

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского
округа Тольятти «Лицей №6 имени Героя Советского Союза
Александра Матвеевича Матросова»

«Принята»
педагогическим советом
от 27.05.2022 г.
Протокол №4



**Дополнительная общеобразовательная
программа – дополнительная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности для
детей дошкольного возраста (6-7 лет) "Чир-данс".
Автор: Никитина Е.Н.**

г. Тольятти

2022 г.

Содержание

№	Наименование раздела	Страница
1.	Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы	3
1.1.	Пояснительная записка (общая характеристика программы)	3
1.2.	Цель и задачи программы	6
1.3.	Содержание программы	8
	учебный план	
	содержание учебно-тематического плана	
	учебно-тематический план	
1.4.	Планируемые результаты	9
2	Комплекс организационно-педагогических условий	10
2.1.	Календарный учебный график	10
2.2.	Условия реализации программы	11
2.3.	Формы аттестации	11
2.4.	Методические материалы	15
3	Список литературы	15

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы

1.1. Пояснительная записка.

В образовательной программе дошкольного образования в детском саду особое значение придаётся физическому воспитанию, которое строится на основе знаний о возрастных, индивидуальных и психофизических особенностях дошкольника, где наряду с педагогическими, психологическими, нравственными и эстетическими задачами физическая культура решает одну из самых наиглавнейших своих задач – сохранение и укрепление здоровья. Но проблема заключается в том, что ребенок самостоятельно не задумывается о своем здоровье. Он просто бегает, играет, растет, не проявляя ни какого интереса к здоровому образу жизни. И именно в силу этого, важнейшая задача родителей, педагогов и общества – вырастить здоровое, полноценное поколение. От того, как правильно организован весь процесс воспитания и обучения ребенка, какие условия созданы для его взросления, для развития физических качеств и духовных сил, зависит его развитие и здоровье в последующие годы жизни. Дошкольный возраст наиболее благоприятен для всестороннего развития и овладения жизненно необходимыми двигательными умениями и навыками. Среди разнообразных задач, стоящих перед педагогами дошкольного образования особое место занимают вопросы оптимизации двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста. Это обусловлено тем, что в скором времени им предстоит, придя в школу, выйти на более организованный уровень обучения, выполнять более сложные задания на уроках физической культуры. Вот почему в наше время стали так актуальны дополнительные, разнообразные кружковые занятия по физической культуре направленные на увеличение двигательной активности детей.

Основой для разработки Дополнительной общеобразовательной программы - дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности для детей дошкольного возраста (6-7 лет) "Чир-данс" (далее – Программа) стали следующие нормативно – правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в частности ст. 75);
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-Р);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования, утвержденным приказом Министерства просвещения РФ от 31.07.2020 №373;
- Приказ министерства просвещения РФ 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

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 учащихся. В данное время проблема совершенствования физического воспитания в детских садах является предметом внимания специалистов, и ее решение направлено на поиск новых, нетрадиционных средств проведения занятий с учетом мотивационной сферы воспитанников. В связи с вышесказанным становится очевидной необходимость внесения изменений в процесс физического воспитания детей, а именно: совершенствование учебного 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 учащихся в систематические занятия физическим упражнениями. В последнее десятилетие стала популярной такая форма двигательной активности, как физкультурно-показательные выступления, используемые перед началом и в конце соревнований различного ранга, а также в перерывах. Физкультурно-показательные выступления способствуют повышению роста спортивного мастерства, развитию морально-волевых, психологических и физических качеств. Обстановка в которой проходят выступления, наличие зрителей, судей, определенная цель, стоящая перед детьми, требует высокой дисциплины, настойчивости, выдержки, проявления коллективизма и других ценных личностных качеств. Физическое развитие, общение со сверстниками, доброжелательный подход помогают выявлению творческих задатков, лидерских качеств, преодолению комплексов и стремления к успеху!

Основное содержание черлидинга составляют:

- упражнения основной гимнастики (строевые, общеразвивающие, прикладные);
- упражнения без предмета (прыжки, вращения, взмахи) и с предметами (помпонами);
- элементы акробатики;
- элементы хореографии;
- ритмика (упражнения на согласование движений с музыкой).

Особенностями занятий черлидингом являются их целостность, динамичность и танцевальность, овладение общими навыками в физической культуре, 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. 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.

Новизна Программы 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 учреждениях 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.

