МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД № 104 «СОЛОВУШКА» ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
МБУ детского сада № 104 «Соловушка»
Протокол № 4 от «29» мая 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий О.А. Кичатова
(Приказ № 87 от 29.05.2023 г.)

C=RU,
OU=заведующий, O="
МБУ детский сад №
104 ""Соловушка""",
CN=Кичатова Ольга
Анатольевна,
E=chgard104@edu.tgl
.ru
00 a6 cc bd 03 5d a2
ed 42
2023-08-27 19:04:30

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

Автор: Н.А. Серякова

Один год обучения

г. Тольятти
2023-2024

Содержание:

I. Комплекс основных характеристик программы ……... 3
1. Пояснительная записка …….. 3
1.1 Направленность (профиль) программы ……. 3
1.2 Актуальность программы ……... 3
1.3 Отличительные особенности программы ……. 4
1.4 Адресат программы ……. 4
1.5 Объем программы …… 4
1.6 Формы обучения …….. 5
1.7 Методы обучения …… 5
1.8 Тип занятия …….. 6
1.9 Формы проведения занятий …… 6
1.10 Срок освоения программы …….. 6
1.11 Режим занятий ……. 6
2. Цель и задачи программы ……. 6
2.1 Цель программы …….. 6
2.2 Задачи программы ……... 6
3. Содержание программы ……. 7
3.1 Учебный (тематический) план ……... 7
3.2 Содержание учебно-тематического плана …… 7
4. Планируемые результаты ……. 14
II. Комплекс организационно - педагогических условий …… 14
1. Календарный учебный график ……. 14
2. Условия реализации программы …….. 14
3. Формы аттестации …… 15
4. Оценочные материалы ……. 15
5. Методические материалы …… 18
III. Список литературы ……. 18
1. Основная ……. 18
2. Дополнительная ……. 18

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет) «Черлидинг» (далее по тексту – Программа) разработана на основе и с учетом Федерального закона «Об образовании в Российской федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (последняя редакция); Приказа Министерства просвещения Российской федерации № 629 от 27.07.2022 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Письма Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации»; Письма Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций"; Письма Министерства образования и науки Самарской области № МО-16-09-01/826-ТУ от 03.09.2015; Письма Минобрнауки Самарской области № МО/1141-ТУ от 12.09.2022 г. «О направлении Методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»; Приказа министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»; Приказа Департамента образования администрации городского округа Тольятти от 18.11.2019 года №443-пк/3.2 "Об утверждении правил Персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе Тольятти на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам", а также с учетом многолетнего педагогического опыта в области физического развития.

1.1 Направленность программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

1.2 Актуальность программы

Черлидинг - это не просто «кричалки», это целое искусство и вид спорта одновременно. Это яркий и интересный вид спорта, суть которого заключается в том, что спортсмены (организованная группа поддержки команд различных видов спорта) вдохновляют других спортсменов и объединяют болельщиков, регулируя их эмоции. Это спорт и искусство одновременно. Черлидинг включает различные элементы представления, шоу и таких зрелищных видов спорта, как гимнастика, спортивный танец, акробатика и фитнес. Он создает мягкий дружелюбный климат на стадионе и даже позволяет смягчать агрессивные настроения болельщиков. Сегодня черлидинг развивается и как самостоятельный вид спорта. С 2002 года российские команды участвуют в чемпионатах Европы и миру. Существуют две номинации соревнований: «Чир-данс» (танцевальная программа с выполнением прыжков, пируэтов, поворотов и использованием помпонов) и силовое акробатическое направление «Чир». В последней номинации предусматривается исполнение сложных пирамид в три уровня, состоящих из нескольких отдельных стантов, акробатических элементов (кувырки, перевороты, рондаты

и сальто), чир-прыжков «в шпагат», танцевального блока упражнений. Кроме того, черлидеры в своей композиции могут использовать предметы агитации (плакаты с названием своей команды, флаги, мегафоны) и скандировать «кричалки». Это вид спорта как для девочек, так и для мальчиков. С помощью черлидинга можно организовывать досуг детей, а также интересно проводить спортивные мероприятия и праздники в детском саду. Черлидинг во всех своих формах способствует разностороннему развитию личности ребенка, укреплению физических и духовных сил, воспитанию эстетического вкуса, приобретению самостоятельности, формированию интереса к здоровому образу жизни. В современных условиях при той огромной информационной нагрузке, которую испытывают уже дошкольники, у детей нет ни возможностей, ни, как правило, устремленности заниматься спортом с целью достижения высоких спортивных результатов. Черлидинг обеспечивает условия для успешной учебы, прививает ребенку прочные знания, умения и навыки культурного отношения к своему здоровью. Потребность в занятиях черлидингом на данный момент высока, но в то же время отсутствуют учебные программы, пособия, методические рекомендации для их организации и проведения.

