

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БЕРЕЗОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД № 9»

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
МБДОУ «Березовский детский сад №9»
протокол № 1
от «30» 08 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МБДОУ «Березовский детский сад №9»
Т.Я. Медведева
от «30» 08 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«ЧИРЛИДИНГ»

Уровень программы: стартовый
Возраст обучающихся: 5 – 7 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:

А.С. Насникова

инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории

пгт Березовка, 2023 г.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, составлена для учреждения дошкольного образования и является основным документом в организации учебно-тренировочного процесса.

В основу легли следующие нормативно-правовые документы:

Федеральный закон № 273-ФЗ от 29.12.12 «Об образовании в Российской Федерации»,

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013.№1115«Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 14.11.2013.№ 30384),

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)")

- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей)

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт» разработан на основании ч.1ст.34 Федерального закона от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007,№50,ст.6242;2011, №50,ст.7354;2012, №53(ч.1), ст.7582) и подпункта

4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации, 2012,№26,ст.3525; 2013,№30(ч.2),ст.4112, №45, ст.5822; 2015, №2,ст.491,№18, ст.2711; 2016, №28, ст.4741; 2018, №36, ст.5634), и определяет совокупность минимальных требований к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к

обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, разработанных региональным модельным центром дополнительного образования детей Красноярского края, Красноярск, 2021г,

При разработке настоящей программы использованы результаты научных исследований и практической деятельности ведущих тренеров – преподавателей по подготовке чирлидинговых команд различных возрастных групп, данные научных исследований по проблемам теории и методики юношеского спорта, практические рекомендации специалистов по спортивной медицине, возрастной физиологии и психологии.

Программа, опираясь на особенности современного этапа развития спорта, охватывает основные методические положения, на основе которых строится единая рациональная педагогическая система многолетней спортивной подготовленности на каждом этапе возрастного развития.

Направленность упражнений чирлидинга

- Развитие творчества детей через музыкальные движения;
- Увеличение двигательной активности детей в режиме дня;
- Формирование навыков общения у детей в коллективной деятельности, командного духа, привычки к здоровому образу жизни;
- Формирование у детей навыков деятельности в разновозрастной группе;
- Определение места детей в группе посредством установления им амплуа, которое требует наличия специальных качеств;
- Положительные эмоции от выступлений на публике.

Новизна и актуальность

Использование новых технологий в области физкультуры и здоровья позволяет формировать у детей старшего дошкольного возраста более осознанное отношение к физической культуре. Популярность чирлидинга быстро растёт. Это новое направление интересно для людей разных возрастов, но в первую очередь детей дошкольного возраста.

Чирлидинг – это яркий интересный вид спорта. С помощью чирлидинга можно организовывать досуг детей, а также интересно проводить спортивные мероприятия и праздники. Этот новый синтетический вид спорта включает в себя элементы акробатики, спортивных танцев, хореографии и многое другое, что в свою очередь привлекает детей.

На оригинальном языке – CHEERLEADING – cheer – это возглас, крик, призыв, leader- лидер. Чирлидеры – спортсмены, девочки и мальчики, которые занимаются чирлидингом.

Чирлидинг пропагандирует здоровый образ жизни и позитивные отношения между людьми – доброжелательность, взаимопомощь, взаимопонимание и доверие. Чирлидеры выходят на спортивные площадки, чтобы создать атмосферу красоты и привлекательности, проводят ли они свои чирлидинговые соревнования или участвуют в качестве группы поддержки в соревнованиях других видов спорта. И им это отлично удаётся: трудно пропустить шоу сочетающее в себе невероятную пластику, отточенность движений, а также различные акробатические трюки спортсменок в ярких костюмах.

Дети старшего дошкольного возраста очень любят занятия физическими упражнениями, особенно занятия, проводимые с элементами чирлидинга. Это направление одно из наиболее доступных, эффективных и

эмоциональных. Доступность чирлидинга основывается на простых шагах, базовых положениях рук, прыжках и танцах, задействует самые разные группы мышц. Специфика данного вида спорта требует развития и совершенствования тонкой координации движений, чувства ритма, музыкальности, артистичности. Наиболее понятным доступным для детей дошкольного возраста является направление ДАНС, которое включает в себя упражнения на согласованность движений с музыкой, танцевальные движения, элементы художественной гимнастики, хореографии, различные прыжки.

