

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад №9 «Снежинка»
171640, Тверская область, г. Кашин, ул. Комсомольская, д. 25а
т. 8 (48234) 2-05-71, detsad9@inbox.ru

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБДОУ Детский сад №9 «Снежинка»
Протокол № 6 от «29» 08. 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ Детский сад №9 «Снежинка»
Можаяева / Т.А. Можаяева
Приказ № 72 - ОД
«29» 08. 2024 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Чирлидинг»

Направленность: физкультурно – спортивная

Общий объем программы в часах: 36 часов

Возраст обучающихся: 5 – 7 лет

Срок реализации программы: 1 год

Уровень: начальный

Автор: педагог дополнительного образования Бем Н.М.

Кашин 2024 г.

Информационная карта программы

| | |
|---|--|
| Наименование программы | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Чирлидинг» |
| Направленность | физкультурно-спортивная |
| Разработчик программы | Бем Н.М. |
| Общий объем часов по программе | 36 часов |
| Форма реализации | очная |
| Целевая категория обучающихся | Обучающиеся в возрасте 5-7 лет |
| Аннотация программы | <p>Данная программа направлена на формирование интереса обучающихся к физической культуре, физическому совершенствованию детей, укреплению здоровья, приобщение к ЗОЖ и спорту, формированию морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.</p> <p>Методика программы состоит из демонстрации материала, описания и показа движений, разучивания танцевальных элементов.</p> |
| Планируемый результат реализации программы | <p>По итогам обучающиеся получают:</p> <ul style="list-style-type: none">– знания правил техники безопасности;– знания техники выполнения базовых упражнений, исполнения движений;– знания ориентировки в пространстве;– навыки повторения движений за педагогом;– навыки работы в команде;– навыки выполнения танцевальных связок. |

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Чирлидинг**» составлена в соответствии с требованиями Федерального закона от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Министерства просвещения Российской Федерации РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», письма Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» вместе с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

Направленность программы «Чирлидинг» - физкультурно - спортивная. Данная программа направлена на обучение детей 5-7 лет с целью пробудить у обучающихся интерес к физической культуре. Программа направлена на формирование интереса обучающихся к физической культуре, физическому совершенствованию детей, укреплению здоровья, приобщение к ЗОЖ и спорту, формированию морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Обучение по данной программе создает благоприятные условия для приобщения дошкольников к спорту и здоровому образу жизни.

Актуальность программы обусловлена потребностью человека, общества и государства в здоровьесберегающем образовании.

Программа ориентирована на детей 5 – 7 лет.

Развитие потенциала личности обучающегося, при освоении данной программы, происходит, преимущественно, за счет развития движений, совершенствования двигательных навыков и физических качеств.

Цель реализации программы: воспитание физически здоровой личности ребенка.

Задачи программы:

Обучающие:

- обеспечить ознакомление детей с историей возникновения и развития «чирлидинга»;
- обеспечить изучения базовых элементов «чирлидинга»;
- создать оптимальные условия для совершенствования физических качеств дошкольника (ловкость, сила, быстрота, координация движений, выносливость);
- содействовать становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью.

Развивающие:

- расширять круг интересов, развивать самостоятельность, аккуратность, ответственность, активность, критическое и творческое мышление при работе индивидуально и в команде, при выполнении индивидуальных и групповых заданий по «чирлидингу».
- развивать основные физические качества;
- развивать умения ориентировки в пространстве.

Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность, ответственность, самоорганизацию, трудолюбие;

– обеспечивать формирование чувства коллективизма и взаимопомощи.

Новизна программы, в отличие от существующих программ по физическому развитию детей, обеспечивается тем, что дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Чирлидинг», реализуемая на базе МБДОУ Детский сад №9 «Снежинка», предоставляет возможность организовать образовательный процесс на основе установленных требований, сохраняя основные подходы и технологии в организации образовательного процесса. В тоже время, педагог-наставник может наполнять программу новыми разработками и материалами.