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 обучающихся. В данное время проблема совершенствования физического воспитания в дошкольных образовательных организациях является предметом внимания специалистов, и ее решение направлено на поиск новых, нетрадиционных средств проведения занятий с учетом мотивационной сферы обучающихся. В связи с вышесказанным становится очевидной необходимость внесения изменений в процесс физического воспитания детей, а именно: совершенствование образовательного 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 обучающихся в систематические занятия физическим упражнениями. В последнее десятилетие стала популярной такая форма двигательной активности, как черлидинг - физкультурно-показательные выступления, используемые перед началом и в конце соревнований различного ранга, а также в перерывах.

Новизна 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 образовательных организациях 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.

Педагогическая целесообразность. 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.

1.3 Отличительные особенности Программы

Программа носит инновационный характер и представляет собой целостный процесс овладения общими навыками в физической культуре и 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.

1.4 Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 5 до 7 лет.

1.5 Объем программы

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом Учреждения на реализацию Программы составляет:

- Количество часов в год – 36
- Общее количество часов за год – 36.

1.6 Формы обучения

Форма обучения по Программе - очная, групповая. Нормы наполнения групп – 10 обучающихся.

1.7 Методы обучения

Одним из главных методов воспитания является избирательный способ регулировки нагрузки и порядок сочетания её с отдыхом. В дошкольном возрасте нервная система и весь организм ребёнка в целом обладают чрезвычайной пластичностью, податливостью к внешним воздействиям.

Словесные методы: обращённые к сознанию детей, помогающие осмыслению постановленной перед ними задачи и сознательному выполнению двигательных упражнений.

Наглядные методы: под наглядными методами понимаются характер изучения и усвоения заданий через наблюдение и демонстрацию.

Практические методы: связанные с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающие действенную проверку правильности восприятия движений на собственных мышечно-моторных ощущениях. Один из таких методов игровой – близкий к ведущей деятельности дошкольного возраста, наиболее специфичный и эмоционально - эффективный в работе с ними, учитывающий элементы наглядно - образного и наглядно-действенного мышления.

Методы стимулирования (методы побуждения к какой – либо деятельности): требования, постановка перспективы, поощрение, одобрение.

1.8 Тип занятия

Основными типами занятий по Программе являются:

- **Комбинированные** – изложение материала, закрепление полученных знаний;
- **Подача нового материала**;
- **Закрепление знаний, умений и навыков** – постановка задачи и самостоятельная работа ребенка под руководством педагога.

1.9 Формы проведения занятий

Основная форма проведения занятий – тренировка.

1.5 Срок освоения программы

Исходя из содержания Программы предусмотрены следующие сроки освоения программы обучения:

- 36 недель в год;
- 9 месяцев в год;
- всего 1 год.

Включение детей в образовательный процесс возможно на любом этапе реализации программы, т.к. допускается усложнение или упрощение материала с индивидуальным подходом к каждому обучающемуся.

1.6 Режим занятий

Периодичность проведения занятий – 1 час в неделю, 1 раз в неделю. Продолжительность одного занятия:

– старшая группа (дети 5-6 лет) – 25 минут;

– подготовительная к школе группа (дети 6-7 лет) – 30 минут.

2. Цели и задачи Программы

2.1 Цель Программы

Цель программы: совершенствовать уровень общей физической подготовки дошкольников средствами черлидинга.

2.2. Задачи программы

1. Образовательные:

- ознакомить детей с историей возникновения и развития черлидинга;
- изучить базовые элементы черлидинга;
- теоретическая подготовка.

2. Развивающие:

- содействие физическому, культурному и духовному развитию подрастающего поколения;
- развитие у черлидеров сплочённости, чувства команды, потребности в поддержки коллектива, за который выступаешь;
- развитие физических умений, умения поддерживать хорошую форму;
- создание благоприятных предпосылок для раскрытия потенциальных возможностей детей;

3. Воспитательные

- привлечение обучающихся к здоровому образу жизни и к участию в различных спортивных соревнованиях;
- формирование здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;

- вовлечение подрастающего поколения в систематические занятия спортом, направленные на развитие личности.