Адресат Программы: воспитанники подготовительной группы (6-7 лет). Программа разработана с учетом возраста детей, их физического и психического развития.

Отличительные особенности Программы.

Программа рассчитана на один год. Занятия являются основной формой работы, продолжительность которого 30 минут (1 академический час) в соответствии с требованиями СП 2.4.3648-20 и проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность всего курса составляет 72 академических часа. Занятия проводятся группой по 10-12 человек. Программа рассчитана на одаренных детей с хорошими физическими данными 6-7 лет.

Занятия по черлидингу имеют определенную структуру:

1 часть - разминка;

2 часть - основной комплекс;

3 часть - заминка и стрейч (восстановление дыхания, легкая растяжка).

Занятия состоят из трёх частей: подготовительной, основной, заключительной.

Подготовительная часть занятия

Выполняет служебную функцию, так как обеспечивает лишь создание предпосылок для основной учебно-воспитательной работы. Задачи подготовительной части - сообщение задач и намеченного содержания занятия, общее разогревание организма обучающихся и подготовка к предстоящим нагрузкам. Содержание подготовительной части зависит от исходного состояния воспитанников. Эта часть имеет тем большее значение, чем выше степень сложности, интенсивности и травмоопасности предстоящей основной двигательной деятельности. Граница между подготовительной и основной частью занятия условна, поскольку первая как бы переходит во вторую.

Основная часть занятия.

Выполняет главную функцию, так как именно в ней решаются все категории задач. Задачи и содержание основной части изменяются в широких пределах в зависимости от подготовленности занимающихся, их возраста, пола и физического состояния в данный момент. Структура основной части бывает однородной или комплексной (комбинированной). Однородная структура типична для занятий, где все направлено на реализацию одной главной задачи (разучивание сложного двигательного упражнения или развивающие воздействие на определённые функции организма). Комплексная структура типична для занятий, в которых решаются в качестве основных несовпадающие задачи.

Почти всегда эти задачи решаются в определённой последовательности: обучение технике, развитие скорости, развитие силы, развитие выносливости.

Заключительная часть занятия.

Выполняет функцию организации завершения учебно-воспитательного процесса. Основная задача заключительной части – постепенное снижение нагрузки, приведение организма к состоянию, близкое к норме. Это достигается постепенным уменьшением интенсивности выполняемых действий, переключением на действия, дающие эффект активного отдыха, использованием дыхательных, релаксационных и других упражнений, способствующих активизации восстановительных процессов. Эти упражнения имеют и профилактическое значение, поскольку предупреждают функциональные нарушения, которые могут возникать, особенно у малотренированных детей, в случае резкого прекращения двигательной деятельности. Вместе с тем в заключительной части важно подвести итоги занятия, определить насколько удалось решить намеченные задачи, и сориентировать обучающихся на очередные цели.

Формы организации занятий:

- теоретические занятия;
- практические занятия (общая физическая подготовка, специальная подготовка, постановочно-репетиционная работа);
- индивидуальные занятия;
- участие в концертах и выступлениях.

Методы обучения:

-словесный - словесное описание движений, рассказ, беседа, дискуссия, голосовые сигналы (счёт, подсказки);

-наглядный - визуальные сигналы (визуальный счёт, специальные сигналы, обозначающие движение, направление движения, его начало и повторение), показ видеоматериалов, иллюстраций, показ, исполнения педагогом, работа по образцу;

-креативный- творческий подход;

-сюжетно-игровой метод;

-соревновательный метод.

Программа составлена на основе методических рекомендаций содержащихся в программе дополнительного образования детей «Черлидинг» для детей старшего дошкольного возраста, автор – составитель Волкова А. Ю. г. Мончегорск 2012 г. Программа модернизирована и адаптирована к особенностям образовательного учреждения и с учетом возрастных особенностей детей.

1.2. Цель и задачи Программы.

Цель Программы: создание благоприятных предпосылок для раскрытия потенциальных возможностей.

Задачи Программы:

1. Расширить кругозор детей об истории возникновения и развития черлидинга.
2. Изучить новые элементы черлидинга.
3. Совершенствовать чувство ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
4. Активизировать внимание детей на выразительность, пластичность и изящество выполнения танцевальных движений.
5. Развивать навыки общения у детей в коллективной деятельности через формирование уверенности в себе, правильной самооценки и достижение эмоциональной зрелости.

