

**Администрация городского округа «Город Калининград»
комитет по образованию
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Калининграда детский сад №59**

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
от 31.08.2018г.
Протокол № 1
от 31.08.2018г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МАДОУ д/с № 59
А.В. Кильсева

Приказ № 519 от 31.08.2018г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Колибри»
физкультурно-спортивной направленности
(ознакомительный уровень)
Возраст: 6-7 лет
Срок реализации: 72 часа.**

Автор-составитель:
Бушуева Елена Сергеевна,
инструктор по физической культуре

Калининград

2018 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Колибри» физкультурно – спортивной направленности рассчитана на работу с детьми от 6 до 7 лет (подготовительная к школе группа) в направлении «чирлидинг».

Чирлидинг (Cheerleading) – система специально подобранных физических упражнений и методических приёмов, применяемых для укрепления здоровья, гармоничного физического развития.

Чирлидинг подразделяется:

Чирлидинг – физкультурно-спортивное массовое движение.

Чирлидинг как физкультурно-спортивное массовое движение применяется в целях всестороннего, гармоничного физического развития, укрепления здоровья, совершенствования двигательных функций, осанки занимающихся. Её средства: элементы гимнастики, акробатики, танцы, яркие атрибуты – программы, где можно кричать, эмоционально выражать свои чувства, используются в детских садах, общеобразовательных школах, средних и высших учебных заведениях.

Чирлидинг со спортивной направленностью:

Цели:

1. Соревнования команд по программам, подготовленным по специальным правилам;
2. Работа со спортивными командами, клубами, федерациями.

Чирлидинг – это хорошая основа при подготовке спортсменов в других видах спорта.

Чирлидинг – ациклический, сложнокоординированный вид спорта.

Нормативно-правовые документы, на основе которых строится программа: на основе директивных и нормативных документов России, Управления по физической культуре, спорту и туризму, Единой Всероссийской квалификации и др.

Программа, опираясь на особенности современного этапа развития спорта, охватывает основные методические положения, на основе которых строится единая рациональная педагогическая система многолетней спортивной подготовленности на каждом этапе возрастного развития.

Актуальность программы: 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 необходимостью 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 физическими 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 чирлидинга составляют: Упражнения основной гимнастики (строевые, общеразвивающие, прикладные). Упражнения без предмета (прыжки, вращения, взмахи). Элементы акробатики. Элементы хореографии. Ритмика (упражнения на согласование движений с музыкой). Упражнения с предметами (помпонами). Особенности занятий чирлидингом 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 чирлидинга 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 чирлидинг 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 чирлидинга, развитие морально-волевых качеств лидера, умение сотрудничать. С помощью средств

музыкально – ритмического, физического воспитания успешно решаются задачи физического, музыкального, эстетического, умственного и нравственного воспитания.

В программе определены цели и задачи учебно-тренировочного процесса, представлен программный материал по разделам, даны средства и формы подготовки, система контрольных нормативов.

Цель программы: совершенствовать уровень общей физической подготовки дошкольников средствами чирлидинга.

Задачи программы:

1. Обучающие:

- Изучить базовые элементы чирлидинга.
- Теоретическая подготовка.

2. Развивающие:

- Содействие физическому, культурному и духовному развитию молодого поколения.
- создание условий для более полного включения детей в спортивную жизнь города.
- привлечение детей к здоровому образу жизни и к участию в различных спортивных соревнованиях.
- расширение возможностей детей в выборе своего жизненного пути, достижение личного успеха.
- создание благоприятных предпосылок для раскрытия потенциальных возможностей детей.
- формирование здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.
- вовлечение детей в систематические занятия спортом, направленные на развитие личности.
- развитие физических умений, умения поддерживать хорошую форму.

3. Воспитательные:

- воспитание уверенности в себе, правильной самооценки и достижение эмоциональной зрелости.
- социальное развитие через сотрудничество, конкуренцию.
- воспитание у чирлидеров сплочённости, чувства команды, потребности в поддержке коллектива, за который выступаешь.
- привитие интереса к чирлидингу.

