

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 64
«Журавленок» городского округа Тольятти

445032, г. Тольятти, ул. Свердлова 70, т. 37-66-65, 36-70-72, 31-93-43, факс 8(8482) 36-70-72,
31-93-43, e-mail: chgard64@edu.tgl.ru

ПРИНЯТО:

На заседании педагогического совета
Протокол № 5 от 28.05 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБУ детским садом
№64 «Журавлёнок»
О.В. Куренкова
Приказ №53 -од от 28.05. 2024г.

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная
общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности для
детей дошкольного возраста 5-7 лет «Спортивные танцы с элементами
Чирлидинга», 36 часов. Автор программы: Дёмина О.Н.
Срок освоения: 1 год

Содержание:

1.	Паспорт дополнительной общеобразовательной программы	
	«Спортивные танцы с элементами Чирлидинга».....	2
2.	Пояснительная записка.....	4
2.1.	Актуальность.....	4
2.2.	Педагогическая целесообразность	4
2.3.	Направленность дополнительной общеобразовательной программы.	5
2.4.	Цели и задачи программы.....	5
2.5.	Новизна и отличительные особенности программы.....	5
2.6.	Отличительные особенности программы.....	6
2.7.	Объем образовательной нагрузки.....	6
2.8.	Формы занятий.....	6
3.	Планируемые результаты	6
4.	Организационно - педагогические условия.....	7
4.1.	Методы и приемы организации занятий:.....	7
4.2.	Методическое обеспечение.....	8
4.3.	Список литературы	8
5.	Учебно-тематическое планирование.....	9
6.	Содержание программы.....	9
7.	Оценочный материал.....	10

1. ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «Спортивные танцы с элементами Чирлидинга»

Название программы	«Спортивные танцы с элементами Чирлидинга» 5 - 7 лет
Направленность программы	Физкультурно-спортивной направленности
Ф.И.О. педагогов, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Дёмина О. Н..
Год разработки	2024 – 2025 уч.год
Цель	Создать и сплотить команду, закрепить и совершенствовать двигательные навыки и умения воспитанников посредством занятий спортивными танцами с элементами чирлидинга.
Задачи	Образовательные: • Ознакомить детей с историей возникновения и развития чирлидинга. • Способствовать физическому развитию; • Изучить базовые элементы чирлидинга. • Теоретическая подготовка. Воспитательные: • Содействие физическому, культурному и духовному развитию детей. • Создание условий для более полного включения детей в спортивную жизнь города. • Привлечение детей к здоровому образу жизни, систематическим занятиям спортом и к участию в различных спортивных соревнованиях. • Создание благоприятных предпосылок для раскрытия потенциальных возможностей детей. Развивающие: • Психологическое развитие через формирование уверенности в себе, правильной самооценки и достижение эмоциональной зрелости. • Социальное развитие через сотрудничество, конкуренцию и правильные стандарты поведения. • Развитие сплоченности, чувства команды, потребности в поддержке коллектива.
Ожидаемые результаты освоения программы	– Знает правила личной гигиены, – Соблюдает санитарно-гигиенические нормы, – Знает правила техники безопасности, – Знает технику выполнения базовых упражнений, исполнения движений, – Ориентировка в пространстве – Умеет повторять за педагогом движения – Умеет слушать музыку и выполнять определенные – Умеет работать в команде – Умеет выполнять танцевальные связки, элементы полуакробатики, кричалки самостоятельно.