3. Содержание программы

3.1 Учебный (тематический) план

№	Перечень разделов тем	Кол-во часов	Теория	Практика
1.	**Введение.**	**3**	**1,5**	**1,5**
1.1	Введение в предмет. Понятие «черлидинг».	1	0,5	0,5
1.2.	Краткая история возникновения черлидинга.	1	0,5	0,5
1.3.	Основные правила тренировки.	1	0,5	0,5
2	**Базовые элементы черлидинга.**	**17**	**6,5**	**10,5**
2.1.	Положение тела во время движения.	1	0,5	0,5
2.2.	Положение кистей: кулак, клинок, клэп (хлопок), клэсп (пряжка).	1	0,5	0,5
2.3.	Положение ног. Комбинации положения стоя.	1	0,5	0,5
2.4.	Положение ног. Комбинации положения сидя.	1	0,5	0,5
2.5.	Положение ног. Комбинации положения лёжа.	1	0,5	0,5
2.6.	Танцевальные движения.	2	0,5	0,5
2.7.	Техника правильной постановки голоса.	1	0,5	0,5
2.8.	Чир – данс.	1	0,5	0,5
2.9.	Растяжка.	1	0,5	0,5
2.10.	Техника выполнения прыжков.	1	0,5	0,5
2.11.	Техника выполнения прыжков. Взмах.	2	0,5	1,5
2.12.	Техника выполнения прыжков. Подъём.	2	0,5	1,5
2.13.	Техника выполнения прыжков. Приземление.	2	0,5	1,5
3.	**Хореография.**	**8**	**3**	**5**
3.1.	Повороты на месте.	1	0,5	0,5
3.2.	Повороты с продвижением.	1	0,5	0,5
3.3.	Деми плие в сочетании с волнами, взмахами, наклонами.	2	0,5	1,5
3.4.	Упражнения для рук на основе классических позиций.	2	0,5	1,5
3.5.	Батман тандю.	1	0,5	0,5
3.6.	Батман жэтэ.	1	0,5	0,5
4.	**Общая и специальная физическая подготовка.**	**8**	**4**	**4**
4.1.	Разновидности ходьбы, бега.	1	0,5	0,5
4.2.	Танцевальные шаги, комбинации.	1	0,5	0,5
4.3.	Общеразвивающие упражнения.	1	0,5	0,5
4.4.	Упражнения на растягивание.	1	0,5	0,5
4.5.	Наклоны вперёд, назад, в стороны. Волны.	1	0,5	0,5
4.6.	Различные виды мхов.	1	0,5	0,5
4.7.	Упражнения на пресс.	1	0,5	0,5

4.8.	Сдача контрольных нормативов.	1	0,5	0,5
Итого:		**36**	**15**	**21**

3.2 Содержание учебно-тематического плана

1. БАЗОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ЧЕРЛИДИНГА

1.1. Положение тела во время движения.

Положение ног. Положения рук. Особенности выполнения. Положения кистей.

Положения кистей: кулак, клинок, клэп (хлопок), клапс (пряжка).

КЛЭП - хлопок на уровне ниже подбородка, при котором ладони выпрямлены и полностью касаются друг друга.

КЛАСП - хлопок на уровне ниже подбородка, при котором пальцы согнуты и держат противоположную ладонь, а большие пальцы перекрещены.

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;
- правое К, левое К.

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);
- положения сидя (ноги прямые, вытянуты вперед, согнуты в индийском стиле, согнуты вниз, шпагат);
- положения лежа (ничком, навзничь).

1.2. Техника правильной постановки голоса.

Отработка правильного звучания голоса.

ЧИР - кричалка, цель которой передать информацию зрителям

ЧАНТ - слово или фраза, повторяющаяся много раз с целью активизации зрителей (считается выполненным при достижении контакта со зрителями)

Отработка правильного звучания голоса (отработка модуляции, (акцентирование отдельных слов в чанте или чире), высоты звука, громкости, силы голоса, выразительности).

