



Автономная некоммерческая организация дошкольного образования

«Планета детства «Лада»

(АНО ДО «Планета детства «Лада»)

ПРИНЯТА

на заседании

Педагогического совета АНО

Протокол № 3 от 15.06.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

и.о.директора АНО

Н.А. Матуняк



введена в действие приказом от 20.06.2022 г. № 237-П

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Развитие двигательных способностей средствами черлидинга

«Спортивные танцы для дошкольников»

Возраст обучающихся: 6-7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор – составитель: Е.Ю. Земцова,

Н.А. Герганкина, Л.Н. Томская,

Е.И. Вайнер, А.М. Фролова

Тольятти, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы: | |
| 1.1. Пояснительная записка (общая характеристика программы) | 3 |
| 1.2. Цель и задачи программы | 7 |
| 1.3. Содержание программы | 7 |
| - учебный план | |
| - содержание учебно-тематического плана (учебно-тематический план) | |
| 1.4. Планируемые результаты | 28 |
| 2. Комплекс организационно-педагогических условий: | |
| 2.1. Календарный учебный график | 29 |
| 2.2. Условия реализации программы | 30 |
| 2.3. Формы аттестации и оценочные материалы | 30 |
| 2.4. Методические материалы | 38 |
| 3. Список литературы | 78 |

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы:

1.1. Пояснительная записка (общая характеристика программы)

Дополнительная общеразвивающая программа дошкольного образования (далее по тексту - программа) физкультурно-спортивной направленности «**Спортивные танцы для дошкольников**» разработана в соответствии с требованиями Министерства образования науки РФ к программам дополнительного образования детей дошкольного возраста и определяет содержание и организацию образовательного процесса в ходе освоения детьми техники черлидинга.

Программа «Черлидинг в детском саду» разработана на основе ФЗ РФ от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ФЗ РФ от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; научно-педагогических исследований в области возрастной физиологии и психологии и практической деятельности специалистов, ведущих тренеров - преподавателей Самарской областной федерации черлидинга, Федераций черлидинга г. Москвы и г. Челябинска.

Актуальность программы

Современные условия общества, его интенсивное развитие требует от человека высокого уровня здоровья и физической подготовки. На сегодняшний день наиболее острой и требующей кардинального решения является проблема детского спорта, слабой физической подготовки и физического развития детей дошкольного возраста. Реальный объем двигательной активности не обеспечивает полноценного и гармоничного физического развития и укрепления здоровья подрастающего поколения. В связи с этим становится значимым решение этой проблемы в системе дополнительного образования. Дополнение образовательного процесса средствами определенного (избранного) вида двигательной деятельности, грамотно поставленная образовательная работа в соответствии с анатомо-физиологическими и психологическими особенностями организма детей дошкольного возраста – основа для развития двигательных способностей дошкольников. Одним из таких средств является - «черлидинг»

Черлидинг может считаться не только одним из самых зрелищных самостоятельных видов спорта. Черлидинг как физкультурно-спортивное массовое движение используется в целях всестороннего, гармонического физического развития, укрепления здоровья и совершенствования двигательных функций, осанки занимающихся. В процессе занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки (прикладные и спортивные), приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества. Черлидинг формирует умение соблюдать правила эстетического поведения, понятия о красоте тела, воспитывает вкус, музыкальность.

Черлидинг состоит из двух направлений – чир и данс. Чир в дошкольном детстве – это элементы спортивной гимнастики и акробатики, построение простейших пирамид, станты, перестроения и зажигательные кричалки. Данс – основы спортивного танца с элементами гимнастики, хореографии, включающие жесткие чир-руки, оптимальную растяжку и синхронность движений.

Практическая значимость данной программы состоит в том, что освоение ее содержания осуществляется в процессе системы специальных занятий, направленной на

удовлетворение интересов и потребностей детей в физическом совершенствовании в процессе оказания дополнительных образовательных услуг.

Данная программа ориентирована на:

- привлечение детей к здоровому образу жизни и участию в спортивных соревнованиях;
- содействие физическому, культурному развитию подрастающего поколения,
- создание благоприятных предпосылок для раскрытия потенциальных возможностей, достижения личного успеха.

Данная программа ориентирована на:

- привлечение детей к здоровому образу жизни и участию в спортивных соревнованиях;
- содействие физическому, культурному развитию подрастающего поколения,
- создание благоприятных предпосылок для раскрытия потенциальных возможностей, достижения личного успеха.

Анатомо-физиологические особенности детей старшего возраста

У детей 6-7 лет процесс образования костей не завершен, несмотря на то, что кровоснабжение у них лучше, чем у взрослых. В скелете много хрящевой ткани, благодаря чему возможен дальнейший его рост; в то же время этим обуславливается мягкость и податливость костей. Рост мышечной ткани происходит в основном за счет утолщения мышечных волокон. В течение шестого года быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные различия в этих показателях, а также различия их у мальчиков и девочек.

Увеличение физиометрических показателей на фоне недостаточно выраженной корреляции с антропометрическими признаками свидетельствует о том, что в данный период жизни они в значительной мере зависят от обучения, а также от индивидуального двигательного опыта ребенка.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

В развитии мышц выделяют несколько «узловых» этапов. Один из них – это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук.

В этом периоде заканчивается созревание нервных клеток в головном мозге, который по внешнему виду и весу приближается к мозгу взрослого, но сама нервная система еще слаба. Поэтому надо учитывать легкую возбудимость дошкольников, очень осторожно относиться к ним: не давать длительных непосильных нагрузок, избегать чрезмерного утомления, так как процессы возбуждения в этом возрасте преобладают над процессами торможения.

Деятельность сердечно-сосудистой системы у дошкольников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма, а повышенная потребность тканей в снабжении кровью удовлетворяется легко. Ведь сосуды у детей шире, чем у взрослых, и кровь по ним течет свободнее. Количество крови у ребенка относительно больше, чем у взрослого, но путь, который она должна проходить по сосудам, короче, а скорость кровообращения

больше. Так, например, если пульс у взрослого равен 70-74 ударам в минуту, то у дошкольников в среднем 90-100 ударам. Нервная регуляция сердца несовершенна, поэтому оно быстро возбуждается, ритмичность его сокращений легко нарушается, и сердечная мышца при физической нагрузке довольно быстро утомляется. Однако при смене деятельности сердце ребенка быстро успокаивается и восстанавливает свои силы. Вот почему во время занятий с детьми физические упражнения нужно разнообразить: чередовать высокую двигательную активность с малой двигательной активностью и часто давать ребенку кратковременный отдых.

Жизненная емкость легких у ребенка шести лет в среднем – 1100-1200 см³, но она зависит и от других факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту – в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 дц³ воздуха э минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2-7 раз, а при беге – еще больше. Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки.

Таким образом, на протяжении дошкольного возраста происходят существенные качественные изменения, связанные с интенсивным анатомическим и функциональным созреванием организма детей, развитием двигательного анализатора. Эти изменения позволяют осуществлять системную работу по развитию двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста.

Формы и режим образовательной деятельности

Рекомендуемые авторами программы формы образовательной деятельности (далее по тексту ОД): игрового, сюжетного, тренирующего характера. ОД проводится небольшими группами (10-12 чел.) 2 раза в неделю продолжительностью не более 30 мин..

Формами организации образовательного процесса являются: групповая (основная форма) и индивидуально-групповая (с целью определения уровня развития двигательных качеств детей, прикладных умений и технической подготовки). ОД по черлидингу характеризуется строгой регламентацией и точностью дозировки нагрузки.

