

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Кургана
«Детский сад общеразвивающего вида № 129 «Антошка»

Принята на педагогическом совете

Протокол №1 от «30» августа 2024г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Чирлидинг»**

Возраст обучающихся: 5 -7 лет

Автор-составитель: Сарана Яна Павловна
воспитатель первой
квалификационной категории

г.Курган, 2024

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы: Дополнительная общеразвивающая программа «Чирлидинг» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность:

Дошкольный возраст – важнейший период в развитии ребенка. Физическое развитие – одно из основных приоритетных направлений в образовательной деятельности дошкольного учреждения. Основная цель детского сада – разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных возможностей.

Чирлидинг – вид спорта, который сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта: танцы, акробатика, гимнастика. Поэтому чирлидинг идеально подходит для развития координации детей дошкольного возраста, так как включает в себя элементы гимнастики, ритмических движений, благоприятно влияет на эмоциональную сферу – вырабатывает командный дух, взаимопонимание.

Актуальность программы состоит в том, что она создает условия для продвижения обучающихся к образцам физического совершенства, позволяет им приобретать различные двигательные умения и навыки, развивать эмоционально – волевую сферу, формировать этические установки, создает возможности для выбора идеалов духовности и созидательного творчества. Занятия чирлидингом развивают физические качества, а также смелость, решительность, целеустремленность, настойчивость, взаимоуважение, взаимовыручку, ответственность, умение работать в команде, то есть коммуникативную, социальную и нравственную компетенции обучающихся. Дети приобретают хорошую физическую форму, укрепляют здоровье, развивают грацию, пластику, формируют правильную осанку и походку. В спортивно – досуговой деятельности обучающихся устанавливается гармоничная связь между обучением и здоровьем, развиваются физические качества личности, происходит снятие напряжения, накопившегося утомления. Обучение выстраивается на принципах доступности, «Не навреди». Доступность чирлидинга основывается на простых шагах, базовых положениях рук, задействует самые разные группы мышц, тем более что танцевальные ритмы так же стремительны и неумовимы, как дети, отвечают многим их потребностям, в том числе и в движении. Применение данной программы дает основание для внедрения новой технологии в дополнительный образовательный процесс.

Отличительные особенности Программы

Отличительной особенностью данной программы является физическое воспитание дошкольников посредством разнообразных форм работы, которые способствуют функционированию и совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делают его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды, то есть создает условия для того, чтобы все дети росли здоровыми.

Адресат Программы: Дополнительная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 5-7 лет.

Объем программы: 56 занятий.

Формы обучения, особенности организации образовательного процесса: групповая, очная, состав группы – до 15 человек; режим занятий - 2 раза в неделю, продолжительность занятий - 30 мин.

Возможность реализации индивидуального образовательного маршрута (ИОМ): не предусмотрена.

Наличие детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ): отсутствуют.

Наличие талантливых детей в объединении: отсутствуют.

Уровни сложности содержания: стартовый

1.2. Цели и задачи программы. Планируемые результаты

Цели и задачи программы:

Целью программы является: создание условий для совершенствования физического воспитания дошкольников посредством занятий чирлидингом, достижение результативности в показателях физических, психологических. Рост индивидуальных и командных показателей, участие в соревнованиях, оздоровление посредством чирлидинга.

Задачи:

Образовательные:

- Формирование специальных знаний, умений по чирлидингу;
- Удовлетворение образовательных потребностей;
- Совершенствование двигательного опыта дошкольников посредством изменения и усложнения упражнений скоростно-силового характера;
- Соблюдение последовательности, непрерывности и постепенности в обучении дошкольников;
- Приобретение теоретических знаний из области физической культуры и спорта, гигиены спорта. Знаний о формах двигательной активности, использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических качеств дошкольников;
- Знакомство дошкольников с историей возникновения и развития чирлидинга.

