

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Кургана
«Центр развития ребенка – детский сад № 45 «Дельфин»

ПРИНЯТ:

на заседании педагогического совета
Протокол №1 от 14.09.2022г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующей МБДОУ Центр развития ребенка –
Детский сад №45 «Дельфин»

Эл. почта: det.sad45@yandex.ru

Н. Н. Стенникова
М.П.



Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
«Чирлидинг»

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель: Комова Ольга Андреевна,

воспитатель

г. Курган, 2024

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы	Дополнительная общеобразовательная программа секции «Чирлидинг» (спортивные танцы с элементами чирлидинга) имеет физкультурно - спортивную направленности и носит оздоровительный характер.
Актуальность программы	<p>Специалисты отмечают, что в настоящее время продолжает расти негативная тенденция, связанная с отсутствием заинтересованности в занятиях физическими упражнениями, что способствует снижению двигательной активности детей. 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.</p> <p>Чирлидинг - вид спорта, который органично сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта: танцы, акробатика, гимнастика. Идеально подходит для развития координации детей групп компенсирующей, где это особенно важно) и общеразвивающей направленности дошкольного возраста, так как включает в себя элементы гимнастики, спортивного танца, ритмических движений с помпонами под ритмичное музыкальное сопровождение, благоприятно влияет на эмоциональную сферу, вырабатывает командный дух, взаимопонимание.</p>
Отличительные особенности программы	Программа способствует привлечению детей к здоровому образу жизни, представляет один из путей совершенствования физического воспитания средствами спортивных танцев с элементами чирлидинга, развитие морально-волевых качеств лидера, умение сотрудничать. С помощью средств музыкально-ритмического, физического воспитания (которые не

	предусматриваются базовой основной общеразвивающей программой детского сада, такие как пируэты, шпагаты, пережат через плечо, усложненные прыжки, махи и другие).
Адресат программы	Секция «Чирлидинг» создана для детей групп общеразвивающей и компенсирующей направленности дошкольного возраста 5-7 лет. Рабочая программа секции «Чирлидинг» соответствует возрастному периоду детей дошкольного возраста, планируется с учетом физических, психических, возрастных и индивидуальных особенностей и возможностей детей.
Срок реализации программы	Рабочая программа секции «Чирлидинг» рассчитана на 2 года обучения. Занятия в секции проводятся по расписанию, согласованному с планами учебно-воспитательной работы МБДОУ.
Объем программы	Курс программы секции рассчитан на 2 года при проведении занятий 2 раза в неделю (общий объем – 60 занятий в год по 25-30 минут). Общее количество учебных часов составляет 120 часов.
Формы обучения, особенности организации образовательного процесса	Количество детей в группе 12 человек. На занятиях кружка используются способы обучения: - фронтальный направленный на одновременное осознанное выполнение двигательных действий всеми участвующими в этом процессе детьми; - групповой - обеспечивает возможность самостоятельного упражнения в знакомых движениях небольшой группе (3-5 человек); - индивидуальный - позволяет каждому ребенку самостоятельно и успешно выполнять данное ему тренером задание.
Возможность реализации индивидуального образовательного маршрута (ИОМ)	Во время проведения занятий в секции «Чирлидинг» существует возможность индивидуального подхода к каждому ребенку в случае необходимости.
Наличие детей инвалидов и детей с ОВЗ	Занятия чирлидингом с детьми с ОВЗ представляют собой не просто комплекс движений, помогающих исправлению осанки, постановке правильного дыхания, формированию движения и умения чувствовать ритм, но в первую очередь направлены на компенсацию ограничений в здоровье через элементарную творческую составляющую. Ритмичные танцевальные движения выполняют функцию психической и соматической релаксации, восстанавливают жизненную энергию ребенка с

	<p>ОВЗ и его самоощущения как индивидуальности. Чирлидинг способствует более успешной адаптации детей с ОВЗ в среде сверстников.</p> <p>Для детей с нарушениями речевого развития очень значимой является эмоциональная окраска ритмических упражнений (их сюжетность, яркость образов), возможность совместных общих сильных переживаний. Они начинают активно общаться с партнерами, переживают радостное волнение, часто помогают и поправляют друг друга в отдельных движениях. Кричалки, разучиваемые в ходе занятий, способствуют развитию словарного запаса, связной речи.</p> <p>Выполняя музыкально-ритмические упражнения, дети с ОВЗ развиваются физически, укрепляют костно-мышечный аппарат, учатся владеть своим телом, готовятся к выполнению более сложных двигательных заданий в танцах и играх.</p>
Наличие талантливых детей в объединении	<p>В секции «Чирлидинг» есть способные дети, у которых отменный слух, позволяющий быстро улавливать ритм музыки. Быстрота реакции, ловкость, пластичность позволяет таким детям быстрее всех овладеть новыми движениями. Для детей предусмотрены задания с усложнением.</p>
Уровни сложности содержания программы	<p>I этап - подготовительный (2 занятия).</p> <p>На этом этапе задача педагога состоит в том, чтобы создать общее представление о движениях, дать необходимые сведения о характере музыки, о способах выполнения упражнений. На этом этапе педагог демонстрирует комплекс полностью под музыку перед детьми, обращает внимание детей на связь нового движения с изученными ранее.</p> <p>II этап - основной (8 занятий).</p> <p>Этот этап предполагает осмысленное выполнение детьми упражнений и понимание взаимосвязи музыки (<i>темпа, выразительности</i>) и движений. Педагог непрерывно наблюдает за выполнением детьми движений и исправляет индивидуально с каждым ребёнком ошибки в выполнении. На этом этапе дети должны овладеть основными движениями под музыку с учётом темпа.</p> <p>III этап - заключительный (2 занятия).</p> <p>Работа направлена на совершенствование движений с учётом динамических оттенков музыки, отработку выразительности движений. Дети выполняют комплекс самостоятельно.</p>