Отличительной особенностью данной программы является то, что при реализации учебного плана программы планируется использование разнообразных форм работы, которые способствуют функционированию и совершенствованию детского организма: легкая атлетика (ходьба, бег, прыжки с предметами), общеразвивающие упражнения (ОРУ), строевые упражнения.

Функции программы

Образовательная функция заключается в организации обучения физическим упражнениям детей, в увеличении их двигательной активности, в развитии психомоторных способностей.

Компенсаторная функция программы реализуется посредством чередования различных видов деятельности обучающихся, характера нагрузок, темпов осуществления деятельности.

Социально-адаптивная функция программы состоит в том, что каждый обучающийся отрабатывает навыки взаимодействия с другими участниками программы, преодолевая проблемно-конфликтные ситуации, переживая успех и неудачи, вырабатывает индивидуальный способ самореализации, успешного существования в реальном мире.

Адресат программы. Программа предназначена для обучающихся в возрасте 5-7 лет, без ограничений возможностей здоровья, проявляющих интерес к спортивным танцам.

Количество обучающихся в группе – 15 человек.

Форма обучения: очная

Уровень программы: начальный

Форма реализации образовательной программы: занятия

Организационная форма обучения: групповая.

Режим занятий: занятия с обучающимися проводятся 2 раз в неделю по 30 минут.

При организации учебных занятий используются следующие **методы обучения:**

- словесные методы – методы, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.).
- наглядные методы – методы, направленные на создание зрительных представлений о движении - (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.).
- практические методы – методы, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме и др.).

Формы проведения занятий:

Формы организации образовательного процесса предполагают проведение коллективных занятий.

Для реализации программы организуются специальные занятия, которые имеют традиционную структуру и состоят из трёх частей:

Вводная часть. Подготовка детей к выполнению предстоящей нагрузки (разминка, растяжка, ходьба, бег).

Основная часть. Состоит из общеразвивающих упражнений, основных видов движения.

Заключительная часть. Организм ребенка приводится в относительно спокойное состояние при сохранении бодрого настроения (дыхательные упражнения, малоподвижные игры, релаксации, массаж и самомассаж).

На каждом занятии дети осваивают материал и закрепляют. Объяснения педагога сопровождаются показом и выполнением необходимых действий. Дети, благодаря приему подражания, оказываются вовлеченными в совместное игровое действие.

Ожидаемые результаты:

Реализация программы позволяет достичь следующих результатов:

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

Компетентностный подход реализации программы позволяет осуществить формирование у обучающегося как личностных, так и профессионально-ориентированных компетенций через используемые формы и методы обучения, нацеленность на практически реализуемые результаты.

В процессе обучения по программе у обучающегося формируются:

универсальные компетенции:

- умение работать в команде в общем ритме, эффективно распределяя задачи;
- умение ориентироваться в пространстве;
- проявление познавательной деятельности, творческой инициативы, самостоятельности;
- способность творчески решать технические задачи;

– способность правильно организовывать время для достижения поставленных целей.

предметные результаты:

В результате освоения программы, обучающиеся должны *знать*:

- историю развития чирлидинга;
- основные обязательные элементы чирлидинга (базовые положения рук, ног, прыжки и др.) и технику их использования;
- правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.

В результате освоения программы, обучающиеся должны *уметь*:

- отличать «чирлидинг» от других видов спорта;
- выполнять технически правильно основные элементы «чирлидинга»;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий педагога;

Мониторинг образовательных результатов

Система отслеживания, контроля и оценки результатов обучения по данной программе имеет три основных критерия:

1. Надежность знаний и умений – предполагает усвоение терминологии, способов и типовых решений в сфере физической культуры.

2. Сформированность личностных качеств – определяется как совокупность ценностных ориентаций в сфере спорта.

3. Готовность к продолжению обучения в сфере физической культуры – определяется как осознанный выбор освоения выбранного вида деятельности, готовность к соревновательной и публичной деятельности.