Срок реализации программы	1 год
Количество часов	36 часов в год, 1 раз в неделю
Возраст обучающихся	5 – 6 лет, 6 – 7 лет
Форма занятий	Подгрупповая по 12 человек
Методическое обеспечение	1. Линда Ре Чеппел. Как стать тренером по чирлидингу. – Канада, 2001 г. 2. Морсакова Е. Н. Физическая культура.- Москва, 2005 г. 3. Цыпина Н. А. Ритмика. – Москва, 2003 г. 4. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика. – Москва, 2004 г. 5. Колесникова С. В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы.- Ростов, 2005 г. 6. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С. Ритмические упражнения, хореография и игры. – Москва, 2004 г. 7. Комплексная оценка физического развития состояния здоровья детей и подростков. – Москва, 2004 г. 8. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Силовая подготовка детей школьного возраста. – Москва, 2002 г. 9. Фрилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно–профилактический танец. 10. «ФИТНЕС – ДАНС». Учебное пособие – СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2007 г.. 11. Фрилёва Ж. Е., Сайкина Е. Г. Танцевально – игровая гимнастика. 12. «СА – ФИ – Дансе» для детей: Учебно – методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб., 2000 г.
Условия реализации программы	Тренировки проходят в музыкально - спортивном зале. Необходимое оборудование и оснащение: - спортивные коврики для отработки пирамид; - мягкие спортивные маты для отработки акробатических элементов; - гимнастические скамейки; - мелкий спортивный инвентарь (помпоны, скакалки и т.п.); - музыкальная аппаратура.

2. Пояснительная записка

2.1 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 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. Спортивными танцами с элементами черлидинга могут заниматься все: худенькие, полненькие, пышущие здоровьем и ослабленные, бойкие и стеснительные. Физическое развитие, общение со сверстниками, доброжелательный подход помогают выявлению творческих задатков, лидерских качеств, преодолению комплексов и стремления к успеху!

2.2 Педагогическая целесообразность

- 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).

Особенностями 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.

Программа разработана в соответствии с законом РФ «Об образовании в РФ».

2.3 Направленность программы

Программа «Спортивные танцы с элементами Чирлидинга» относится к физкультурно-спортивной направленности.

Привлечение детей к здоровому образу жизни, систематическим занятиям спортом

и к участию в различных спортивных соревнованиях. Дети отрабатывают двигательные навыки и умения, приобщаются к спорту, овладевая основными двигательными качествами (выносливостью, быстротой реакций, ловкостью, мышечной силой, гибкостью), учатся выполнять танцевальные связки, элементы полукробатики, кричалки.

2.4 Цели и задачи образовательной программы

Цель: Создать и сплотить команду, закрепить и совершенствовать двигательные навыки и умения воспитанников посредством занятий спортивными танцами с элементами чирлидинга.

Задачи:

Образовательные:

- Ознакомить детей с историей возникновения и развития чирлидинга.
- Способствовать развитию;
- Изучить базовые элементы чирлидинга.
- Теоретическая подготовка.

Воспитательные:

- Содействие физическому, культурному и духовному развитию детей.
- Создание условий для более полного включения детей в спортивную жизнь города.
- Привлечение детей к здоровому образу жизни, систематическим занятиям спортом и к участию в различных спортивных соревнованиях.
- Создание благоприятных предпосылок для раскрытия потенциальных возможностей детей.

Развивающие:

- Психологическое развитие через формирование уверенности в себе, правильной самооценки и достижение эмоциональной зрелости.
- Социальное развитие через сотрудничество, конкуренцию и правильные стандарты поведения.
- Развитие сплоченности, чувства команды, потребности в поддержке коллектива.

2.5 Новизна программы заключается:

Данная программа адаптирована для детского сада. Представляет один из путей совершенствования физического воспитания средствами спортивных танцев с элементами чирлидинга, развитие морально-волевых качеств лидера, умения сотрудничать. С помощью средств музыкально – ритмического, физического воспитания успешно решаются задачи физического, музыкального, эстетического, умственного и нравственного воспитания.

2.6 Отличительные особенности программы

Отличительные особенности программы является то, что она даёт возможность каждому ребёнку заниматься спортивными танцами. Набор в кружковое объединение производится в свободной форме, по желанию ребенка и с согласия его родителей, не имеющих освобождение от занятий физической культурой.

2.7 Объем образовательной нагрузки

Общий срок реализации программы (количество лет)	1 год
Возраст воспитанников	5- 6 лет
Количество воспитанников в группе	12 человек
Количество часов в неделю	1 раз в неделю
Общее количество часов в год	36 часов

Общий срок реализации программы (количество лет)	1 год
Возраст воспитанников	6 – 7 лет
Количество воспитанников	12 человек
Количество часов в неделю	1 раз в неделю
Общее количество часов в год	36 часов

2.8 Формы занятий

При проведении занятий соблюдаются правила техники безопасности и санитарно-гигиенические требования, своевременно проводится с детьми инструктажи по технике безопасности.