--	--

1.2. Цели и задачи программы. Планируемые результаты

<p>Цель и задачи программы, планируемые результаты</p>	<p>Цель: создание благоприятных условий для формирования здорового образа жизни, раскрытия потенциальных возможностей и способностей детей, достижения личного успеха, удовлетворения потребности в двигательной активности.</p> <p>Задачи:</p> <p><i>Область «Познавательное развитие»</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • изучить основы теории и методики подготовки чирлидинговых команд в направлении: ЧИР - ДАНС <p><i>Области «Физическое развитие»</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • овладеть техникой выполнения базовых элементов ЧИР – ДАНС; • развить двигательные качества: мышечную силу, гибкость (подвижность в различных суставах), выносливость, скоростные, силовые и координационные способности; • способствовать развитию опорно-двигательного аппарата (формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия); • способствовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания кровообращения, сердечнососудистой, нервной систем организма. <p><i>Область «Художественно - эстетическое развитие»</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • способствовать развитию чувства ритма, музыкального слуха памяти, внимания, умению согласовывать движения с музыкой; • оказывать благотворное влияние музыки на психосоматическую сферу ребенка; • развивать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении. <p><i>Область «Социально-коммуникативное развитие»</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • формировать уверенность в себе, правильную самооценку;
--	--

- воспитывать командный дух, сотрудничество.

При разработке программы дополнительного образования учитывались следующие **принципы**:

Принцип осознанности и активности направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм. Он был разработан П.Ф. Лесгафтом, который противопоставлял осознанность механическому заучиванию движений. Осознание техники движения, последовательности его выполнения, мышечного напряжения, собственного тела способствует формированию у ребенка телесной рефлексии.

Принцип активности предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.

Принцип систематичности и последовательности обязателен для всех форм физического развития. Регулярность, плановость, непрерывность физического воспитания на протяжении всего дошкольного возраста обеспечивают принцип систематичности. Усвоение движений, формирование двигательных навыков требуют их повторяемости.

Принцип повторения двигательных навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы.

Включение вариантных изменений в стереотипы выполнения движений предполагает соблюдение *принципа постепенности*. В педагогике постепенность и тренировка являются основным физиологическим правилом. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для создания двигательного образования ребенка. Она предполагает преемственность от одной ступени обучения к другой.

Принцип наглядности —В практике чирлидинга используется непосредственная и опосредованная наглядность. Непосредственная наглядность выражается в показе педагогом разучиваемого двигательного действия. Опосредованная наглядность представлена демонстрацией пособий, кино- и видеофильмов, графиков, фотографий, обеспечивающих представление о выполняемом действии. При разучивании новых движений принцип наглядности осуществляется путем безукоризненного, красивого, четкого показа. Это обеспечивает точное восприятие движения, формирует правильное представление о нем.

Принцип доступности и индивидуализации имеет свои особенности в оздоровительной направленности физического воспитания. Поскольку физические упражнения воздействуют на

жизненно важные функции организма, оказывая оздоровительное воздействие на его органы и системы, завышение нагрузок отрицательно влияет на состояние здоровья ребенка.

Педагог подбирает упражнения, которые соответствуют функциональным и приспособительным возможностям детского организма, не нанося ущерба его здоровью. Недоступное ему на раннем этапе в дальнейшем становится доступным и выполнимым. По мере развития физических и духовных сил ребенка изменяются педагогические и программные требования, предъявляемые к нему. Стимулируется его дальнейшее развитие. Важную роль в этом играет подбор посильных для ребенка нагрузок, которые постепенно усложняются в различных формах двигательной деятельности, а также при распределении программного материала на занятиях. Использование подготовительных и подводящих упражнений способствует преодолению трудностей при усвоении двигательных навыков.

Принцип индивидуализации предполагает необходимость учета функциональных возможностей, типологических особенностей ребенка. Он позволяет улучшать врожденные задатки, развивать способности, тренировать нервную систему, воспитывать положительные качества и способности ребенка. Опираясь на индивидуальные особенности, педагог всесторонне развивает ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. Принципы, отражающие закономерности физического воспитания:

Тенденция постепенного увеличения нагрузок строится на основе *принципа постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий*. Она выражает поступательный характер и гарантирует развивающий эффект системы физических упражнений. Динамичность нагрузок зависит от закономерностей адаптации к ним ребенка. Упорядочению процесса занятий чирлидингом способствует *принцип цикличности*. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность ребенка.