1.3. Прыжки в черлидинге:

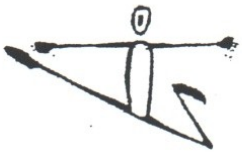
Прыжки: в программе выполняется, как минимум, два прыжка по выбору. При выполнении прыжков, участвует 100% состава команды. Уровни сложности прыжков по мере возрастания:

1. Средл (Звёздочка) – Straddle – прыжок ноги врозь (ноги прямые).

2. Абстракт – Stag eli double hook – одна нога поднята перед корпусом, согнута, колено направлено во внешнюю сторону; другая отведена назад, колено направлено во внешнюю сторону; другая отведена назад, колено максимально согнуто и направлено во внешнюю сторону.

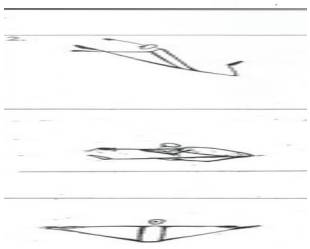
3. Группировка – Tuck – ноги вместе подняты. Колени максимально согнуты и прижаты к груди.

4. Стэг сит – Stag sit – одна нога вытянута в положении той тач, другая согнута в колене в положении «стэг». Руки могут копировать положение ног или быть в положении Т или тач даун);



5. Хёдлер (Барьерист) – Hurdler – одна нога прямая поднята вверх, как можно выше. Вторая согнута, колено направлено вниз.

6. Той Тач – Toe Touch – ноги подняты в стороны как можно выше (по диагонали), колени выпрямлены. Руки в положении Т (как вариант).



7. Пайк – Pike – прямые соединённые вместе ноги подняты вверх как можно выше. Руки вытянуты вперёд.

1.4. Техника выполнения прыжков:

Подготовка (руки в положении хай V, ноги вместе, вес тела перенесен на носки ног, голова поднята, плечи расправлены 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 счета сделать круговой взмах руками и вытянуть их перед собой. Колени согнуты, стоять на носках ног. Голова поднята, плечи расправлены и расслаблены);

Подъем (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 бедра).

1.5. Точность, чёткость, синхронность

Отработка чёткости (движения выполнены правильно):

- кулаки на бёдрах, клэп 5-6-7-8
- хай- V
- левое L
- полная левая диагональ
- тач-даун
- правый хай-V в положении выпад
- левый хай-V в положений выпад
- лоу-V

Отработка точности и синхронности (все члены команды выполняют одинаковое действие в одно и тоже 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 знаний черлидерами названий всех необходимых движений («Скажи и сделай!» и др.).

ПРОБС - средство агитации (плакаты, растяжки, мегафоны и т.п.)

ОВЕРЛЕИ - сокрытие момента перехода от станта к станту с помощью танцевальных элемантов, чиров, чантов и других элементов программы.

ФОРМАЦИИ – построения.

1.6. Станты - поддержки, выполняются минимально двумя, максимально пятью участниками команды. В составе программы может использоваться несколько стантов различной конфигурации. При построении стантов действуют правила построения пирамид. Отсутствие страховки при выполнении стантов считается нарушением правил.

Малый стант – одна нога базы упирается коленом в пол, вторая нога согнута в колене под прямым углом, стопа стоит на полу.

Средний стант – одна нога (база) делает выпад вперёд (колено согнута), задняя нога выпрямлена в колене.

Участники станта:

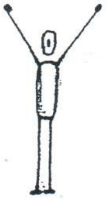
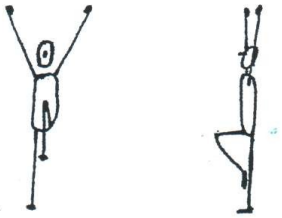
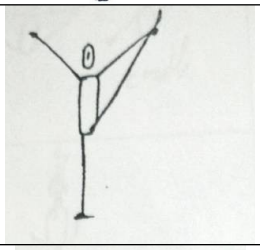
База – нижний (поднимающий) человек, обеспечивающий основную поддержку в пирамиде (станте).

Кэтчер – (задний страхующий) человек, отвечающий за прием спускающегося флайера.

Флайер – «летающий», самый верхний человек в станте, пирамиде, не имеющий контакта с соревновательной поверхностью (полом).

Споттер – страхующий, отвечающий за безопасность зоны «голова-плечи» флайера, контролирует, но не участвует в построении пирамиды (станта).