Развивающие:

- Изучение базовых элементов чирлидинга;
- Развитие и совершенствование техники двигательных действий, умений, навыков, пространственно-временных параметров, развитие мышечной силы, быстроты, гибкости;
- Развитие физического умения поддерживать хорошую форму, повышение уровня функциональной подготовленности дошкольников;
- Создание условий для развития чувства ритма, синхронности;
- Развитие координации движений, формирование умения согласовывать движения с музыкой;
- Психологическое развитие через формирование уверенности в себе, правильной самооценки, достижение эмоциональной зрелости.
- Социальное развитие через сотрудничество, конкуренцию;
- Развитие сплоченности, чувства команды, потребности в поддержке коллектива, за который выступаешь;

Воспитательные:

- Воспитание устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Формирование навыков культуры поведения;
- Развитие социальной активности;
- Приобретение дошкольниками жизненных ориентиров на основе общечеловеческих ценностей и способности толерантного отношения к окружающим;
- Развитие коммуникабельности, креативности, мобильности, умения работать в коллективе;
- Воспитание спортивных черт характера: целеустремленности, настойчивости, инициативности, смелости, честности, доброты;
- Создание условий и мотивация для творческого развития;
- Формирование лидерских качеств, воспитание командного духа;
- Сохранение и укрепление здоровья, содействие физическому, культурному и духовному развитию дошкольников.

Планируемые результаты

Стартовый уровень

Знать	-технику безопасности при выполнении акробатических элементов, стантов и пирамид. -историю развития чирлидинга, -основные обязательные элементы чирлидинга (базовые положения кистей рук, чир – прыжки, станты и другие) и технику их исполнения.
Уметь	-проявлять выдержку и сосредоточенность при выполнении упражнений; -отличать чирлидинг от других видов спорта,

	-следить за своей осанкой, дыханием; -ориентироваться на поставленную педагогом задачу, стремиться добиваться положительных результатов в ее реализации;
Владеть	-базовой техникой выполнения чир прыжков и техникой приземления; -техникой работы в стантах. -умением кричать на выдохе, скандировать.

1.3. Рабочая программа Учебный план

№ п/п	Название раздела программы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	Базовые элементы чирлидинга	13	1	12
3.	Акробатика	8	1	7
4.	Хореография	8	1	7
5.	Общая и специальная физическая подготовка	12	1	11
6.	Постановочная работа	10	-	10
7.	Промежуточная аттестация	2	-	2
8.	Участие в соревнованиях	2	-	2
	Итого	56	5	51

Содержание программы

Раздел 1

Теория: (1 час) Знакомство с детьми. Инструктаж по ТБ детей. Основные правила занятия чирлидингом. Режим дня и питание чирлидера. Внешний вид и гигиена чирлидера. Правила пользования атрибутами для чирлидинга.

Практика: (-)

Раздел 2

Теория: (1 часа) Изучение техники выполнения базовых элементов чирлидинга. Базовые элементы чирлидинга: положения тела, рук, ног. Виды чир – прыжков. Техника выполнения чир – прыжков. Изучение техники выполнения стантов и пирамид. Правила споттеров.

Практика: (12 часов). Постановка положения чир –рук. Высокие махи ногами. Выполнение чир – прыжков. Выполнение акробатических связок. Выполнение парных поддержек. Выполнение связок в базовых движениях на 8 счетов. Выполнение элементов и поддержек в стантах и пирамидах.

Раздел 3

Теория: (1 час) Изучение правил техники безопасности при выполнении акробатических элементов.

Практика: (7 часов) Выполнение комплекса акробатических упражнений. Упражнения «Кораблик», «Корзиночка» лежа на животе, упор присев, упор лежа. Упражнение «Ласточка» (статическое удержание прямой ноги вперед, назад, в сторону). «Петушок», «Флажок» (удержание согнутой и прямой ноги вперед). Упражнение «Березка» (стойка на лопатках), группировка, перекал вперед и назад в группировке.

Раздел 4

Теория: (1 часа) Техника выполнения основных элементов хореографии,

Практика: (7 часов) Танцевальные позиции рук и ног в классическом экзерсисе (1,2,3,4,5,6). Полуприседы без опоры. Выпады вперед с опорой ноги попеременно. Поднимание ноги 45 градусов без опоры. Акцентированная ходьба на каждый счет и через счет. Выполнение махов на сильную долю в музыкальном произведении.

Раздел 5

Теория: (1 час) Изучение техники безопасности при выполнении физических упражнений. Правила использования оборудования спортивного зала.

Практика: (11 часов) Комплексные общеразвивающие упражнения. Построения в шеренгу, колонну, ромб, квадрат. Построение в шеренгу по 2-3-4 человека. Перестроения по команде. Упражнения на развитие физических качеств. Комплекс акробатических упражнений.

Раздел 6

Теория: (-)

Практика: (10 часов) Объединение изученных чирлидинг-, хореографических связок, стантов, пирамид и акробатических элементов в программу для выступлений. Отработка программы под музыкальное сопровождение и без него на счет.