1.3.Содержание Программы

Учебный план

№	Наименование раздела, темы	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теоретических	практических	
1.	Введение	2	1	1	Наблюдение, диагностика
2.	Общая и специальная физическая подготовка	16	-	16	Тестирование; вводный, промежуточный контроль, сдача зачётов, наблюдение.
3.	Хореография	16	-	16	Диагностика
	Базовые элементы черлидинга	34	-	34	Диагностика

4.	Отслеживание результатов	4	-	4	Тестирование; оценка выполнения во время соревнований
Итого. Общий объем учебной нагрузки		72	-	72	

Содержание учебно-тематического плана.

Базовые элементы ДАНС-программы: изучение и отработка движений.

Основные позиции ног: шестая, вторая параллельная, выпады, упоры на одной ноге.

Основные позиции рук: горизонтальные – позиции рук в горизонтальной плоскости;

вертикальные – позиции рук в вертикальной плоскости; диагональные – позиции рук вверх - в стороны, вниз - в стороны.

Движения ног:

- с полным переносом веса (steps),

- с частичным переносом веса (part pressure steps),

Корпус: пульсирующие и круговые движения грудной клеткой, горизонтальные смещения корпуса (dislodge), пульс одинарный (heart beat), двойной, тройной.

Вращения: осевое (spin) и вращение на шагах (turn).

Махи: вперед правой и левой, назад, в стороны.

Шпагат правый, левый, поперечный, полушпагаты правый и левый; мост.

Прыжки низкого уровня в черлидинге: «абстракт», «страдл», «так».

Общая и специальная физическая подготовка.

- Упражнения на развитие силовых способностей с отягощениями.
- Акробатические упражнения. Обучение упорам.
- группировке, перекатам в группировке в совершенстве.
- Упражнения для развития гибкости и пластичности.
- Техника выполнения построений, перестроений в совершенстве.
- Круговая тренировка. Упражнения на пресс.
- Прыжки на скакалке: прыжки через качающуюся скакалку; прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; с ноги на ногу, на одной ноге и т. п.
- Упражнения на развития вестибулярной устойчивости.
- Шпагаты: правый/левый, поперечный.

Хореография.

- Положения кистей: Батман тандю, Батман жэтэ.
- Повороты с продвижением с движениями рук.
- Деми плие в сочетании с волнами, взмахами, наклонами.
- Лип-прыжки.
- Жэтэ, касательный, «кольцо» и различные сочетания
- Повороты на месте, с продвижением.
- Техника выполнения вращений: Тур. Пируэт.
- Выбросы (махи) ног.
- Выпады (стоя вправо, вперед, назад).
- Стойка на колене (стойка на коленях, передняя стойка на колене).
- Положение тела во время движения передвижения.
- Положение сидя (ноги прямые, вытянуты вперед, согнуты в индийском стиле, согнуты вниз, шпагат).
- Положение лежа (ничком, навзничь).
- Отработка точности и синхронности индивидуальных движений.
- Отработка синхронности и движений при переходах.

Обучение приемам саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям.

Учебно-тематический план.

№ п/п	Название темы урока	Содержание учебного раздела	Количество часов
1	Техника безопасности во время занятий	Знакомство с новыми направлениями в черлидинге на современном этапе. Основные правила тренировок.	1
2	Силовая подготовка.	Упражнения на развитие силовых способностей с отягощениями.	2
3	Акробатические упражнения.	Обучение упорам, группировке, перекатам в группировке в совершенстве.	2
4	Акробатические упражнения.	Упражнения для развития гибкости и пластичности.	2
5	Техника выполнения построений	Задания на построения, перестроения в совершенстве.	2
6	Силовая подготовка.	Круговая тренировка. Упражнения на пресс.	2
7	Прыжки на скакалке:	Прыжки на скакалке: прыжки через качающуюся скакалку; прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; с ноги на ногу, на одной ноге и т. п.	2
8	Силовая подготовка.	Круговая тренировка. Упражнения на развитие вестибулярной устойчивости.	2
9	Виды шпагатов	Упражнения для выполнения шпагатов: - правый/левый - поперечный	2
10	Положения кистей. Батман тандю	Батман тандю.	2
11	Положения кистей. Батман жэтэ	Батман жэтэ.	2
12	Положения рук в черлидинге. Особенности выполнения.	Отработка элементов по схеме.	2
13	Повороты с продвижением с движениями рук.	Отработка элементов по схеме.	2
14	Деми плие	Подготовительные упражнения для выполнения Деми плие в сочетании с волнами, взмахами, наклонами.	2
15	Лип-прыжки.	Выполнение Жэтэ, касательный, «кольцо» и различные сочетания	2
16	Техника выполнения вращений.	Повороты на месте, с продвижением. Тур.	2
17	Техника выполнения вращений.	Пируэт. Повороты на месте, с продвижением.	2
18	Положение тела во время движения. Особенности	Комбинации ног в положении стоя, сидя, лежа	1