Примеры положения флайера в станте:

ОСНОВНАЯ СТОЙКА (ноги на ширине плеч)	
ЛИБЕРТИ	
СТЕГ	
НОГИ ВМЕСТЕ	
ТОЧ	
ФЛАЖОК	
ЛАСТОЧКА	

Пирамида – группа стантов, стоящих достаточно близко, чтобы коснуться друг друга.

- Пирамида из малых стантов с одной базой, флайер в положении «Основная стойка».
- Пирамида из малых стантов с одной базой, флайер в положении «Либерти».
- Пирамида из малых стантов с одной базой, флайер в положении «Стэг».
- Пирамида из малых стантов с одной базой, флайер в положении «Ласточка».
- Пирамида из малых стантов с двумя базами.

- Пирамида из двух малых стантов (с двумя базами) и средним стантом (посередине).

2. **Хореография.**

Освоение элементов хореографической подготовки. Базовая хореографическая подготовка. Упражнения для ног на основе классических позиций.

Плие - сгибание одной либо обеих ног, приседание на двух либо на одной ноге;

Батма́н — движение классического танца, представляющее из себя какое-либо отведение, приведение или сгибание одной, работающей ноги стоя на всей стопе или на полупальцах (пальцы) другой, опорной — вытянутой или согнутой в колене, а также с одновременным выполнением приседания, подъёма на полупальцы (пальцы) либо опускания на всю стопу.

Релеве – подъём на полупальцы, пальцы.

Основные танцевальные позиции:

Первоначально построение позиций изучают на середине зала, не соблюдая выворотности. Выворотность ног вводится вместе с постановкой корпуса.

Порядок изучения: первая (I), вторая (II), третья (III), пятая (V) и четвертая (IV). IV позицию, как наиболее трудную, проходят последней.

I – первая

Ступни ног, соприкасаясь пятками, развёрнуты носками наружу, образуя прямую линию на полу с равномерным распределением центра тяжести по всей стопе.

II – вторая

Сохраняется прямая линия первой позиции, но пятки выворотных ног отстоят одна от другой примерно на одну длину стопы с равномерным распределением центра тяжести между стопами.

III – третья

В том же выворотном положении ног ступни, плотно прилегая, закрывают друг друга наполовину.

IV – четвертая

Сохраняется выворотность пятой позиции, но ноги не соприкасаются: одна находится параллельно другой на расстоянии стопы.

V – пятая

Ступни, плотно прилегая, совершенно закрывают друг друга: пятка одной ноги соприкасается с носком другой.

VI – шестая

Стопы стоят параллельно друг друга (пятки и носки сомкнуты).

Лип-прыжки. Жетэ, «касательный», «кольцо» и различные сочетания.

Лип-прыжок – прыжок в шпагат с приземлением на одну ногу.

Жетэ

«Касательный»

«Кольцо»

Пируэты – вращения на одной ноге.

Нога, совершающая вращение, стоит на полупальцах, свободная нога согнута в колене (положение «Либерти»). Руки согнуты в локтях (положение «Т»).

Тур – «закрывающееся» вращение на одной ноге.

Пируэт – «раскрывающееся» вращение на одной ноге.

3. **Общая и специальная физическая подготовка.**

Разновидности ходьбы, бега. Танцевальные шаги, комбинации. Общеразвивающие упражнения.

Разновидности ходьбы, шагов.

Мягкий шаг — чередование шагов без видимого отталкивания с постановкой ноги «с носка» и последовательным перекатом на всю ступню;

Высокий шаг — выполняется маховым энергичным подниманием бедра до горизонтального положения при сохранении вертикальности голени; аналогично выполняется «высокий бег» с фиксированным положением рук;

Острый шаг — характеризуется коротким движением ноги вперед с резкой акцентированной постановкой на опору и последующим подниманием на полупальцы;

Широкий шаг — напоминает выпады, когда значительное по длине перемещение согнутой ноги вперед сопровождается выпрямлением «задней» ноги при некотором наклоне туловища вперед. Подобный «широкому шагу» «широкий бег» требует мощного отталкивания и выглядит стремительным;

Скрёстный шаг — поочередная смена скрестного положения ног, когда одна нога ставится с носка перед другой, а затем положение ног меняется движением «передней» или «задней» ног — что позволяет менять направление движения (влево, вправо, вперед, назад);

Переменный шаг — является соединением двух шагов одной ногой с последующим приставлением другой («приставной шаг») и двух шагов с другой ноги, данный шаг может выполняться в различных ритмических режимах и служит основой танцевальных шагов.