Процесс подготовки спортсменов-чирлидеров в условиях дошкольного образовательного учреждения строится на основе следующих принципов:

Принцип сознательности и активности. Наибольшего успеха при занятиях физическими упражнениями можно достигнуть при сознательном, заинтересованном отношении занимающихся. Этому будет способствовать формирование осмысленного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями. Тренер - преподаватель должен четко поставить цель в занятиях, довести до сознания занимающихся не только то, что и как надо выполнять, но и почему предлагается именно это, а не другое упражнение. Следствием сознательного отношения к физическим упражнениям при подборе увлекательного материала и оптимальной организации занятий должна стать активность занимающихся, которая проявляется в инициативности, самостоятельности и творческом отношении к делу.

Принцип наглядности. Наглядность обучения и воспитания предлагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятий, образов, так и постоянную опору на свидетельства органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный контакт с действительностью.

Для реализации этого принципа на практике применяются: показ двигательного действия преподавателем; демонстрация наглядных пособий; звуковая и световая сигнализации.

Принцип доступности. Тренер - преподаватель исходит из учета особенностей занимающихся (пол, физическое развитие и подготовленность)

и посильности предлагаемых заданий. Прогресс в развитии физических качеств возможен лишь при определенной нагрузке, способной стимулировать эти процессы. Однако при этом важно не превысить меру, чтобы не навредить здоровью занимающихся. Вместе с тем принцип доступности не означает, что физические упражнения и нагрузки должны быть упрощенными и предельно элементарными.

Принцип непрерывности. Данный принцип обеспечивает последовательность и преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяженность их во времени. Принцип непрерывности выражает закономерности построения физического воспитания как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной деятельности ребенка повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу.

Принцип постепенного наращивания развивающего и тренирующего воздействий. Он выражается в тенденции постепенного увеличения нагрузок. Принцип гарантирует развивающий эффект системы физических упражнений и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического воспитания.

Принцип цикличности. На основе данного принципа происходит упорядочение процесса физического воспитания. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность ребенка.

Принцип возрастной адекватности процесса физического воспитания. Формирование двигательных умений и навыков, физическое образование ребенка, его двигательных способностей должно строиться с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка.

Принцип всестороннего и гармонического развития личности содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений

и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее — физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое — развитие личности ребенка.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка. На занятиях по чирлидингу дети овладевают не только элементами специальной физической подготовкой, но и выполняют упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки, на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержание эмоционально-положительного состояния, жизнерадостности и любви к жизни.

Организация обучения:

Срок освоения программы : 72 часа.

Форма обучения: очная.

Форма организации занятий: групповая.

Продолжительность занятий: 30 мин.

Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Количество детей в группе: до 15 человек.

Занятия по чирлидингу имеют определенную структуру:

1 часть - разминка;

2 часть - основной комплекс;

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

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ:

1. Базовые элементы чирлидинга.
2. Хореография.
3. Общая и специальная физическая подготовка.
4. Тесты для черлидеров возрастной группы 6-7 лет.
5. Мониторинг специальной физической подготовки.

Основные формы работы с детьми: подгрупповая, индивидуальная, фронтальная, самостоятельная, работа в парах, в группах.

Форма занятий: тренировка, конкурс, детский праздник, соревнование.

Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса:

наглядно-иллюстративный, самостоятельная работа, поисковый, анализ, обобщение, систематизация, взаимопроверка, самопроверка.

Отслеживание результатов осуществляется через мониторинг.

Процедуры оценивания: самостоятельная работа, тестирование, участие в конкурсах, соревнованиях.

Форма подведения итогов:

-открытые занятия для родителей:

-выступления на конкурсах и детских праздниках проходит согласно плану дошкольного образовательного учреждения.

-участие в соревнованиях согласно плану соревновательной деятельности, утверждённому ЧРОО «Федерация чирлидинга Калининградской области».

Структура занятия:

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 несопадающие 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.

Планируемые результаты:

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

**Календарный учебный график
дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-
спортивной направленности
«Колибри» (чирлидинг)**

Содержание	6-7лет
Продолжительность учебного года	октябрь–июнь (01.10.2017-31.06.2019г.г.)
Продолжительность учебного процесса	36 недель
Объем	72 часа
Дни занятий	Понедельник, среда