Формы занятий: тренировка, соревнования.

3. Планируемые результаты

К концу года реализации программы дети:

- Знают правила личной гигиены;
- Соблюдают санитарно-гигиенические нормы;
- Знают правила техники безопасности;
- Знают технику выполнения базовых упражнений, исполнения движений;
- Ориентировка в пространстве;
- Умеют повторять за педагогом движения;
- Умеют слушать музыку и выполнять определенные упражнения;
- Умеют работать в команде;
- Умеют выполнять танцевальные связки, элементы полукробатики, кричалки самостоятельно.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Большое воспитательное значение имеет подведение итогов работы детей. Чувство важности своего труда, необходимости самотворчества дает ребенку толчок к самосовершенствованию, формирует потребность в приобретении новых знаний и навыков.

Поэтому воспитанники принимают участие в городских конкурсах «Танцевальный салют», «Планета ЧИР», выступления воспитанников на спортивных праздниках в детском саду.

Кроме того выступления приносят эмоциональное удовлетворение ребятам, которые видят, что их труд нужен, а это в свою очередь побуждает к дальнейшему развитию.

Занятия по ДПУ «Спортивные танцы с элементами черлидинга» помогают выявить и раскрыть талантливых детей, и подтянуть отстающих, но имеющих желание работать.

4. Организационно - педагогические условия.

4.1. Методы и приемы организации занятий:

Основные методы организации учебно-воспитательного, физкультурно-массового, оздоровительного процесса:

- Показ.
- Организационно-методические приёмы.
- Словесное описание движений.
- Целостный метод обучения.
- Сюжетно-игровой метод.
- Соревновательный метод.

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) выполняются 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, выполняются в течение нескольких занятий в зависимости от сложности их структуры и уровня общей и специальной подготовленности занимающихся.

В образовательном процессе применяются педагогические технологии:

- 1) Игровая технология – которая объединяет достаточно обширную группу методов и приемов организации педагогического процесса в форме различных педагогических игр. Их основная цель – обеспечение личностно-деятельного характера усвоения знаний, умений, навыков. Основным механизмом реализации являются методы вовлечения обучаемых в деятельность.
- 2) Технология дифференцируемого обучения – целью которой является создание оптимальных условий для выполнения задатков, развития интересов и способностей воспитанников.
- 3) Информационные технологии – все технологии, использующие специальные технические информационные средства: компьютер, аудио-, видео-, теле- средства обучения.
- 4) Здоровьесберегающие технологии – создание комплексной стратегии улучшения здоровья обучающихся, разработка системы мер по сохранению здоровья детей во время обучения и выработка знаний и навыков, которыми должен овладеть обучающийся.

4.2 Методическое обеспечение

Помещение для занятий должно быть просторным, хорошо освещенным, проветриваемым. Тренировки по Споривным танцам с элементами Черлидинга проходят в музыкально - спортивном зале.

Материальные условия реализации программы:

Необходимое оборудование и оснащение:

- спортивные коврики для отработки пирамид;
- мягкие спортивные маты для отработки акробатических элементов;
- гимнастические скамейки;
- мелкий спортивный инвентарь (помпоны, скакалки и т.п.);
- музыкальная аппаратура.

4.3 Список литературы:

1. Федеральный закон «Об образовании РФ».
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте».
3. Приказ Министерства образования России, Министерства здравоохранения России, Госкомитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Российской Академии образования «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации».
4. Линда Ре Чеппел. Как стать тренером по черлидингу. – Канада, 2001 г.
5. Морсакова Е. Н. Физическая культура.- Москва, 2005 г.
6. Цыпина Н. А. Ритмика. – Москва, 2003 г.
7. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика. – Москва, 2004 г.
8. Колесникова С. В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы.- Ростов, 2005 г.
9. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С. Ритмические упражнения, хореография и игры. – Москва, 2004г.
10. Комплексная оценка физического развития состояния здоровья детей и подростков. – Москва, 2004 г.
11. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Силовая подготовка детей школьного возраста. – Москва, 2002 г.
12. Фрилёва Ж. Е., Сайкина Е. Г. Лечебно – профилактический танец. «ФИТНЕС – ДАНС». Учебное пособие – СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2007 г.
13. 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 г.