Упражнения на растягивание:

Шпагат — упражнение на растяжку, заключающееся в разведении ног в стороны (поперечный шпагат) или вперед и назад (продольный шпагат).

1. Ребёнок сидит ноги врозь, две руки подняты вверх, спина ровная - совершаем наклоны к правой ноге, к левой ноге (поочерёдно. Затем ложится вперёд на живот, руки впереди себя. Затем в этом же положении делает круговые движения от правой ноги к левой.

2. «Бабочка» - сидя на полу, руками прижимаем колени к полу (совершаем «пружинистые» движения).

3. «Лягушка»- лёжа на животе, ноги сзади согнуты в коленях. Стараемся прижать пах к полу.

Складка – сидя на полу, ноги вытянуты вперёд, тянемся руками вперёд, стараясь прижаться животом к бедрам.

– положение стоя: ноги вместе, колени вытянутые, совершаем наклоны вперёд – нужно полностью положить ладони на пол.

Мостик – ладони стоят на полу, максимально близко находясь к стопам (ноги на ширине плеч). Живот поднят вверх.

Коробочка – лёжа на животе, прогибаем спину назад, ноги сгибаем ноги в коленях, ступни касаются головы.

Махи. Мах ноги – маятникообразное движение ноги. Совершается с максимальной амплитудой. Ноги в колене выпрямлены, носки натянуты (вытянуты).

Мах вперёд, назад, в сторону. Мах стоя, лёжа, сидя, опиревшись на локоть.

Упражнения на пресс:

Лёжа на спине, поочередно поднимать ноги, пытаясь дотянуться до ноги руками (при этом плечи отрываются от пола).

Лёжа на спине, поднимаем ноги вверх, пытаясь коснуться пола за головой. Руки вытянуты вдоль туловища.

Берёзка – положение, лёжа на спине, ноги вместе подняты ввёрх (прямые, носки натянуты), ягодицы подняты (допускается придерживать их руками).

4. Планируемы результаты

В процессе занятий по Программе **обучающиеся должны:**

Знать: правила личной гигиены, соблюдать санитарно-гигиенические нормы; правила техники безопасности; термины базовых упражнений, технику выполнения упражнений и исполнения движений.

Уметь: ориентироваться в пространстве, слушать музыку и выполнять определенные упражнения, сочетать движения с музыкальным темпом.

III. Комплекс организационно-педагогических условий

1. Календарный учебный график

Года обучения	1 год обучения
Начало учебного года	01.09.2023
Окончание учебного года	31.08.20224
Количество учебных недель	36 недель

Количество часов в год	36 часов
Продолжительность занятия (академический час)	старшая группа (5-6 лет) - 25 минут; подготовительная к школе группа (6-7 лет) - 30 минут
Периодичность занятий	1 час в неделю, 1 день в неделю
Промежуточная аттестация	11 сентября – 25 сентября 2023 года 20 мая – 31 мая 2024 года
Объем и срок освоения программы	36 часов, 1 год обучения
Режим занятий	В соответствии с расписанием
Каникулы	01.06.2024 – 31.08.2024

2. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимы:

- наличие музыкального зала.
- видео - и аудио, фото сопровождение
- колонки;
- спортивное оборудование: маты, скамейка, помпоны, шведская стенка;
- картотека комплексов упражнений.
- записи выступлений
- записи фонограмм в режиме «+» и «-».

3. Формы аттестации

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

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

Формы подведения итогов – это исполнение коллективного танца на физкультурных праздниках; соревнованиях; показательных выступлениях.

4. Оценочные материалы

Время проведения	Цель проведения	Форма контроля
В начале года	Определение уровня ОФП и СФП, мотивации к занятиям	Тестирование и анкетирование
В конце года	Определение уровня изменений показателей ОФП иСФП Выявление детей отстающих и опережающих обучение, анализ и совершенствование программы	Тестирование, соревнования, открытые занятия, контрольные занятия, видеозапись, протоколы соревнований, грамоты, дипломы сертификаты, анкетирование.

Результаты	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
Выполнять нормативы по ОФП и СФП	Технически правильное выполнение упражнений	Тестирование; вводный, промежуточный контроль, сдача зачётов, наблюдение.
Выполнять базовые движения черлидинга	Технически правильное выполнение упражнений,	Тестирование; оценка выполнения во время

	знание терминов базовых движений.	соревнований
Овладеть техникой выполнения акробатических элементов	Технически правильное выполнение акробатических элементов	Наблюдение, сдача нормативов, оценка выполнения
Овладеть техникой работы со зрителями	Демонстрация навыков	наблюдение

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.

