

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 26»

ПРИНЯТО
На педагогическом совете
Протокол № 1
от «31.08» 2022



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАДОУ «Детский сад № 26»

Н.П. Долгих
Приказ № 31 - ВМР
«02» 09 2022

**Дополнительная общеразвивающая программа
спортивной направленности
«Детский фитнес»
возрастной состав – 5-7 лет
срок реализации – 1 год**

Составители программы:
Михайлова А.О.
инструктор по физкультуре

Оглавление

Паспорт программы.....

1. Пояснительная записка.....
2. Учебно-тематический план.....
3. Содержание программы.....
4. Материально техническое программы.....
5. Список литературы.....

Паспорт дополнительной общеразвивающей программы

Название программы	«Детский фитнес»
Направленность	спортивная
Тип программы	модифицированная
По уровню освоения	общеразвивающая
Продолжительность обучения	1 год (60 занятий)
Возраст учащихся	5-7 лет
Количество детей в группах	12
Режим занятий, часовая нагрузка	2 раза в неделю длительность занятия 30 минут
Особенность и новизна программы	Программа предусматривает комплексный подход, при котором ребенок осваивает новый вид спорта - черлидинг
Цель программы	Обучение детей 5-7 лет танцевально-спортивным навыкам
Прогнозируемый результат	Выполняют нормативы по ОФП и СФБ; умеют отличать черлидинг от других видов спорта; выполняют базовые элементы черлидинга.
Технологии	технология здоровьесбережения, развивающего игрового обучения, индивидуального обучения
Формы работы	танцевально-спортивные занятия

1. Пояснительная записка.

Актуальность: Физическая культура рассматривается как основа формирования здорового образа жизни ребенка, в результате которого закладывается фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование жизненно - важных систем и функций организма. У ребенка развиваются адаптационные возможности, повышается устойчивость к внешним воздействиям, формируются движения, осанка; приобретаются физические качества, вырабатываются гигиенические навыки, привычки и представления, формируются черты характера.

Программа имеет инновационный характер, так как построена на новом командном виде спорта для нашей страны, который развивается по правилам Европейской Ассоциации Черлидинга (ЕСА) и Международной Федерации Черлидинга (ICF), - Черлидинг. Он сочетает в себе энергичные спортивные танцы с элементами гимнастики, акробатики, хореографии. Идеально подходит для развития координации детей дошкольного возраста, так как включает в себя элементы гимнастики, спортивного танца, ритмических движений с помпонами под ритмичное музыкальное сопровождение, благоприятно влияет на эмоциональную сферу, вырабатывает командный дух, взаимопонимание.

Программа разработана в соответствии с законодательными нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ.
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- СанПиН 1.2.3685-21 от 28.01.2021г.

Направленность: спортивная, с элементами танца

Новизна: Программа предусматривает комплексный подход, при котором ребенок осваивает новый вид спорта – черлидинг

Цель программы: Обучение детей 6-7 лет танцевально-спортивным навыкам

Задачи:

В области «Познавательное развитие»

- * Изучить основы теории и методики подготовки черлидинговых команд в направлении: ЧИР-ДАНС

В области «Физическое развитие»

- * Овладеть техникой выполнения базовых элементов ЧИР-ДАНС;
- * развивать двигательные качества: мышечную силу, гибкость (подвижность в различных суставах), выносливость, скоростные, силовые и координационные способности;
- * способствовать развитию опорно-двигательного аппарата (формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия);
- * способствовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания кровообращения, сердечнососудистой, нервной систем организма.

В области «Художественно-эстетическое развитие»

- * способствовать развитию чувства ритма, музыкального слуха памяти, внимания, умению согласовывать движения с музыкой;
- * оказывать благотворное влияние музыки на психосоматическую сферу ребенка;
- * развивать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.

В области «Социально-коммуникативное развитие»

- * формировать уверенность в себе, правильную самооценку;
- * воспитывать командный дух, сотрудничество.
- * воспитывать ответственность, доброжелательное отношение к сверстникам, эмоциональную отзывчивость, радоваться достигнутому результату.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы:

Основными средствами реализации поставленных задач являются:

- * физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности без предметов;

* физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности с предметами (помпонами, флагами, султанчиками и др.)

Все упражнения выполняются под музыкальное сопровождение. Исходными положениями таких упражнений могут быть: стоя, сидя с прямыми и согнутыми ногами; на пятках; в упорах присев, упорах стоя на коленях; лежа на спине, на животе, на боку; в висах.