Структура ОД включает вводную, основную и заключительную части:

– *вводная часть (3-4 мин)* состоит из разных видов ходьбы и бега (подготовка к дальнейшим нагрузкам).

– *основная часть (20-25 минут)* включает в себя общеразвивающие упражнения, упражнения танцевального характера, силовые упражнения (ОФП), базовые элементы, подвижная игра.

– *заключительная часть (2-3 мин)* содержит упражнения для восстановления дыхания, расслабления мышц, растяжка.

Особенности образовательного процесса

Упражнения черлидинга включают в себя упражнения в прыжках, равновесии, вращения, махи, с помпонами и без них, с перемещением в пространстве, с изменением темпа и ритма, а также у опоры и способствуют укреплению мышц туловища, ног и рук, они развивают не только силу и подвижность в суставах, но и воспитывают тонкое мышечное

ощущение, координацию движений, формируют правильную осанку, способствуют сохранению равновесия в сложных условиях. Характерной особенностью проведения упражнений черлидинга является использование элементов и соединений танцевального характера, акробатики, стантов, пирамид, прыжков и перестроений. Выполняя эти упражнения, занимающиеся учатся свободно владеть своим телом, легко передвигаться под счет и под музыку.

Чтобы научить занимающихся правильно выполнять упражнения черлидинга, необходимо понять их специфику, то есть знать, чем они отличаются от других видов спорта. Основными их особенностями являются целостность и динамичность. Они способствуют оживлению кровообращения, улучшению обмена веществ, повышению функциональных возможностей двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и увеличению работоспособности.

Упражнения черлидинга легко дозируются как по сложности, так и по физической нагрузке. Физическую нагрузку можно регулировать изменяя:

- Количество упражнений в комплексе;
- Число повторений каждого упражнения;
- Темп движений;
- Амплитуду движений;
- Продолжительность отдыха между упражнениями;
- Вес и величину предметов и т.д.

Обучение упражнениям осуществляется в соответствии с принципами педагогики; сознательности и активности; систематичности и последовательности; наглядности, доступности, прочности. Чтобы создать предварительное представление о предполагаемом упражнении, педагог обязан его правильно назвать и показать, сначала в медленном темпе, по возможности разбивая упражнение на элементы, останавливая внимание на деталях техники. Если упражнение сложно следует выполнять подводящие упражнения.

Упражнения с помпонами в занятия следует включать постепенно, по мере того, как дети овладеют некоторыми знаниями, умениями и навыками в построениях, перестроениях, беге, ходьбе и других движениях. Благодаря этому легче добиваться организованности в занятиях. Вначале необходимо обучить детей организованно брать и сдавать предметы, правильно держать их в руках, передавать, перебрасывать и т.д. Очень важно, чтобы дети выполняли упражнения с помпонами в определенном темпе и ритме, а также сохраняли жесткость выполнения базового элемента « данс-чир-руки».

При проведении подвижных игр и эстафет важно соблюдать меры по предупреждению травматизма: сохранять расстояние между детьми во время бега и прыжков, освободить площадку от посторонних предметов.

Главная методическая особенность черлидинга заключается в способности педагога и детей правильно составить и воспроизвести программу в сочетании с музыкой при исполнении упражнений и обучении им. Ведущую роль в формировании связи движений и музыки играет правильная последовательная постановка двигательных задач при обучении упражнению с учётом подготовленности возраста занимающихся.

Программа рассчитана на 1год освоения.

Настоящая программа может использоваться в работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья при условии адаптации её содержания с учетом особенностей

психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья воспитанников с определенными видами нарушений специалистами в области коррекционной педагогики, а также педагогическими работниками, прошедшими соответствующую переподготовку.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы:

Развитие двигательных способностей детей дошкольного возраста средствами черлидинга.

| Уровни освоения программы | Специфика целеполагания | Задачи | Специфика учебной деятельности |
|---------------------------|--|--|---|
| Стартовый | Развитие двигательных способностей детей дошкольного возраста средствами базовых элементов черлидинга. | <ul style="list-style-type: none"> • дать первоначальные представления о базовых элементах черлидинга; • познакомить с правилами безопасности в процессе занятий черлидингом; • развивать двигательные способности (координация движений, быстрота, ловкость, сила) на основе спортивно-игровой деятельности с учетом индивидуальных возможностей детей; • развивать музыкальность (чувство ритма, ладовое чувство, музыкально-слуховое представление) • развивать сотрудничество, целеустремленность, настойчивость, смелость, честность, доброту, сплоченность, чувство команды, потребность в поддержке участников своей команды, упорства в достижении цели. • способствовать укреплению связочно - суставного аппарата детей; укреплять дыхательную и сердечно - сосудистую системы; • способствовать правильному формированию изгибов позвоночника, укреплению опорно-двигательного аппарата. • формировать уверенность в себе, правильную самооценку и достижение эмоциональной зрелости; • воспитывать интерес к черлидингу; | Задания на создание несложных конструкций по схемам, образцам.... |
| Базовый | Развитие двигательных способностей детей дошкольного возраста средствами черлидинга. | <ul style="list-style-type: none"> • формировать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими и ритмическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья; • развивать и совершенствовать двигательные способности | Задания на создание разнообразных конструкций по образцам Коллективная творческая |

| | | | |
|-------------|--|--|--|
| | | <p>(координация движений, быстрота, ловкость, сила) на основе спортивно-игровой деятельности с учетом индивидуальных возможностей детей;</p> <ul style="list-style-type: none"> • развивать музыкальность (чувство ритма, ладовое чувство, музыкально-слуховое представление) • развивать сотрудничество, целеустремленность, настойчивость, смелость, честность, доброту. • способствовать укреплению связочно - суставного аппарата детей; укреплять дыхательную и сердечно - сосудистую системы; • способствовать правильному формированию изгибов позвоночника, укреплению опорно-двигательного аппарата. • формировать уверенность в себе, правильную самооценку и достижение эмоциональной зрелости; • воспитывать интерес к черлидингу; | <p>конструктивная деятельность. Подготовка к участию в выставках конкурсах..... на уровне детского сада и города</p> |
| Углубленный | Развитие двигательных способностей детей дошкольного возраста средствами черлидинга. | <ul style="list-style-type: none"> • формировать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими и ритмическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья; • развивать и совершенствовать двигательные способности (координация движений, быстрота, ловкость, сила) на основе спортивно-игровой деятельности с учетом индивидуальных возможностей детей; • развивать музыкальность (чувство ритма, ладовое чувство, музыкально-слуховое представление) • развивать сотрудничество, целеустремленность, настойчивость, смелость, честность, доброту, сплоченность, чувство команды, потребность в поддержке участников своей команды, упорства в достижении цели. • способствовать укреплению связочно - суставного аппарата детей; укреплять дыхательную и сердечно - сосудистую системы; • способствовать правильному формированию изгибов позвоночника, укреплению опорно-двигательного аппарата. • формировать уверенность в себе, правильную самооценку и достижение | <p>Задания на создание сложных конструкций.... Коллективная и индивидуальная творческая конструктивная деятельность. Участие в творческих проектах... Подготовка к участию в выставках конкурсах..... на разных уровнях</p> |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | эмоциональной зрелости; • воспитывать интерес к черлидингу | |
|--|--|--|--|