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 ан 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 центровой 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 4й наклон фиксируется результат. Задержаться на 2 секунды в наклоне, стараясь дотянуться как можно дальше.

КООРДИНАЦИЯ, ЛОВКОСТЬ

3. Челночный бег 4 х 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 (Р1);

- затем испытуемый в течение 45 секунд производит 30 приседаний. После окончания нагрузки ложится и подсчитывает ЧСС за первые 15 секунд (Р2);

- 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)

ИР = [(Р1 + Р2+Р3) х 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

ИРД = [(Р2 – 70) + (Р3-Р1)]: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, о – «опасная зона»

СТАТИЧЕСКАЯ КООРДИНАЦИЯ

5. Проба Ромберга

При выполнении простой позы Ромберга испытуемый стоит, сомкнув ступни ног (пятки и носки вместе), глаза закрыты, пуки вытянуты 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

5. Положение Флаера в станте

«+» - элемент выполнен

Д – имеются недочёты (доработать) – их отметить

«-» - не выполнен

Отмечается в таблице в течение года по каждому из обучающихся.

6. Методические материалы

Для реализации данной программы сформирован учебно-методический комплект, который постоянно пополняется и обновляется. УМК имеет следующие разделы:

– Учебное пособие для педагога. В него входят дополнительные образовательные программы, тематическое планирование и планы занятий в соответствии с учебным планом.

– Наглядные пособия.

III. Список литературы

1. Основная литература

1. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С. Ритмические упражнения, хореография и игры. – Москва, 2004 Комплексная оценка физического развития состояния здоровья детей и подростков. – Москва, 2004

2. Колесникова С. В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы.- Ростов, 2005

3. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Силовая подготовка детей школьного возраста. – Москва, 2002 Линда Ре Чеппел. Как стать тренером по черлидингу. – Канада, 2001 год.

4. Морсакова Е. Н. Физическая культура.- Москва, 2005

5. Фрилёва Ж. Е., Сайкина Е. Г. Лечебно – профилактический танец. «ФИТНЕС – ДАНС». Учебное пособие – СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2007.

6. 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.
7. Цыпина Н. А. Ритмика. – Москва,2003 7. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика. – Москва, 2004

2. Дополнительная литература

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства просвещения Российской федерации № 629 от 27.07.2022 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р)
4. Письмо Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации»
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций"
6. Письмо Министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО-16-09- 01/826-ТУ
7. Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Письма Минобрнауки Самарской области № МО/1141-ТУ от 12.09.2022 г. «О направлении Методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
9. Приказ Департамента образования администрации городского округа Тольятти от 18.11.2019 года №443-пк/3.2 "Об утверждении правил Персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе Тольятти на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам"

Терминологический словарь

Стант - поддержка, в которой участвуют от 2 до 5 человек

Пирамида - группа стантов, стоящих достаточно близко, чтобы коснуться друг друга

Флайер – «летающий», самый верхний человек в станте, пирамиде, не имеющий контакта с соревновательной поверхностью (полом)

База – нижний (поднимающий) человек, боеспечивающий основную поддержку в пирамиде (станте)

Спотер – страху.щий, отвечающий за безопасность зоны «голова – плечи» флайера, контролирует но не участвует в построении пирамиды (станта); поддерживает визуальный контакт с флайером и отвечает за безопасный спуск.

Хай v – движение рук в виде английской буквы «v»

Клэп – хлопок на уровне ниже подбородка, при котором ладони выпрямлены и полностью касаются друг друга

Клэсп – хлопок на уровне ниже подбородка, при котором пальцы согнуты и держат противоположную ладонь, а большие пальцы перекрещены

Чир – кричалка, цель которой передать информацию зрителям.

Чант – повторяющееся слово или фраза, использующаяся для привлечения зрителей к участию в программе.

Форвард Панч – удар кулаком вверх

Правая диагональ – правая рука вверх

Левая диагональ – левая рука вверх

Той тач – спина, голова и плечи прямые, живот подтянут, мышцы ног расслаблены, руки находятся в положении Т, а ноги движутся по направлению к рукам.