Отличительные особенности

Отличительной особенностью чирлидинга от других видов спорта является то, что он характеризуется в основном произвольным управлением движением. Действия в минимальной степени ограничиваются какими-либо внешними, искусственно установленными условиями, в отличие, например, от действий представительниц спортивной, художественной гимнастики.

Специфика данного вида спорта требует развития и совершенствования тонкой координации движений, чувства ритма, музыкальности, артистичности.

Современная программа международных соревнований включает несколько номинаций: ЧИР, ДАНС, Групповой стант, Партнёрский стант, Индивидуальные. Победители определяются в отдельных программах. Выступления спортсменов оцениваются по бальной системе.

Одно из существенных отличий ЧИР и ДАНС программ – значение композиционного решения. Тенденция к относительному выравниванию технических и функциональных возможностей команд, претендующих на завоевание призовых мест в соревнованиях высокого ранга, существенно обостряет соревновательную борьбу, победа в которой начинает определяться оригинальностью, новизной композиции (как в индивидуальном, так и групповом первенстве).

Адресат программы

Программа рассчитана на детей от 5 до 7 лет. Наполняемость двух учебных подгрупп «Непоседы» составляет до 30 воспитанников (по 15 детей в каждой). Состав этой группы в течение двух лет обучения может пополняться (не преодолевая максимального порога) или уменьшаться.

Срок реализации программы и объем учебных часов

Срок реализации программы - 2 года. 1 учебный год реализуется в объеме 72 академических часов (включая участие в чемпионатах по чирлидингу).

Формы педагогической диагностики

Для выявления результативности методической разработки были использованы следующие методы: педагогическое наблюдение;

педагогический анализ результатов опросов, тестирования, диагностических заданий, участия в показательных выступлениях, в концертной деятельности, активности воспитанников на занятиях и т.п. Мониторинг: контроль ОФП (вводный, текущий, итоговый). Формы подведения итогов: открытое занятие, показательные выступления, участие в соревнованиях по чир спорту.

Форма обучения — очная.

Режим занятий: 2 раза в неделю (понедельник и среда) по 1 академическому часу (30 минут), на основании СанПиН 2.4.1.3049-13.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Основной **целевой** установкой программы является содействие всестороннему развитию физических и духовных сил дошкольников.

Основная задача - совершенствование уровня общей физической подготовки дошкольников средствами чирлидинга. Создание благоприятных предпосылок для раскрытия потенциальных возможностей. Чирлидинг как физкультурно-спортивное массовое движение применяется в целях всестороннего, гармонического физического развития, укрепления здоровья и совершенствования двигательных функций, осанки занимающихся. Её средства: элементы гимнастики, акробатики, танцы, яркие атрибуты – программы, где можно кричать, эмоционально выражать свои чувства. Специфика данного вида спорта требует развития и совершенствования тонкой координации движений, чувства ритма, музыкальности, артистичности.

К частным задачам относятся

Образовательные

1. Ознакомить детей с историей возникновения и развития чирлидинга.
2. Изучить базовые элементы чирлидинга.
3. Подготовить воспитанников теоретически.

Развивающие

1. Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формировать правильную осанку, вести профилактику плоскостопия).
2. Развивать органы дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной системы организма.
3. Совершенствовать психомоторные способности: развивать мышечную силу, подвижность в различных суставах (гибкость), выносливость, скоростные, силовые и координационные способности.
4. Развивать чувство ритма, музыкальный слух, память, внимание, умение согласовывать движения с музыкой.
5. Формировать навыки выразительности, пластичности и изящества танцевальных движений.

6. Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движении.
7. Психологически развивать через формирование уверенности в себе, правильную самооценку и достижение эмоциональной зрелости.

