно-игровой метод;
- соревновательный метод.

Показ является ведущим методическим приёмом, соревновательный метод – ведущим в морально-волевом воспитании и стимулировании. Последовательность применяемых в отдельном занятии средств физического воспитания соответствует общепринятой трёхчастной структуре. Упражнения, используемые в подготовительной и заключительной частях занятий – разновидности ходьбы, бега, танцевальных шагов, акробатики и соединений, а также подвижные игры меняются через 2-3 занятия. Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) необходимо выполнять на протяжении 10-12 занятий, постепенно усложняя условия выполнения и увеличивая нагрузку с учётом степени подготовленности и индивидуальных особенностей детей. Упражнения с помпонами, разучивание которых связано с образованием более или менее сложного двигательного навыка, выполняют в течение нескольких занятий в зависимости от сложности их структуры и уровня общей и специальной подготовленности занимающихся.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Продолжительность занятия

- Продолжительность одного занятия 25-30 минут. Определяется от степени темпа проведения урока. Темп зависит от педагога, который учитывает программу и возможности детей.

Частота проведения занятия

- Занятия проводятся два раза в неделю. Курс начинается в октябре.

Количество детей в группе

- Количество детей в группе может варьироваться, но наиболее оптимально количество детей от 10 человек, что позволит наиболее полно охватить курс и уделить внимание каждому ребенку

- Соответственно, чем больше группа, тем больше времени потребуется для выполнения заданий, требующих индивидуальной работы

Программа составлена с учетом интеграции образовательных областей «Физическое развитие, "Социально-коммуникативное развитие", «Речевое развитие», "Познавательное развитие», «Художественно-эстетическое развитие».

Этапы реализации Программы:

1 этап, август-сентябрь - изучение запроса родителей, определение и обеспечение необходимых ресурсов для разработки и реализации основного этапа Программы

2 этап, август-сентябрь - создание условий для реализации Программы

3 этап октябрь – март – реализация Программы

4 этап апрель - май – Анализ результатов реализации Программы. Поиск путей решения выявленных проблем.

III. Учебно-тематический план.

Учебно-тематический план (первый год обучения)

№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов
----------	------------------------	---------------------

1.	Введение в предмет	2
1.1	Введение. История и основные этапы развития чирлидинга в мире и России	1
1.2	Подбор одежды, обуви и инвентаря. Основные правила тренировок. Ознакомление с общей структурой и содержанием занятий.	1
2.	Общая и специальная физическая подготовка.	28
2.1	Освоение упражнений силовой аэробики (разминка, аэробная часть, заминка, стретчинг).	2
2.2	Освоение упражнений силового характера без отягощений.	2
2.3	Разновидности ходьбы, бега (на носках, пятках, с различным положением рук; ходьба по разметкам; бег с ускорением 30 м.)	1
2.4	Разновидности ходьбы. Мягкий шаг, высокий шаг, переменный шаг, скрестный шаг, острый шаг	1
2.5	Техника выполнения прыжков в глубину с гимнастической скамейки на точность: на линию; в круг; в обруч; с поворотом на 180*; их разных исходных положений (стоя боком, спиной, в приседе)	1
2.6	Техника выполнения прыжков: подскоки попеременно на одной ноге и другой с активным взмахом рук на месте; подскоки на одной и другой ноге с активными взмахами рук через мягкое препятствие.	1
2.7	Техника выполнения прыжков: перепрыгивание на одной ноге шнура (боком, прямо); перепрыгивание на двух и одной ноге шнура (боком, прямо) на месте и с продвижением.	1
2.8	Техника выполнения упражнений на пресс.	2
2.9	Техника выполнения упражнений на развитие гибкости.	1
2.10	Техника выполнения акробатических элементов. Мост из положения лежа, березка, коробочка, корзиночка	1
2.11	Техника выполнения построений, перестроений (круг, ромб, квадрат, в рассыпную из колонны, в шеренгу по 2- 3-4 человека; перестроения по команде)	1
2.12	Техника выполнения построений, перестроений (диагональ, галочка).	1