Раздел 7

Теория: (-)

Практика: (2 часа) Мониторинг эффективности дополнительной программы по чирлидингу.

Раздел 8

Теория: (-)

Практика: (2 часа) Участие в спортивных соревнованиях по чирлидингу на уровне города. Выступление на концертах и фестивалях в детском саду.

Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела программы	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма текущего контроля / промежуточной аттестации
1.	Вводное занятие	1	Введение в предмет. Понятие «чирлидинг». Инструктаж по технике безопасности. Гигиена и внешний вид чирлидера. Отличия чирлидинга от других видов спорта (гимнастика, акробатика). История возникновения чирлидинга.	теория	Опрос
2.	Базовые элементы чирлидинга	1	Положение тела во время движения в чирлидинге. Положения в стантах. Положения в пирамидах. Правила споттеров.	теория	опрос
		1	Положения кистей рук: кулак, клинок, клэп (хлопок), клэсп (пряжка).	практика	
		1	Положения рук в чирлидинге. Особенности выполнения.	практика	
		1.	Положения ног в чирлидинге. Комбинация положения стоя.	практика	
		1	Положения ног в чирлидинге. Комбинация положения сидя.	практика	
		1	Техника базовых шагов. Связка базовых шагов с комбинацией чир-рук.	практика	
		1	Прыжки в чирлидинге. Техника выполнения.	практика	
		1	Чир-прыжок «Звездочка», взмах, подъем, приземление.	практика	

		1	Чир-прыжок «Пайк». Взмах, подъем, приземление.	практика	
		1	Выполнение поддержек в стантах.	практика	
		1	Выполнение поддержек в стантах.	практика	
		1	Выполнение поддержек в пирамидах.	практика	
		1	Отработка изученных элементов.	практика	
3.	Акробатика	1	Виды акробатических элементов в чирлидинге. Техника безопасности при выполнении акробатических элементов.	теория	опрос
		1	Упражнение «Корзиночка», особенности выполнения.	практика	
		1	Упражнение «Лягушка», особенности выполнения.	практика	
		1	Упражнение «Кораблик», особенности выполнения.	практика	
		1	Упражнение «Ласточка» (статическое удержание ноги вперед, назад, в сторону).	практика	
		1	Упражнение «Флажок», особенности выполнения.	практика	
		1	Группировка. Перекат вперед и назад в группировке.	практика	
		1	Отработка изученных акробатических элементов.	практика	
4.	Хореография	1	Базовые элементы хореографии в чирлидинге. Техника безопасности при выполнении хореографических элементов.	Теория	опрос
		1	Упражнения для рук на основе классических позиций.	Практика	
		1	Гран плие, техника выполнения.	практика	
		1	Повороты на месте с продвижением.	практика	
		1	Отработка сочетаний равновесий, поворотов.	практика	
		1	Простой пируэт. Джаз пируэт.	практика	
		1	Объединение изученных элементов в танцевальные связки.	практика	
		1	Отработка изученных связок.	практика	
5.	Общая и специальная физическая подготовка	1	Техника безопасности при выполнении физических упражнений.	теория	опрос
		1	Аэробный комплекс упражнений.	практика	
		1	Анаэробный комплекс упражнений.	практика	
		1	Комплекс общеразвивающих упражнений.	практика	
		1	Комплекс общеразвивающих упражнений.	практика	
		1	Упражнения на растягивание.	практика	

		1	Упражнения на растягивание.	практика	
		1	Выполнение различных видов махов.	практика	
		1	Комплекс упражнений на пресс.	практика	
		1	Комплекс упражнений на пресс.	практика	
		1	Силовая подготовка.	практика	
		1	Комплекс общеразвивающих упражнений.	практика	
6.	Постановочная работа	1	Объединение изученных чир элементов, хореографических и акробатических связок в номер для выступления.	теория	опрос
		1	Отработка номера под музыкальное произведение и под счет.	практика	
		1	Заучивание чир кричалок, отработка синхронности их исполнения.	практика	
		1	Постановочная работа	практика	
		1	Постановочная работа	практика	
		1	Постановочная работа	практика	
		1	Постановочная работа	практика	
		1	Постановочная работа	практика	
		1	Постановочная работа	практика	
		1	Постановочная работа	практика	
7.	Промежуточная аттестация	1	Мониторинг эффективности дополнительной программы по чирлидингу.	практика	
		1	Мониторинг эффективности дополнительной программы по чирлидингу.	практика	
8.	Участие в соревнованиях	1	Участие в городском фестивале по чирспорту «Зауральский чирлидер»	практика	
		1	Участие в городских соревнованиях по чирспорту «Школьная лига Зауралья»	практика	

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Материально-техническое обеспечение

Материал	Количество
Спортивные маты	3
Помпоны	20 пар
Скакалка	10 штук
Корзина для хранения помпонов	1
Музыкальная колонка	1

Информационное обеспечение

1. Использованные сведения с сайта <http://cheerleading.ru/>

Кадровое обеспечение: Сарана Яна Павловна, воспитатель, первая квалификационная категория, образование – средне-специальное.