Воспитательные

1. Расширять возможности детей в выборе своего жизненного пути, достижении своего личного успеха.
2. Создавать благоприятные предпосылки для раскрытия потенциальных возможностей детей.
3. Социально развивать через сотрудничество, конкуренцию.
4. Развивать у чирлидеров сплочённость, чувство команды, потребность в поддержке коллектива.
5. Прививать интерес к чирлидингу.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ
ПРОГРАММЫ Учебный план
(1 год обучения)

№ п/п	Название разделов, тем.	Кол-во часов	В том числе		Формы аттестации контроля
			Теоре тич.	Прак тич.	
1.	Вводное	2	1	1	
1.1	Введение в предмет. Повторение «Основные правила занятий чирлидингом».	2	1	1	опрос
1.2	Соревнования, совместно с родителями.Собрание.	1	1		
2.	Базовые элементы чирлидинга.	40	11	29	
2.1	Положение тела, положениерук во время движения.	3	1	2	
2.2	Положения кистей: кулак,клинок, клэп (хлопок), клэсп (пряжка).	3	1	2	
2.3	Положения ног, Виды комбинаций.	3	1	2	
2.4	Точность, чёткость выполнения танцевальных движений.	2		2	
2.5	Синхронность выполнения.	3		3	
2.6	Виды прыжков.	3	1	2	
2.7	Техника выполнения прыжков.	3	1	2	
2.8	Виды прыжков.	4	1	3	
2.9	Силовая подготовка	4	1	3	

2.10	Выполнение стантов и безопасность. Правила споттеров.	4	1	3	
2.11	Правила личной безопасности.	1	1		
2.12	Отработка элементов	7	2	5	зачет
3	Хореография.	10	3	7	
3.1	Освоение элементов хореографической подготовки.	5	2	3	
3.2	Упражнения для рук на основе классических позиций.	5	1	4	
4	Общая и специальная физическая подготовка.	20	6	14	
4.1	Общеразвивающие упражнения.	4	1	3	
4.2	Танцевальные шаги, комбинации.	3	1	2	
4.3	Совершенствование выразительности.	3	1	2	
4.4	Упражнения на растягивание. Различные виды махов.	4	1	3	
4.5	Совершенствование музыкальности.	2	1	1	
4.6	Упражнения на пресс.	3	1	2	
5	Сдача контрольных нормативов.	1		1	Диагностика
	Итого:	72	21	51	

Учебный план (2 год обучения)

№ п\п	Название разделов, тем.	Кол- во часо в	В том числе		Формы аттестации / контроля
			Теоре тич.	Практ ич.	
1	Вводное	2	1	1	
1.1	Введение в предмет. Повторение «Основные правила занятий чирлидингом».	2	1	1	опрос
1.2	Соревнования, совместно с родителями. Собрание.	1	1		
2	Базовые элементы чирлидинга.	4 0	11	29	
2.1	Положение тела, положениерук во время движения.	3	1	2	
2.2	Положения кистей: кулак,клинок, клэп (хлопок), клэсп (пряжка).	3	1	2	
2.3	Положения ног, Виды комбинаций.	3	1	2	
2.4	Точность, чёткость выполнения танцевальных движений.	2		2	
2.5	Синхронность выполнения.	3		3	
2.6	Виды прыжков.	3	1	2	
2.7	Техника выполнения прыжков.	3	1	2	
2.8	Виды прыжков.	4	1	3	
2.9	Силовая подготовка	4	1	3	

2.10	Выполнение стантов и безопасность. Правила споттеров.	4	1	3	
2.11	Правила личной безопасности.	1	1		
2.12	Отработка элементов	7	2	5	зачет
3	Хореография.	10	3	7	
3.1	Освоение элементов хореографической подготовки.	5	2	3	
3.2	Упражнения для рук на основе классических позиций.	5	1	4	
4	Общая и специальная физическая подготовка.	20	6	14	
4.1	Общеразвивающие упражнения.	4	1	3	
4.2	Танцевальные шаги, комбинации.	3	1	2	
4.3	Совершенствование выразительности.	3	1	2	
4.4	Упражнения на растягивание. Различные виды махов.	4	1	3	
4.5	Совершенствование музыкальности.	2	1	1	
4.6	Упражнения на пресс.	3	1	2	
5	Сдача контрольных нормативов.	1		1	Диагностика
	Итого:	72	21	51	

Учебный план первого и второго года обучения содержит следующие обязательные элементы: вводные занятия, изучение базовых элементов чирлидинга, хореография, общая и специальная физическая подготовка, сдача контрольных нормативов.