Способы определения результативности реализации программы и формы подведения итогов реализации программы

В процессе обучения проводятся разные виды контроля результативности усвоения программного материала.

Текущий контроль проводится на занятиях в виде наблюдения за успехами каждого обучающегося, процессом формирования компетенций. Текущий контроль успеваемости носит безотметочный характер и служит для определения педагогических приемов и методов для индивидуального подхода к каждому обучающемуся, корректировки плана работы с группой.

Периодический контроль проводится по окончании изучения каждой темы в виде конкурсов, соревнований или представления практических результатов выполнения заданий. Конкретные проверочные задания разрабатывает педагог с учетом возможности проведения промежуточного анализа процесса формирования компетенций. Периодический контроль проводится в виде сдачи нормативов.

Промежуточный контроль – оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам изучения раздела, темы или в конце определенного периода обучения.

Формами контроля могут быть: педагогическое наблюдение за ходом выполнения практических заданий педагога, анализ на каждом занятии качества выполнения работ и приобретенных навыков, анализ участия обучающихся в мероприятиях.

Итоговая аттестация – проводится в конце обучения с целью оценки качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы после завершения ее изучения в мае.

В процессе проведения итоговой аттестации оценивается результативность освоения программы.

Критерии оценивания приведены в таблицах 1 и 2..

Таблица 1

Критерии оценивания сформированности компетенций

| Уровень | Описание поведенческих проявлений |
|----------------------------------|---|
| 1 уровень - недостаточный | Обучающийся не владеет навыком, не понимает его важности, не пытается его применять и развивать. |
| 2 уровень – развивающийся | Обучающийся находится в процессе освоения данного навыка. Обучающийся понимает важность освоения навыков, однако не всегда эффективно применяет его в практике. |
| 3 уровень – опытный пользователь | Обучающийся полностью освоил данный навык. Обучающийся эффективно применяет навык во всех стандартных, типовых ситуациях. |
| 4 уровень – | Особо высокая степень развития навыка. |

| | |
|--------------------------|--|
| продвинутый пользователь | Обучающийся способен применять навык в нестандартных ситуациях или ситуациях повышенной сложности. |
| 5 уровень – мастерство | Уровень развития навыка, при котором обучающийся становится авторитетом и экспертом в среде сверстников. Обучающийся способен передавать остальным необходимые знания и навыки для освоения и развития данного навыка. |

Таблица 2

Критерии оценивания уровня освоения программы

| Уровни освоения программы | Результат |
|------------------------------------|---|
| Высокий уровень освоения программы | Обучающиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт. |
| Средний уровень освоения программы | Обучающиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий незначительной доработки. |
| Низкий уровень освоения программы | Обучающиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям. |

2. Содержание программы

2.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Чирлидинг»

| № п/п | Название раздела, модуля, темы | Количество часов | | |
|-------|---|------------------|--------|----------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| 1 | Вводная часть. Правила поведения на занятиях. | 2 | 1 | 1 |

| | | | | |
|---|---|----|---|----|
| 2 | Практическая часть «Чир-Данс» | 7 | 1 | 6 |
| 3 | Комплекс упражнений №1 | 11 | 1 | 10 |
| 4 | Комплекс упражнений №2 | 11 | 1 | 10 |
| 5 | Сдача контрольных нормативов. | 2 | | 2 |
| 6 | Участие в соревнованиях и показательных выступлениях. | 3 | | 3 |
| | Итого | 36 | | |

2.2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Чирлидинг»

| № п / п | Наименование раздела, модуля, темы | Кол-во часов, всего | в том числе | | Форма аттестации / контроля |
|------------------|---|---------------------------|-------------|----------|--|
| | | | теория | практика | |
| 1 | Вводная часть. Правила поведения на занятиях. | 2 | 1 | 1 | Наблюдение, анализ |
| 2 | Практическая часть «Чир-Данс» | 7 | 1 | 6 | Наблюдение, проверка пройденного материала |
| 3 | Комплекс упражнений №1 | 11 | 1 | 10 | Наблюдение, проверка пройденного материала |
| 4 | Комплекс упражнений №2 | 11 | 1 | 10 | Наблюдение, проверка пройденного материала |
| 5 | Сдача контрольных нормативов. | 2 | | 2 | Наблюдение |
| 6 | Участие в соревнованиях и показательных выступлениях. | 3 | | 3 | Наблюдение, постановка танцевальных композиций |
| | Итого | 36 | | | |