Учебный план программы для детей 6-7 лет

| № п/п | Наименование модуля | Стартовый уровень Количество часов | | | Базовый уровень Количество часов | | | Углубленный уровень Количество часов | | |
|-------|---|---------------------------------------|----------|-----------|-------------------------------------|----------|-----------|---|----------|-----------|
| | | Всего | Теория | Практика | Всего | Теория | Практика | Всего | Теория | Практика |
| 1. | Теоретические сведения | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 20 | 0 | 20 | 20 | 0 | 20 | 20 | 0 | 20 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 22 | 0 | 22 | 22 | 0 | 22 | 22 | 0 | 22 |
| 4. | Техническая подготовка программы «Чир» | 16 | 0 | 16 | 16 | 0 | 16 | 16 | 0 | 16 |
| 5. | Техническая подготовка «Данс» | 14 | 0 | 14 | 14 | 0 | 14 | 14 | 0 | 14 |
| 6. | Техника правильной постановки голоса, художественные движения | 16 | 0 | 16 | 16 | 0 | 16 | 16 | 0 | 16 |
| 7. | Участие в соревнованиях и показательных выступлениях | 2 | 0 | 2 | 2 | 0 | 2 | 2 | 0 | 2 |
| 8. | Диагностика физической подготовленности | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 |
| | ИТОГО | 91 | 1 | 92 | 91 | 1 | 92 | 91 | 1 | 92 |

Учебно – тематический план

| № | Наименование учебного модуля/блока (или темы занятий) | Стартовый уровень Количество часов | | | Базовый уровень Количество часов | | | Углубленный уровень Количество часов | | | Формы контроля |
|----|--|---------------------------------------|--------|----------|-------------------------------------|--------|----------|---|--------|----------|--------------------|
| | | всего | теория | практика | всего | теория | практика | всего | теория | практика | |
| 1. | Блок Теоретические сведения | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | |
| | Теоретические сведения. Личная гигиена, безопасность и внешний | 1 | | | 1 | | | 1 | | | Наблюдения, беседа |

| | | | | | | | | | | | |
|----|---|-----------|--|-----------|-----------|--|-----------|-----------|--|-----------|----------------|
| | вид черлидера | | | | | | | | | | |
| 2. | Блок Общая физическая подготовка | 20 | | 20 | 20 | | 20 | 20 | | 20 | |
| | ОФП упражнения для развития силы | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Наблюден ия |
| | ОФП упражнения для развития быстроты | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Наблюден ия |
| | ОФП упражнения для развития быстроты | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Наблюден ия |
| | ОФП упражнения для развития гибкости | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Наблюден ия |
| | ОФП упражнения для развития гибкости | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Наблюден ия |
| | ОФП упражнения для развития ловкости | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Наблюден ия |
| | ОФП упражнения для развития ловкости | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Наблюден ия |
| | ОФП упражнения для развития общей выносливости | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Наблюден ия |
| | ОФП упражнения для развития общей выносливости | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Наблюден ия |
| | Комплекс ОРУ и упражнения в партере. | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Наблюден ия |
| | Комплекс ОРУ и упражнения в партере. | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Наблюден ия |
| | ОФП упражнения для развития силы | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Наблюден ия |
| | ОФП упражнения для развития быстроты | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Наблюден ия |
| | ОФП упражнения для развития гибкости | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Наблюден ия |

| | | | | | | | | | | | |
|-----------|--|-----------|--|-----------|-----------|--|-----------|-----------|--|-----------|------------|
| | ОФП упражнения для развития ловкости | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Наблюдения |
| | ОФП упражнения для развития общей выносливости | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Наблюдения |
| | Комплекс ОРУ и упражнения в партере. | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Наблюдения |
| | ОФП упражнения для развития быстроты | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Наблюдения |
| | ОФП упражнения для развития гибкости | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Наблюдения |
| | ОФП упражнения для развития гибкости | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Наблюдения |
| 3. | Блок Специальная физическая подготовка | 22 | | 22 | 22 | | 22 | 22 | | 22 | |
| | Упражнения для формирования навыков прыжков. | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Наблюдения |
| | Упражнения для формирования навыков прыжков. | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Наблюдения |
| | Упражнения для формирования навыков ориентации в пространстве. | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Наблюдения |
| | Упражнения для формирования навыков ориентации в пространстве. | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Наблюдения |
| | Упражнения для формирования навыков работы станта. | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Наблюдения |
| | Упражнения для формирования навыков работы станта. | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Наблюдения |
| | Упражнения для формирования навыков правильной постановки корпуса, ног, рук. | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Наблюдения |
| | Упражнения для формирования навыков правильной постановки | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Наблюдения |

| | | | | | | | | | | | |
|--|--|---|--|---|---|--|---|---|--|---|------------|
| | корпуса, ног, рук. | | | | | | | | | | |
| | Упражнения для формирования координационных способностей. | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Наблюдения |
| | Упражнения для формирования координационных способностей. | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Наблюдения |
| | Упражнения для формирования техники исполнения танцевальных связок, сложных элементов. | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Наблюдения |
| | Упражнения для формирования техники исполнения танцевальных связок, сложных элементов. | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Наблюдения |
| | Индивидуальные технические действия | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Наблюдения |
| | Групповые действия для выполнения синхронности действий. | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Наблюдения |
| | Упражнения для формирования навыков прыжков. | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Наблюдения |
| | Упражнения для формирования навыков ориентации в пространстве. | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Наблюдения |
| | Упражнения для формирования навыков работы станта. | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Наблюдения |
| | Упражнения для формирования навыков правильной постановки корпуса, ног, рук. | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Наблюдения |
| | Упражнения для формирования координационных способностей. | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Наблюдения |
| | Упражнения для формирования техники исполнения танцевальных связок, сложных элементов. | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Наблюдения |
| | Индивидуальные технические действия | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Наблюдения |

| | | | | | | | | | | | |
|-----------|---|-----------|--|-----------|-----------|--|-----------|-----------|--|-----------|------------|
| | Групповые действия для выполнения синхронности действий. | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Наблюдения |
| 4. | Блок Техническая подготовка программы «Чир» | 16 | | 16 | 16 | | 16 | 16 | | 16 | |
| | Разучивание базовых положений: выпадов (Выпады: стоя вперед, стоя в стороны, стоя назад). | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Наблюдения |
| | Разучивание базовых положений: ног (ноги вместе или врозь, колени согнуты, перекрещивание ног). | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Наблюдения |
| | Разучивание базовых положений: стоек (Стойки: на коленях, на правом левом колене, на колене – другая нога в сторону на носок, стойка на колене -другая нога согнута в сторону). | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Наблюдения |
| | Разучивание чир-прыжков. Фазы чир-прыжков (пайк, звездочка, группировка). | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Наблюдения |
| | Разучивание чир-прыжков. Фазы чир-прыжков (пайк, звездочка, группировка). | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Наблюдения |
| | Разучивание стантов. Теоретические сведения. Работа станта на 1 уровне (1 левел) | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Наблюдения |
| | Разучивание стантов. Теоретические сведения. Работа станта на 1 уровне (1 левел) | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Наблюдения |
| | Разучивание стантов. Теоретические сведения. Работа станта на 1 уровне (1 левел) | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Наблюдения |

| | | | | | | | | | | | |
|-----------|--|-----------|--|-----------|-----------|--|-----------|-----------|--|-----------|------------|
| | Разучивание пирамид. | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Наблюдения |
| | Разучивание пирамид. | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Наблюдения |
| | Разучивание базовых положений: выпадов (Выпады: стоя вперед, стоя в стороны, стоя назад). | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Наблюдения |
| | Разучивание базовых положений: ног | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Наблюдения |
| | Разучивание базовых положений: стоек (Стойки: на коленях, на правом левом колене, на колене – другая нога в сторону на носок, стойка на колене – другая нога согнута в сторону). | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Наблюдения |
| | Разучивание чир-прыжков. Фазы чир-прыжков (пайк, звездочка, группировка). | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Наблюдения |
| | Разучивание пирамид.. | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Наблюдения |
| 5. | Блок Техническая подготовка «Данс» | 14 | | 14 | 14 | | 14 | 14 | | 14 | |
| | Базовые положения рук. Данс-чир—руки | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Наблюдения |
| | Вращения.-пируэт, тур | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Наблюдения |
| | Махи. Любые виды, минимум два маха | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Наблюдения |
| | Махи. Любые виды, минимум два маха | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Наблюдения |
| | Работа с помпонами. | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Наблюдения |

