

РЕСПУБЛИКА БУРЯТИЯ
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА УЛАН-УДЭ
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
МАДОУ «Детский сад № 173 «РОСИНКА»

Юридический адрес: Республика Бурятия, 670002 г. Улан-Удэ, ул. Октябрьская, 12 «Б»
Фактический адрес: 1 корпус - ул. Октябрьская, 12 «Б», Тел.: 8 (3012) 46-07-27, 8 (3012) 46-72-08
2 корпус - ул. Лимонова, 1 «а»: 8 (3012) 46-59-34
е – mail: rosinka1966@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий

_____ / Т.Г. Подтележникова

« _____ » _____ 2016 г.

Модульная образовательная программа

Школа Черлидинга

Музыкальный руководитель

Усикова Анна Геннадьевна

Улан-Удэ
2016

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Введение

Пояснительная записка

Основные цели и задачи реализации программы по дополнительному образованию

Основные принципы обучения

Планируемые результаты освоения программы

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Базовые элементы черлидинга.

Хореография.

Общая и специальная физическая подготовка.

Формы и методы работы с детьми.

Тесты для черлидеров.

Мониторинг специальной физической подготовки.

Учебно-тематический план образовательной работы.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Учебный план.

Средства, необходимые для реализации программы

Литература

Введение

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

Черлидинг подразделяется:

Черлидинг – физкультурно-спортивное массовое движение.

Черлидинг 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.

Черлидинг со спортивной направленностью:

Цели:

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

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

Черлидинг – ациклический, сложнокоординированный вид спорта.

1. Целевой раздел.

1.1. Пояснительная записка

Программа рассчитана на подготовку черлидеров-дошкольников в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Занятия проводятся с детьми от 5 до 7 лет (старшая и подготовительная к школе группа).

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.

При разработке программы для учреждений дополнительного образования детей по черлидингу использованы результаты научных исследований и практической деятельности ведущих тренеров-преподавателей по подготовке черлидинговых команд различных возрастных групп, данные научных исследований по проблемам теории и методики юношеского спорта, практические рекомендации специалистов по спортивной медицине, возрастной физиологии и психологии.

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

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

Процесс подготовки спортсменов-черлидеров 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 черлидингу 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.

Черлидинг - вид спорта, который сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта, короткое шоу для поднятия настроения и заполнения паузы. Трудно не обратить внимание на шоу, которое сочетает в себе невероятную пластику, отточенные движения спортсменок и зажигательную музыку разных видов спорта (танцы, гимнастика и акробатика).

Актуальность Черлидинга на сегодняшний день определяется его широкоформатностью, разнообразием. В нём собраны элементы хореографии, акробатики, художественной гимнастики, ораторского искусства.... И, кроме этого, этот «коктейль» в силу своей насыщенности также является неофициальным видом спорта! Дети детского сада «Росинка» являются активными участниками спортивных мероприятий, и мы часто сталкиваемся с проблемой с «дефицитом» болельщиков, нет команды, которая могла бы поддержать своих участников в соревнованиях. Поэтому нам пришла замечательная идея создать собственную программу по Черлидингу, с помощью танцевальных, акробатических элементов движений, громких спортивных кричалок.

Черлидинг – инновационная форма в системе по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, с пользой для развития личности ребенка, удовлетворения его потребностей. Черлидинг – большой популярностью среди детей и подростков, доступен всем уровням физической подготовленности. Черлидинг содействует воспитанию волевых нравственных качеств личности, способствует развитию лидерских качеств и чувств коллективизма. Черлидинг – это украшение всех физкультурных и культурно-массовых праздников, неотъемлемый компонент проведения Спартакиад.

Образовательный процесс выстраивается на взаимодействии с семьями черлидеров, развитии волевой сферы, эмоциональной поддержкой воспитанников на показательных выступлениях. Поэтому Черлидинг является перспективным направлением, настоящего времени практически не используемым в образовательной практике.

1.2. Цель и задачи

Цель: повышение координации, основанной на последовательном применении элементов Черлидинга в комплексе с общеразвивающими упражнениями, подвижными играми, танцевальными упражнениями, спортивными речевками.

Задачи:

- Развитие гибкости и координации движений через элементы Черлидинга.