Упражнения общей направленности включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения при ходьбе на месте и в передвижениях, беге, прыжках, упражнения суставной гимнастики, на растягивание и расслабление мышц, и танцевальные упражнения.

Комплексы физических упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы (формируют «мышечный корсет»), выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решаются задачи общей физической подготовленности занимающихся, а в связи с этим и их физического развития.

Упражнения специальной направленности включают упражнения для формирования и закрепления осанки, профилактики плоскостопия, на обучение базовым элементам черлидинга. Здесь используется большинство упражнений коррекционной и профилактической направленности.

Периодичность занятий 1 раз в неделю после дневного сна. Основной формой проведения является организованная деятельность.

Занятие по черлидингу 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 эмоциональный и психологический настрой. Осуществляется подготовка организма детей к предстоящей работе в основной части деятельности. Это движения динамического характера: ходьба, бег, прыжки (Сайкина, Фирилёва). Растяжка. 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 подъёму 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 предлагаются упражнения интенсивного характера: различные наклоны, раскачивания туловища, выпады, приседания. Упражнения можно выполнять под счёт, хлопки. В основной части можно использовать игры с помпонами, элементы хореографии, ритмику.

Структура основной части может изменяться в зависимости от:

- повторяемости упражнений, чередования их в различных исходных положениях (стоя, сидя, в упорах, лежа),
- направленности (на коррекцию позвоночника, стопы, равновесие, координацию движений и др.)
- отдельному воздействию на мышцы (рук, шеи, ног и т.д.).

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

Программы ЧИР-ДАНС включают элементы акробатики и кричалки, хорошо вписываются в любое шоу, могут выполняться как на спортивных площадках, так и на паркете. В программе обязательно используются помпоны. Программы Данс строятся на принципе сочетания разнообразных стилей (джаз, фанк, поп, рэп, лирический стиль и т.д.) *1. Обязательные элементы Данс-программы:* пируэты, шпагаты, прыжки и махи. Все обязательные элементы выполняются всеми участниками команды.

Пируэт- поворот на одной ноге на 360 градусов.

Двойной пируэт- поворот на одной ноге на 720 градусов.

Шаггат-выполнение этого элемента должно быть обязательно зафиксировано несколькими секундами.

Прыжки и махи- выполняются синхронно с максимальной амплитудой.

2. Запрещено:

- * построение программы на базовых элементах аэробики;
- * использование кричалок;
- * использование акробатики;
- * использование поддержек.

3. Количество участников одной команды:

Черлидинг – командный вид спорта. Минимальное количество участников команды в номинациях ЧИР и ДАНС- 8 человек. Максимальное количество неограниченно.

4. Время выступления: Максимальная продолжительность программы в номинации ЧИР и ДАНС -2,30мин. Минимальное время не устанавливается.

5. Площадка для выступлений. Стандартная площадка для Черлидинга ограничивается размером 12х12метров. Во время соревнований площадка маркируется. Нарушения размеров площадки (заступы) ведут к начислению штрафных баллов.

6. Музыкальное сопровождение. Программы ЧИР - ДАНС сопровождаются произвольными музыкальными композициями по выбору команд, в зависимости от стиля программы. В одной программе может использоваться музыка разных стилей, гармонично переходящих друг в друга.

7. Внешний вид членов команды. Команда должна быть одета в специальные костюмы. Для костюмов должна использоваться мягкая эластичная ткань, не мешающая активным действиям. Не допускается снятие одежды во время выступления

Базовые элементы черлидинга.