Формирование двигательных умений и навыков, физическое образование ребенка, его двигательные способности, функциональные возможности организма развиваются в физическом воспитании на основе *принципа возрастной адекватности* процесса физического воспитания (т.е. учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка).

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка. Подбор физических упражнений для ребенка направлен не только на профилактику нарушения осанки, состояния здоровья, но и на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержание эмоционально-положительного состояния,

жизнерадостности и любви к жизни.

Все принципы физического воспитания осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность физического воспитания и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют любовь к занятиям физическими упражнениями, спортом.

Предполагаемый результат:

К завершению обучения дети прошедшие все этапы обучения по программе:

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:
 - легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;
 - редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями.
2. Воспитание у детей культурно-гигиенических навыков:
 - следит за своим внешним видом;
 - быстро раздевается и одевается, следит за чистотой спортивной одежды и обуви.
3. Ребенок имеет представления о здоровом образе жизни: о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека.
4. Накопление и обогащение детьми двигательного опыта (овладение основными и специальными движениями):
 - выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, движений на координацию;
 - выполняет правильно специальные движения: чир-прыжки, шпагат, мостик, пируэт и т.д.
 - выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
 - следит за правильной осанкой.
5. Ребенок успешен и социально адаптирован - легко общается с окружающими людьми, умеет работать в команде, выступает на сцене.

1.3. Рабочая программа

Общие положения чирлидинга.

Программы ЧИР-ДАНС не включают элементы акробатики и кричалки, хорошо вписываются в любое шоу,

могут выполняться как не спортивных площадках, так и на паркете. В программе обязательно используются помпоны. Программы Данс строятся на принципе сочетания разнообразных стилей (джаз, фанк, поп, рэп, лирический стиль и т.д) *1. Обязательные элементы Данс-программы:* пируэты, шпагаты, прыжки и махи. Все обязательные элементы выполняются всеми участниками команды.

Пируэт- поворот на одной ноге на 360 градусов.

Двойной пируэт- поворот на одной ноге на 720 градусов.

Шпагат- выполнение этого элемента должно быть обязательно зафиксировано несколькими секундами.

Прыжки и махи- выполняются синхронно с максимальной амплитудой.

2. *Запрещено:*

- построение программы на базовых элементах аэробики;
- использование кричалок;
- использование акробатики;
- использование поддержек.

3. *Количество участников одной команды:*

Черлидинг – командный вид спорта. Минимальное количество участников команды в номинациях ЧИР и ДАНС - 8 человек. Максимальное количество неограниченно.

4. *Время выступления:* Максимальная продолжительность программы в номинации ЧИР и ДАНС -2,30мин. Минимальное время не устанавливается.

5. *Площадка для выступлений.* Стандартная площадка для Черлидинга ограничивается размером 12х12метров. Во время соревнований площадка маркируется. Нарушения размеров площадки (заступы) ведут к начислению штрафных баллов.

6. *Музыкальное сопровождение.* Программы ЧИР - ДАНС сопровождаются произвольными музыкальными композициями по выбору команд, в зависимости от стиля программы. В одной программе может использоваться музыка разных стилей, гармонично переходящих друг в друга.

7. *Внешний вид членов команды.* Команда должна быть одета в специальные костюмы. Для костюмов должна использоваться мягкая эластичная ткань, не мешающая активным действиям. Не допускается снятие одежды во время выступления Базовые элементы чирлидинга.

Положение рук может быть следующее:

- Клинок – ладонь раскрыта, кисть-продолжение руки, пальцы плотно прижаты друг к другу.
- Кулак – 4 пальца руки согнуты и прижаты к ладони. Большой палец расположен сверху и накрывает 4 пальца.

Кисть должна быть продолжением руки.

- Класп – хлопок – звонкий хлопок под подбородком, локти прижаты по бокам.
 - Клэп – такой же хлопок, только кисти рук плотно прилегают друг к другу, пальцы выпрямлены.
 - Вёдра – руки прямые вперёд. Плечо, локоть и кулак на одной линии. Кисть-ладонью вниз.
 - Свечи – положение рук аналогично, кисти направлены ладонью внутрь.
 - Руки на бёдрах – кулаки на бёдрах, локти направлены в стороны, большие пальцы рук смотрят назад.
 - Верхняя V (хай) – руки вверх, слегка разведены, видеть руки боковым зрением. Кулаки сжаты, ладони наружу.
 - Нижняя V – руки вниз, отведены от корпуса немного в сторону-вперёд.
 - Буква Т – руки в стороны. Боковым зрением нужно видеть кисти рук.
 - Сломанная буква Т – это Т с согнутыми руками в локтях.
 - Номер один – правая рука сверху почти касается правого уха, ладонь смотрит внутрь. Другая рука опирается в левое бедро.
 - Буква Л влево и буква Л вправо – одна рука в положении «Номер один», другая, в положении буквы Т.
 - Кинжалы – руки согнуты в локтях: локти прижаты к корпусу. Кулак перед плечом, строго над локтем. Большие пальцы рук смотрят друг на друга.
 - Правая диагональ и левая диагональ – одна рука в позиции «Верхняя В», другая в позиции «Нижняя В». Если правая рука сверху – это правая диагональ, если левая сверху-левая диагональ.
 - Правое К и левое К – одна рука в позиции «Верхняя В», другая в позиции «Нижняя В» не сбоку, а по диагонали перед корпусом.
 - Мускулы (мускул-мен)- руки в стороны, согнуты в локтевых суставах.
 - УРА (тачдаун)- руки сверху параллельно друг другу, ближе к голове, ладонями внутрь.
 - Форвард Панч (удар кулаком вверх)
- Положение ног:*
- Положения стоя (ноги вместе или врозь)
 - Положения сидя (ноги прямые, вытянуты вперед, согнуты в индийском стиле, согнуты вниз)
 - Передвижения (перекрещивание ног, положение «поп-ту»)
 - Выбросы (махи) ног

