

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 139 «Облачко» городского округа Тольятти  
(МБУ детский сад №139 «Облачко» городского округа Тольятти)

ПРИНЯТО  
пед.советом МБУ  
Протокол № 1 от *31.08* 2016



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБУ  
Т.Р. Грошева

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА – ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ДОШКОЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ**

**5-7 ЛЕТ «ЧЕРЛИДИНГ».**

**АВТОРЫ М.В. ДАНИУЛОВА, О.И. ХВОСТОВА.**

г. Тольятти  
2016

## **Пояснительная записка.**

Проблема формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста является одним из приоритетных направлений дошкольного образования. Одним из направлений работы по формированию у детей ценностного отношения к своему здоровью является обеспечение необходимой двигательной активности. Дополнительные занятия выступают одной из форм обеспечения такой активности дошкольников и дополнительным средством оздоровления.

Занятия черлидингом является одной из инновационных форм в системе физкультурно-оздоровительной работы. Данное направления активно развивается. Черлидинг в России пользуется большой популярностью у детей и подростков. Кроме того, черлидинг выступает как самостоятельный вид спорта, он успешно сопровождает многие спортивные соревнования, усиливает зрелищность других видов спорта.

**Актуальность программы** состоит в том, что она создаёт условия для формирования и развития различных двигательных умений и навыков, развивает эмоционально-волевою сферу, эстетические установки. Занятия черлидингом развивают физические качества, а так же смелость, решительность, целеустремлённость, настойчивость, ответственность, умение взаимодействовать в команде, т.е. коммуникативную и социально-нравственные компетенции дошкольников.

Дети приобретают хорошую физическую форму, укрепляют здоровье, развивают грацию и пластику, формируется правильная осанка и походка. У детей развивается координация движений, суставная подвижность, укрепляется опорно-двигательный аппарат. Воспитывается музыкальность и чувство ритма.

## **Цель.**

Формирование физической культуры дошкольника с учётом возрастных особенностей; побуждение к проявлению творческих способностей, развитию лидерских качеств.

## **Задачи.**

### ***Образовательные:***

- расширение и совершенствование двигательного опыта дошкольников посредством изменения и усложнения физических упражнений скоростно-силового характера;
- соблюдение последовательности, постепенности и непрерывности в обучении детей;
- приобретение теоретических знаний из области физической культуры и спорта, знаний о формах двигательной активности.

### ***Развивающие:***

- развитие и совершенствование техники двигательных действий, умений, навыков, пространственно-временных параметров;

- повышение уровня физической подготовленности воспитанников;
- развитие мотивационной сферы;
- формирование когнитивного компонента.

#### ***Воспитательные:***

- воспитание устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Формирование навыков культурного поведения;
- развитие коммуникабельности, умения действовать в коллективе;
- воспитание целеустремлённости, настойчивости, инициативности, смелости, честности, упорства в достижении цели.

#### **Ожидаемые результаты:**

- улучшение общей физической и специальной физической подготовки;
- знание правил личной гигиены, правил по технике безопасности на занятиях;
- умение ориентироваться в пространстве, повторять движения за педагогом;
- умение слушать музыку и выполнять определённые упражнения;
- умение выполнять танцевальные связки, элементы акробатических упражнений, кричалки самостоятельно,
- умение сочетать движения с музыкальным ритмом.

#### **Содержание образовательной программы направлено на:**

- повышение функциональных возможностей организма, обогащение двигательного опыта воспитанников;
- создание условий для развития личности ребёнка;
- обеспечение эмоционального благополучия ребёнка;
- интеллектуальное и духовное развитие ребёнка;
- укрепление физического здоровья.

#### **В процессе работы используются следующие методы обучения:**

- словесный;
- наглядный;
- наблюдения;
- игровой;
- круговая тренировка;
- соревновательный;
- самостоятельная работа;
- творческая работа.

#### **Формы организации деятельности воспитанников:**

- фронтальная;
- групповая;
- индивидуальная.

Настоящая программа рассчитана на три этапа обучения.

**Первый этап** – этап обучения, ознакомления, формирования основных двигательных умений и навыков.

### **Задачи первого этапа:**

- укрепление здоровья воспитанников;
- развитие устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- формирование правильной осанки;
- формирование знаний о личной гигиене, влиянии занятий физическими упражнениями на организм;
- воспитании привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- обучение детей основным элементам черлидинга «ЧИР» и «ДАНС» - программ;
- обучение технике выполнения прыжков, махов, шпагатов, акробатических элементов;
- обучение правилам техники безопасности во время занятий;
- развитие и совершенствование основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости, равновесия, координации движений.

**Второй этап** – этап закрепления основных двигательных умений и навыков. Этап подготовки и участия в соревнованиях и показательных выступлениях.

### **Задачи второго этапа:**

- сохранение и укрепление здоровья воспитанников;
- закрепление выполнения основных элементов черлидинга «ЧИР» и «ДАНС»- программ;
- развитие чувства ритма и динамического равновесия;
- развитие логического мышления, зрительной и мышечной памяти;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.

**Третий этап** – этап совершенствования двигательных умений и навыков. Этап подготовки и участия в соревнованиях и показательных выступлениях.