2.13	Техника выполнения прыжков в высоту способом «ножницы», толчком двух ног (прямо, боком) с места и с разбега.	1
2.14	Прыжки на скакалке: вращение скакалки, сложенной вдвое с боковой плоскости с правой и левой стороны (правой и левой рукой); вращение «восьмеркой»; перешагивание и прыжки через скакалку вперед, назад, боком.	2
2.15	Техника выполнения упражнений для развития силы мышц плечевого пояса и спины.	2
2.16	Техника выполнения упражнений на растягивание	2
2.17	Техника выполнения акробатических элементов (группировка, перекаты, кувырок вперед)	2
2.18	Техника выполнения махов.	1
2.19	Техника выполнения построений, перестроений (2 линии, 3 линии, шахматы).	1
2.20	Координационные упражнения.	2
3.	Хореография.	8
3.1	Освоение элементов хореографической подготовки.	2
3.2	Основные позиции рук.	1
3.3	Упражнения для ног на основе классических позиций. Техника выполнения базовых шагов: шаг «Мамбо», открытый шаг -влево; шаг польки.	2
3.4	Повороты на месте, с продвижением.	1
3.5	Акцентированные хлопки. Удары в такт музыке, подбрасывание предметов. Акцентированная ходьба. Ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Выполнение махов на сильную долю в музыкальном произведении.	2
4.	Базовые элементы черлидинга.	22
4.1	Базовые элементы ДАНС-программы, ознакомление.	1
4.2	Положение тела во время движения. Положения рук. Особенности выполнения. Положения кистей: кулак, клинок, клэп (хлопок), клапс (пряжка).	2

4.3	Положение ног в черлидинге	2
4.4	Техника выполнения связки «положений ног и рук черлидера».	1
4.5	Базовые элементы ДАНС-программы: - махи и вращения	2
4.6	Техника выполнения прыжков. Подготовка к прыжку. Взмах. Подъём. Приземление.	2
4.7	Техника выполнения чир прыжков (группировка).	2
4.8	Техника выполнения чир прыжков (солдатык, звездочка).	2
4.9	Точность, чёткость, синхронность выполнения движений.	2
4.10	Кричалка. Техника правильной постановки голоса.	1
4.11	Техника правильного звучания голоса.	1
4.12	Постановочная работа: - основные шаги и движения рук. Акробатические связки.	1
4.13	Постановочная работа. Танцевальная композиция помпонами «Спортивная карусель».	3
5.	Отслеживание результатов.	4
5.1	Сдача контрольных нормативов.	2
5.2	Конкурс, детский праздник.	1
5.3	Соревнования.	1
	Итого:	64

Учебно-тематический план (второй год обучения)

№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов
1.	Введение.	1
1.1	Развитие черлидинга на современном этапе. Основные правила тренировок.	1
2.	Общая и специальная физическая подготовка.	12
2.1	Силовая подготовка. Упражнения на развитие силовых способностей с отягощениями.	2
2.2	Акробатические упражнения. Обучение упорам, группировке, перекатам в группировке в совершенстве.	1
2.3	Упражнения для развития гибкости и пластичности.	2

2.4	Техника выполнения построений, перестроений в совершенстве.	1
2.5	Круговая тренировка. Упражнения на пресс.	1
2.6	Прыжки на скакалке: прыжки через качающуюся скакалку; прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; с ноги на ногу, на одной ноге и т. п.	1
2.7	Круговая тренировка. Упражнения на развития вестибулярной устойчивости.	2
2.8	Шпагаты: - правый/левый - поперечный	2
3.	Хореография.	12
3.1	Положения кистей. Батман тандю.	1
3.2	Положения кистей. Батман жэтэ.	1
3.3	Положения рук. Особенности выполнения.	2
3.4	Повороты с продвижением с движениями рук.	1
3.5	Демонстрация в сочетании с волнами, взмахами, наклонами.	1
3.6	Лип-прыжки. Жете, касательный, «кольцо» и различные сочетания	2
3.7	Повороты на месте, с продвижением. Техника выполнения вращений. Тур.	2
3.8	Техника выполнения вращений. Пируэт.	2
4.	Базовые элементы черлидинга	35
4.1	Положение тела во время движения. Особенности выполнения. Комбинации ног в положении стоя, сидя, лежа передвигаясь (перекрещивание ног, положение «поп-ту»). Выбросы (махи) ног.	1
4.2	Положение тела во время движения передвигаясь. Выпады (стоя вправо, вперед, назад). Стойка на колене (стойка на коленях, передняя стойка на колене).	2
4.3	Положение тела во время движения передвигаясь. Положение сидя (ноги прямые, вытянуты вперед, согнуты в индийском стиле, согнуты вниз, шпагат).	2