- * *Положение рук* может быть следующее:
- * Клинок – ладонь раскрыта, кисть-продолжение руки, пальцы плотно прижаты друг к другу.
- * Кулак – 4 пальца руки согнуты и прижаты к ладони. Большой палец расположен сверху и накрывает 4 пальца. Кисть должна быть продолжением руки.
- * Класп – хлопок – звонкий хлопок под подбородком, локти прижаты по бокам.
- * Клэп – такой же хлопок, только кисти рук плотно прилегают друг к другу, пальцы выпрямлены.
- * Вёдра–руки прямые вперёд. Плечо, локоть и кулак на одной линии. Кисть-ладонью вниз.
- * Свечи – положение рук аналогично, кисти направлены ладонью внутрь.
- * Руки на бёдрах–кулаки на бёдрах, локти направлены в стороны, большие пальцы рук смотрят назад.
- * Верхняя V (хай) – руки вверх, слегка разведены, видеть руки боковым зрением. Кулаки сжаты, ладони наружу.
- * Нижняя V – руки вниз, отведены от корпуса немного в сторону-вперёд.
- * Буква Т – руки в стороны. Боковым зрением нужно видеть кисти рук.
- * Сломанная буква Т– это Т с согнутыми руками в локтях.
- * Номер один – правая рука сверху почти касается правого уха, ладонь смотрит внутрь. Другая рука упирается в левое бедро.
- * Буква Л влево и буква Л вправо – одна рука в положении «Номер один», другая, в положении буквы Т.
- * Кинжалы – руки согнуты в локтях: локти прижаты к корпусу. Кулак перед плечом, строго над локтем. Большие пальцы рук смотрят друг на друга.
- * Правая диагональ и левая диагональ – одна рука в позиции «Верхняя В», другая в

позиции «Нижняя В». Если правая рука вверх – это правая диагональ, если левая вверх-левая диагональ.

- * Правое К и левое К – одна рука в позиции «Верхняя В», другая в позиции «Нижняя В» не сбоку, а по диагонали перед корпусом.
- * Мускулы (мускул-мен)- руки в стороны, согнуты в локтевых суставах.
- * УРА (тачдаун)- руки вверх параллельно друг другу, ближе к голове, ладонями внутрь.
- * Форвард Панч (удар кулаком вверх)
- * *Положение ног:*
- * Положения стоя (ноги вместе или врозь)
- * Положения сидя (ноги прямые, вытянуты вперед, согнуты в индийском стиле, согнуты вниз)
- * Передвижения (перекрещивание ног, положение «поп-ту»)
- * Выбросы (махи) ног
- * Стойка на колене (стойка на коленях, передняя стойка на колене)
- * Полу шпагат
- * Выпад в сторону – нога впереди, перед корпусом согнута, нога сзади прямая. Плечи над бедрами. Правая нога впереди – правый выпад. Левая впереди – левый выпад.
- * ВНИЗ (Нижний тацдаун)- руки внизу параллельно друг другу, большие пальцы рук смотрят друг на друга.
- * Рамка – руки согнуты в локтях перед собой под прямым углом. Кулаки находятся над локтем, локоть над плечом
- * Выпад назад – выполняется назад от согнутой ноги, сохраняется вертикальное положение корпуса, так же, как и при выпаде в сторону. Пятки расположены на одной линии.
- * Прыжки. Простой. (Выполнять на 8 счетов).
- * Движения рук в начале прыжка, как правило, могут быть в положении «Кинжалы», «Класп», «Верхняя В»:
На счёт 1- движение «Класп»,
2 – подняться на носки, резко руки вверх (можно в положение «Верхняя В»).
Корпус прямо, живот подтянут, не прогибаться.

Безопасность проведения тренировок и соревнований.

Каждый черлидер обязан выполнять правила личной безопасности, которые влияют на безопасность программы и на выступление команды.

1. Занятия черлидингом должны проводиться в безопасном месте (безопасное покрытие пола, отсутствие преград, шума, температура не ниже, наличие оборудования (маты и т.д.).
2. Каждый элемент черлидинга должен отрабатываться в правильной прогрессии (от простого к сложному).
3. Каждый черлидер должен отрабатывать технику страховки.
4. Перед каждой тренировкой необходимы разминки/ разогрев и растяжение мышц.
5. Черлидеры не должны носить ничего, что стать причиной травмы, например, украшения (сережки, часы, кольца, аксессуары для волос).
6. Черлидеры не должны иметь длинные ногти, т.к. они могут быть причиной травмы.
7. Волосы должны быть зачесаны назад и туго скреплены при помощи мягких зажимов и завязок.
8. Одежда для тренировок должна подходить по размеру, давая при этом разумную свободу для движений. Обувь спортивная, устойчивая, с противоскользящей подошвой, нужного размера.
9. Не желательно присутствие зрителей на тренировке, чтобы не отвлекать черлидеров от разучивания новых элементов.

