

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

**«Утверждена»**  
приказом от 30.05.2022 года №50  
Директор МБУ «Лицей №6»  
Е.Ю.Мицук

**Дополнительная общеобразовательная  
программа – дополнительная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
для детей дошкольного возраста (5-6 лет)  
«Чир-микс». Автор: Никитина Е.Н.**

г. Тольятти

2022 г.

## Содержание

№	Наименование раздела	Страница
1.	<b>Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы</b>	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	<b>Комплекс организационно-педагогических условий</b>	10
2.1.	Календарный учебный график	10
2.2.	Условия реализации программы	12
2.3.	Формы аттестации	12
2.4.	Методические материалы	16
3	<b>Список литературы</b>	17

# 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, растёт, 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 - дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности для детей дошкольного возраста (5-6 лет) "Чир-микс" (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 от 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.

Программа

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 старшей группы (5-6 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 5-6 лет.

В структуру занятий по черлидингу входят 3 части: подготовительная, основная и заключительная.

Подготовительная часть включает в себя разминку, разогрев всех мышц, подготовку к выполнению новых движений, а также упражнения на сосредоточение внимания. Подготовительная часть занимает от 7 до 10 минут, в зависимости от цели занятия.

Основная часть длится 12 -15 минут, занимает большую часть времени, направлена на повторение пройденного материала, разучивание новых упражнений, совершенствование техники выполнения, отработку согласованности движений с музыкой, синхронности. Структура основной части изменяется в зависимости от: цели занятия, направленности, вида тренировки.

В заключительной части решаются задачи восстановления организма детей после физической нагрузки. По времени занимает 5-7 минут.

Используются упражнения с наименьшей нагрузкой. К таким упражнениям относятся упражнения на растягивание и расслабление мышц, элементы самомассажа, а так же спокойные музыкальные игры и творческие задания.

Виды занятий: тренировка, поход, экскурсия, конкурс, соревнование.

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.

Основная форма кружковой деятельности - занятия тренировочного типа с элементами игры, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование физических способностей каждого ребёнка.

Процесс обучения делится на три этапа:

Начальный этап – обучение упражнению (отдельному движению).

Этап углублённого разучивания.

Этап закрепления и совершенствования.

Начальный этап: характеризуется созданием предварительного представления об упражнении.

Педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнение, а дети пытаются повторить увиденное.

Этап углублённого разучивания: основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Используются различные приёмы и методы для наиболее эффективного запоминания упражнения. Этап закрепления и совершенствования: ведущую роль играют методы разучивания в целом – соревновательный и игровой. 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: - совершенствование уровня общей физической подготовки дошкольников средствами черлидинга.

Задачи Программы:

1. Ознакомить детей с историей возникновения и развития черлидинга.
2. Изучить базовые элементы черлидинга.
3. Способствовать формированию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
4. Воспитать умения эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движении.
5. Формировать уверенность 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	35		35	Диагностика
4.	Отслеживание результатов	3		3	Тестирование; оценка выполнения во время соревнований
Итого. Общий объем учебной нагрузки		<b>72</b>	-	<b>72</b>	

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	Введение. История и основные этапы развития чирлидинга в мире и России	Знакомство с новыми направлениями в чирлидинге на современном этапе. Просмотр видео выступлений команд.	1
2	Основные правила тренировок. Ознакомление с общей структурой и содержанием занятий.	Беседа «Основные правила тренировок» Подбор одежды, обуви и инвентаря. Просмотр видеороликов.	1
3	Освоение упражнений силовой аэробики (разминка, аэробная часть, заминка, стретчинг).	Упражнения на развитие силовых способностей с отягощениями.	2
4	Освоение упражнений силового характера без отягощений. Акробатические упражнения.	Упражнения силового характера без отягощений. Акробатические упражнения.	2
5	Разновидности ходьбы, бега	Упражнения на носках, пятках, с различным положением рук; ходьба по разметкам; бег с ускорением 30 м.)	2
6	Разновидности ходьбы. Техника выполнения построений	Задания на построения, перестроения. Мягкий шаг, высокий шаг, переменный шаг, скрестный шаг, острый шаг	2
7	Техника выполнения прыжков в глубину. Силовая подготовка.	Круговая тренировка. Прыжки в глубину с гимнастической скамейки на точность: на линию; в круг; в обруч; с поворотом на 180*; их разных исходных положений (стоя боком, спиной, в приседе)	2
8	Техника выполнения прыжков Прыжки на скакалке.	Прыжки на одной ноге шнура (боком, прямо); перепрыгивание на двух и одной ноге шнура (боком, прямо) на месте и с продвижением.	2
9	Техника выполнения упражнений на пресс Силовая подготовка.	Круговая тренировка.	2
10	Техника выполнения упражнений на развитие гибкости Виды шпагатов	Упражнения для выполнения шпагатов: - правый/левый - поперечный	2
11	Техника выполнения акробатических элементов. Мост из положения лежа, березка, коробочка, корзиночка	Упражнения на растяжку.	2
12	Техника выполнения построений, перестроений.	Построения в круг, ромб, квадрат, в рассыпную из колонны, в шеренгу по 2- 3-4 человека; перестроения по команде.	2
13	Техника выполнения построений, перестроений (диагональ, галочка).	Отработка элементов по схеме.	2
14	Техника выполнения прыжков в высоту способом «ножницы», толчком	Прыжки в высоту способом «ножницы», толчком.	2