2.3 СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе «Чирлидинг»

| № п/п | Наименование раздела, модуля, темы | Кол-во часов, всего | Содержание занятия |
|-------|--|---------------------|---|
| 1 | Вводная часть. Правила поведения на занятиях. | 2 | |
| 1.1 | Введение и понятие «Чирлидинг» | | Познакомить детей с термином «Чирлидинг». Дать сведения о пользе занятий гимнастикой. Вызвать желание заниматься физическими упражнениями. |
| 1.2 | Диагностика | | Проведение обследования уровня двигательной активности и физической подготовленности детей. |
| 1.3 | Правила | | Ознакомить детей с правилами безопасного поведения на занятии. Правила обращения со спортивным инвентарем. Порядок построения занятия. |
| 2 | Практическая часть «Чир-Данс» | 7 | |
| 2.1 | Базовые положения кистей. | | Разучивание положений кистей таких как: кулак, клинок, класп, клэп (хлопок). |
| 2.2 | Базовые движения рук | | Разучивание движений рук таких как: Риди, Верхний тачдаун, Нижний тачдаун, Хай ви, Лоуви, Лук и стрела, Мускул мэн, Галочка, Кинжалы, Панч, Форвард панч, Индеец, Ломаное Т, Диагональ, К, L, Т. |
| 2.3 | Базовые положения ног | | Разучивание положений ног таких как: шаги, повороты, выпады, махи, прыжки и т.д. |
| 3 | Комплекс упражнений №1 | 11 | |
| 3.1 | «Руки в стороны» или «Буква Т» 8раз | | И.п. узкая ст., руки согнуты перед грудью, локти в стороны. Движения ног-перекаты на стопе с пятки на носок. 1-2 руки в стороны 3-4 и.п. 5-6 руки вверх 7-8 руки прижаты к груди, локти вниз |
| 3.2 | «Повороты» или «Буква К» 8раз | | И.п.узк.ст. ноги врозь правой, поворот вправо, левая рука вперед-вверх, |

| | | | |
|-----|--------------------------------------|----|---|
| | | | <p>правая рука-вперед-вниз. 1-8 махи руками вверх-вниз Поворот влево. Правая рука вперед-вверх, левая рука-вперед-вниз 1-8 махи руками вверх-вниз.</p> |
| 3.3 | «Диагональ» 8раз | | <p>И.п. узкая ст., руки прижаты к груди, локти вниз. 1-2 правую ногу согнуть в колене, левая рука-в сторону-вверх, правая рука-в сторону-вниз (диагональ); 3-4 и.п. 5-6 левую ногу согнуть в колене, правая рука в сторону-вверх, левая рука в сторону вниз; 7-8 и.п.</p> |
| 3.4 | «Выпады в сторону» 8раз | | <p>И.п. узк.ст. ноги врозь, руки прижаты к груди, локти вниз 1-2 выпад вправо, правая рука в сторону, левая вверх 3-4 и.п. 5-6 выпад влево, левая рука в сторону, правая вверх 7-8 и.п.</p> |
| 3.5 | «Выпад вперед» или «Буква V» 8раз | | <p>И.п. узк. стойка, руки вниз скрестно 1-2 выпад правой вперед, руки в стороны вверх 3-4 и.п. 5-6 выпад левой вперед, руки в стороны вверх 7-8 и.п.</p> |
| 3.6 | «Шаг-прыжок» | | <p>И.п. узк. ст., руки прижаты к груди, локти вниз Прыжки влево 4р. 1-шаг влево, руки развести в стороны 2-прыжок поворот влево на 90 градусов (пол-оборота), руки прижаты к груди Ходьба на месте. Прыжки вправо 4р.</p> |
| 3.7 | Сед ноги вместе, руки в упоре сзади | | Упражнение «Уголок» выполнять 6-8 раз |
| 3.8 | Прыжок ноги врозь (разножка) 8-12раз | | <p>И.п. узк. ст., руки вниз Прыжок ноги врозь в воздухе- руки в стороны.</p> |
| 3.9 | Повторение | | Повторение и закрепление комплекса №1 |
| 4 | Комплекс №2 | 11 | |