**Учебный план дополнительной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности
«Колибри» (чирлидинг)**

№ занятия	Тема	Количество часов
	Базовые элементы черлидинга.	33
1-5	Положение тела во время движения. Положение ног. Положения рук. Особенности выполнения. Положения кистей: кулак, клинок, клэп(хлопок), клапс (пряжка).	5
6-7	Техника правильной постановки голоса. Отработка правильного звучания голоса.	2
8-13	Прыжки в черлидинге. Необходимые условия для прыжков (Растяжка.Комплексная тренировка. Силовая подготовка.)	6
14-17	Техника выполнения прыжков. Подготовка к прыжку. Взмах. Подъём. Приземление.	4
18-20	Точность, чёткость, синхронность выполнения движений.	3
21-22	Станты. Действия флаера, базы. Осуществление страховки.	2
23	Техника выполнения малого станта с двумя базами.	1
24	Техника выполнения среднего станта с двумя базами.	1
25	Техника выполнения малого станта с одной базой.	1
26-27	Построение пирамид	2
28	Действия флаера, базы. Осуществление страховки.	1
29	Техника выполнения малого станта с двумя базами.	1
30	Техника выполнения среднего станта с двумя базами.	1
31	Техника выполнения малого станта с одной базой.	1
32-33	Построение пирамид	2
	Хореография.	15
34-39	Освоение элементов хореографической подготовки. Базовая хореографическая подготовка. Упражнения для ног на основе классических позиций.	6
40-44	Лип-прыжки. Жэтэ, касательный, «кольцо» и различные сочетания	5

45-48	Повороты на месте, с продвижением. Тур, пируэт.	4
	Общая и специальная физическая подготовка.	21
49-55	Разновидности ходьбы, бега. Танцевальные шаги, комбинации. Общеразвивающие упражнения.	6
56-63	Упражнения на растягивание.	8
64-67	Различные виды махов.	4
68-70	Упражнения на пресс.	3
	Отслеживание результатов.	2
71	Сдача контрольных нормативов.	1
72	Конкурс, детский праздник, соревнования	1
	Итого:	72

Средства, необходимые для реализации программы:

Музыкальный центр, фотоаппарат, видеокамера, аудиозаписи, дидактический материал, костюмы, помпоны.

Программно-методическое обеспечение

1. Линда Ре Чеппел. Как стать тренером по черлидингу. - Канада, 2001 год.
2. Морсакова Е. Н. Физическая культура,- Москва, 2005
3. Цыпина Н. А. Ритмика. - Москва,2003
4. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика. - Москва, 2004
5. Колесникова С. В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы.- Ростов, 2005
6. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С. Ритмические упражнения, хореография и игры. - Москва, 2004
7. Комплексная оценка физического развития состояния здоровья детей и подростков. - Москва, 2000

ПРИЛОЖЕНИЕ

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

1. БАЗОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ЧЕРЛИДИНГА

1.1. Положение тела во время движения.

Положение ног. Положения рук. Особенности выполнения. Положения кистей.

Положения кистей: кулак, клинок, клэп (хлопок), клапс (пряжка).

КЛЭП - хлопок на уровне ниже подбородка, при котором ладони выпрямлены и полностью касаются друг друга.

КЛАСП - хлопок на уровне ниже подбородка, при котором пальцы согнуты и держат противоположную ладонь, а большие пальцы перекрещены.

Положения рук:

- руки строго вниз, прижаты к туловищу;
- руки или кулаки на бедрах;
- хай (высокое) V;
- лоу (низкое) V;
- T;
- ломанное T;
- тач-даун;
- форвард Панч
(удар кулаком
вверх);
- правая диагональ (правая рука вверх);
- левая диагональ (левая рука вверх);
- правое L; левое L
- кинжалы;
- лук и стрела;
- правое K, левое K.

Положения ног:

- положения стоя (ноги вместе или врозь);

- положения сидя (комбинация положения стоя с коротким выпадом вперед, ноги врозь, колено согнуто, одно бедро слегка повернуто наружу, вес тела перенесен на бедро);
- передвижения (перекрещивание ног, положение «поп-ту»);
- выбросы (махи) ног, как средство выделения слов чира, чанта или для того, чтобы поставить ногу в другое место;
- выпады (стоя вправо, вперед, назад);
- стойка на колене (стойка на коленях, передняя стойка на колене);
- положения сидя (ноги прямые, вытянуты вперед, согнуты в индийском стиле, согнуты вниз, шпагат);
- положения лежа (ничком, навзничь).

1.2. Техника правильной постановки голоса.

Отработка правильного звучания голоса.