Вводные занятия: введение в предмет «Основные правила занятий чирлидингом» - для первого года обучения и повторение правил для второго года обучения; установочное собрание с родителями, календарь соревнований на год.

Базовые элементы чирлидинга: положение тела, положение кистей (кулак, клинок, клэп (хлопок), клэсп (пряжка), положение рук (руки строго вниз, прижаты к туловищу; руки или кулаки на бёдрах; Хай(высокое) v; Лоу (низкое) vT; Ломаное 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 вперёд, ноги врозь, колено согнуто, одно бедро слегка повёрнуто наружу, вес тела перенесён 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, вперёд, назад); стойка на колене (стойка на коленях, передняя стойка на колене); положения сидя(ноги прямые, вытянуты вперёд, согнуты в индийском стиле, согнуты вниз, шпагат); положения лёжа (ничком, навзничь)); прыжки. **Необходимые условия для прыжков:** растяжка; комплексная тренировка; силовая подготовка. **Техника выполнения прыжков:** Подготовка. (руки в положении хай v, ноги вместе, вес тела перенесён на носки ног, голова поднята, плечи направлены назад и расслаблены. Перед выполнением один из чирлидеров считает «5,6,7,8», для того, чтобы задать темп и обеспечить синхронность выполнения прыжка). **Взмах.** (сразу после счёта сделать круговой взмах руками и вытянуть их перед собой. Колени согнуты, стоять на носках ног. Голова поднята, плечи расправлены и расслаблены). **Подъём.** (сделать круговой взмах руками, сделать прыжок. Прыгая, сначала необходимо достичь самой высокой точки прыжка, а затем перевести ноги в необходимое положение. В прыжке носки ног вытянуть, руки напряжены, голова – вверх). **Приземление.** (на переднюю часть ступни, ноги вместе, руки перед приземлением должны быть в положении T. Ноги делают маховое движение, необходимое для приземления на обе ноги. Приземляться следует на переднюю часть ступни, а затем вес тела переходит на всю ступню до пятки). **Завершение** (выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч, кулаки на бёдра).

Выполнение стантов и безопасность. Правила споттеров.

Хореография: освоение элементов хореографической подготовки (далее используемые для составления композиции), упражнения для рук на основе классических позиций.

Общая и специальная физическая подготовка: общеразвивающие упражнения на все группы мышц; танцевальные

шаги, комбинации; совершенствование выразительности; упражнения на растягивание, различные виды махов; совершенствование музыкальности; упражнения на пресс.

Сдача контрольных нормативов:

выполнение нормативов по ОФП иСФП

(Технически правильное выполнение упражнений);

выполнение базовых движений чирлидинга (

Технически правильное выполнение упражнений,

знание терминов базовых движений.);

Овладение техникой выполнения акробатических элементов

(Технически правильное выполнение акробатических элементов)

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Предметные результаты

В результате использования данной технологии воспитанники будут знать:

- историю развития чирлидинга;
- правила техники безопасности;
- содержание программ «ЧИР», «ЧИР-ДАНС», «ЧИР-ДАНСШОУ»;
- основные обязательные элементы чирлидинга (базовые положения кистей рук, чир-прыжки, лип-прыжки, станты и др.) и технику их исполнения;

Должны уметь:

- отличать чирлидинг от других видов спорта (спортивной акробатики, гимнастики, аэробики);
- выполнять страховку во время исполнения акробатики, стантов, пирамид;
- выполнять технически правильно основные элементы чирлидинга (базовые положения кистей и рук, чир-прыжки, лип-прыжки, станты и др.);
- соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития общей физической, подготовки, с учетом индивидуальных возможностей учащихся.

Личностные и метапредметные результаты: навыки культурного поведения, быть социально активным, умение работать в коллективе (требования к знаниям и умениям, которые могут приобрести дети в процессе занятий по программе; компетенции и личностные

качества, которые могут быть сформированы и развиты у детей в результате занятий).