Методические материал

Методы обучения и воспитания:

- метод мотивации и стимулирования - обучение успехом (поощрения, выступления на городских соревнованиях и фестивалях);
- наглядный (показ по образцу, целостный показ, показ педагогом приемов исполнения, показ поэтапный с подводящими упражнениями). Показ является ведущим методическим приемом.
- словесный (беседы с обучающимися по необходимым темам);
- практический (игры и игровые ситуации, тренинги, соревнования, круговая тренировка, самостоятельная работа, творческие задания, тренировочные упражнения, репетиции).

Формы организации занятий: в зависимости от конкретных задач, решаемых в рамках каждого из разделов, используются различные формы занятий, однако, учитывая общую целевую ориентацию программы, и то, что основную часть учебного времени (более 80%) занимает практическая деятельность, центральное место отводится учебно – тренировочным занятиям. Основная форма организации занятий – занятия тренировочного типа с элементами игры, в ходе которых осуществляется систематическое, всестороннее воспитание и формирование физических способностей каждого ребенка.

Процесс обучения делится на три этапа:

- Начальный этап – обучение упражнению (отдельному движению),
- Этап углубленного 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 углубленного разучивания: основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Используются различные приемы и методы для наиболее эффективного запоминания упражнения.

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

Форма детской деятельности:

- игра с правилами;
- двигательная (гимнастика, ритмопластика, хореография, акробатика);
- музыкальная.

Алгоритм занятия:

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 психологический и эмоциональный настрой. Осуществляется подготовка организма детей к предстоящей работе в основной части деятельности. Это движения динамического характера: ходьба, бег, прыжки, растяжка. Комплексы могут начинаться самыми разнообразными вариантами ходьбы с речевками, три вида бега с помпонами, затем перестроения с речевками и базовыми движениями рук с помпонами и прыжками. 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 подъему 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 предполагаются упражнения интенсивного характера: различные наклоны, раскачивания туловища, выпады, приседания. Упражнения можно выполнять под счет, хлопки или речевки. Отрабатываются основные элементы и положения в станках и пирамидах. Отрабатываются базовые положения рук, разучиваются связки. В основной части можно использовать игры с помпонами, элементами хореографии, ритмики. В заключении основной части разучиваются танцевальные движения, элементы соревновательной программы..

Структура основной части может изменяться в зависимости от:

- повторяемости упражнений, чередования их в различных исходных положениях (стоя, сидя, в упорах, лежа).
- направленности (на равновесие, координацию движений и так далее).

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

Оценочные материалы

Формы педагогической диагностики: мониторинг

Мониторинг достижения планируемых результатов проводится два раза в год, в начале и в конце учебного года (октябрь, май).

Цель мониторинга: выявление уровня развития способностей детей, а также степень овладения ими необходимыми умениями и навыками в различных видах деятельности (начального и конечного уровня динамики развития), эффективности педагогического воздействия.

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

Степенью развития этих качеств определяется физическая подготовленность:

- координационная;
- силовая (прыжки);
- гибкость (наклоны туловища вперед из положения стоя или сидя);
- быстрота (челночный бег 30 с).

Общая физическая подготовка

Задание 1. Прыжок в длину с места (в см).

Цель: определение силовых качеств.

Процедура проведения: ребенок принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа.

Критерии оценки результатов:

Низкий уровень – меньше 90-99 см.

Средний уровень – 100-119 см.

Высокий уровень – больше 120 см.

Задание 2. Наклон вперед из положения сидя, ноги вместе (держать 3 сек.).

Цель: оценка гибкости.

Процедура проведения: наклон выполняется из положения сидя на гимнастическом коврике с прямыми ногами в коленях с упором ступнями (гимнастическая скамейка).

