

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 120» г. Перми**

Согласовано

На Педагогическом совете

Протокол № 1 от «31» 08 2020 г.

Утверждаю

Заведующий МАДОУ

«Детский сад № 120» г. Перми

М.В. Верховланцева



**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Черлидинг-группа поддержки спортивных команд»**

Возраст детей: 4-7 лет

Срок реализации: 9 мес.

Автор программы:

Наумов Сергей Георгиевич

Пермь 2020 - 2021

1. Пояснительная записка

Черлидинг (от англ. *вести и лидировать*) – разновидность гимнастики, такая система упражнений, которая дает бодрость, здоровье, мышечную радость, повышает тонус нервной системы. Здесь каждый может блеснуть пластикой и грацией, умением двигаться. Также это и яркая, эмоциональная часть любого мероприятия. Не последнюю роль играет и желание выделиться, проявить свои способности. Но самым главным, конечно же, является стремление танцевать.

Черлидинг – это новый командный вид спорта для нашей страны, который развивается по правилам Европейской Ассоциации Черлидинга (ЕСА) и Международной Федерации Черлидинга (ICF), сочетает в себе энергичные спортивные танцы с элементами гимнастики, акробатики, хореографии. Группа поддержки спортивных команд – это направление спорта черлидинг. Минимальное количество участников команды – 8 человек, максимальное количество – неограниченно.

Черлидинг для детей – это образовательная деятельность по физическому развитию дошкольников, включающая в себя элементы спортивного танца, хореографии, выполняемая детьми с помпонами под ритмичное музыкальное сопровождение, по определенным правилам, с использованием «кричалок». Дети дошкольного возраста нашего детского сада очень любят занятия физическими упражнениями, особенно занятия, проводимые с элементами черлидинга. Это направление одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных. Доступность черлидинга основывается на простых шагах, базовых положениях рук, прыжках и танцах, задействует самые разные группы мышц, тем более, что танцевальные ритмы так же стремительны и неуловимы, как дети, отвечают многим их потребностям, в том числе и в движении, которое им так необходимо.

Мы рассматриваем современную педагогическую технологию использования элементов черлидинга в образовательной деятельности по физическому развитию детей дошкольного возраста, с помощью которой удалось сделать занятия по физической культуре в детском саду более интересными и продуктивными, сформировать привычку к здоровому образу жизни у детей и их родителей.

Программа рассчитана на 9 месяцев обучения в период с сентября по май. Занятия проводятся в смешанной группе с 4 до 7 лет, 2 раза в неделю по 20-30 минут.

Актуальность:

- Внедрение элементов черлидинга в непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию способствует развитию у будущих школьников скорости реакции, точности ориентации в пространстве, укреплению кистей рук.

- Большое разнообразие движений, выполняемых в различных плоскостях пространства, способствует совершенствованию двигательной памяти и координационных способностей.

Цель: повышение уровня развития двигательных качеств у детей дошкольного возраста, основанное на последовательном применении элементов черлидинга в комплексе с общеразвивающими упражнениями, подвижными играми, танцевальными упражнениями.

Задачи:

- Познакомить детей дошкольного вида с элементами и базовыми движениями черлидинга.
- Способствовать формированию потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- Развивать двигательные качества: гибкость и координацию движений дошкольников через использование элементов черлидинга.
- Формировать навыки общения детей в коллективной деятельности.
- Предоставить возможность детям участвовать в публичных выступлениях, в спортивных праздниках, детских утренниках.

Представленная педагогическая технология предназначена для использования в образовательной деятельности по физическому развитию в дошкольных образовательных учреждениях в группах (4-7 лет). Включает в себя элементы:

- комплексы упражнений по общей физической подготовке;
- комплексы общеразвивающих упражнений с помпонами и без;
- строевые упражнения, «кричалки»;
- игрогимнастику, ритмику;
- танцевальные шаги и хореографию,
- стретчинг, партерный экзерсис;
- базовые движения черлидинга

Ожидаемые результаты:

- развитие физических качеств дошкольников, посредством спортивно-оздоровительной работы;
- повышение уровня физической подготовленности;
- результативное участие в соревнованиях;

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- участие в утренниках в ДОУ, участие в соревнованиях;

**2. Учебно-тематический план
(сентябрь-май)**

1.	ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	5 часов
	Изучение правил по технике безопасности во время тренировки	2
	Изучение основных правил по черлидингу и	

	терминологии Изучение Кодекса черлидеров	2 1
2.	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	65 часов
	Изучение и отработка базовых движений рук	8
	Изучение и отработка базовых шагов в черлидинге	4
	Изучение базовой техники выполнения прыжков и техники приземления	4
	Изучение и отработка прыжков низкого уровня в черлидинге	
	Той тач	4
	Так	4
	Стредл	4
		4
	Общая физическая подготовка (ОФП)	
	Упражнения на развитие:	
	гибкости	
	выносливости	5
	силы	2
	координация движений	2
	Изучение и отработка стантов и пирамид	4
	Отработка комплексов общеразвивающих упражнений с помпонами	8
	Отработка и изучение возгласов и скандирований	8
	Отработка интонации и синхронности в выполнении возгласов и скандирований	2
		2
3.	Участие в соревнованиях	2 часа

Итого 72 часа.

3.Содержание программы

№	Номинация	Элемент	Необходимые физические качества	Необходимые умения и навыки
1	чир	станты, пирамиды	верхний: сила, ловкость, гибкость	техническое выполнение, концентрация внимания
			база: сила,	техническое

			ловкость	выполнение, быстрая реакция, концентрация внимания
2		чир-кричалки чант-кричалки	-	умение кричать на выдохе
3		чир-танс	выносливость	координация движений
4		акробатические элементы	сила, гибкость, выносливость, ловкость, координация движений	техническое выполнение, концентрация внимания, координация движений
5		Чир -прыжки	выносливость, сила, растяжка	координация движений

4. Методическое обеспечение

- Схемы положений рук и ног в базовых движения черлидинга
- Картотека упражнений игрогимнастики, ритмики
- Помпоны
- Подборка музыкальных произведений для сопровождения
- Картотека «Кричалок»

5.Список литературы

1. Гусак Ш.З. Групповые акробатические упражнения.- М., 2001
- 2.Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно - методической деятельности в физической культуре и спорте. М., 2005
- 3.Морель Ф. Хореография в спорте. М., 2001
- 4.Назаренко Л.Д. Пластичность как двигательно- координационное качество // Теория и практика физической культуры. – 1999. -№8. – С.48-53.
- 5.Носкова С.А. Методические рекомендации по формированию специфических индивидуальных качеств "cheerleaders" - групп поддержки спортивных команд. Метод. пос. для педагогов-инструкторов и тренеров.- М.: МГСА, 2001.
- 6.Сингина Н.Ф., Кокоулин А.Н. Чирлидинг. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта.,2007

- 7.Твердовская С.В, Краснова Г.В. Чирлидинг для обучающихся общеобразовательных школ, ДЮЦ и ДЮСШ.Омск.,2005.
- 8.Френкин А.А. Эстетика физической культуры.- М., 2003
9. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – Т. I. – М.:ФАР,200