| | | | |
|-----|---------------------------------|--|--|
| 4.1 | «Лук и стрела»8-10раз | | И.п. стойка ноги врозь, руки согнуты перед грудью 1-правая рука вправо 2-и.п. 3-левая рука влево 4-и.п. |
| 4.2 | «Лоуви» 8-10раз | | И.п. ст. ноги на шир. Плеч, руки вниз скрестно. 1-2 руки через стороны вверх – скрестить, поднять на носки 3-4 руки вперед-вниз, остановить скрестно, опуститься на всю стопу. |
| 4.3 | «Махи вперед» 8-10раз | | И.п. узк. ст. ноги врозь, руки прижать к груди, локти вниз 1-мах правой ногой вперед, левая рука вверх, правая прижата к груди 2-и.п. 3-мах левой ногой вперед, правая вверх, левая прижата к груди 4-и.п. |
| 4.4 | «Выпады» 8раз | | И.п.узк.ст.ноги врозь, руки прижаты к груди, локти вниз 1-выпад вправо, левая рука в сторону вверх, правая в сторону вниз(диагональ) 2-и.п., ногу приставить 3-левую ногу согнуть в колене, высоко поднять, опустить 4-правую ногу согнуть в колене, высоко поднять, опустить Тоже в левую сторону-выпад, и.п., согнуть правую, затем левую ногу. |
| 4.5 | «Махи в стороны-прыжок» 6-8 раз | | И.п.узк.ст.ноги врозь, руки скрестно на груди, локти вниз 1-мах правой ногой вправо,руки в стороны 2-и.п. 3-мах левой ногой влево, руки в стороны 4-и.п. 5-6 прыжок с поворотом на 180, руки на пояс 7-8 еще один прыжок на 180, вернуться в и.п. |
| 4.6 | «Выпад» | | И.п. правая нога на колено, левая в сторону Дети машут помпонами.16-20 раз. |

| | | | |
|-----|---|-----------|--|
| 4.7 | Отжимания или упражнения «Планка в статике» 10-30сек. | | И.п. упор лежа, отжимания 6-8 раз «Планка»-10сек. |
| 4.8 | Прыжки ноги врозь-ноги скрестно 16-20 раз | | И.п. ноги врозь, руки в стороны. Махи руками вперед-в стороны –вверх. Чередовать с ходьбой на месте. |
| 5 | Сдача контрольных нормативов | 2 | Сдача нормативов общей физической подготовки |
| 6 | Участие в соревнованиях и показательных выступлениях | 3 | Выступления на конкурсах и праздниках |
| | Итого | 36 | |

Приложение к таблице 2.3

Положение кистей:

1. *Кулак* – 4 пальца руки согнуты и прижаты к ладони. Большой палец расположен сверху и накрывает 4 пальца. Кисть должна быть продолжением руки.
2. *Клинок* – ладонь раскрыта, кисть-продолжение руки, пальцы плотно прижаты друг к другу.
3. *Клasp* – хлопок – звонкий хлопок под подбородком, локти прижаты по бокам.
4. *Клэн* – такой же хлопок, только кисти рук плотно прилегают друг к другу, пальцы выпрямлены.