Для организации безопасных тренировок и соревнований тренер обязан:

- присутствовать при осуществлении любого типа занятий черлидингом;

- проверять наличие и комплектность медицинской аптечки;
- проверять наличие и исправность телефонной связи в месте проведения тренировки;
- проверять исправность спортивного инвентаря и оборудования;
- проверять готовность членов команды к занятиям (в том числе в части экипировки);
- не оставлять без присмотра спортсменов команды во время выполнения сложных элементов, стантов;
- обеспечить строгую дисциплину на тренировке;
- обеспечить надежную страховку во время отработки и выполнения сложных элементов.

Для личной безопасности спортсмен-черлидер обязан:

- иметь необходимую спортивную обувь и соответствующую одежду (исключить колготки, длинные широкие брюки, джинсы ит.д.)
- шнуровать спортивную обувь туго, но удобно;
- соблюдать установленный тренером порядок тренировки и дисциплину;
- аккуратно и бережно использовать спортивное оборудование и инвентарь;
- соблюдать гигиену, в том числе иметь аккуратную прическу (длинные волосы зачесывать наверх)

На тренировке запрещается:

- пользоваться оборудованием и инвентарем без разрешения тренера;
- покидать спортивный зал без разрешения тренера;
- самостоятельно (в отсутствии или без разрешения тренера) выполнять сложные элементы программы;
- носить часы, цепочки, кольца, сережки, браслеты и др. украшения на тренировке и во время выступлений.

Безопасность при выполнении стантов.

- При выполнении стантов используются маты.
- Нельзя черлидерам выполнять станты на бетонном, влажном и неровном полу, в загроможденном, плохо освещенном зале.
- При выполнении стантов необходим споттер. Споттер- человек страхующий. Споттер должен находиться в таком положении, чтобы предотвратить травмы, особенно травмы головы, шеи, спины.
- При разучивании станта тренер должен выполнять обязанности споттера.

Четыре правила споттеров.

1. Стой рядом.

Страхуй руками (держи руками черлидеров, выполняющих стант) во время обучения новому. Место споттера зависит от процесса построения стана и от того, может ли споттер со своей позиции видеть шею и голову верхнего. Нельзя отходить от станта до полного его завершения.

2. Будь внимателен.

Во время выполнения станта поддерживай визуальный контакт с верхним. Не разговаривай. Не пропусти момент, когда верхний скажет: «Вниз!». Сосредоточится только на страховке.

3. Будь готов.

Исходное положение споттера: ноги расставлены, руки подняты вверх, все внимание зоне «голова, шея, плечи» верхнего. Будь готов быстро поменять позицию, следуя за движением верхнего.

4. Быстро реагируй.

Будь готов предотвратить падение верхнего, схватив его за талию, плечи или обхватив тело под руками.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы: 5-7 лет.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы (продолжительность образовательного процесса, этапы): 1 год (60 занятий).

Формы и режим занятий:

Программой предусмотрено проведение танцевально-спортивных занятий.

2 раз в неделю, длительность занятия 30 минут

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:

- выполняют нормативы по ОФП;
- умеют отличать черлидинг от других видов спорта;
- выполняют базовые элементы черлидинга

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

Способы проверки достижения результатов осуществляется с помощью наблюдений и игровых заданий.

Мониторинг усвоения воспитанниками дополнительной общеразвивающей программы

№п/п	Ф.И ребенка	Базовые элементы: рук, прыжки	Базовые элементы: ног, ДАНС	Постановка голоса. Выразительность	Точность, четкость выполнения движений	Синхронность в выполнении движений
		ЧИР элементы	Оценка выполняемого задания	Оценка выполняемого задания	Оценка выполняемого задания	Оценка выполняемого задания

В протоколах, в графе «Оценка» обозначается цветом:

красным – если при выполнении задания нет ошибок или они не существенны;

зелёным – если имеются отклонения от нужных параметров выполняемого задания;

синим – если допущены ошибки, вызывающие нарушение общей структуры задания.