ЧИР - кричалка, цель которой передать информацию зрителям

ЧАНТ - слово или фраза, повторяющаяся много раз с целью активизации зрителей (считается выполненным при достижении контакта со зрителями)

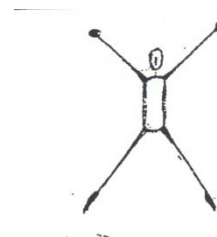
Отработка правильного звучания голоса (отработка модуляции, (акцентирование отдельных слов в чанте или чире), высоты звука, громкости, силы голоса, выразительности).

1.3. Прыжки в черлидинге:

Прыжки: в программе выполняется, как минимум, два прыжка по выбору.

При выполнении прыжков, участвует 100% состава команды. Уровни сложности прыжков по мере возрастания:

1. Средл (Звёздочка) – Straddle – прыжок ноги врозь (ноги прямые).



2. Абстракт – Stag eli double hook – одна нога поднята перед корпусом, согнута,

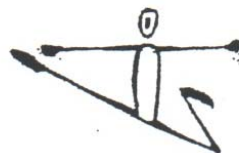
колени направлены во внешнюю сторону; другая отведена назад, колени направлены во внешнюю сторону; другая отведена назад, колени максимально согнута и направлена во внешнюю сторону.



3. Группировка – Tuck – ноги вместе подняты. Колени максимально согнуты и прижаты к груди.



4. Стэг сит – Stag sit – одна нога вытянута в положении той тач, другая согнута в колене в положении «стэг». Руки могут копировать положение ног или быть в положении Т или тач даун);



5. Хёдлер (Барьерист) – Hurdler – одна нога прямая поднята вверх, как можно выше. Вторая согнута, колени направлены вниз.



6. Той Тач – Toe Touch – ноги подняты в стороны как можно выше (по диагонали), колени выпрямлены. Руки в положении Т (как вариант).



7. Пайк – Pike – прямые соединённые вместе ноги подняты вверх как можно выше. Руки вытянуты вперёд.



1.4. Техника выполнения прыжков:

Подготовка (руки в положении хай V, ноги вместе, вес тела перенесен на носки ног, голова поднята, плечи расправлены назад и расслаблены. Перед выполнением один из черлидеров считает «5,6,7,8», для того, чтобы задать темп и обеспечить синхронность выполнения прыжка);

Взмах (сразу после счета сделать круговой взмах руками и вытянуть их перед собой. Колени согнуты, стоять на носках ног. Голова поднята, плечи расправлены и расслаблены);

Подъем (сделать круговой взмах руками, сделать прыжок. Прыгая, сначала необходимо достичь самой высокой точки прыжка, а затем перевести ноги в необходимое положение. В прыжке носки ног вытянуть, руки напряжены, голова - вверх);

Приземление (на переднюю часть ступни, ноги вместе, руки перед приземлением должны быть в положении T. Ноги делают маховое движение, необходимое для приземления на обе ноги. Приземляться следует на переднюю часть ступни, а затем вес тела переходит на всю ступню до пятки);

Завершение (выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч, кулаки на бедра).

1.5. Точность, чёткость, синхронность

Отработка чёткости (движения выполнены правильно):

- кулаки на бёдрах, клэп 5-6-7-8
- хай- V
- левое L
- полная левая диагональ
- тач-даун
- правый хай-V в положении выпад
- левый хай-V в положений выпад
- лоу-V

Отработка точности и синхронности (все члены команды выполняют одинаковое действие в одно и тоже время):

- отработка точности индивидуальных движений (специальные упражнения «Остановись и проверь!», «Посчитай!» и др.);
- отработка синхронности и движений при переходах (специальное упражнение «Постройся!» и др.);
- проверка знаний черлидерами названий всех необходимых движений («Скажи и сделай!» и др.).

ПРОБС - средство агитации (плакаты, растяжки, мегафоны и т.п.)

ОВЕРЛЕИ - сокрытие момента перехода от станта к станту с помощью танцевальных элементов, чиров, чантов и других элементов программы.

ФОРМАЦИИ – построения.

1.6. Станты - поддержки, выполняются минимально двумя, максимально пятью участниками команды. В составе программы может использоваться несколько стантов различной конфигурации. При построении стантов действуют правила построения пирамид. Отсутствие страховки при выполнении стантов считается нарушением правил.

Малый стант – одна нога базы упирается коленом в пол, вторая нога согнута в колене под прямым углом, стопа стоит на полу.