| | | | | | | | | | | | |
|-----------|---|-----------|--|-----------|-----------|--|-----------|-----------|--|-----------|----------------|
| | Работа с помпонами. | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Наблюден ия |
| | Упражнения на гибкость. Растяжка. | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Наблюден ия |
| | Упражнения на гибкость. Растяжка. | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Наблюден ия |
| | Лип-прыжки –жетэ, кольцо, касательный | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Наблюден ия |
| | Базовые положения рук. Данс-чир— руки | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Наблюден ия |
| | Вращения.-пируэт, тур, | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Наблюден ия |
| | Вращения.-пируэт, тур, | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Наблюден ия |
| | Махи. Любые виды, минимум два маха | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Наблюден ия |
| | Работа с помпонами. | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Наблюден ия |
| 6. | Блок Техника правильной постановки голоса, художественные движения | 16 | | 16 | 16 | | 16 | 16 | | 16 | |
| | Художественные движения- направлены на развитие чувства ритма, согласования движений с музыкой. Работа с музыкой. Темп, ритм. | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Наблюден ия |
| | Перестроение данс. | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Наблюден ия |
| | Перестроение данс. | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Наблюден ия |
| | Перестроение чир | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Наблюден |

| | | | | | | | | | | | |
|-----------|--|---|--|---|----------|--|----------|----------|--|----------|----------------|
| | | | | | | | | | | | ия |
| | Перестроение чир | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Наблюден ия |
| | Перестроение чир | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Наблюден ия |
| | Акробатика данс | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Наблюден ия |
| | Акробатика данс | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Наблюден ия |
| | Акробатика чир | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Наблюден ия |
| | Любые виды перемещений по площадке. | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Наблюден ия |
| | Техника правильной постановки голоса (кричалка) | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Наблюден ия |
| | Художественные движения-направлены на развитие чувства ритма, согласования движений с музыкой. Работа с музыкой. Темп, ритм. | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Наблюден ия |
| | Перестроение данс. | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Наблюден ия |
| | Перестроение чир | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Наблюден ия |
| | Акробатика данс | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Наблюден ия |
| | Акробатика чир | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Наблюден ия |
| 7. | Блок Участие в соревнованиях и показательных выступлениях | | | | 2 | | 2 | 2 | | 2 | |
| | Мастер-классы, открытые занятия для | | | | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Наблюден |

| | | | | | | | | | | | |
|-----------|---|----------|----------|----------|--|----------|----------|--|----------|--|----------------|
| | родителей | | | | | | | | | | ия |
| | Участие в праздниках и мероприятиях | | | 1 | | 1 | 1 | | 1 | | Наблюден ия |
| 8. | Блок Диагностика физической подготовленности | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | | |
| | Выполнение игровых заданий для определения степени развития двигательных способностей | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | | Наблюден ия |

Содержание программы может быть освоено детьми с ограниченными возможностями здоровья на стартовом уровне при условии построения индивидуального образовательного маршрута с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей нозологии, с увеличением (при необходимости) срока получения образования.

| | | | |
|--------------------------|--|---|---|
| Тематический блок | Теоретические и практические основы курса | | |
| | Стартовый уровень | Базовый уровень | Углубленный уровень |
| Теория | Правило поведения и техника безопасности во время тренировок, (кодекс черлидеров). Теоретическая подготовка черлидеров: основные суждения, постановка задач (задачи черлидера и команды, тренера), мотивация черлидеров (идеи развития мотивации). | Правило поведения и техника безопасности во время тренировок, (кодекс черлидеров). Теоретическая подготовка черлидеров: основные суждения, постановка задач (задачи черлидера и команды, тренера), мотивация черлидеров (идеи развития мотивации, вербальное и невербальное убеждение). | Правило поведения и техника безопасности во время тренировок, (кодекс черлидеров). Теоретическая подготовка черлидеров: основные суждения, постановка задач (задачи черлидера и команды, тренера), мотивация черлидеров (идеи развития мотивации, вербальное и невербальное убеждение, индивидуальные и командные цели черлидеров, сплоченность команды, гордость |

| | | | |
|--------------------------------|--|--|--|
| | | Режим и питание и гигиены черлидеров. | и традиции). Режим и питание и гигиены черлидеров. |
| | <u>Общая физическая подготовка.</u> | | |
| Обучающий блок практика | ОФП упражнения для развития силы (комплексы упражнений без отягощений); ОФП упражнения для развития быстроты (комплексы упражнений для развития быстроты реакции); ОФП для развития гибкости (комплексы упражнений, направленные на растягивание; многократно повторяющиеся упражнения с постепенно возрастающей и возможно полной амплитудой движений (махи, повороты, наклоны) упражнения пассивного характера выполняемые с помощью партнера, с эспандером, статические упражнения (удержание конечности в определенном положении); ОФП для развития ловкости (комплексы упражнений направленные на развитие способности к восприятию и точности временных, пространственных, силовых параметров движения. Упражнения с предметами и без в различных и.п., плоскостях, с различной амплитудой и | ОФП упражнения для развития силы (комплексы упражнений без отягощений, с отягощениями); ОФП упражнения для развития быстроты (комплексы упражнений для развития быстроты реакции, упражнения в беге с максимальной скоростью); ОФП для развития гибкости (комплексы упражнений, направленные на растягивание; многократно повторяющиеся упражнения с постепенно возрастающей и возможно полной амплитудой движений (махи, повороты, наклоны) упражнения пассивного характера выполняемые с помощью партнера, с эспандером, статические упражнения (удержание конечности в определенном положении); ОФП для развития ловкости (комплексы упражнений направленные на развитие способности к восприятию и точности временных, пространственных, силовых параметров движения. Упражнения с предметами и без в различных и.п., плоскостях, с различной амплитудой и | ОФП упражнения для развития силы (комплексы упражнений без отягощений, с отягощениями, с увеличением количества серий); ОФП упражнения для развития быстроты (комплексы упражнений для развития быстроты реакции, упражнения в беге с максимальной скоростью, выполнение упражнений по сигналу); ОФП для развития гибкости (комплексы упражнений, направленные на растягивание; многократно повторяющиеся упражнения с постепенно возрастающей и возможно полной амплитудой движений (махи, повороты, наклоны) упражнения пассивного характера выполняемые с помощью партнера, с эспандером, статические упражнения (удержание конечности в определенном положении); ОФП для развития ловкости (комплексы упражнений направленные на развитие способности к восприятию и точности временных, пространственных, силовых параметров движения. Упражнения с предметами и без в различных и.п., плоскостях, с различной амплитудой и скоростью); ОФП упражнения для развития |