### **Задачи третьего этапа:**

- сохранение и укрепление здоровья воспитанников;
- совершенствование выполнения основных элементов черлидинга «ЧИР» и «ДАНС» - программ;
- воспитание дисциплинированности, чувства ответственности и взаимопомощи;
- содействие воспитанию волевых и нравственных качеств лидера;
- развитие эстетического вкуса средствами черлидинга.

## **Содержание образовательной программы.**

### **1. Теоретическая подготовка:**

- 1.1 История возникновения черлидинга в России и за рубежом.
- 1.2. Влияние черлидинга.
- 1.3. Система знаний в области ФК и С.
- 1.4. Умение самостоятельно применять приобретённые знания и навыки.

### **2. Практическая подготовка:**

- 2.2. Общая физическая подготовка.
- 2.3. Специальная подготовка.

#### **1.1. История возникновения черлидинга в России и за рубежом.**

Во времена наших бабушек и дедушек, при рассвете массовой физической культуры и спорта, были очень интересны показательные построение акробатических пирамид, своеобразный театр массового действия спортсменов. В современном обществе всё больше популярным становится развитие новых видов спорта, таким является черлидинг.

Черлидинг (от английского «cheer – leader» - веселье, одобрительное приветствие, восклицание). Массовым стартом черлидинга можно считать 70-е годы прошлого столетия, когда поддержка болельщиками своих любимцев на стадионах и в спортивных залах США становилась организованной и дружной (по команде раздавались аплодисменты, звучали речёвки и т.п.). Интересно, что изначально лидерами поддержки были совсем не девушки – красавицы, а ... юноши, поклонники американского футбола. Не в силах смотреть на поражение своих команд, желая изо всех сил подбодрить кумиров и друзей, парни придумывали кричалки, топали ногами, хлопали в ладоши, превращали всё это в стройное зрительское действие на трибунах. Затем придумали и сформировали движение, которое гордо именовали «Черлидерс».

В России черлидинг существует относительно недавно. Своё начало он получил одновременно с появлением у нас американского футбола. Первая черлидинговая команда в нашей стране была создана в 1996 году при Детской Лиге американского футбола. Вскоре интерес у девочек к оригинальному виду спорта настолько возрос, что в январе 1998 года появилась Автономная некоммерческая организация досуговый клуб «Ассоль», главной задачей которого стало развитие программы Группы поддержки спортивных команд.

Черлидинг – вид спорта, который сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастику и акробатику). Очень зрелищный и эмоциональный, он успешно сопровождает многие спортивные соревнования, один из самых увлекательных видов спорта, способствующий всестороннему и гармоничному физическому развитию.

Черлидинг состоит из двух направлений – Cheer и Dance.

Cheer – это пирамиды, акробатика и прыжки, звонкие и чёткие кричалки, помпоны и потрясающая динамика.

Dance – красивые танцевальные движения, необычная хореография, зажигательная энергия.

Черлидинг – это не только группа поддержки своей команды, но и самостоятельный вид спорта. По нему проводятся соревнования - чемпионаты страны, европейского и мирового уровня. Чемпионаты по черлидингу проводятся в нескольких номинациях:

- чир – элементы спортивной гимнастики и акробатики, построение пирамид и танцевальные перестроения под зычные кричалки;
- данс – спортивные танцы с элементами гимнастики, с присутствием хорошей хореографии и грации, потрясающей синхронностью;

- чир-микс – выступления смешанных команд (юноши и девушки);
- групповой стант – коллективное построение пирамид;
- индивидуальный черлидер – сольный номер главной заводилы команды.

## **1.2. Влияние черлидинга.**

Черлидинг направлен на всестороннее физическое, интеллектуальное и духовное развитие, способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально – волевых качеств. Занятия черлидингом оказывают благотворительное влияние на многие системы организма, в частности, развивают дыхательную систему. Благодаря дыхательным движениям происходит постоянная вентиляция лёгких.

Черлидеров отличает молниеносная реакция, ловкость, пластичность, быстрое мышление, умение точно выполнять движения с помпонами и одновременно произносить кричалки, большая работоспособность, выносливость и многие другие качества.

Главное в идеологии черлидеров не то, что они танцуют на стадионах и в спортивных залах, а то, что своей работой они создают благоприятную обстановку и обеспечивают зрелищность спортивного мероприятия для болельщиков, поднимают боевой дух команд, прежде всего, конечно той, которую поддерживают.

## **1.3. Система знаний в области ФК и С.**

Основы знаний о личной гигиене, режиме, влиянии занятий физическими упражнениями на здоровье; основные компоненты физической культуры личности; развитие волевых и нравственных качеств; основные приёмы самоконтроля; здоровый образ жизни – одна из основных ценностных ориентаций; правила по технике безопасности во время занятий.

## **1.4. Умение самостоятельно применять приобретённые знания и навыки.**

Занятия черлидингом способствуют выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и овладению организаторскими навыками, взаимопомощи, помощи педагогу, поддерживать сверстников, имеющих недостаточную физическую подготовленность.