	выполнения.	(перекрещивание ног, положение «поп-ту») Выбросы (махи) ног.	
19	Положение тела во время движения передвижения.	Выпады (стоя вправо, вперед, назад). Стойка на колене (стойка на коленях, передняя стойка на колене).	2
20	Положение тела во время движения передвижения.	Положение сидя (ноги прямые, вытянуты вперед, согнуты в индийском стиле, согнуты вниз, шпагат). Положение лежа (ничком, навзничь).	2
21	Отработка точности и синхронности индивидуальных движений	Отработка элементов по схеме в паре, всей группой	2
22	Отработка синхронности и движений при переходах.	Отработка элементов по схеме в паре, всей группой.	2
23	Техника выполнения чир прыжка.	Средл. Подготовительные упражнения для прыжка. Взмах. Подъём. Приземление.	2
24	Техника выполнения чир прыжка.	Абстракт. Подготовительные упражнения для прыжка Взмах. Подъём. Приземление.	1
25	Техника выполнения чир прыжка.	Той Тач. Подготовительные упражнения для прыжка. Взмах. Подъём. Приземление.	1
26	Синхронность выполнения чир прыжков.	Отработка точности и синхронности выполнения чир прыжков подгруппами, группой.	2
27	Отработка правильного звучания голоса (отработка модуляции, (акцентирование отдельных слов в чанте или чире), высоты звука, громкости, силы голоса, выразительности).	Разучивание текста кричалок	2
28	Станты. Действия флаера, базы. Осуществление страховки.	Выполнение стантов по схеме.	2
29	Станты. Положения флайера в станте	Выполнение стантов по схеме.	2
30	Техника выполнения малого станта с одной базой.	Выполнение стантов по схеме.	2
31	Техника выполнения среднего станта с двумя базами.	Выполнение стантов по схеме.	2
32	Техника выполнения малого станта с двумя базами.	Выполнение стантов по схеме.	3
33	Построение пирамид. Техника безопасности. Обучение базы.	Построение пирамид по схеме.	2
34	Постановочная работа. Танцевальная композиция с	Разучивание танцевальной композиции с помпонами - часть 1	2

	помпонами часть 1.		
35	Постановочная работа. Танцевальная композиция с помпонами часть 2.	Разучивание танцевальной композиции с помпонами - часть 2	1
36	Постановочная работа. Танцевальная композиция с помпонами №1 часть 3.	Разучивание танцевальной композиции с помпонами - часть 3.	1
37	Постановочная работа. Соединение частей в танцевальную композицию	Отработка синхронности в танцевальной композиции.	1
38	Сдача контрольных нормативов.	Выполнение нормативов.	2
39	Соревнования	Участие в соревнованиях по чир спорту. Показательные выступления.	2
	Итого		72 часа

1.4. Планируемые результаты

Ожидаемые результаты.

Реализация Программы позволяет достичь следующих результатов:

- укрепление мышечного корсета;
- ответственное отношение к своему здоровью;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности;
- умение правильно выполнять физические упражнения, в том числе элементы черлидинга;
- умение противостоять негативному давлению среды и принятия собственного позитивного решения;
- устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- воспитанность духовно-нравственных и волевых качеств.

При занятиях черлидингом развиваются многие физические и психические качества, а именно: сила, выносливость, ловкость, координационные способности, двигательная память, внимание, мышление, умение работать в коллективе, мелкая моторика и речь, за счет разучивания кричалок. Поэтому черлидеры – это очень уверенные в себе люди. Чем раньше мы приобщим детей к черлидингу, тем выше вероятность вырастить из них профессиональных спортсменов-болельщиков.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

№	Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	Вторая половина дня	Групповая	8	Игровое занятие	Спортивный зал	Тестирование. Выполнение творческого