| | | |
|--|---|--|
| <p>скоростью); ОФП упражнения для развития общей выносливости (длительный бег, бег с заданием); комплекс ОРУ и упражнения в партере (комплексы упражнений направленные на развитие силы мышц шеи, спины, пресса, с использованием симметричных и асимметричных упражнений). Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад.</p> <p>“Змея”, “Кобра”, “Ящерица”, “Кораблик”, “Лодка”, “Качели”, “Рыбка”, “Колечко”, “Мостик”.</p> <p>Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед.</p> <p>“Книжка”, “Птица (чайка)”, “Летучая мышь”, “Страус”, “Носорог”, “Веточка”, “Улитка”, “Горка”, “Черепашка”, “Волчонок”.</p> <p>Упражнения на укрепление позвоночника путем поворота туловища и наклонов в стороны.</p> <p>“Маятник”, “Морская звезда”, “Лисичка”, “Месяц”, “Орешек”, “Муравей”, “Флюгер”, “Луна”.</p> <p>Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.</p> | <p>скоростью); ОФП упражнения для развития общей выносливости (комплексы упражнений до утомления-длительный бег, бег с заданием); комплекс ОРУ и упражнения в партере (комплексы упражнений направленные на развитие силы мышц шеи, спины, пресса, с использованием симметричных и асимметричных упражнений). Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад.</p> <p>“Змея”, “Кобра”, “Ящерица”, “Кораблик”, “Лодка”, “Качели”, “Рыбка”, “Колечко”, “Мостик”, “Кузнечик”, “Собачка”.</p> <p>Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед.</p> <p>“Книжка”, “Птица (чайка)”, “Летучая мышь”, “Страус”, “Носорог”, “Веточка”, “Улитка”, “Горка”, “Черепашка”, “Волчонок”, “Ванька-встанька”, “Ежик”.</p> <p>Упражнения на укрепление позвоночника путем поворота туловища и наклонов в стороны.</p> <p>“Маятник”, “Морская звезда”, “Лисичка”, “Месяц”, “Орешек”, “Муравей”, “Флюгер”, “Луна”, “Стрекоза”.</p> <p>Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.</p> <p>“Бабочка”, “Рак”, “Паучок”, “Павлин”,</p> | <p>общей выносливости (комплексы упражнений до утомления-длительный бег, бег с заданием, упражнения переменного и интервального характера); комплекс ОРУ и упражнения в партере (комплексы упражнений направленные на развитие силы мышц шеи, спины, пресса, с использованием симметричных и асимметричных упражнений). Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад.</p> <p>“Змея”, “Кобра”, “Ящерица”, “Кораблик”, “Лодка”, “Качели”, “Рыбка”, “Колечко”, “Мостик”, “Кузнечик”, “Собачка”, “Скорпион”, “Колесо”, “Кукушка”, “Кошечка”.</p> <p>Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед.</p> <p>“Книжка”, “Птица (чайка)”, “Летучая мышь”, “Страус”, “Носорог”, “Веточка”, “Улитка”, “Горка”, “Черепашка”, “Волчонок”, “Ванька-встанька”, “Ежик”, “Слон”, “Осьминог”, “Столбик”, “Гребцы”.</p> <p>Упражнения на укрепление позвоночника путем поворота туловища и наклонов в стороны.</p> <p>“Маятник”, “Морская звезда”, “Лисичка”, “Месяц”, “Орешек”, “Муравей”, “Флюгер”, “Луна”, “Стрекоза”, “Часики”, “Узелок”,</p> |
|--|---|--|

| | | |
|--|---|---|
| <p>“Бабочка”, “Рак”, “Паучок”, “Павлин”, “Зайчик”, “Лягушка”, “Бег”, “Елочка”, “Велосипед”.</p> <p>Упражнения на укрепление и развитие стоп.</p> <p>“Ходьба”, “Лошадка”, “Гусеница”, “Медвежонок”, “Лягушонок”.</p> <p>Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и профилактики нарушения плоскостопия, выполняемые стоя, сидя, лежа на животе и на спине. Упражнения на чередования напряжения и расслабления мышц.</p> | <p>“Зайчик”, “Лягушка”, “Бег”, “Елочка”, “Велосипед”, “Таракан”, “Веревка”, “Лесенка”.</p> <p>Упражнения на укрепление и развитие стоп.</p> <p>“Ходьба”, “Лошадка”, “Гусеница”, “Медвежонок”, “Лягушонок”.</p> <p>Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и профилактики нарушения плоскостопия, выполняемые стоя, сидя, лежа на животе и на спине. Упражнения на чередования напряжения и расслабления мышц.</p> | <p>“Тростинка”.</p> <p>Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.</p> <p>“Бабочка”, “Рак”, “Паучок”, “Павлин”, “Зайчик”, “Лягушка”, “Бег”, “Елочка”, “Велосипед”, “Таракан”, “Веревка”, “Лесенка”, “Паровозик”, “Жучок”, “Морская волна”, “Хлопушка”.</p> <p>Упражнения на укрепление и развитие стоп.</p> <p>“Ходьба”, “Лошадка”, “Гусеница”, “Медвежонок”, “Лягушонок”.</p> <p>Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и профилактики нарушения плоскостопия, выполняемые стоя, сидя, лежа на животе и на спине. Упражнения на чередования напряжения и расслабления мышц.</p> |
| <p><u>Специальная физическая подготовка.</u></p> | | |
| <p>Упражнения для формирования навыков прыжков (беговые упражнения, специальные подводящие упражнения, направленные освоение техники чир и лип прыжков); упражнения для формирования навыков ориентации в пространстве (игровые задания); упражнения для формирования навыков правильной постановки корпуса, ног, рук</p> | <p>Упражнения для формирования навыков прыжков (беговые упражнения, специальные подводящие упражнения, направленные освоение техники чир и лип прыжков); упражнения для формирования навыков ориентации в пространстве(игровые задания, перемещения, условные сигналы); упражнения для формирования навыков правильной постановки корпуса, ног, рук (элементы классической хореографии,</p> | <p>Упражнения для формирования навыков прыжков (беговые упражнения, специальные подводящие упражнения, направленные освоение техники чир и лип прыжков); упражнения для формирования навыков ориентации в пространстве(игровые задания, перемещения, условные сигналы); упражнения для формирования навыков правильной постановки корпуса, ног, рук (элементы классической хореографии, работа у зеркала, с опорой и без); упражнения для</p> |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | <p>(элементы классической хореографии, с опорой и без); упражнения для формирования координационных способностей (на уменьшенной площади опоры)</p> <p>Упражнения для тренировки равновесия.</p> <p>“Аист”, “Петушок”, “Ласточка”, “Цапля”, “Орел”, “Крыло”, “Березка”.</p> <p>упражнения для формирования навыков работы станта (базовые положения ног, рук, корпуса, баз и споттеров, теоретические и практические задания); упражнения для формирования техники исполнения танцевальных связок, сложный элементов (комплекс упражнений чир-данс-руки, выполняемый под счет, музыку в медленном темпе); индивидуальные технические действия (предполагают отработку плохо выполненных или сложных элементов индивидуально каждым ребенком, используя метод «маленький тренер», показ воспитателя, многократное повторение правильно исполнения); групповые действия для выполнения синхронности действий (выполнений базовых элементов программ чир и</p> | <p>работа у зеркала, с опорой и без); упражнения для формирования координационных способностей (выполнений заданий с закрытыми глазами, на уменьшенной площади опоры, дополнительные задание перед выполнений упражнения)</p> <p>Упражнения для тренировки равновесия.</p> <p>“Аист”, “Петушок”, “Ласточка”, “Цапля”, “Орел”, “Крыло”, “Березка”.</p> <p>упражнения для формирования навыков работы станта(базовые положения ног, рук, корпуса, работа флайера, баз и споттеров, теоретические и практические задания); упражнения для формирования техники исполнения танцевальных связок, сложный элементов (комплекс упражнений чир-данс-руки, выполняемый под счет, музыку в медленном темпе, с последующим соединением в танцевальную связку); индивидуальные технические действия (предполагают отработку плохо выполненных или сложных элементов индивидуально каждым ребенком, используя метод «маленький тренер», показ воспитателя, многократное повторение правильно исполнения); групповые действия для выполнения синхронности действий (выполнений базовых элементов</p> | <p>формирования координационных способностей (выполнений заданий с закрытыми глазами, на уменьшенной площади опоры, дополнительные задание перед выполнений упражнения)</p> <p>Упражнения для тренировки равновесия.</p> <p>“Аист”, “Петушок”, “Ласточка”, “Цапля”, “Орел”, “Крыло”, “Березка”.</p> <p>упражнения для формирования навыков работы станта(базовые положения ног, рук, корпуса, работа флайера, баз и споттеров, теоретические и практические задания); упражнения для формирования техники исполнения танцевальных связок, сложный элементов (комплекс упражнений чир-данс-руки, выполняемый под счет, музыку в медленном темпе, с последующим соединением в танцевальную связку); индивидуальные технические действия (предполагают отработку плохо выполненных или сложных элементов индивидуально каждым ребенком, используя метод «маленький тренер», показ воспитателя, многократное повторение правильно исполнения); групповые действия для выполнения синхронности действий (выполнений базовых элементов программ чир и данс, блоков программы всей командой в одном темпе, ритме и амплитуде).</p> |
|--|--|---|--|