Базовые положения рук:

1. Риди – руки на бедрах, кулаки упираются в тазовые кости, локти в стороны.
2. Верхний тачдаун - это руки вытянуты вверх в одну линию с туловищем.
3. Нижний тачдаун – это руки строго вниз и прижаты к бокам.
4. Хай ви – это в воздухе рисуем букву V(ви), руки в стороны-вверх.
5. Лоуви – это переход сверху вниз через крест, руки в стороны-вниз.
6. Лук и стрела – это одна рука полностью выпрямлена, а вторая согнута в локте.
7. Мускул мэн – руки согнуты в локтях под углом 90 градусов, разведены ровно в стороны, кисть расположена над локтем, локоть напротив плеча. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны).
8. Галочка – комбинированное положение – одна рука находится в положении «Хай ви», вторая рука согнута в локте, локоть направлен в тазовую кость, тыльная сторона кисти развернута вниз.
9. Кинжалы – руки согнуты в локтях и прижаты к корпусу, кисть расположена над локтем и в одной линии с плечом. Тыльные стороны кистей направлены в разные стороны (наружу).
10. Панч – это комбинированное положение: одна рука находится в положении «верхний тачдаун», другая рука в «руки на бедрах».
11. Форвард панч – это удар кулаком вверх.

12. Индеец – руки согнуты в локтях под 90 градусов и расположены на уровне плеч друг над другом: локоть над кистью, кисть над локтем (лежат одна на другой). Тыльные стороны кистей направлены вверх.
13. Руки скрещены на груди, локти вниз.
14. Ломаное Т – это руки перед грудью, локти и плечи прямые.
15. Диагональ – руки вытянуты в диагональ.
16. Правая диагональ – правая рука вверх.
17. Левая диагональ – левая рука вверх.
18. К – это с разворотом корпуса, как влево, так и вправо.
19. L – это передвижение рук, как в левую, так и в правую сторону, представляя, что между руками находится нить.
20. Т – руки вытянуты, кисти рук находятся на уровне плеч.

Базовые положения ног.

В программах чирлидинга используются самые разнообразные движения ног:

1. Положения стоя (ноги вместе или врозь).
2. Положения сидя (ноги прямые, вытянуты вперед, согнуты в индийском стиле, согнуты вниз).
3. Передвижения (перекрещивание ног, положение «поп-ту»).
4. Выбросы (махи) ног.
5. Стойка на колене (стойка на коленях, передняя стойка на колене).
6. Полушапагат.
7. Выпад в сторону – нога вперед, перед корпусом согнута, нога сзади прямая. Плечи над бедрами. Правая нога впереди – правый выпад. Левая впереди – левый выпад.
8. Прыжки. Простой.

3. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Чирлидинг»

3.1. Материально-техническое обеспечение

Программа реализуется на базе МБДОУ Детский сад №9 «Снежинка». Для занятий необходимо помещение – учебный кабинет, оформленный в соответствии с профилем проводимых занятий и оборудованный в соответствии с санитарными нормами.

| № п/п | Наименование | Количество, шт. |
|-----------|--------------------------------|-----------------|
| 1. | Профильное оборудование | |
| 1.1 | Спортивные маты | 2 |
| 1.2 | Скакалки | 10 |
| 1.3 | Батуты | 2 |
| 1.4 | Помпоны | 20 |
| 1.5 | Султанчики | 20 |
| 1.6 | Детские пластмассовые гантели | 20 |
| 1.7 | Ленты на кольцах | 20 |
| 1.8 | Флажки | 20 |

| | | |
|-----------|--|---|
| 1.9 | Медицинская аптечка для оказания первой медицинской помощи. | 1 |
| 2. | Компьютерное оборудование | |
| 2.1 | Ноутбук | 1 |
| 2.2 | Музыкальный центр | 1 |
| 3. | Презентационное оборудование | |
| 3.1 | Экран | 1 |
| 3.2 | Видеопроектор | 1 |
| 4. | Программное обеспечение | |
| 4.1 | Подборка музыкальных треков | |
| 4.2. | Подборка видеороликов с показом базовых движений и выступления команд. | |