- Формирование навыков общения детей в коллективной деятельности.
- Участие в публичных выступлениях, в спортивных праздниках, детских утренниках.
- Развитие речи в процессе разучивания кричалок, работа над дикцией, артикуляцией, ритмичностью, выразительность речи.
- Популяризация Черлидинга среди дошкольников

1.3. Планируемые результаты реализации программы:

Результатом освоения программы «Школа Черлидинга»

- научимся работать в команде (Черлидинг-это только командный вид спорта)
- укрепим общую физическую подготовку, овладеем разными спортивными направлениями (в процессе подготовки осваиваются элементы акробатики, гимнастики, силовой акробатики, хореографии)
- В процессе подготовки участники объединятся в команды, которые занимаются поддержкой спортивных мероприятий, команд, выступлению на праздниках, акциях, творческих и массовых мероприятиях, а также на собственных соревнованиях.

Обучающиеся должны знать:

- Правила техники безопасности
- Знать технику выполнения упражнений
- Исполнения движений
- Ориентировка в пространстве
- Умение повторять за педагогом
- Умение слушать музыку и выполнять определенные упражнения
- Танец группы поддержки

По окончании учебной программы 2 года обучения

Обучающиеся должны уметь, знать:

- Увеличение двигательного опыта. Умение управлять своими движениями, правильно использовать свой физический потенциал;
- Выполнение высоких требований к точности каждого двигательного акта;
- Освоение музыкального ритма;
- Сочетание движений с музыкальным темпом;
- Повысить функциональные возможности организма и эмоциональную устойчивость к стрессам;
- Музыкально – ритмическая воспитанность.

1. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

БАЗОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ЧЕРЛИДИНГА Положение тела во время движения, положение ног, положения рук, положения кистей. 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).

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 (Звездочка) – Straddle – прыжок ноги врозь (ноги прямые).
2. Абстракт – Stag eli double hook – одна нога поднята перед корпусом, согнута, колено направлено во внешнюю сторону; другая отведена назад, колено направлено во внешнюю сторону; другая отведена назад, колено максимально согнуто и направлено 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 тачдаун);
5. Хёдлер (Барьерист) – Hurdler – одна нога прямая поднята вверх, как можно выше. Вторая согнута, колено направлено 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.

2.2. 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 Т. 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).

2.3. 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 положении 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.

2.4. 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 вперёд (колено согнута), задняя нога выпрямлена в колене.

Участники станта:

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

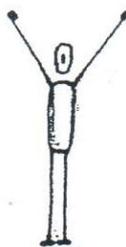
Кэтчер – (задний страхующий) человек, отвечающий за прием спускающегося флайера.

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:

1. ОСНОВНАЯ СТОЙКА (ноги на ширине плеч)



2. ЛИБЕРТИ



3. НОГИ ВМЕСТЕ

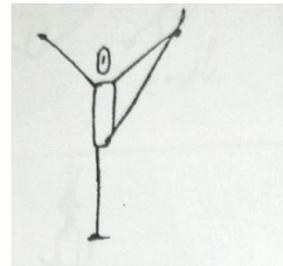


4. ТОЧ

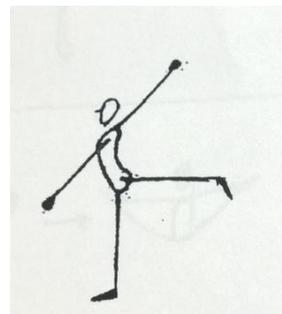
5. СТЕГ



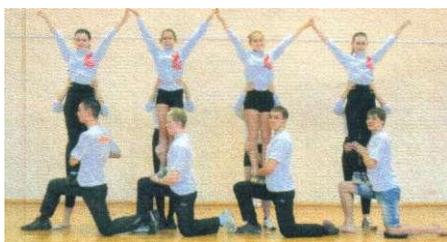
6. ФЛАЖОК



7. 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).

2. 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.

3. 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).

Возраст детей: от 5 до 7 лет.

4. **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 5-7 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.

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.

Отслеживание результатов.

Сдача контрольных нормативов происходит два раза в год:

ноябрь – декабрь (в конце первого полугодия);

апрель – май (на конец учебного года).

Для второго года обучения проводится вводная диагностика в начале учебного года (сентябрь).