							задания
2	Октябрь	Вторая половина дня	Групповая	8	Тренировочное занятие	Спортивный зал	Наблюдение
3	Ноябрь	Вторая половина дня	Групповая	8	Тренировочное занятие	Спортивный зал	Выполнение творческого задания
4	Декабрь	Вторая половина дня	Групповая	8	Тренировочное занятие	Спортивный зал	Наблюдение
5	Январь	Вторая половина дня	Групповая	8	Тренировочное занятие	Спортивный зал	Наблюдение Тестирование. Сдача зачётов
6	Февраль	Вторая половина дня	Групповая	8	Тренировочное занятие	Спортивный зал	Выполнение творческого задания
7	Март	Вторая половина дня	Групповая	8	Игровое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
8	Апрель	Вторая половина дня	Групповая	8	Тренировочное занятие	Спортивный зал	Наблюдение Выполнение творческого задания
9	Май	Вторая половина дня	Групповая	8	Показательные выступления. Соревнования	Спортивный зал, спортивные площадки.	Тестирование. Оценка выполнения во время соревнований

2.2. Условия реализации Программы

Условия для занятий:

1. Проходят в оборудованном спортивно зале.
2. Подбор традиционного и нетрадиционного оборудования для детей.
3. Систематизация демонстрационного материала с целью активизации деятельности детей, расширения об окружающем.
4. Изготовление атрибутов к разным видам игр для силовой подготовки ребенка.
5. Составление фонотеки - подбор музыкальных произведений для вводной части занятий, игр и показательных выступлений.
6. Подбор развивающих, релаксационных, подвижных игр для работы кружков и секций.
7. Непрерывность, т.е. последовательность цепи образовательных задач на протяжении всего процесса овладения творческими умениями и навыками. В проведении работы используются разнообразные методы и приемы работы с дошкольниками: детям предоставляется больше свободы и самостоятельной творческой инициативы при доброжелательном и компетентном участии взрослых.

Для деятельности используется время, когда дети не перевозбуждены и не утомлены (после дневного сна). Длительность составляет 2 раза в неделю.

Обязательным условием проведением занятия с детьми данного возраста - наличие игровой мотивации. Все занятия имеют тематическую направленность. Продолжительность занятия – 30 минут. Количество детей в группе – 10 человек.

Такие методы как – словесный, наглядный, креативный, сюжетно-игровой, соревновательный, помогают детям творчески реализоваться.

Показ является ведущим методическим приёмом, соревновательный метод – ведущим в морально-волевом воспитании и стимулировании. Последовательность применяемых в отдельном занятии средств физического воспитания соответствует общепринятой трёхчастной структуре. Упражнения используемые в подготовительной и заключительной частях занятий – разновидности ходьбы, бега, танцевальных шагов, акробатики и соединений, а также подвижные игры меняются через 2-3 занятия. Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) необходимо выполнять на протяжении 10-12 занятий, постепенно усложняя условия выполнения и увеличивая нагрузку с учётом степени подготовленности и индивидуальных особенностей детей. Упражнения с помпонами, разучивание которых связано с образованием более или менее сложного двигательного навыка, выполняют в течение нескольких занятий в зависимости от сложности их структуры и уровня общей и специальной подготовленности занимающихся.

2.3. Формы аттестации

Формой оценки обучающихся при проведении аттестации является система уровней. Степень выраженности каждого показателя выявляется по четырём уровням:

1. Оптимальный - высокий образовательный результат (полное освоение содержания 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.

В ходе аттестации воспитанников определяются уровни: теоретических знаний, практических умений и навыков, личностных достижений. Оценить успешность обучающихся можно, если знать их уровень в начале года, в середине года и в конце года. Поэтому, существует 3 этапа аттестации:

- Начальная диагностика (проводится в начале учебного года при поступлении ребенка в объединение).
- Промежуточная аттестация (проводится в конце учебного года при переходе ребенка на следующий учебный год).
- Итоговая аттестация (проводится с целью проверки уровня усвоения образовательной программы).

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

Время проведения	Цель проведения	Форма контроля
В начале года	Определение уровня ОФП и СФП, мотивации к занятиям	Тестирование и анкетирование
В течение года (промежуточный)	Определение степени освоения программы, уровня прироста ОФП и СФП Выявление детей отстающих и опережающих обучение для возможности определения их в группу «групповые станты»	Тестирование, видеозапись, протоколы соревнований, грамоты, дипломы, сертификаты.
В конце года	Определение уровня изменений показателей ОФП и СФП Выявление детей отстающих и опережающих обучение, анализ и совершенствование программы	Тестирование, соревнования, открытые занятия, контрольные занятия, видеозапись, протоколы соревнований, грамоты, дипломы сертификаты, анкетирование.