- Стойка на колене (стойка на коленях, передняя стойка на колене)
- Полушпагат
- Выпад в сторону – нога впереди, перед корпусом согнута, нога сзади прямая. Плечи над бёдрами. Правая нога впереди – правый выпад. Левая впереди – левый выпад.
- ВНИЗ (Нижний тачдаун)- руки внизу параллельно друг другу, большие пальцы рук смотрят друг на друга.
- Рамка – руки согнуты в локтях перед собой под прямым углом. Кулаки находятся над локтем, локоть над плечом
- Выпад назад – выполняется назад от согнутой ноги, сохраняется вертикальное положение корпуса, так же, как и при выпаде в сторону. Пятки расположены на одной линии.
- Прыжки. Простой. (Выполнять на 8 счётов).
- Движения рук в начале прыжка, как правило, могут быть в положении «Кинжалы»,
- «Класп», «Верхняя В»:
- На счёт 1- движение «Класп»,
- 2 – подняться на носки, резко руки вверх (можно в положение «Верхняя В»). Корпус прямо, живот подтянут, не прогибаться.

Безопасность проведения тренировок и соревнований.

Каждый чирлидер обязан выполнять правила личной безопасности, которые влияют на безопасность программы и на выступление команды.

1. Занятия чирлидингом должны проводиться в безопасном месте (безопасное покрытие пола, отсутствие преград, шума, температура не ниже, наличие оборудования (маты и т.д.).
2. Каждый элемент чирлидинга должен отрабатываться в правильной прогрессии (от простого к сложному).
3. Каждый чирлидер должен отрабатывать технику страховки.
4. Перед каждой тренировкой необходимы разминки/ разогрев и растяжение мышц.
5. Чирлидеры не должны носить ничего, что стать причиной травмы, например, украшения (серьжки, часы, кольца, аксессуары для волос).
6. Чирлидеры не должны иметь длинные ногти, т.к. они могут быть причиной травмы.
7. Волосы должны быть зачесаны назад и туго скреплены при помощи мягких зажимов и завязок.
8. Одежда для тренировок должна подходить по размеру, давая при этом разумную свободу для движений. Обувь спортивная, устойчивая, с противоскользящей подошвой, нужного размера.

9. Не желательно присутствие зрителей на тренировке, чтобы не отвлекать черлидеров от разучивания новых элементов.

Для организации безопасных тренировок и соревнований тренер обязан:

- присутствовать при осуществлении любого типа занятий черлидингом;
- проверять наличие и комплектность медицинской аптечки;
- проверять наличие и исправность телефонной связи в месте проведения тренировки;
- проверять исправность спортивного инвентаря и оборудования;
- проверять готовность членов команды к занятиям (в том числе в части экипировки);
- не оставлять без присмотра спортсменов команды во время выполнения сложных элементов, стантов;
- обеспечить строгую дисциплину на тренировке;
- обеспечить надежную страховку во время отработки и выполнения сложных элементов.

Для личной безопасности спортсмен-чирлидер обязан:

- иметь необходимую спортивную обувь и соответствующую одежду (исключить колготки, длинные широкие брюки, джинсы и т.д.)
- шнуровать спортивную обувь туго, но удобно;
- соблюдать установленный тренером порядок тренировки и дисциплину;
- аккуратно и бережно использовать спортивное оборудование и инвентарь;
- соблюдать гигиену, в том числе иметь аккуратную прическу (длинные волосы зачесывать наверх)

На тренировке запрещается:

- пользоваться оборудованием и инвентарем без разрешения тренера;
- покидать спортивный зал без разрешения тренера;
- самостоятельно (в отсутствии или без разрешения тренера) выполнять сложные элементы программы;
- носить часы, цепочки, сережки, браслеты и др. украшения на тренировке и во время выступлений.

Безопасность при выполнении стантов.

- При выполнении стантов используются маты.
- Нельзя черлидерам выполнять станты на бетонном, влажном и неровном полу, в загроможденном, плохо освещенном зале.