Средний стант – одна нога (база) делает выпад вперед (колено согнута), задняя нога выпрямлена в колене.

Участники станта:

База – нижний (поднимающий) человек, обеспечивающий основную поддержку в пирамиде (станте).

Кэтчер – (задний страхующий) человек, отвечающий за прием спускающегося флайера.

Флайер – «летающий», самый верхний человек в станте, пирамиде, не имеющий контакта с соревновательной поверхностью (полом).

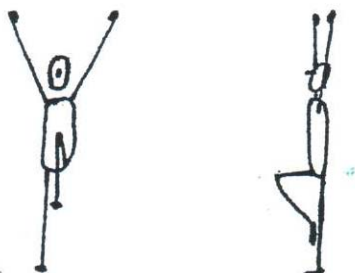
Споттер – страхующий, отвечающий за безопасность зоны «голова-плечи» флайера, контролирует, но не участвует в построении пирамиды (станта).

Примеры положения флайера в станте:

3. ОСНОВНАЯ СТОЙКА
(ноги на ширине плеч)



4. ЛИБЕРТИ



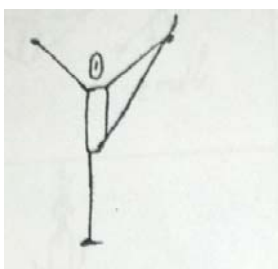
5. СТЭГ



6. НОГИ ВМЕСТЕ



7. ТОЧ



8. ФЛАЖОК



9. ЛАСТОЧКА



Пирамида – группа стантов, стоящих достаточно близко, чтобы коснуться друг друга.



Пирамида из малых стантов с одной базой, флайер в положении «Основная стойка».



Пирамида из малых стантов с одной базой, флайер в положении «Либерти».



Пирамида из малых стантов с одной базой, флайер в положении «Стэг».



Пирамида из малых стантов с одной базой, флайер в положении «Ласточка».



Пирамида из малых стантов с двумя базами.



Пирамида из двух малых стантов (с двумя базами) и средним стантом (посередине).

- Хореография.

Освоение элементов хореографической подготовки. Базовая хореографическая подготовка. Упражнения для ног на основе классических позиций.

Плие - сгибание одной либо обеих ног, приседание на двух либо на одной ноге;

Батман — движение классического танца, представляющее из себя какое-либо отведение, приведение или сгибание одной, работающей ноги стоя на всей стопе или на полупальцах (пальцы) другой, опорной — вытянутой или согнутой в колене, а также с одновременным выполнением приседания, подъёма на полупальцы (пальцы) либо опускания на всю стопу.

Релеве – подъём на полупальцы, пальцы.

Основные танцевальные позиции:

Первоначально построение позиций изучают на середине зала, не соблюдая выворотности. Выворотность ног вводится вместе с постановкой корпуса.

Порядок изучения: первая (I), вторая (II), третья (III), пятая (V) и четвертая (IV). IV позицию, как наиболее трудную, проходят последней.

I – первая



Ступни ног, соприкасаясь пятками, развёрнуты носками наружу, образуя прямую линию на полу с равномерным распределением центра тяжести по всей стопе.

II – вторая



Сохраняется прямая линия первой позиции, но пятки выворотных ног отстоят одна от другой примерно на одну длину стопы с равномерным распределением центра тяжести между стопами.

III – третья



В том же выворотном положении ног ступни, плотно прилегая, закрывают друг друга наполовину.

IV – четвертая



Сохраняется выворотность пятой позиции, но ноги не соприкасаются: одна находится параллельно другой на расстоянии стопы.

V – пятая



Ступни, плотно прилегая, совершенно закрывают друг друга: пятка одной ноги соприкасается с носком другой.

VI – шестая



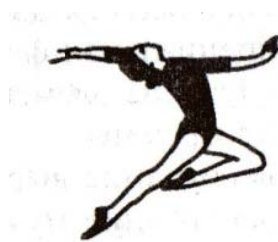
Стопы стоят параллельно друг друга (пятки и носки сомкнуты).

Лип-прыжки. Жетэ, «касательный», «кольцо» и различные сочетания.

Лип-прыжок – прыжок в шпагат с приземлением на одну ногу.



Жетэ



«Касательный»



«Кольцо»

Пируэты – вращения на одной ноге.