Тесты для черлидеров возрастной группы 6-7 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 на 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 центральной 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 x 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 (P1);

- затем испытуемый в течение 45 секунд производит 30 приседаний. После окончания нагрузки ложится и подсчитывает ЧСС за первые 15 секунд (P2);

- 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)

$$\text{ИР} = [(P1 + P2 + P3) \times 4 - 200]:10$$

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

$$\text{ИРД} = [(P2 - 70) + (P3 - P1)]:10$$

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 – 1,0 – «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

7- 8 лет – 21 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. Затыжка, Флажок

- Положение Флаера в станте

Оценка техники звучания голоса

Модуляция

- ударение на нужных словах, ритм;
- четкое, хорошо понятное произнесение;
- раздельное произнесение слов.

Громкость

- уровень громкости;
- высота звука;
- низкие интонации;
- естественное звучание.

Выразительность

- эмоциональность, энергичность, индивидуальность;
- слова произносятся бодро;
- слова звучат как команда.

Техника выполнения прыжков

<i>№И. черлидера.</i>	<i>Подготовка</i>	<i>Взмах</i>	<i>Подъем</i>	<i>Приземление</i>	<i>Завершение</i>

Обозначения:

- «+» - элемент выполнен
- Д – имеются недочёты (доработать) – их отметить
- «-» - не выполнен

Точность, четкость, синхронность выполнения движений

<i>№И. черлидера</i>	<i>кулаки на бедрах, клэп 5-6-7-8</i>	<i>тейбл топ;</i>	<i>хай V</i>	<i>левое L</i>	<i>полная левая диагональ</i>	<i>тач- даун</i>	<i>правый хай V в положении выпад</i>	<i>лоу V.</i>

Показатели:

- Высокий – все базовые движения выполняет технично и четко, быстро без пауз и задержек. Синхронно с другими членами команды.
- Средний – все базовые движения выполняет с не продолжительными паузами и задержками.
- Низкий – все базовые движения выполняет не четко, нет техничности, синхронности с другими членами команды.

Источники контрольно – измерительных материалов

<i>№ п/п</i>	<i>Название</i>	<i>Автор</i>	<i>Выходные данные</i>
1	Контроль физического состояния детей дошкольного возраста	Тарасова. Т.А.	Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.:ТЦ Сфера, 2005
2	Оценка физических качеств детей дошкольного возраста	Замыслов Н.Л, Замотаева Н.И.	Саров - Арзамас АГПИ, 2008

2.4.Методические материалы

Реализация Программы предполагает использование учебно-методического комплекса, позволяющего достигать уровня образовательной подготовки воспитанников, предусмотренного требованиями образовательных стандартов:

- ✓ методическое обеспечение (календарный план занятий, диагностический материал);

- ✓ инструкция по технике безопасности во время занятия физическими упражнениями; наглядные пособия (картинки с изображением);

Оборудование:

- ✓ спортивный зал;
- ✓ спортивный инвентарь соответствующий всем требованиям СанПиН;
- ✓ жесткие спортивные маты для отработки пирамид;
- ✓ мягкие спортивные маты для отработки акробатических элементов;
- ✓ гимнастический мостик для отработки прыжков;
- ✓ мелкий спортивный инвентарь (помпоны, скакалки, амортизаторы, гантели и т.п.);
- ✓ музыкальная аппаратура,
- ✓ оборудование для просмотра презентаций и других материалов урока (ПК, проектор, экран, колонки, удлинители).

3. Список литературы

- Линда Ре Чеппел. Как стать тренером по черлидингу. – Канада, 2001 год. - Морсакова Е. Н. Физическая культура.- Москва, 2005
- Цыпина Н. А. Ритмика. – Москва, 2003
- Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика. – Москва, 2004
- Колесникова С. В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы.- Ростов, 2005
- Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С. Ритмические упражнения, хореография и игры. – Москва, 2004
- Комплексная оценка физического развития состояния здоровья детей и подростков. – Москва, 2004
- Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Силовая подготовка детей школьного возраста. – Москва, 2002
- Фрилёва Ж. Е., Сайкина Е. Г. Лечебно – профилактический танец. «ФИТНЕС – ДАНС». Учебное пособие – СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2007. –
- 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.
- Детский фитнес в ДОУ: учебно- методическое пособие. Составители: Л.А.Иванова, Е.В.Ненашева, Т.Н.Попова.- Самара.: Изд-во ООО «Порто-принт», 2013.-95с