**Методы отслеживания результативности
и критерии оценки достижения запланированных результатов**

Основные показатели оценки результата

Время проведения	Цель проведения	Форма контроля
-------------------------	------------------------	-----------------------

В начале года	Определение уровня ОФП и СФП, мотивации к занятиям	Тестирование и анкетирование
В течение года (промежуточный)	Определение степени освоения программы, уровня прироста ОФП и СФП. Выявление детей отстающих и опережающих обучение для возможности определения их в группу «групповые станты»	Тестирование, видеозапись, протоколы соревнований, грамоты, дипломы, сертификаты.
В конце года	Определение уровня изменений показателей ОФП и СФП. Выявление детей отстающих и опережающих обучение, анализ и совершенствование программы	Тестирование, соревнования, открытые занятия, контрольные занятия, видеозапись, протоколы соревнований, грамоты, дипломы сертификаты, анкетирование

В начале года	Определение уровня ОФП и СФП, мотивации к занятиям	Тестирование и анкетирование
В течение года (промежуточный)	Определение степени освоения программы, уровня прироста ОФП и СФП. Выявление детей отстающих и опережающих обучение для возможности определения их в группу «групповые станты»	Тестирование, видеозапись, протоколы соревнований, грамоты, дипломы, сертификаты.
В конце года	Определение уровня изменений показателей ОФП и СФП. Выявление детей отстающих и опережающих обучение, анализ и совершенствование программы	Тестирование, соревнования, открытые занятия, контрольные занятия, видеозапись, протоколы соревнований, грамоты, дипломы сертификаты, анкетирование

Степень выраженности каждого показателя выявляется по четырём уровням:

1. Оптимальный - высокий образовательный результат (полное освоение содержание образования, имеет творческие достижения).
2. Достаточный – полное освоение программы.
3. Средний - полное освоение программы, но при выполнении заданий допускаются незначительные ошибки
4. Недостаточный - не полное освоение программы, допускает существенные ошибки в знаниях предмета и при выполнении практических заданий

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1	1	01.10.21	31.05.22	38	72	72	2 раза в неделю по 1 ак. часу	Ноябрь, декабрь, февраль (чемпионаты)
2	2	01.09.22	31.05.23	38	72	72	2 раза в неделю по 1 ак. часу	Ноябрь, декабрь, февраль (чемпионаты)

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ

Тренер ведёт педагогический контроль уровня физического развития ребёнка и состояния здоровья. Группа формируется с письменного разрешения врача. Организованная деятельность проводится в спортивном зале, отвечающем всем гигиеническим требованиям. Инструктор ведёт журнал посещаемости занятий, где отмечает весь объём учебного материала, педагогический контроль и достижения самих занимающихся. Работа ведётся в тесном сотрудничестве с педагогом по акробатике.

Материально-техническое обеспечение: спортивное оборудование - маты, скамейка, помпоны, шведская стенка.

Основными средствами реализации программы являются:

- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности без предметов;
- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности с помпонами;
- физические упражнения на гимнастических снарядах (гимнастической скамейке, гимнастической стенке, матах).

Информационное обеспечение: – аудио-, видео-, фото-, интернет-источники.

Методическое обеспечение программы:

- программа дополнительного образования;
- картотека комплексов упражнений;
- аудиотека для музыкального сопровождения

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Процедуры оценивания: самостоятельная работа, тестирование, зачёт, участие в конкурсах, соревнованиях.

Отслеживание результатов осуществляется через:

- Открытый показ организованной деятельности по дополнительному образованию для родителей и педагогов
- Участие в методических объединениях и мероприятиях различного уровня
- Видеоматериал
- Журнал посещаемости,
- Материал анкетирования и тестирования
- Фотоотчёты
- Интернет ресурсы
- Мониторинг достижения детьми планируемых результатов
- Грамоты, дипломы

Контроль над освоением учебного материала проводится в форме тестирования, сдачи нормативов, участия в соревнованиях и показательных выступлениях.

2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы организации образовательного процесса и виды занятий

Основная форма проведения – организованная деятельность. В структуру занятий по физической культуре входят 3 части: подготовительная, основная и заключительная.