3.2 Информационное обеспечение

Список рекомендованной литературы

Для педагога

1. Как стать первоклассным тренером по чирлидингу. Линда РэЧеппел. «Патриот», Москва, 2004г.
2. Правила соревнований по чирлидингу Общероссийской общественной организации «Федерация чирлидинга России», Москва, 2011г.
3. Массовые спортивно-художественные представления. Петров Б. Н., Москва, 1998г.
4. Сборник зачетных рефератов «Чирлидинг. Теория и методика спортивной тренировки», Москва, 2006г.
5. «Теория и методика физической культуры». Матвеев Л. П. Москва, 1991г.
6. Методическое пособие «Чирлидинг. Как подготовить команду». Былеева Л. А., Короткова И. В., Яковлев В. Е. Москва, 2008г.

Для обучающегося

1. Правила соревнований по чирлидингу Общероссийской общественной организации «Федерация чирлидинга России», Москва, 2011г.
2. «Физическая культура и здоровый образ жизни». Виленский М. Я., Горшков А. Г. Москва, 2007г.
3. Сказочный справочник здоровья. Для детей и их родителей. Скребцова Л., Скребцова М., Москва, 2004г.

Для родителей

1. Групповые акробатические упражнения. Гусак Ш. З. Москва, 2001г.
2. Поддержка от девочек с помпонами/ Е. Сливка. – М.: Спортивная жизнь России, 2001г. - №6. – С. 20-21.

3. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. Сингина Н. Ф. Кокоулина. Н. 2007г.
4. Чирлидинг для обучающихся общеобразовательных школ, ДЮОЦ и ДЮСШ. Твердовская С. В., Краснова Г. В. Омск, 2005г.
5. Эстетика физической культуры. Френкин А.А. Москва, 2003г.

Электронные образовательные ресурсы и интернет-ресурсы

1. Официальный сайт Федерации чирлидинга России.
<http://www/cheerleading.ru/>
2. Официальный сайт министерства спорта РФ. <http://www.minsport.gov.ru>
3. Официальный сайт научно-теоритического журнала «Теория и практика физической культуры» <http://lib.sportedu.ru/press/>
4. Сайт «Про чирлидинг» <http://cheer-sport.ru>

3.4 Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог Шипицына Анастасия Николаевна, имеющий среднее профессиональное образование по профилю педагогической деятельности, педагогическое образование и опыт работы с 2020 годаи отвечающий квалификационным требованиям, указанным в профессиональном стандарте «Педагог дополнительного образования».

3.5 Методическое обеспечение

Особенностиорганизацииобразовательнойдеятельности

Занятия по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям детей. В них эффективно сочетаются игровые упражнения и эстафеты, подвижные игры и спортивные упражнения. Состоит из трёх частей: разминка, основная и заключительная.

Разминка включает в себя упражнения и движения динамического характера, воздействующие на весь организм: различные виды ходьбы и бега, прыжки, подскоки, упражнения дыхательной гимнастики, подвижные игры, а также упражнения, связанные с ориентировкой в пространстве: построения и перестроения. Эта часть занятия формирует эмоционально-положительное отношение и интерес детей к двигательной деятельности. Продолжительность разминки - составляет до 3 - 4 минут.

Основная часть занятия начинается с небольшого комплекса общеразвивающих упражнений. В этой части занятия решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идёт основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости. В этой части даётся большой объём знаний, достигается оптимальный уровень физической нагрузки. Продолжительность основной части - до 15 - минут.

Задача **заключительной части** – привести организм ребенка в относительно спокойное и ровное состояние. Эта часть занятия включает ходьбу интенсивного темпа с постепенным замедлением, способствующую снижению общей возбуждённости и приведению пульса к норме. В этой части используются

упражнения на растяжку и расслабление мышц, релаксация, дыхательные упражнения, спокойная игра. Продолжительность заключительной части составляет 4-5 минут.

Стоит отметить, что большая роль в воспитании здорового ребенка принадлежит организации его двигательной деятельности, обеспечению возможности реализовывать его естественную потребность в движении. Формы организации двигательной деятельности в детском саду общеизвестны.