- При выполнении станов необходим споттер. Споттер- человек страхующий. Споттер должен находиться в таком положении, чтобы предотвратить травмы, особенно травмы головы, шеи, спины.

- При разучивании станта тренер должен выполнять обязанности споттера.

Четыре правила споттеров.

1. *Стой рядом.*

Страхуй руками (держи руками черлидеров, выполняющих стант) во время обучения новому. Место споттера зависит от процесса построения стана и от того, может ли споттер со своей позиции видеть шею и голову верхнего. Нельзя отходить от станта до полного его завершения.

2. *Будь внимателен.*

Во время выполнения станта поддерживай визуальный контакт с верхним. Не разговаривай. Не пропусти момент, когда верхний скажет: «Вниз!». Сосредоточится только на страховке.

3. *Будь готов.*

Исходное положение споттера: ноги расставлены, руки подняты вверх, все внимание зоне «голова, шея, плечи» верхнего. Будь готов быстро поменять позицию, следуя за движением верхнего.

4. *Быстро реагируй.*

Будь готов предотвратить падение верхнего, схватив его за талию, плечи или обхватив тело под руками.

Первая медицинская помощь при случайной травме:

1. Вызвать врача.

2. Самостоятельные действия:

- Покой - прекратить нагрузки, положить или посадить травмированного;
- Лед, холод - применить незамедлительно (каждый час по 15-20мин)
- Компрессия - эластичная повязка на место повреждения;
- Подъем конечности - способствует оттоку жидкости от области повреждения.

Наиболее опасные симптомы, при которых следует прекратить выполнение упражнений

1. Нарушение работы сердца:

слабый частый пульс

- редкий пульс
- 2. Боли в грудной клетке.
- 3. Головокружение
- 4. Дезориентация в пространстве
- 5. Потеря координации движений

Снизить интенсивность занятия при следующих симптомах:

- учащение пульса
- тошнота;
- повышение АД
- боли в мышцах
- переедание;
- потеря аппетита;
- бессонница;
- боли в суставах.

Проектирование образовательного процесса.

Основными средствами реализации поставленных задач являются:

- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности без предметов;
- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности с предметами

(помпонами, флагами, султанчиками и др.)

Все упражнения выполняются под музыкальное сопровождение. Исходными положениями таких упражнений могут быть: стоя, сидя с прямыми и согнутыми ногами; на пятках; в упорах присев, упорах стоя на коленях; лежа на спине, на животе, на боку; в висах.

Упражнения общей направленности включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения при ходьбе

на месте и в передвижениях, беге, прыжках, упражнения суставной гимнастики, на растягивание и расслабление мышц, и танцевальные упражнения.

Комплексы физических упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы (формируют «мышечный корсет»), выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решаются задачи общей физической подготовленности занимающихся, а в связи с этим и их физического развития.

Упражнения специальной направленности включают упражнения для формирования и закрепления осанки, профилактики плоскостопия, на обучение базовым элементам чирлидинга. Здесь используется большинство упражнений коррекционной и профилактической направленности.

Периодичность занятий 1 раз в неделю после дневного сна. Основной формой проведения является организованная деятельность.

Занятие по чирлидингу имеет трехчастную классическую структуру.

Цель вводной части: разогреть организм, подготовить его к нагрузке. В этой части осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Осуществляется подготовка организма детей к предстоящей работе в основной части деятельности. Это движения динамического характера: ходьба, бег, прыжки (Сайкина, Фирилёва). Растяжка. Подготовительная часть, в зависимости от поставленных задач, занимает 5-6 минут от общего времени.

Цель основной части: развивать физические качества, совершенствовать технику и стиль выполнения основных специальных движений, способствовать эмоциональному подъёму детей, отрабатывается согласованность движений с музыкой. Основная часть занимает большую часть времени и длится 15—20 минут. В начале основной части следует серия упражнений разминочного характера: общеразвивающие упражнения с помпонами, поднимание рук вверх, в стороны; упражнения для мышц шеи. Выполнение координационных упражнений следует планировать на первую половину основной части занятия, поскольку они быстро ведут к утомляемости.

Следующая серия упражнений – нагрузочная. Здесь предлагаются упражнения интенсивного характера: различные наклоны, раскачивания туловища, выпады, приседания. Упражнения можно выполнять под счёт, хлопки. В основной части можно использовать игры с помпонами, элементы хореографии, ритмику.

Структура основной части может изменяться в зависимости от:

- повторяемости упражнений, чередования их в различных исходных положениях (стоя, сидя, в упорах, лежа),
- направленности (на коррекцию позвоночника, стопы, равновесие, координацию движений и др.)

- отдельному воздействию на мышцы (рук, шеи, ног и т. д.).