| | | |
|--|--|---|
| данс). | программ чир и данс, блоков программы всей командой в одном темпе). | |
| <u>Техническая подготовка программы чир.</u> | | |
| Разучивание базовые положений ног (выпады: стоя вперед, стоя в стороны, стоя назад), ноги вместе или врозь, колени согнуты, перекрещивание ног; разучивание стоек (на коленях, на правом левом колене); разучивание чир-прыжков (фазы чир-прыжков, прыжки «звездочка»), возможно разучивание связки прыжков (2 подряд); разучивание стантов (теория-основные понятия станта ТБ при работе в станте, понятие споттера, практика- работа флайера, баз отдельно и в станте; станты на одну базу, перемещение стантов по площадке; разучивание пирамид (теория- понятие пирамид допустимый уровень, ТБ и страховка) | Разучивание базовые положений ног (выпады: стоя вперед, стоя в стороны, стоя назад), ноги вместе или врозь, колени согнуты, перекрещивание ног; разучивание стоек (на коленях, на правом левом колене, на колене-другая нога в сторону на носок); разучивание чир-прыжков (фазы чир-прыжков, прыжки «звездочка», группировка), возможно разучивание связки прыжков (2 подряд); разучивание стантов(теория-основные понятия станта ТБ при работе в станте, понятие споттера, практика- работа флайера, баз отдельно и в станте; станты на одну базу, на две, перемещение стантов по площадке; разучивание пирамид (теория- понятие пирамид допустимый уровень, ТБ и страховка, практика выполнение пирамид допустимого уровня) | Разучивание базовые положений ног (выпады: стоя вперед, стоя в стороны, стоя назад), ноги вместе или врозь, колени согнуты, перекрещивание ног; разучивание стоек (на коленях, на правом левом колене, на колене-другая нога в сторону на носок, стойка на колене-другая нога согнута в сторону); разучивание чир-прыжков (фазы чир-прыжков, прыжки «звездочка», группировка, пайк), возможно разучивание связки прыжков (2 подряд); разучивание стантов(теория-основные понятия станта ТБ при работе в станте, понятие споттера, практика- работа флайера, баз отдельно и в станте; станты на одну базу, на две, групповые, перемещение стантов по площадке; разучивание пирамид (теория- понятие пирамид допустимый уровень, ТБ и страховка, практика выполнение пирамид допустимого уровня не выше 1-2 уровня обучения) |
| <u>Техническая подготовка программы данс.</u> | | |
| Базовые положения чир-данс-рук (см. приложение); вращения (любые вращения вокруг себя на 360 градусов | Базовые положения чир-данс-рук (см. приложение); вращения (любые вращения вокруг себя на 360 градусов на месте с | Базовые положения чир-данс-рук (см. приложение); вращения (любые вращения вокруг себя на 360 градусов на месте с |

| | | |
|--|---|---|
| <p>на месте с прыжком; махи (см. приложение); работа с помпонами (разучивание правильного удержание помпонов в руках, выполнение чир-данс-рук на месте, ТБ при работе с помпонами, умение (класть перебрасывать и передавать) Упражнения на гибкость, лип-прыжки (прыжки выполняемые с одной ноги на месте и в движении, подводящие упражнения, выполнение отдельных элементов лип-прыжков, полушпагат («Олень»)).</p> | <p>прыжком; махи (см. приложение); работа с помпонами (разучивание правильного удержание помпонов в руках, выполнение чир-данс-рук на месте и с перемещением, ТБ при работе с помпонами, умение (класть перебрасывать и передавать) Упражнения на гибкость, растяжка (выполнения специальных упражнений с большой амплитудой,); лип-прыжки (прыжки выполняемые с одной ноги на месте и в движении, подводящие упражнения, выполнение отдельных элементов лип-прыжков, лип-прыжки – жетэ, кольцо, полушпагат («Олень»)).</p> | <p>прыжком; махи (см. приложение); работа с помпонами (разучивание правильного удержание помпонов в руках, выполнение чир-данс-рук на месте и с перемещением, ТБ при работе с помпонами, умение (класть перебрасывать и передавать) Упражнения на гибкость, растяжка (выполнения специальных упражнений с большой амплитудой, удержанием положения частей тела на месте и в движении); лип-прыжки (прыжки выполняемые с одной ноги на месте и в движении, подводящие упражнения, выполнение отдельных элементов лип-прыжков, лип-прыжки – жетэ, кольцо, касательный, полушпагат («Олень»)).</p> |
| <p><u>Художественные движения, перестроения, акробатика.</u> <u>Техника правильной постановки голоса</u></p> | | |
| <p>Выполнения комплексов упражнений артикуляционной гимнастики, логоритмика, использование диафрагмального дыхания в процессе проговаривания кричалки, выполнение кричалки со средствами агитации</p> | <p>Выполнения комплексов упражнений артикуляционной гимнастики, логоритмика, использование диафрагмального дыхания в процессе проговаривания кричалки, выполнение кричалки со средствами агитации</p> | <p>Выполнения комплексов упражнений артикуляционной гимнастики, логоритмика, использование диафрагмального дыхания в процессе проговаривания кричалки, выполнение кричалки со средствами агитации</p> |
| <p><u>Перестроения чир и данс.</u></p> | | |
| <p>Схематический рисунок при выполнении связок и блоков программы чир и данс (построение клином, углом, ромбом, и т.д.).</p> | <p>Сложный схематический рисунок при выполнении связок и блоков программы чир и данс (построение клином, углом, ромбом, в различных</p> | <p>Сложный схематический рисунок при выполнении связок и блоков программы чир и данс (построение клином, углом, ромбом, в различных углах площадки и т.д.). Строевые</p> |