2. Учебно-тематический план программы

Название раздела, темы	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
Базовые элементы черлидинга. Положение кистей: кулак, клинок, клэп (хлопок), клэсп (стяжка). Положение рук, ног. Комбинация положений стоя, лёжа	8	1	7
Постановка голоса Танцевальные движения.	8	0,5	7,5
Прыжки в черлидинге. Танцевальные движения.	4	0,5	3,5
Растяжка. Танцевальные движения. Постановка голоса	4	0,5	3,5
Аэробный комплекс	4	0,5	3,5
Анаэробный комплекс	4	0,5	3,5
Хореография. Базовая подготовка Демиплие в сочетании с волнами, взмахами, наклонами	8	0,5	7,5
Наклоны вперёд, назад, в стороны. Волны	4	0,5	3,5
Упражнения для рук на основе классических позиций	4	0,5	3,5
Повороты на месте с продвижением вперед	4	0,5	3,5

Танцевальные шаги, комбинации	4	0,5	3,5
Различные виды махов. Упражнения на пресс	2	0,5	1,5
Постановка программы. Показательное выступление	2	0,5	1,5
ИТОГО	60	7	53

3.Содержание изучаемого курса

Месяц	№ занятия	Тема	Содержание
октябрь	1-8	Базовые элементы черлидинга. Положение кистей: кулак, клинок, клэп (хлопок), клэсп (стяжка). Положение рук, ног. Комбинация положений стоя, лёжа	Дети знакомятся с историей черлидинга и учатся отличать его от других видов спорта; изучают базовые элементы.
ноябрь	9-16	Постановка голоса Танцевальные движения.	Дети повторяют с историей черлидинга и учатся отличать его от других видов спорта; изучают базовые элементы.
декабрь	17-24	Прыжки в черлидинге. Танцевальные движения.	Дети закрепляют историю черлидинга и учатся отличать его от других видов спорта; изучают базовые элементы; учатся работать с голосом с помощью кричалок и дыхательных упражнений в движении.
		Растяжка. Постановка голоса	
январь	25-32	Аэробный комплекс.	Дети изучают базовые виды движений и учатся работать с голосом с помощью кричалок и дыхательных упражнений в движении; дети вырабатывают выносливость в танцевальных движениях при высоком темпе.
		Анаэробный комплекс	
февраль	33-40	Хореография. Базовая подготовка Демиплие в сочетании с волнами, взмахами, наклонами	Дети повторяют и соединяют кричалки с танцевальными движениями с применением аэробных и анаэробных упражнений.
март	41-44	Наклоны вперёд, назад, в стороны. Волны	Дети повторяют и соединяют кричалки с танцевальными движениями с применением аэробных и анаэробных упражнений.
	45-48	Упражнения для рук на основе классических позиций.	Дети повторяют и соединяют кричалки с танцевальными движениями с применением аэробных и анаэробных упражнений.
апрель	49-52	Повороты на месте с продвижением вперед	Дети закрепляют все изученные танцы с кричалками и акробатические движения.
	53-56	Танцевальные шаги, комбинации	Дети закрепляют все изученные танцы с кричалками и акробатические движения.

май	57-58	Различные виды махов. Упражнения на пресс	Дети закрепляют все изученные танцы с кричалками и акробатические движения.
	59-60	Постановка программы. Показательное выступление	

4. Материально-техническое обеспечение программы

Тренировки по черлидингу проходят в музыкально (спортивном) зале. На стене имеются зеркала, для самоконтроля выполнения движений.

Оборудование для занятий черлидингом

1. индивидуальные коврики для работы в портере-12шт
2. спортивные маты-2шт
3. скакалки-14шт
4. помпоны-24шт
5. султанчики-24шт
6. детские пластмассовые гантели-24шт
7. ленты накольцах-24шт
8. флажки-24шт

Технические средства обучения:

1. Ноутбук
2. Музыкальный центр
3. Микшер/колонки
4. Смарт-доска

Подборка музыкальных треков

Подборка видеороликов с показом базовых движений и выступления команд.

5. Список литературы

1. Колесникова С.В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы.- Ростов н/Дону, 2005.
2. Совершенствование системы подготовки в танцевальном спорте: материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции. – М. : ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2014. – 90 с.
3. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет Пособие для воспитателей и инструкторов по физической культуре.- М.:Издательство ГНОГМ и Д, 2003

Интернет ресурсы:

1. <http://www.cheerleading.ru/archive/index.php?id=41> сайт федерации черлидинга России.
2. История возникновения черлидинга /Интернет-ресурс/ <https://youtu.be/sCZ0dPeSrcg>
3. Что такое черлидинг и для чего он был создан /Интернет-ресурс/ <https://shkolazhizni.ru/sport/articles/78007/>
4. Черлидинг- танцевальный спорт. История возникновения, описание, особенности и номинации соревнования по черлидингу. /Интернет-ресурс/ http://hnb.com.ua/articles/s-sport-cherliding_tantsevalnyy_sport-2485