Цель заключительной части: восстановление дыхания с использованием стретчинга или других игровых приемов

Распределение тренировочного времени

Часть тренировки	Деятельность	Время
	Разминка. Разогрев организма.	3мин
	Растяжка.	3мин
Основная часть.	Общеразвивающие упражнения. (ОРУ)	6мин
	Нагрузочная. Основные движения (ОД).	14мин
Заключительная часть	Восстановление дыхания.	2мин
Общее время тренировки		30мин

Учебный план

№	Название раздела программы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1	Диагностика	1			
	Знакомство со степ-аэробикой	1			
	Техника безопасности	2			
	Перестроение	4			
2	Разучивание аэробных шагов Базовый шаг	2			
3	Разучивание аэробных шагов Шаг через платформу	2			

4	Закрепление аэробных шагов: базовый шаг, шаг через платформу	2			
5	Разучивание аэробных шагов Касание платформы носком свободной ноги(степ-тап).	2			
6	Разучивание аэробных шагов Шаг-колени	2			
7	Закрепление аэробных шагов: касание платформы носком свободной ноги(степ-тап), шаг-колени, базовый шаг, шаг через платформу	2			Показательное выступление перед сверстниками
8	Разучивание аэробных шагов Ви-степ	2			
9	Разучивание аэробных шагов Шаг-кик	2			
10	Закрепление аэробных шагов Ви-степ, шаг-кик	2			
11	Разучивание аэробных шагов Мамбо	2			Показательное выступление перед сверстниками
12	Подвижные игры	3			
13	Подготовка к показательному выступлению	4			
14	Показательное выступление	1			Выступление перед родителями

					«Вот и стали мы взрослее...»
--	--	--	--	--	------------------------------

Календарно-тематическое планирование

месяц	Занятие	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
сентябрь	1	Введение в предмет.	Краткая история возникновения черлидинга.	Техника выполнения упражнений. Игры на знакомство.
	2	Понятие «Черлидинг»	Основные правила тренировки	Техника выполнения упражнений. Игры на знакомство.
	3	Ходьба, прыжки, бег. Растяжка.	ОРУ комплекс №1 ОД: Обучение положениям рук: Клинок, Кулак, Класп, Клэп, Кинжал	Дыхательные упр: «Наклоны вперед», «Задуй свечку»
	4	Ходьба, прыжки, бег. Растяжка	ОРУ комплекс №1 ОД: Верхний V, нижний буква T	Дыхательные упр: «Наклоны вперед», «Задуй свечку»
	5	Ходьба, прыжки, бег, Растяжка	ОРУ комплекс №2 с гантелями ОД: Махи, наклоны	Дыхательные упр: «Наклоны вперед», «Задуй свечку»
	6	Ходьба, прыжки, бег с помпонами,	ОРУ комплекс №2 с гантелями ОД: Обучение разбегу для лип связок.	Дыхательная гимнастика по К.Т.Бутейко «Ёжик» «Шар лопнул»

	7	Ходьба, бег с помпонами,	ОРУ комплекс №2 с гантелями ОД: Вертикальные махи. Шпагаты	Дыхательная гимнастика по К.Т.Бутейко «Ёжик» «Шар лопнул»
	8	Ходьба, бег с помпонами,	ОРУ комплекс №2 с гантелями ОД: Разучивание чир- прыжков (5 разновидностей), положение рук, замах, приземление	Дыхательная гимнастика по К.Т.Бутейко «Ёжик» «Шар лопнул»
н о	9	Ходьба, бег прыжок с флажками,	ОРУ комплекс №3 ОД: Прокаты Перекаты через плечо	Дыхательная гимн-ка по К.Т.Бутейко «Насос» «Каа шипит Упражнения на расслабление «Медузы»,
	10	Ходьба, бег прыжок с флажками,	ОРУ комплекс №3 ОД: Разучивание чир- прыжков (5 разновидностей), положение рук, замах, приземление	Дыхательная гимн-ка по К.Т.Бутейко «Насос» «Каша шипит Упражнения на расслабление «Медузы»,
	11	Ходьба, бег прыжок с флажками,	ОРУ комплекс №3 ОД: Закрепление положения ног. Разучивание данс-связок.	Дыхательная гимн-ка по К.Т.Бутейко «Насос» «Каша шипит Упражнения на расслабление «Медузы»,
	12	Ходьба, бег прыжок с флажками,	ОРУ комплекс №3 ОД: Закрепление положения рук и ног. Наклоны	Дыхательная гимн-ка по К.Т.Бутейко «Насос» «Каша шипит Упражнения на расслабление «Медузы»,
декабрь	13	Ходьба, бег, с положениями рук вверх-вниз, в стороны, круговые движения кистями	ОРУ комплекс №4 ОД: Закрепление положения рук и ног. Шпагаты. Подъемы на полуприседе.	Дыхательная гимн-ка по К.Т.Бутейко «Ёжик», «Шар лопнул» Упражнения на расслабление, «Шалтай – Болтай»
	14	Ходьба, бег, с положениями рук вверх-вниз, в стороны, круговые движения кистями	ОРУ комплекс №4 ОД: Постановка программы	Дыхательная гимн-ка по К.Т.Бутейко «Ёжик», «Шар лопнул» Упражнения на расслабление, «Шалтай – Болтай»