| | | |
|---|--|---|
| <p>Строевые упражнения: понятие о колонне, шеренге; повороты на право, налево, кругом стоя на месте; организующие команды и приемы, выполнения команд: «Стройся!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!», «Шагом марш!», «Стой!».</p> | <p>углах площадки и т.д.). Строевые упражнения: понятие о колонне, шеренге; повороты на право, налево, кругом стоя на месте; организующие команды и приемы, выполнения команд: «Стройся!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!», «Шагом марш!», «Стой!».</p> | <p>упражнения: понятие о колонне, шеренге; повороты на право, налево, кругом стоя на месте; организующие команды и приемы, выполнения команд: «Стройся!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!», «Шагом марш!», «Стой!».</p> |
| <p><u>Акробатика данс и чир.</u></p> | | |
| <p>Данс-акробатика (см. базовые элементы данса), чир-акробатика (см. базовые элементы чир); Акробатические упражнения: упоры (присев, согнувшись, упор лежа сзади, на локтях); седы (ноги вместе и врозь, на пятках, углом); группировка из положения сед ноги вместе, лежа на спине; раскачивание в плотной группировке с помощью; перекаты из упора присев назад и боком, мост, полу шпагаты, стойка на лопатках.</p> | <p>Данс-акробатика, чир-акробатика; Акробатические упражнения: упоры (присев, согнувшись, упор лежа сзади, на локтях); седы (ноги вместе и врозь, на пятках, углом); группировка из положения сед ноги вместе, лежа на спине; раскачивание в плотной группировке с помощью и без нее; перекаты из упора присев назад и боком, кувырок боком, вперед; мост, полу шпагаты, стойка на лопатках.</p> | <p>Данс-акробатика, чир-акробатика; Акробатические упражнения: упоры (присев, согнувшись, упор лежа сзади, на локтях); седы (ноги вместе и врозь, на пятках, углом); группировка из положения сед ноги вместе, лежа на спине; раскачивание в плотной группировке с помощью и без нее; перекаты из упора присев назад и боком, кувырок боком, вперед, назад; мост, шпагаты и полу шпагаты, стойка на лопатках.</p> |
| <p><u>Любые виды перемещений по площадке.</u></p> | | |
| <p>Схематический рисунок при выполнении базовых элементов программы данс (схождения, расхождения в разных точках площадки).</p> | <p>Сложный схематический рисунок при выполнении базовых элементов программы данс (схождения, расхождения в разных точках площадки).</p> | <p>Сложный схематический рисунок при выполнении базовых элементов программы данс (схождения, расхождения в разных точках площадки).</p> |

Художественные движения направленные на развитие чувства ритма, согласование движений с музыкой. Работа с музыкой. Темп, ритм.

Танцевальные шаги – мягкий шаг, высокий шаг («цапелька»), острый шаг, приставной шаг в сторону, вперед, назад, переменный. Полуприседания: Demie plie- VI позиции, I позиции, выдвижение ноги , вперед по позиции, в сторону по позиции, прыжки.

Ходьба – с изменением скорости и направления, ходьба в разных исходных положениях (в полуприседе, «гусиным шагом», в наклоне вперед «шалашик», в упоре сзади «крабик»).

Бег – в медленном темпе в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения («змейкой», «противоходом», по кругу, по диагонали),

Прыжки – на двух ногах, на одной ноге на месте и высоту, вокруг оси, крестом, скачки, подскоки.

Задания на изменение темпа. Ходьба в различном темпе: медленном, быстром; очень медленном, очень быстром, в среднем, с медленным переходом на бег.

Медленный темп музыки - ходьба

Танцевальные шаги – мягкий шаг, шаги на полупальцах («ходули»), высокий шаг («цапелька»), острый шаг, приставной шаг в сторону, вперед, назад, переменный. Полуприседания: Demie plie- VI позиции, I позиции, выдвижение ноги , вперед по позиции, в сторону по позиции, по позиции, то же в сочетании с полуприседаниями, прыжки.

Ходьба – с изменением скорости и направления, ходьба в разных исходных положениях (в полуприседе, «гусиным шагом», в наклоне вперед «шалашик», в упоре сзади «крабик»).

Бег – в медленном темпе в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения («змейкой», «противоходом», по кругу, по диагонали),

Прыжки – на двух ногах, на одной ноге на месте и высоту, вокруг оси, крестом, скачки, подскоки.

Задания на изменение темпа. Ходьба в различном темпе: медленном, быстром; очень медленном, очень быстром, в среднем, с медленным переходом на бег.

Медленный темп музыки - ходьба в

Танцевальные шаги – мягкий шаг, шаги на полупальцах («ходули»), высокий шаг («цапелька»), острый шаг, приставной шаг в сторону, вперед, назад, переменный. Полуприседания: Demie plie- VI позиции, I позиции, выдвижение ноги , вперед по позиции, в сторону по позиции, подъем на полупальцы по позиции, то же в сочетании с полуприседаниями, прыжки.

Ходьба – с изменением скорости и направления, ходьба в разных исходных положениях (в полуприседе, «гусиным шагом», в наклоне вперед «шалашик», в упоре сзади «крабик»).

Бег – в медленном темпе в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения («змейкой», «противоходом», по кругу, по диагонали),

Прыжки – на двух ногах, на одной ноге на месте и высоту, вокруг оси, крестом, скачки, подскоки.

Задания на изменение темпа. Ходьба в различном темпе: медленном, быстром; очень медленном, очень быстром, в среднем, с медленным переходом на бег.

Медленный темп музыки - ходьба в

| | | | |
|----------------------------------|---|--|---|
| | в общем круге; внезапные изменения темпа музыки - переход в бег, двигаясь в произвольном направлении; прежний темп музыки - переход на ходьбу. Подвижные игры. «Становись - разойдись», «Быстро по местам», «Совушка». | общем круге; внезапные изменения темпа музыки - переход в бег, двигаясь в произвольном направлении; прежний темп музыки - переход на ходьбу. Подвижные игры. «Становись - разойдись», «Быстро по местам», «Совушка», «Смена мест» | общем круге; внезапные изменения темпа музыки - переход в бег, двигаясь в произвольном направлении; прежний темп музыки - переход на ходьбу. Подвижные игры. «Становись - разойдись», «Смена мест», «Быстро по местам», «Совушка», «Море волнуется». |
| Контрольно-оценочный блок | игровые задания | Показательные выступления, игровые задания, соревнования. | Показательные выступления, игровые задания, соревнования, фестивали. |

1.4. Планируемые результаты

| Уровни освоения программы | Специфика целеполагания | Планируемые результаты |
|---------------------------|--|--|
| Стартовый | Развитие двигательных способностей детей дошкольного возраста средствами базовых элементов черлидинга. | <p>будет знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> первоначальные представления о базовых элементах черлидинга; правила безопасности в процессе занятий черлидингом; <p>будет уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> выполнять базовые элементы черлидинга <p>будет владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> координацией движений, быстротой, ловкостью, силой на основе спортивно-игровой деятельности с учетом индивидуальных возможностей детей; крепким связочно - суставным аппаратом, крепкой дыхательной и сердечно - сосудистой системой; правильными изгибам позвоночника. <p>Личностные результаты освоения программы воспитанником направлены на:</p> <ul style="list-style-type: none"> развитие музыкальности (чувство ритма, ладовое чувство, музыкально-слуховое представление) |

| | | |
|---------|--|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> интерес к черлидингу; а также на развитие умений: сотрудничества, целеустремленности, настойчивости, смелости, честности, доброты, сплоченности, чувство команды, потребности в поддержке участников своей команды, упорстве в достижении цели. |
| Базовый | Развитие двигательных способностей детей дошкольного возраста средствами черлидинга. | <p>будет знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> первоначальные представления о базовых элементах черлидинга; правила безопасности в процессе занятий черлидингом; <p>будет уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> выполнять команды и базовые упражнения; передвижения в ходьбе, беге, прыжках различными способами; <p>будет владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> координацией движений, быстротой, ловкостью, силой на основе спортивно-игровой деятельности с учетом индивидуальных возможностей детей; крепким связочно - суставным аппаратом, крепкой дыхательной и сердечно - сосудистой системой; способен сохранять устойчивое положение тела в условиях различных поз и движений; пространственную ориентацию и функции равновесия. правильными изгибам позвоночника <p>Личностные результаты освоения программы воспитанником направлены на:</p> <ul style="list-style-type: none"> ребенок проявляет инициативу и самостоятельность в двигательной деятельности: способен самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки; на локальное развитие отдельных мышечных групп, упражнения на профилактику плоскостопия. ребенок способен к волевым усилиям, может соблюдать правила безопасного поведения; развитие музыкальности (чувство ритма, ладовое чувство, музыкально-слуховое представление) интерес к черлидингу; а также на развитие умений: сотрудничества, целеустремленности, настойчивости, смелости, честности, доброты, сплоченности, чувство команды, потребности в поддержке участников своей команды, упорстве в достижении цели. |