Подготовительная часть включает в себя разминку, разогрев всех мышц, подготовку к выполнению новых движений, а также упражнения на сосредоточение внимания. Подготовительная часть занимает от 7 до 10 минут, в зависимости от цели занятия.

Основная часть длится 12 - 15 минут, занимает большую часть времени, направлена на повторение пройденного материала, разучивание новых упражнений, совершенствование техники выполнения, отработку согласованности движений с музыкой, синхронности.

Структура основной части изменяется в зависимости от: цели занятия, направленности, вида тренировки.

В заключительной части решаются задачи восстановления организма детей после физической нагрузки. По времени занимает 5-7 минут.

Используются упражнения с наименьшей нагрузкой. К таким упражнениям относятся упражнения в растягивании и расслаблении мышц, элементы самомассажа, а так же спокойные музыкальные игры и творческие задания.

Виды занятий: тренировка, поход, экскурсия, конкурс, соревнование.

Основные формы работы с детьми: групповая, индивидуальная, фронтальная, самостоятельная, работа в парах, в группах.

Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса: наглядно - иллюстративный, самостоятельная работа, поисковый, анализ, обобщение, систематизация, взаимопроверка, самопроверка, самоуправление.

Методы и приёмы образовательной деятельности

Основная форма кружковой деятельности - занятия тренировочного типа с элементами игры, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование физических способностей каждого ребёнка.

Процесс обучения делится на три этапа:

- Начальный этап – обучение упражнению (отдельному движению).
- Этап углублённого разучивания.
- Этап закрепления и совершенствования.

Начальный этап: характеризуется созданием предварительного представления об упражнении.

Педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнение, а дети пытаются повторить увиденное.

Этап углублённого разучивания: основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Используются различные приёмы и методы для наиболее эффективного запоминания упражнения.

Этап закрепления и совершенствования: ведущую роль играют методы разучивания в целом – соревновательный и игровой.

Практическая часть учебной программы

Базовые элементы чирлидинга

Положение тела

Положение кистей: кулак, клинок, клэп (хлопок), клэсп (пряхка).

Положение рук:

Руки строго вниз, прижаты к туловищу;

Руки или кулаки на бёдрах;

Хай(высокое) v

Лоу (низкое) v T;

Ломаное 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 вперёд, ноги врозь, колено согнуто, одно бедро слегка повёрнуто наружу, вес тела перенесён 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, вперёд, назад);

Стойка на колене (стойка на коленях, передняя стойка на колене);

Положения сидя (ноги прямые, вытянуты вперёд, согнуты в индийском стиле, согнуты вниз, шпагат);

Положения лёжа (ничком, навзничь);

Прыжки

Необходимые условия для прыжков:

Растяжка;

Комплексная тренировка;

Силовая подготовка.

Техника выполнения прыжков:

Подготовка. (руки в положении хай v, ноги вместе, вес тела перенесён на носки ног, голова поднята, плечи направлены назад и расслаблены. Перед