5. Учебно-тематическое планирование

Учебный план

	Перечень разделов, тем	Спортивно – оздоровительный этап		
	5-6 лет	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Личная гигиена и внешний вид черлидера	1	1	2
3	Теория и история черлидинга	1	-	1
4	Программа «Чир»	1	9	10
5	Программа «Данс»	1	9	10
6	Художественные занятия	1	7	8
7	Сдача контрольных нормативов	1	1	2
8	Участие в соревнованиях и показательные выступления	-	2	2
	ИТОГО:	7	29	36

№	Перечень разделов, тем	Спортивно – оздоровительный этап		
	Для детей 6 – 7 лет			
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Личная гигиена и правила поведения в спорт зале во время занятий	1	1	2
3	Закрепление теории и истории развития Чирлидинга (просмотр Презинтации)	1	-	1
4	Программа «Чир» без предмета и с помпонами	1	9	10
5	Программа «Данс» без предмета и с помпонами	1	9	10
6	Акробатические упражнения, станы и пирамиды	1	7	8
7	Сдача контрольных нормативов	1	1	2
8	Участие в соревнованиях и показательных выступлениях	-	2	2
	ИТОГО:	7	29	36

6. Содержание программы

1) Вводное занятие.

Теория: знакомство с группой. Инструкция для занимающихся (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся). Правила личной гигиены на занятиях и в быту. Профилактика травматизма. Знакомство с программой на год.

2) Личная гигиена и внешний вид черлидера.

Теория: гигиена черлидера. Одежда и обувь. Специально подобранные костюмы.

Практика: просмотр и обсуждение записей выступлений других команд.

3) Теория и история черлидинга.

Теория: История возникновения черлидинга. Кубки и медали: просмотр видео обсуждением.

4) Программа «Чир»

Теория: развитие программы «Чир».

Практика: разучивание базовых положений: рук, ног, выпадов, стоек. Разучивание простых кричалок, подвижные игры.

Базовые положения кистей рук – клинок, подсвечник, ведра, кинжалы. Два основных хлопка: класп и кэп.

Базовые положения ног – ноги вместе или врозь, колени согнуты, перекрещивание ног.

Выпады: стоя вперед, стоя в стороны, стоя назад.

Стойки: на коленях, на правом левом колене, на колене – другая нога в сторону на носок, стойка на колене – другая нога согнута в сторону.

Простые кричалки. Виды движений под музыку. Упражнения на выносливость, гибкость, координацию.

5) Программа «Данс»

Теория: техника выполнения обязательных элементов программе «Данс». Основные ошибки и травматизм при выполнении сложных элементов.

10

Практика: обязательные элементы: пируэты, шпагаты, лип–прыжки, чир–прыжки. Танцевальные шаги.

6) Художественное движение

Теория: основа классических положений тела, рук и ног в хореографии.

Практика: элементы хореографии (махи, прыжки) в сочетании с музыкой

7) Сдача контрольных нормативов.

Теория: прохождение тестирования по всей теоретической части

Практика: сдача нормативов общей физической подготовки.

8) Показательные выступления перед сверстниками и их родителями участие в конкурсах и соревнованиях.

7.Оценочный материал Форма подведения итогов

Мониторинг освоение дополнительной образовательной программы проводится два раза в год - в начале и в конце обучения.

Стартовый контроль - проводится перед началом обучения, его цель - Определение уровня подготовки воспитанников в начале цикла обучения, прогнозирование возможности успешного обучения.

Итоговый контроль - проводится в конце учебного года, чтобы выявить уровень полученных знаний и умений, приобретенных в течение учебного года.

Навыки и умения определяются по разработанным критериям.