Учебно-тематический план

Первый год обучения

№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов
1.	Базовые элементы черлидинга.	20
1.1	Положение тела во время движения. Положение ног. Положения рук. Особенности выполнения. Положения кистей: кулак, клинок, клэп(хлопок), клапс (пряжка).	3
1.2	Техника правильной постановки голоса. Отработка правильного звучания голоса.	1
1.3	Прыжки в черлидинге. Необходимые условия для прыжков (Растяжка.Комплексная тренировка. Силовая подготовка.)	3
1.4	Техника выполнения прыжков. Подготовка к прыжку. Взмах. Подъём. Приземление.	3
1.5	Точность, чёткость, синхронность выполнения движений.	2

1.6	Станты. Действия флаера, базы. Осуществление страховки.	2
1.7	Техника выполнения малого станта с двумя базами.	2
1.8	Техника выполнения среднего станта с двумя базами.	2
1.9	Техника выполнения малого станта с одной базой.	1
1.10	Построение пирамид	1
1.7	Действия флаера, базы. Осуществление страховки.	1
1.8	Техника выполнения малого станта с двумя базами.	2
1.9	Техника выполнения среднего станта с двумя базами.	2
1.10	Техника выполнения малого станта с одной базой.	1
1.11	Построение пирамид	1
2.	Хореография.	8
2.1	Освоение элементов хореографической подготовки. Базовая хореографическая подготовка. Упражнения для ног на основе классических позиций.	2
2.2	Лип-прыжки. Жэтэ, касательный, «кольцо» и различные сочетания	3
2.3	Повороты на месте, с продвижением. Тур, пируэт.	3
3.	Общая и специальная физическая подготовка.	8
3.1	Разновидности ходьбы, бега. Танцевальные шаги, комбинации. Общеразвивающие упражнения.	2
3.2	Упражнения на растягивание.	2
3.3	Различные виды махов.	2
3.4	Упражнения на пресс.	2
4.	Отслеживание результатов.	8
4.1	Сдача контрольных нормативов.	1
4.2	Конкурс, детский праздник	3
4.3	Соревнования	4
	Итого:	44

Учебно-тематический план

Второй год обучения

№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов
1.	Базовые элементы черлидинга.	20
1.1	Положение тела во время движения. Положение ног. Положения рук. Особенности выполнения. Положения кистей: кулак, клинок, клэп(хлопок), клапс (пряжка).	3
1.2	Техника правильной постановки голоса. Отработка правильного звучания голоса.	1
1.3	Прыжки в черлидинге. Необходимые условия для прыжков (Растяжка.Комплексная тренировка. Силовая подготовка.)	3
1.4	Техника выполнения прыжков. Подготовка к прыжку. Взмах. Подъём. Приземление.	3
1.5	Точность, чёткость, синхронность выполнения движений.	2
1.6	Станты. Действия флаера, базы. Осуществление страховки.	2
1.7	Техника выполнения малого станта с двумя базами.	2
1.8	Техника выполнения среднего станта с двумя базами.	2
1.9	Техника выполнения малого станта с одной базой.	1
1.10	Построение пирамид	1
2.	Хореография.	8
2.1	Освоение элементов хореографической подготовки. Базовая хореографическая подготовка. Упражнения для ног на основе классических позиций.	2
2.2	Лип-прыжки. Жэтэ, касательный, «кольцо» и различные сочетания	3

2.3	Повороты на месте, с продвижением. Тур, пируэт.	3
3.	Общая и специальная физическая подготовка.	8
3.1	Разновидности ходьбы, бега. Танцевальные шаги, комбинации. Общеразвивающие упражнения.	2
3.2	Упражнения на растягивание.	2
3.3	Различные виды махов.	2
3.4	Упражнения на пресс.	2
4.	Отслеживание результатов.	10
4.1	Сдача контрольных нормативов.	1
4.2	Конкурс, детский праздник	3
4.3	Соревнования	6
	Итого:	46

Учебный план.

№	Возрастная группа	Количество учебных занятий			Продолжительность занятия
		в неделю	месяц	год	
1	Группа от 5 до 6 лет	1	4	35	25 минут
2.	Группа от 6 до 7 лет	1	4	35	30 минут

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

Участие в соревнованиях согласно плану соревновательной деятельности, утверждённому ЧРОО «Федерация черлидинга Челябинской области».

3.Организационный раздел Программы

3.1. Описание материально- технического обеспечения Программы Спортивное оборудование:

1. Спортивный зал;
2. Гимнастические коврики по количеству детей;

3. Помпоны для черлидинга по количеству детей;
4. Степ-платформы по количеству детей;
5. Канат, ленты, малые мячи и др. атрибуты для игры.

Вспомогательное оборудование:

1. Музыкальный центр;
2. Аудиофайлы для музыкального оформления занятий;
3. Комплексы упражнений;
4. Костюмы для выступлений;
5. Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.
6. Проектор и экран для ознакомительных занятий.

3.2. Методическое обеспечение

1. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб: «Детство-пресс», 352 с., ил. 2003
2. Лой-Со Йога с нуля. Основные асаны: Вектор, 2009 – 160 с.
3. Ким Н.К. Аэробика – М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА. Линда Ре Чепел. 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, 2004