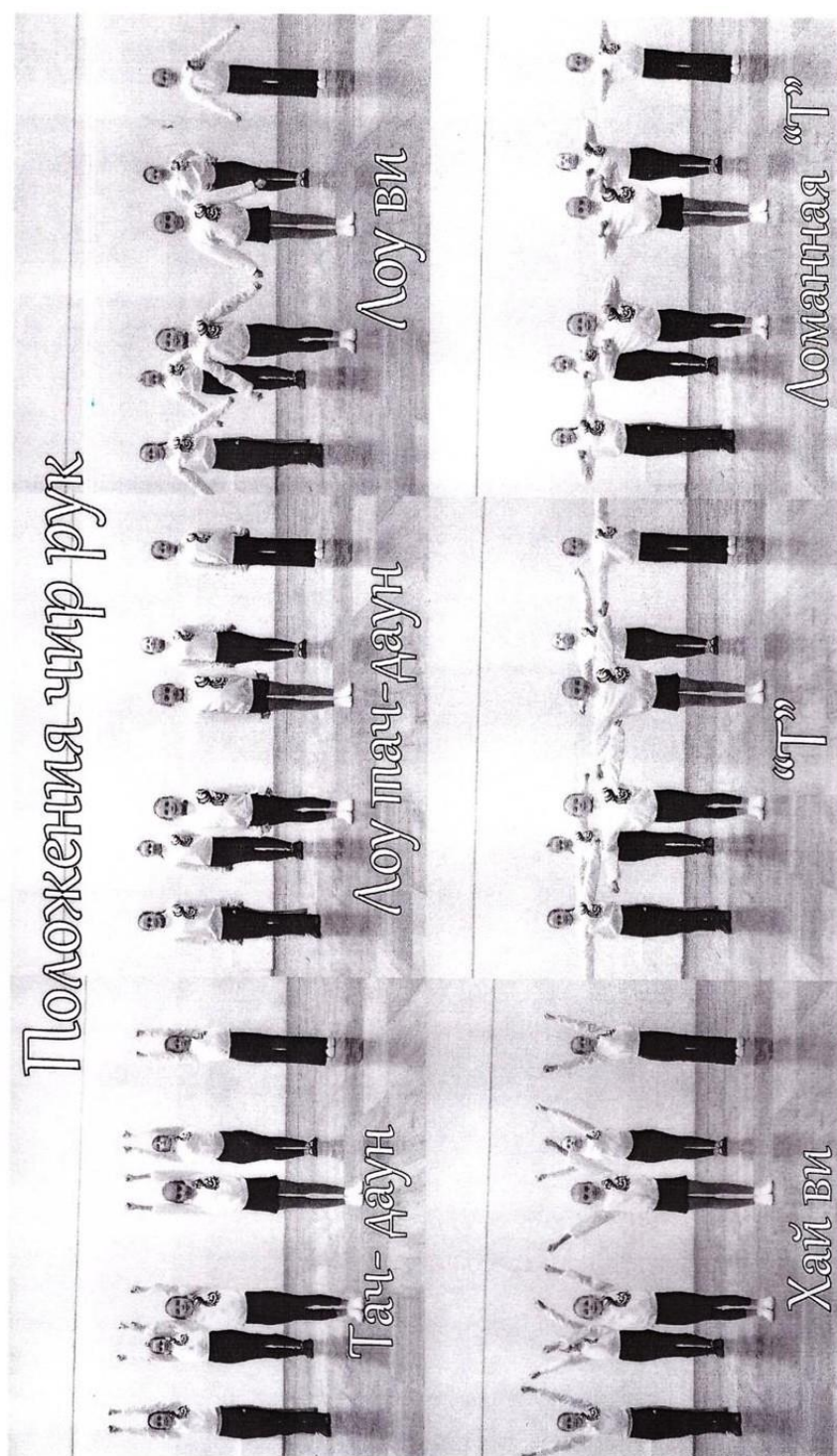
выполнением один из черлидеров считает «5,6,7,8», для того, чтобы задать темп и обеспечить синхронность выполнения прыжка);