ОФП – это один из самых демократичных видов массовой физической культуры, так как здесь нет возрастных ограничений, а многообразие видов ОФП позволяет каждому удовлетворить свои запросы.

ОФП – это выполнение общеразвивающих и силовых упражнений, а также упражнений на развитие прыгучести, координации, ловкости, гибкости и др. физических показателей, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс.

Теоретическая часть занятия включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий ОФП, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю, основах здорового образа жизни, о различных видах ОФП, играх, санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся, показания и противопоказания к занятиям.

Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям, подвижных, корригирующих упражнений, составлению комплексов упражнений.

Методы образовательной деятельности

В период обучения применяются такие методы обучения и воспитания, которые позволят установить взаимосвязь деятельности педагога и обучающегося, направленную на решение образовательно-воспитательных задач.

По уровню активности используются методы:

- объяснения;
- показа;
- метод проверки, оценки знаний и навыков, позволяющий оценить переданные педагогом материалы и, по необходимости, вовремя внести необходимые корректировки по усвоению знаний на практических занятиях;
- исследовательский метод обучения, дающий обучающимся возможность проявить себя, показать свои возможности, добиться определенных результатов.
- проблемного изложения материала, когда перед обучающимся ставится некая задача, позволяющая решить определенный этап процесса обучения и перейти на новую ступень обучения;
- закрепления и самостоятельной работы по усвоению знаний и навыков;
- диалоговый.

Приемы образовательной деятельности:

- показ;
- организационно-методические приемы;
- словесное описание движений;
- целостный метод обучения;
- сюжетно-игровой метод;
- соревновательный метод.

Занятие состоит из теоретической (лекция, беседа) и практической части, создаются все необходимые условия для творческого развития обучающихся. Каждое занятие

строится в зависимости от темы и конкретных задач, которые предусмотрены программой, с учетом возрастных особенностей детей, их индивидуальной подготовленности.

Форма организации учебных занятий:

- объяснение;
- демонстрация;
- беседа;
- практическая работа;
- творческое задание;
- показательное выступление.

Типы учебных занятий:

- первичного ознакомления с материалом;
- усвоение новых знаний;
- комбинированный;
- практические занятия;
- закрепление, повторение;
- итоговое.

Диагностика эффективности образовательного процесса осуществляется в течение всего срока реализации программы. Это помогает своевременно выявлять пробелы в знаниях, умениях обучающихся, планировать коррекционную работу, отслеживать динамику развития детей. Для оценки эффективности образовательной программы выбраны следующие критерии, определяющие развитие физических способностей у обучающихся: развитие памяти, мышления, воображения, здорового образа жизни, двигательной активности.

Учебно-методические средства обучения:

- информационно-справочные материалы;
- раздаточный и иллюстрационный материал;
- фото и видеоматериалы;
- аудиозаписи для выступлений;
- электронно-образовательные ресурсы.

Применяемое на занятиях дидактическое и учебно-методическое обеспечение включает в себя электронные учебники, справочные материалы и системы используемых Программ, Интернет.

Педагогические технологии

В процессе обучения по программе используются разнообразные педагогические технологии:

- игровая технология – которая объединяет достаточно обширную группу методов и приемов организации педагогического процесса в форме различных педагогических игр. Их основная цель – обеспечение личностно-деятельного характера усвоения знаний, умений, навыков. Основным механизмом реализации является методы вовлечения обучаемых в деятельность;
- технологии дифференцированного обучения- целью которой является создание оптимальных условий для выполнения задатков, развития интересов и способностей воспитанников;

– информационные технологии- все технологии, использующие специальные технические информационные средства: компьютер, аудио, видео, теле- средства обучения;

– здоровье-сберегающие технологии- создание комплексной стратегии улучшения здоровья обучающихся, разработка системы мер по сохранению здоровья детей во время обучения и выработка знаний и навыков, которыми должен овладеть обучающийся.

В практике выступают различные комбинации этих технологий, их элементов.