	15	Ходьба, бег, с положениями рук вверх-вниз, в стороны, круговые движения кистями	ОРУ комплекс №4 ОД: Отработка программы	Дыхательная гимн-ка по К.Т.Бутейко «Ёжик», «Шар лопнул» Упражнения на расслабление, «Шалтай – Болтай»
	16	Ходьба, бег, с положениями рук вверх-вниз, в стороны, круговые движения кистями	Участие в новогодних утренниках	Массаж биолог точек «Вот такая борода.
январь	17	Махи вперед- назад, бег с захлестыванием голени назад, высоко поднимая колено	ОРУ комплекс №5 ОД: Разучивание восьмерок с перекатом и чир-прыжками	Дыхательн упр «На турнике», «Маятник» (с палкой). Упражнение на расслабление «Рок-н- ролл»
	18	Махи вперед- назад, бег с захлестыванием голени назад, высоко поднимая колено	ОРУ комплекс №5 ОД: «Солнышко», «Флажок», «Флажок с обратным хватом»	Дыхательн упр «На турнике», «Маятник» (с палкой). Упражнение на расслабление «Рок-н- ролл»
ф е	19	Ходьба с круговыми движениями кистями, руками, туловищем, бег на месте	ОРУ комплекс №6 ОД: Обучение прыжкам «Звездочка», «Пайк»	Дыхательн упр «На турнике», Маятник» (с палкой). Упражнение на расслабление «Рок-н- ролл»
	20	Ходьба с круговыми движениями кистями, руками, туловищем, бег на месте	ОРУ комплекс №6 ОД: Закреплять шпагаты, наклоны. Обучать разбегу на лип- прыжки	Дыхат упр «Часики», «Трубач», «Петух» Расслабление под музыку

	21	Ходьба чередуя с прыжками,	ОРУ комплекс №7 ОД: Постановка программы	Дышат упр «Часики», «Трубач», «Петух» Расслабление под музыку
	22	Ходьба, бег змейкой, остановка-наклоны вперед	ОРУ комплекс №7 ОД: Выступление на утреннике 8 марта	Дышат упр «Часики», «Трубач», «Петух» Расслабление под музыку
	23	Ходьба, бег змейкой, остановка наклоны вперед	ОРУ комплекс №7 ОД: Разучивание каскадных элементов в парах: подъем, ноги врозь	Дыхательные упр «Паровоз», «Насос», «Каша шипит» Расслабление под музыку
а п	24	Ходьба, бег змейкой, остановка наклоны вперед	ОРУ комплекс №8 ОД: Обучение перекатам через плечо на сед ноги врозь, руки в упор	Дыхательные упр «Паровоз», «Насос», «Каша шипит» Расслабление под музыку
	25	Ходьба на месте вперед, назад с хлопками, бег, остановка по сигналу	ОРУ комплекс №8 ОД: Разучивание данс- связок, Шпагаты, перекаты, Вертикальные взмахи	Дыхательные упр «Паровоз», «Насос», «Каша шипит» Расслабление под музыку
	26	Ходьба на месте вперед, назад с хлопками, бег, остановка по сигналу	ОРУ комплекс №8 ОД: Разучивание данс- связок, Шпагаты, перекаты, Вертикальные махи	«Вдыхать аромат цветка» Расслабление под спокойную музыку
	27	Ходьба с круговыми движениями рук (с лентами), бег чередуя с прыжком	ОРУ комплекс №8 ОД: Развитие синхронности во время выполнения данс-связок Шпагаты, перекаты, Скрестные махи	Чья лента дольше колышется. Игровой массаж «Черепеха»

	38	Ходьба с круговыми движениями рук (с лентами), бег чередуя с прыжком	Дать представление о техники выполнения «колесо» Отработка синхронности во время выполнения данс-связок	Чья лента дольше колыхается. Игровой массаж «Черепашка»
	29	Ходьба с круговыми движениями рук, бег чередуя с прыжком	Отработка техники выполнения «колесо», сед на колено.	– Упражнение на восстановление дыхания: «Чья лента дольше колыхается». На расслабление: «Мы прекрасно загораем»
	30	Ходьба с круговыми движениями рук, бег чередуя с прыжком	Мониторинг освоения программы.	– Упражнение на восстановление дыхания: «Чья лента дольше колыхается». – На расслабление: «Жарче дырчатая тучка»
		Выступление на выпускном утреннике		–

ОРУ – общеразвивающие упражнения

ОД- основные движения

Календарный учебный график

Количество учебных недель	30 недель
Первое полугодие	С 01.10. по 31.12., 13 учебных недель
Каникулы	С 01.01. по 09.01.

Второе полугодие	С 10.01. по 10.05., 17 учебных недель
Промежуточная аттестация	15.05.2024 г., 15.05.2025.