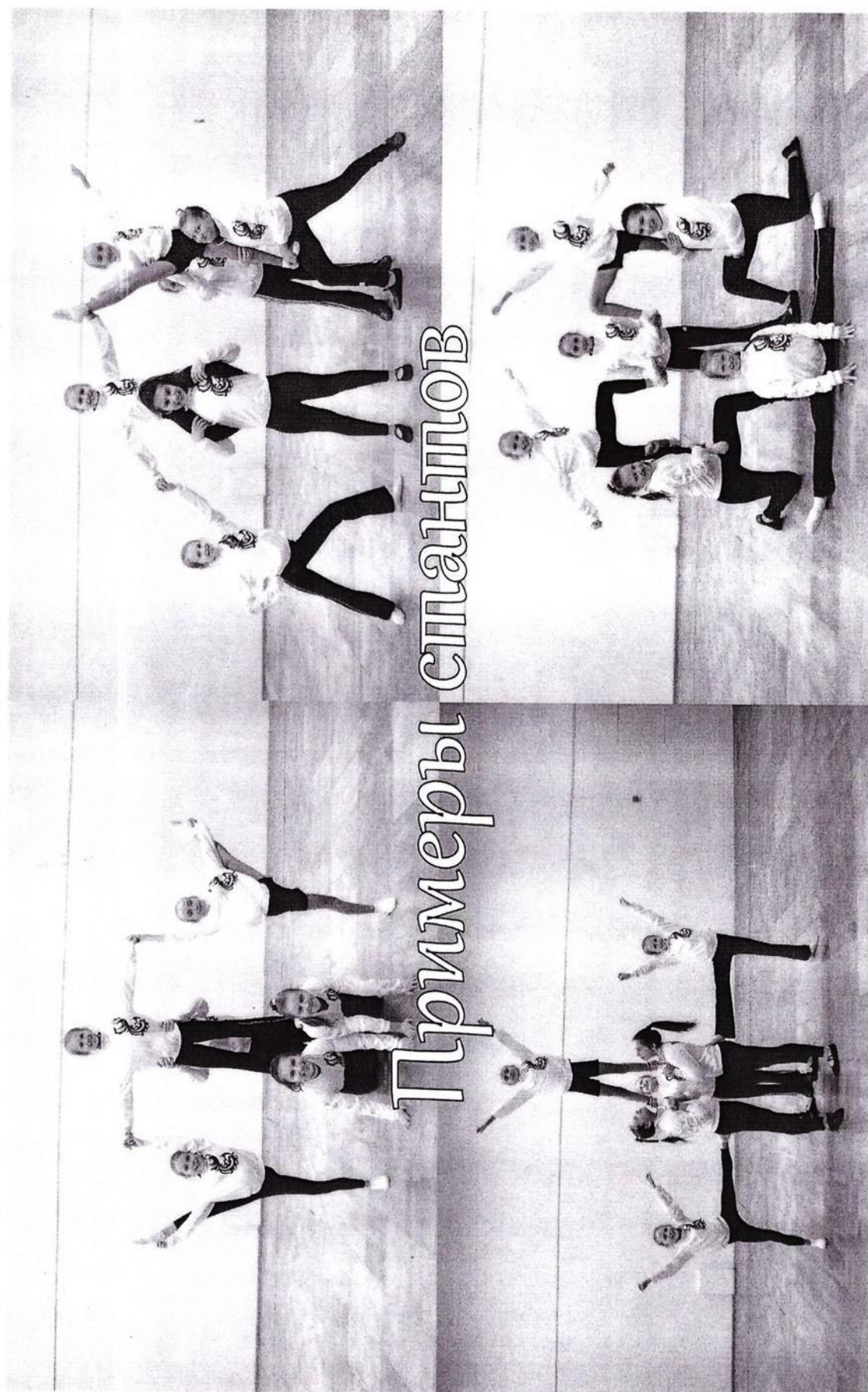
Взмах. (сразу после счёта сделать круговой взмах руками и вытянуть их перед собой. Колени согнуты, стоять на носках ног. Голова поднята, плечи расправлены и расслаблены).

Подъём. (сделать круговой взмах руками, сделать прыжок. Прыгая, сначала необходимо достичь самой высокой точки прыжка, а затем перевести ноги в необходимое положение. В прыжке носки ног вытянуть, руки напряжены, голова – вверх);

Приземление. (на переднюю часть ступни, ноги вместе, руки перед приземлением должны быть в положении Т. Ноги делают маховое движение, необходимое для приземления на обе ноги. Приземляться следует на переднюю часть ступни, а затем вес тела переходит на всю ступню до пятки);

Завершение (выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч, кулаки на бёдра);





2.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Линда Ре Чеппел. Как стать тренером по чирлидингу. – Канада, 2001.
2. Рыбкина О.Н. Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5 – 7 лет. – М.: АРКТИ, 2012. – 104 с.
3. Тимофеева, Т.Н. Черлидинг для дошкольников / Т.Н. Тимофеева, О.О. Татаринова, М.В. Соколова // Детский сад: теория и практика. – 2011. - № 10. – С. 68- 75.
4. Цыпина Н.А. Ритмика.-Москва, 2003.
5. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика.-Москва, 2004.
6. Колесникова С.В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы.- Ростов, 2005.
7. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Ритмические упражнения, хореография и игры.-Москва, 2004.
8. Т.А.Тарасова. Контроль за физическим состоянием детей дошкольного возраста.-Челябинск, 2004.