### **2.1. Общая физическая подготовка.**

**Развитие гибкости:** активные и пассивные упражнения направленные на развитие гибкости в плечевых, тазобедренных суставах и гибкости позвоночного столба (различные махи, наклоны, скручивания, выпады, круговые движения в различных плоскостях).

**Развитие выносливости:** прыжки со скакалкой, бег с различной скоростью и продолжительностью, а так же за счёт увеличения моторной плотности и интенсивности занятия.

**Развитие координации движений:** упражнения, которые предъявляют высокие требования к точности движения (акробатические упражнения, упражнения в равновесии, упражнения в которых имеется элемент внезапности – подвижные и спортивные игры). Упражнения, в которых в зависимости от ситуации или сигнала необходимо менять направления движения (челночный бег, танцевальные упражнения).

**Развитие быстроты:** упражнения связанные с необходимостью мгновенного реагирования на различные сигналы; за минимальное время преодолеть короткие расстояния (бег на короткие дистанции, челночный бег, прыжки со скакалкой, подвижные и спортивные игры).

## **2.2. Специальная подготовка.**

**Строевые упражнения:** перестроения в колонне, шеренге, движение в колонне по диагонали, противоходом, змейкой, кругом, перекрёстные движения, гребёнка.

**Силовые упражнения:** акробатические стойки (на лопатках, на голове, на руках); специальные стойки, используемые в черлидинге, пирамиды.

**Скоростно-силовые упражнения:** различные прыжки, подскоки, выпрыгивания, специальные прыжки (чир - прыжки, лип - прыжки).

**Координационные упражнения:** основные положения рук и кистей, используемые в черлидинге, основные положения ног, акробатические упражнения (кувырки, колесо, перевороты).

**Развитие гибкости:** шпагаты, махи, прогибы, мосты.

**Танцевальные упражнения:** восьмёрки, танцевальные блоки, различные танцевальные стили (джаз, фолк, рок, рэп, лирический, народный танец, сочетание стилей); чир – данс – танцевальный блок с использованием основных элементов черлидинга.

**Кричалки** – используются для привлечения зрителей к участию в программе.

**Чир** – двустушья и т.д., информирующие зрителей и болельщиков о команде черлидеров, о происходящих событиях и т.д.

### **Постановка голоса.**

Модуляция, громкость, высота звука, выразительность, разучивание и исполнение гимнов, командных песен. Дыхательные упражнения (упражнения на вдохе и выдохе). Упражнения для тренировки голоса и силы звука.

### **Хореография.**

Исправление осанки (подтягивание мышц живота, ягодичной области, рапрвление плеч, выпрямление позвоночника). Элементы классического танца.

### **Акробатика.**

Перекаты, кувырки, выпады, мост из положения сидя, лёжа и стоя, стойка на руках, переворот в сторону, шпагаты, полушпагаты.

### **Пирамиды (станты).**

Групповые акробатические упражнения в парах, тройках.

## **Воспитательная работа.**

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания дошкольников обуславливает повышение требований и к воспитательной работе. Важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности дошкольника.

Важную роль в воспитании играет спортивная деятельность, предоставляющая большие возможности для воспитания нравственных и эстетических качеств детей.

Воспитание подрастающего поколения средствами черлидинга влечёт за собой:

- 1) преодоление застенчивости и низкой самооценки, достижение эмоциональной зрелости;
- 2) учит много работать для достижения поставленной цели;
- 3) осознавать ответственность за своё здоровье в течение всей жизни;

- 4) работа в команде развивает сплочённость, что является необходимым условием для развития личности;
- 5) развивается креативность мышления, каждый воспитанник участвует в постановке номера;
- 6) развитие личной ответственности;
- 7) дисциплинированность, собранность, надёжность;
- 8) развитие физических умений, формирование привычки здорового образа жизни.

Успешность в воспитании дошкольников во многом определяется способностью педагога сочетать задачи физической подготовки и общего воспитания. В целях эффективности воспитания преподавателю необходимо организовывать тренировочный процесс так, чтобы поставить перед воспитанниками задачи осязаемого двигательного и эмоционального совершенствования.

Ведущее место в формировании нравственного сознания принадлежит методам убеждения (убеждения во всех ситуациях должны быть доказательными, для чего нужны тщательно подобранные аналоги, примеры). Методам нравственного воспитания является поощрение – выражение положительной оценки воспитанника, его действий и поступков. Методом воспитания является и наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступка и действий черлидера.

Коллектив является важным фактором нравственного и эстетического формирования личности дошкольника. Занятия черлидингом способствуют развитию таких качеств как: внимательность, точность, настойчивость, память, логическое мышление, инициативность, сплочённость, дисциплинированность.

### **Список используемой литературы.**

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС 1991
2. Правила соревнований по черлидингу. – М.: ООО «Федерация черлидинга России» 2011.
3. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. – М.: Терра-Спорт 2002
4. Коркин В.П. Акробатика, М.: ФиС 1983.
5. Чепел Л. «Как стать первоклассным тренером по черлидингу». – М.: 2004.
6. «Черлидинг. Как подготовить команду» - Москва, 2007.
7. С.В. Колесников. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы. Р. «Феникс» 2005.