Форма аттестации	Показательное выступление перед сверстниками Показательное выступление перед родителями Выступления на соревнованиях разного уровня
Условия реализации программы	
Материально-техническое обеспечение	<p>Тренировки по чирлидингу проходят в музыкальном, спортивном зале. На стене имеются зеркала, для самоконтроля выполнения движений.</p> <p>Оборудование для занятий чирлидингом</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. индивидуальные коврики для работы в портере- 10шт 2. скакалки -10шт 3. помпоны- 20шт 4. султанчики- 20шт 5. детские пластмассовые гантели-20шт 6. флажки-20шт 7. медицинская аптечка для оказания первой медицинской помощи. <p>Технические средства обучения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ноутбук 2. музыкальный центр 3. микшер/колонки 4. видеопроектор 5. экран 6. подборка музыкальных треков 7. подборка видеороликов с показом базовых движений и выступления команд.
Информационное обеспечение	<p>Программа разработана с опорой на авторские методики и технологии. А так же методические рекомендации по физическому воспитанию дошкольников:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Буцинская П.П. <i>Общеразвивающие упражнения в детском саду</i>: Кн. Для воспитателя

- дет сада/ П.П. Буцинская, В.И.Васюкова, Г.П. Лескова- М.: Просвещение, 1990.
2. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья. Старшая группа: Методическое пособие для педагогов ДОУ.- СПб.:ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2004.
 3. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Практические разработки физкультминуток, игровых упражнениях, гимнастических комплексов и подвижных- игр (средняя, старшая, подготовительная группа).- М.: ВАКО, 2005.
 4. Колесникова С.В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы.- Ростов н/Дону, 2005.
 5. Совершенствование системы подготовки в танцевальном спорте: материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции. – М. : ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2014. – 90 с.
 6. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Пособие для воспитателей и инструкторов по физической культуре.- М.:Издательство ГНОГМ и Д, 2003
 7. Шишкина В.А. Движение +движения: Кн. Для воспитателя дет сада- М.: просвещение. 1992
 8. <http://www.cheerleading.ru/archive/index.php?id=41> сайт федерации черлидинга России.
 9. История возникновения черлидинга /Интернет-ресурс/ <https://youtu.be/sCZ0dPeSrcg>
 10. Что такое черлидинг и для чего он был создан /Интернет-ресурс/ <https://shkolazhizni.ru/sport/articles/78007/>
 11. Черлидинг- танцевальный спорт. История возникновения, описание, особенности и номинации соревнования по черлидингу. /Интернет-ресурс/ http://hnb.com.ua/articles/s-sport-cherliding_tantsevalnyy_sport-2485
- Дополнительные картотеки, пособия:**
1. Картотека дыхательных упражнений
 2. Картотека упражнений с элементами самомассажа и расслабления
 3. Картотека разминок и упражнений на растягивание мышц.
 4. Комплексы общеразвивающих упражнений.

Мониторинг освоения Программы

Физическая подготовленность - результат физической подготовки, целенаправленно организованного педагогического процесса по развитию физических качеств, умений и навыков. Включает следующие основные качества: сила, координация, гибкость, быстрота.

Степенью развития этих качеств определяется физическая подготовленность:

1. координационные;
2. силовые (прыжки- сила ног,
3. гибкость наклоны туловища вперед из и.п. стоя или сидя)
4. быстрота (челночный бег 30с)

Проверка физической подготовленности детей проводится два раза в год в сентябре и в мае:
С 01 по 12 сентября – первичный, С 23 по 31 мая - итоговый

Подготовка к проведению диагностики:

Инструктор по физической культуре подбирает упражнения для разминки к каждому из видов упражнений, знакомит детей с правилами выполнения заданий и командами, готовит протоколы обследования.

Организация сдачи нормативов:

1. Обязательно познакомить детей с порядком проведения контрольного занятия, сообщает, сколько попыток отводится для выполнения теста, условия выполнения теста и т.д. Детей необходимо функционально и психологически подготовить к выполнению тестов;
2. Диагностику проводить индивидуально или малой подгруппой, не более 2 тестовых заданий за одно занятие: в 1-я неделя общая физическая подготовка, 2-я неделя специальная физическая подготовка
3. Перед сдачей нормативов инструктор проводит разминку.
4. Дети имеют две попытки, фиксируется лучший результат. При необходимости дети получают дополнительную попытку

Общая физическая подготовка

Таблица 2

	низкий	средний	высокий
Прыжок в длину с места в см.	<90 – 99см	100 – 119см	120>
	<100– 110см	111 – 129 см	130>
Прыжок в высоту с разбега см.	<30 - 35 см	40 - 45 см	50>
	<35 - 40 см	45-50 см	55>
Наклон туловища см.	-2 до- 1 см	0 +2 см	+2 до +4 см
	-2 до- 1 см	0 +2 см	+2 до +4 см

Специальная физическая подготовка

Таблица 3

	низкий	средний	высокий
Шпагат	– ноги разведены на 145гр и касаются пола лодыжками	– Голени и бедра недостаточно прилегают к полу – Голени и бедра прилегают к полу , ноги разведены на 170гр	– Голени и бедра плотно прилегают к полу, ноги разведены 180градусов

Мост держать 3 сек	Ноги сильно согнуты, плечи отклонены от вертикали на 45гр	Ноги слегка согнуты, плечи незначительно отклонены от вертикали	Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу
Наклон вперед из седа, ноги вместе. Держать 3сек	Касается головой ног с удержанием руками слегка согнутых ног	Касание грудью ног с удержанием прямых ног руками	Полная складка: все точки туловища касаются прямых ног