Критерии оценки результатов:

Низкий уровень – касается головой ног с удержанием руками слегка согнутых ног;

Средний уровень – касание грудью ног с удержанием прямых ног руками;

Высокий уровень – полная складка, все точки туловища касаются прямых ног.

Задание 3. Челночный бег (3 по 10 м с высокого старта).

Цель: диагностика ориентировки в пространстве, координации движений, быстроты бега.

Процедура проведения: по команде «Марш» ребенок должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью своего тела, повернуться кругом, пробежать таким образом еще два отрезка по 10 метров.

Критерии оценки результатов:

Низкий уровень – 10,1 с и более.

Средний уровень – 7,1-10 с.

Высокий уровень – менее 7 с

Специальная физическая подготовка

Задание 1. «Мост».

Цель: диагностика уровня силовых качеств и гибкости.

Процедура проведения: исходное положение: лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину с опорой на ладони и стопы. Расстояние от пальцев рук до пяток не более 40 см. Фиксация положения.

Низкий уровень – ноги сильно согнуты, плечи отклонены от вертикали на 45 градусов.

Средний уровень – ноги слегка согнуты, плечи незначительно отклонены от вертикали.

Высокий уровень – ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу.

Задание 2. Шпагат.

Цель: диагностика развития гибкости.

Процедура проведения: одна нога находится перед корпусом, вторая позади. При этом колени прямые, ноги перпендикулярны телу.

Низкий уровень – ноги разведены на 145 градусов и касаются пола лодыжками.

Средний уровень – голени и бедра недостаточно прилегают к полу. Голени и бедра прилегают к полу, ноги разведены на 170 градусов.

Высокий уровень – голень и бедра плотно прилегают к полу, ноги разведены на 180 градусов.

Задание 3. «Ласточка».

Цель: оценка координации, равновесия, гибкости

Процедура проведения: ребенок выполняет стойку на одной ноге, другая отведена назад, руки разведены в стороны-горизонтальная фиксация положения туловища.

Критерии оценки результатов:

Низкий уровень – опорная нога сильно согнута в колене, неровная спина, вторая нога под углом 45 градусов.

Средний уровень – опорная нога слегка согнута в колене, вторая нога под углом 90 градусов.

Высокий уровень – опорная нога прямая, спина ровная, вторая нога прямая под углом 90 градусов.

Таблица для фиксации результатов мониторинга

№	Ф.И. ребёнка	Уровни развития физической подготовки												Итого	
		Прыжок в длину с места (см).		Наклон вперед из положения сидя		Челночный бег		«Мост»		Шпагат		«Ласточка»			
		с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м

Список литературы

1. Гуревич И.А, «1500 упражнений для моделирования круговой тренировки» И.А.Гуревич. -2-е изд. – Минск : Высшая школа, 1980 – 35 с.
2. Житько А.Н. «Чирлидинг – неотъемлемый атрибут повышения зрелищности на соревнованиях и истоки его зарождения». А.Н.Житько – Мир спорта. 2008. - №11. – с.36-38.
3. Набатникова М.Я. «Основы управления подготовкой юных спортсменов», М.Я.Набатникова; -М.:ФиС, 1982.-238 с.

4. Новикова В. «Чирлидинг – чудище огромно, стозевно и ...красиво. В.Новикова. – «Мир профессионального спорта».-2006.-№4.-с.58-61.
5. Л,В,Патрушева «Чирлидинг. Учебно – методическое пособие». – Л,В,Патрушева. – Благовещенск: Амурский гос. Ун-т, 2017.
6. Житько А.Н. «Программа кружка по современным танцам». Минск: ЦВР «Маяк» Ленинского района г. Минска, 2008.-17 с.
7. Петров П.К. «Методика преподавания гимнастики». П.К.Петров -Учеб. Для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. изд.центр ВЛАДОС, 2003. – 448 с.
8. Петрович Г.И. «Научно- практический подход к целевому планированию тренировки: метод, рекомендации. Г.И.Петрович , П.М.Прилуцкий .-Мн. 2003.-32 с.
9. Янович Ю.А., Корнелюк Т.В., Дюмин И.М. «Организация учебно-тренировочного процесса по чирлидингу. Особенности техники выполнения основных акробатических упражнений ЧИР – программы команд поддержки и методики их обучения.» - Ю.А.Янович, Т.В. Корнелюк, И.М.Дюмин-Мн.: ГУ «РУМЦ ФВН», 2008-60 с.
10. Проект правил по чирспорту (чирлидингу) для людей с нарушениями интеллектуального развития.