	Положение лежа (ничком, навзничь).	
4.4	Отработка точности и синхронности индивидуальных движений.	2
4.5	Отработка синхронности и движений при переходах.	2
4.6	Средл. Техника выполнения чир прыжка. Подготовка к прыжку. Взмах. Подъём. Приземление.	2
4.7	Абстракт. Техника выполнения чир прыжка. Подготовка к прыжку. Взмах. Подъём. Приземление.	1
4.8	Той Тач. Техника выполнения чир прыжка. Подготовка к прыжку. Взмах. Подъём. Приземление.	1
4.9	Отработка точности и синхронности выполнения чир прыжков.	2
4.10	Отработка правильного звучания голоса (отработка модуляции, (акцентирование отдельных слов в чанте или чире), высоты звука, громкости, силы голоса, выразительности).	2
4.11	Станты. Действия флаера, базы. Осуществление страховки.	2
4.12	Положения флайера в стан те	2
4.13	Техника выполнения малого стан та с одной базой.	2
4.14	Техника выполнения среднего стан та с двумя базами.	2
4.15	Техника выполнения малого стан та с двумя базами.	1
4.16	Построение пирамид. Техника безопасности. Обучение базы.	1
4.17	Построение пирамиды №1 из программы.	1
4.18	Построение пирамиды №2 из программы.	1
4.19	Построение пирамиды №3 из программы.	1
4.20	Постановочная работа. Танцевальная композиция с помпонами часть 1.	2
4.30	Постановочная работа. Танцевальная композиция с помпонами часть 2.	1
4.31	Постановочная работа. Танцевальная композиция с помпонами №1 часть 3.	1

4.32	Постановочная работа. Соединение частей в танцевальную композицию.	1
5.	Отслеживание результатов.	4
5.1	Сдача контрольных нормативов.	2
5.2	Соревнования	2
	Итого:	64

IV. Методическое обеспечение

Материально – техническое обеспечение Программы.

- ✓ спортивный зал;
- ✓ спортивный инвентарь соответствующий всем требованиям СанПиН:
- ✓ жесткие спортивные маты для отработки пирамид;
- ✓ мягкие спортивные маты для отработки акробатических элементов;
- ✓ гимнастический мостик для отработки прыжков;
- ✓ мелкий спортивный инвентарь (помпоны, скакалки, амортизаторы, гантели и т.п.);
- ✓ музыкальная аппаратура.
- ✓ наглядные пособия (картинки с изображением);
- ✓ оборудование для просмотра презентаций и других материалов урока (ПК, проектор, экран, колонки, удлинители);
- ✓ методическое обеспечение (календарный план занятий, диагностический материал);
- ✓ инструкция по технике безопасности во время занятия физическими упражнениями.

Тренерские кадры

Главная задача тренера – организация тренировочного процесса, постановка и отработка программ, подготовка команды к соревнованиям и к работе по сопровождению других видов спорта.

Для создания полноценной, дисциплинированной и дружной команды, для поддержания хорошего уровня физического состояния черлидеров и их положительного, оптимистичного настроения, тренер должен:

- в письменном виде готовить план проведения каждого занятия, используя методику для соответствующей возрастной категории, в соответствии с индивидуальными возможностями каждого члена команды или отдельных групп команды;
- заниматься психолого-педагогической работой с членами команды и, по мере необходимости, с родителями;
- хорошо знать анатомию и физиологию человека, контролировать физическое состояние членов команды на протяжении всей тренировки, уметь, в случае травмы, оказать первую медицинскую помощь;
- следить за соблюдением техники безопасности членами команды на тренировке и во время выступлений;

- создавать условия для спортивного роста членов команды, поощрять лучших спортсменов, создавать условия для демонстрации достигнутого мастерства;
- передавать свой личный тренерский опыт тренерам-стажерам;
- поддерживать свои физические показатели в спортивной норме и быть для воспитанников примером во всем.

V. Литература

- ✓ Линда Ре Чепел. Как стать тренером по черлидингу. – Канада, 2001 год. - Морсакова Е. Н. Физическая культура.- Москва, 2005
- ✓ Цыпина Н. А. Ритмика. – Москва, 2003
- ✓ Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика. – Москва, 2004
- ✓ Колесникова С. В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы.- Ростов, 2005
- ✓ Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С. Ритмические упражнения, хореография и игры. – Москва, 2004
- ✓ Комплексная оценка физического развития состояния здоровья детей и подростков. – Москва, 2004
- ✓ Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Силовая подготовка детей школьного возраста. – Москва, 2002
- ✓ Фрилёва Ж. Е., Сайкина Е. Г. Лечебно – профилактический танец. «ФИТНЕС – ДАНС». Учебное пособие – СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2007. –
- ✓ Фрилёва Ж. Е., Сайкина Е. Г. Танцевально – игровая гимнастика «СА – ФИ – Дансе» для детей: Учебно – методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб., 2000.
- ✓ Детский фитнес в ДОУ: учебно - методическое пособие. Составители: Л.А.Иванова, Е.В.Ненашева, Т.Н.Попова.- Самара.: Изд-во ООО «Порто-принт», 2013.-95с