Нога, совершающая вращение, стоит на полупальцах, свободная нога согнута в колене (положение «Либерти»). Руки согнуты в локтях (положение «Т»).

Тур – «закрывающееся» вращение на одной ноге.

Пируэт – «раскрывающееся» вращение на одной ноге.

- **Общая и специальная физическая подготовка.**

**Разновидности ходьбы, бега. Танцевальные шаги, комбинации.
Общеразвивающие упражнения.**

Разновидности ходьбы, шагов.

Мягкий шаг — чередование шагов без видимого отталкивания с постановкой ноги «с носка» и последовательным перекатом на всю ступню;

Высокий шаг — выполняется маховым энергичным подниманием бедра до горизонтального положения при сохранении вертикальности голени; аналогично выполняется «высокий бег» с фиксированным положением рук;

Острый шаг — характеризуется коротким движением ноги вперед с резкой акцентированной постановкой на опору и последующим подниманием на полупальцы;

Широкий шаг — напоминает выпады, когда значительное по длине перемещение согнутой ноги вперед сопровождается выпрямлением «задней» ноги при некотором наклоне туловища вперед. Подобный «широкому шагу» «широкий бег» требует мощного отталкивания и выглядит стремительным;

Скрёстный шаг — поочередная смена скрестного положения ног, когда одна нога ставится с носка перед другой, а затем положение ног меняется движением «передней» или «задней» ног — что позволяет менять направление движения (влево, вправо, вперед, назад);

Переменный шаг — является соединением двух шагов одной ногой с последующим приставлением другой («приставной шаг») и двух шагов с

другой ноги, данный шаг может выполняться в различных ритмических режимах и служит основой танцевальных шагов.

Упражнения на растягивание:

Шпагат — упражнение на растяжку, заключающееся в разведении ног в стороны (поперечный шпагат) или вперед и назад (продольный шпагат).

1. Ребёнок сидит ноги врозь, две руки подняты вверх, спина ровная - совершаем наклоны к правой ноге, к левой ноге (поочередно. Затем ложится вперёд на живот, руки впереди себя. Затем в этом же положении делает круговые движения от правой ноги к левой).

2. «Бабочка» - сидя на полу, руками прижимаем колени к полу (совершаем «пружинистые» движения).

3. «Лягушка»- лёжа на животе, ноги сзади согнуты в коленях. Стараемся прижать пах к полу.

Складка – сидя на полу, ноги вытянуты вперёд, тянемся руками вперёд, стараясь прижаться животом к бедрам.

– положение стоя: ноги вместе, колени вытянутые, совершаем наклоны вперёд – нужно полностью положить ладони на пол.

Мостик – ладони стоят на полу, максимально близко находясь к стопам (ноги на ширине плеч). Живот поднят вверх.

Коробочка – лёжа на животе, прогибаем спину назад, ноги сгибаем ноги в коленях, ступни касаются головы.

Махи. Мах ноги – маятникообразное движение ноги. Совершается с максимальной амплитудой. Ноги в колене выпрямлены, носки натянуты (вытянуты).

Мах вперёд, назад, в сторону. Мах стоя, лёжа, сидя, опираясь на локоть.

Упражнения на пресс:

Лёжа на спине, поочередно поднимать ноги, пытаюсь дотянуться до ноги руками (при этом плечи отрываются от пола).

Лёжа на спине, поднимаем ноги вверх, пытаюсь коснуться пола за головой. Руки вытянуты вдоль туловища.

Берёзка – положение, лёжа на спине, ноги вместе подняты ввёрх (прямые, носки натянуты), ягодицы подняты (допускается придерживать их руками).

- **Основные формы работы с детьми:** подгрупповая, индивидуальная, фронтальная, самостоятельная, работа в парах, в группах.

Форма занятий: тренировка, конкурс, детский праздник, соревнование.

Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса:

наглядно-иллюстративный, самостоятельная работа, поисковый, анализ, обобщение, систематизация, взаимопроверка, самопроверка.

Отслеживание результатов осуществляется через мониторинг.

Процедуры оценивания: самостоятельная работа, тестирование, участие в конкурсах, соревнованиях.

5. 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, руки 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.

6. 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. Затяжка, Флажок

5. Положение Флаера в станте

«+» - элемент выполнен

Д – имеются недочёты (доработать) – их отметить

«-» - не выполнен

Отмечается в таблице в течение года по каждому из спортсменов.