15	Прыжки на скакалке.	Прыжки на скакалке: вращение скакалки, сложенной вдвое с боковой плоскости с правой и левой стороны (правой и левой рукой); вращение «восьмеркой»; перешагивание и прыжки через скакалку вперед, назад, боком.	2
16	Техника выполнения упражнений для развития силы мышц плечевого пояса и спины.	Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса и спины.	2
17	Техника выполнения упражнений на растягивание	Упражнения на растяжку.	2
18	Техника выполнения акробатических элементов (группировка, перекаты, кувырок вперед)	Акробатические элементы (группировка, перекаты, кувырок вперед)	2
19	Техника выполнения махов.	Комбинации ног в положении стоя, сидя, лежа (перекрещивание ног, положение «поп-ту»). Выбросы (махи) ног.	1
20	Техника выполнения построений, перестроений (2 линии, 3 линии, шахматы).	Построения, перестроения (2 линии, 3 линии, шахматы).	2
21	Координационные упражнения.	Положение сидя (ноги прямые, вытянуты вперед, согнуты в индийском стиле, согнуты вниз, шпагат). Положение лежа (ничком, навзничь).	2
22	Освоение элементов хореографической подготовки	Отработка элементов по схеме в паре, всей группой	2
23	Основные позиции рук.	Отработка элементов по схеме в паре, всей группой.	2
24	Упражнения для ног на основе классических позиций. Техника выполнения базовых шагов:	Шаги «Мамбо», открытый шаг -влево; шаг польки.	2
25	Повороты на месте, с продвижением.	Абстракт. Подготовительные упражнения для прыжка Взмах. Подъём. Приземление.	1
26	Акцентированные хлопки.	Удары в такт музыке, подбрасывание предметов. Акцентированная ходьба. Ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Выполнение махов на сильную долю в музыкальном произведении.	1
27	Базовые элементы Чир-программы, ознакомление.	Просмотр видеороликов выступлений команд.	2

28	Положение тела во время движения. Положения рук. Особенности выполнения.	Положения кистей: кулак, клинок, клэп (хлопок), клапс (пряжка).	2
29	Положение ног в черлидинге	Работа по образцу.	2
30	Техника выполнения связки «положений ног и рук черлидера».	Работа по схеме.	2
31	Базовые элементы Чир-программы: -	Махи и вращения. Выполнение по схеме	2
32	Техника выполнения прыжков.	Средл. Подготовительные упражнения для прыжка. Взмах. Подъём. Приземление.	2
33	Техника выполнения чир прыжков (группировка).	Подготовительные упражнения для прыжка. Взмах. Подъём. Приземление.	3
34	Техника выполнения чир прыжков .	Подготовительные упражнения для прыжка. Взмах. Подъём. Приземление. Выполнение прыжка « Солдатик», «Звездочка»	2
35	Точность, чёткость, синхронность выполнения движений.	Разучивание танцевальной композиций с помпонами - часть 1	2
36	Кричалка. Техника правильной постановки голоса. Техника правильного звучания голоса.	Разучивание текста кричалки.	1
37	Постановочная работа: - основные шаги и движения рук. Акробатические связки.	Разучивание танцевальной композиций с помпонами - часть 2,3.	1
38	Постановочная работа.	Танцевальная композиция помпонами «Спортивная карусель».	1
39	Постановочная работа. Соединение частей в танцевальную композицию	Отработка синхронности в танцевальной композиции.	1
40	Сдача контрольных нормативов.	Выполнение нормативов. Показательные выступления.	2
	Итого:		72

#### 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	Тренировочное 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	Тренировочное 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

Отслеживание результатов осуществляется через:

- Открытый показ организованной деятельности по дополнительному образованию для родителей и педагогов
- Участие в методических объединениях и мероприятиях различного уровня
- Видеоматериал
- журнал посещаемости,
- материал анкетирования и тестирования
- Фотоотчёты
- Интернет ресурсы
- Мониторинг достижения детьми планируемых результатов
- грамоты, дипломы.

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

Степень выраженности каждого показателя выявляется по четырём уровням:

1. Оптимальный - высокий образовательный результат (полное освоение содержание 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, туловище вытянуто вперед, пальцы несколько разведены. Определяется время устойчивости в этой позе. При потере равновесия пробу прекращают и фиксируют время ее выполнения.

При выполнении усложненной 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 усложненной 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. Шагаты

- правый/левый
- поперечный

#### 4. Затяжка, 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 Чепел. 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