| | | |
|-------------|--|--|
| Углубленный | Развитие двигательных способностей детей дошкольного возраста средствами черлидинга. | <p>будет знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ представления об элементах черлидинга; ▪ правила безопасности в процессе занятий черлидингом; <p>будет уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ выполнять команды и базовые упражнения; передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами; <p>будет владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ координацией движений, быстротой, ловкостью, силой на основе спортивно-игровой деятельности с учетом индивидуальных возможностей детей; ▪ крепким связочно - суставным аппаратом, крепкой дыхательной и сердечно - сосудистой системой; ▪ правильными изгибам позвоночника ▪ способен сохранять устойчивое положение тела в условиях различных поз и движений; пространственную ориентацию и функции равновесия. <p>Личностные результаты освоения программы воспитанником направлены на:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ребенок проявляет инициативу и самостоятельность в двигательной деятельности: способен самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки; на локальное развитие отдельных мышечных групп, упражнения на профилактику плоскостопия. ▪ ребенок способен к волевым усилиям, может соблюдать правила безопасного поведения; ▪ развитие музыкальности (чувство ритма, ладовое чувство, музыкально-слуховое представление) ▪ интерес к черлидингу <p>а также на развитие умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • обладание установкой положительного отношения к другим людям и самому себе, обладание чувства собственного достоинства; взаимодействие со сверстниками и взрослыми • сотрудничества, целеустремленности, настойчивости, смелости, честности, доброты, сплоченности, чувство команды, потребности в поддержке участников своей команды, упорстве в достижении цели. |
|-------------|--|--|

ОД в летний период (июнь – май) предполагает решение следующих задач:

Стартовый, базовый уровень: Закрепление изученного двигательного материала в процессе ОД, задачи и содержание ОД педагогический работник планирует в зависимости от степени освоения программы детьми.

Углубленный уровень: Совершенствование двигательного опыта в процессе показательных форм ОД.

2. Комплекс организационно-педагогических условий:

2.1. Календарный учебный график

Программа рассчитана на один календарный год всего 91 занятие, включая каникулярное время: I год обучения для детей 6-7 лет. Занятия проводятся 2 раз в неделю в первой или второй половине дня, продолжительностью 25 минут.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

- специально оборудованное помещение (физкультурный или музыкальный зал, одна стена оснащена зеркалами, страховочное покрытие (гимнастические маты));
- спортивное оборудование (помпоны, скакалки, мячи и др.);
- спортивная форма, на ногах – специальная обувь для данса или кроссовки, или чешки;
- гимнастическая стенка;

Дидактическое и информационное обеспечение:

- наглядный материал (опорные схемы, видео с демонстрацией выступлений черлидинговых команд, фотоматериалы);
- аудиомэгнитофон;
- комплекс аудиозаписей музыкального оформления упражнений и композиций;
- Диагностические карты наблюдений

Кадровое обеспечение

- инструктор по физической культуре
- педагог, прошедший подготовку по программе «Методика и организация физического развития дошкольников» и имеющий соответствующий документ.

2.3. Формы отслеживания результатов реализации программы

Одним из стимулов овладения сложными упражнениями является необходимость участвовать в соревнованиях различного уровня.

Базовые движения черлидинга:

Элементы программы «чир»:

Базовые положения ног (выпады, стойки); чир-прыжки (звездочка, группировка, пайк); чир-танс (не более 32 счетов); станты и пирамиды (не выше пояса и одна нога на груди); акробатика (полуакробатика).

Элементы программы «Данс»:

Базовые положения рук- «Чир-танс-руки»: руки на бедрах, класп, клэп, кинжалы, лоу ви, хай ви, хай тачдаун, К, панч, Эл, Т, диагональ и т.д.; вращения (пируэт, тур); махи (вперед назад, в сторону); работа с помпонами; упражнения на гибкость, растяжка, лип-прыжки

Для освоения программы по черлидингу большое значение имеют вспомогательные разделы: ОФП, СФП, техника правильной постановки голоса, художественные движения, перестроения и перемещения, которые помогают более технично освоить программу.

Программа предполагает различные формы оценки результатов освоения программы: наблюдение за детьми педагога непосредственно в процессе образовательной деятельности, выступлений на спортивных мероприятиях, фестивалях, игровые задания.

В случае реализации Программы с детьми ОВЗ при планировании образовательной деятельности педагогом используются наиболее доступные методы и приемы: наглядные (иллюстрации, алгоритмы, схемы и пр.), практические, словесные, игровые и др. Вопрос о рациональном выборе системы методов и отдельных методических приемов, технологий в рамках реализации Программы решается педагогом в каждом конкретном случае.

Индивидуально подбираются задания, предусматривается зона ближайшего развития ребенка, т.е. педагогом учитываются индивидуально-психологические особенности детей с ОВЗ.

В связи с индивидуальными особенностями детей с ОВЗ, в частности с замедленным темпом усвоения программного содержания по необходимости предполагается в отдельных случаях изменение последовательности в изучении тем, введение корректировки. К тому же материал может повторяться путем возвращения к пройденной теме. Это дает возможность более эффективно и успешно осваивать Программу детям с ОВЗ.

Оценка достижений планируемых результатов освоения программы детьми старшего дошкольного возраста

Основой оценивания результатов работы по реализации основных задач дополнительной общеразвивающей программы «Черлидинг в детском саду» является изучение степени развития двигательных способностей и степени освоения базовых элементов черлидинга. Методика изучения уровня развития двигательных способностей разработана на основе игровых заданий для детей дошкольного возраста (Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» - Программа «Старт», игровое задание «Прыжок с вращением» (С.Федорова) по направлениям:

- определения уровня сформированности быстроты – бег на 30м со старта;
- определение уровня сформированности скоростно-силовых качеств – прыжки в длину с места, метание мешочка с песком;
- определения уровня сформированности ловкости – бег на 10м. между предметами;
- оценка функции равновесия и уровня развития координационных способностей – прыжок с вращением;
- оценка качества выполнения базовых элементов черлидинга.

Наиболее целесообразно проводить изучение степени развития двигательных способностей детей в начале и в конце учебного года (сентябрь-май-июнь, фронтально или индивидуально, в зависимости от методики), используя следующие формы организации: наблюдения в процессе образовательной деятельности, игровые задания, соревнования или фестивали, открытые формы ОД, показательные выступления.

Изучение проводится по определенным в каждой возрастной группе показателям, соответствующим задачам программы, что позволяет судить о динамике развития двигательных способностей.

Определения уровня сформированности быстроты

Бег на 30м со старта.

Оборудование. На беговой дорожке (ширина 3 м, длина 30 м) хорошо видимой линией отмечается линия старта. За линией финиша на расстоянии 3 м устанавливается яркий ориентир (игрушка, стойка), для того чтобы дети не снижали скорость задолго до финишной линии. Готовятся флажок, секундомер.

Методика обследования. Педагог выполняет с детьми несколько разогревающих упражнений, подготавливающих мышцы рук, туловища и ног: для детей 5-6 лет - наклоны, приседания; для детей 6-7 лет - комплекс общеразвивающих упражнений

После разминки детям предлагается добежать до яркой стойки как можно быстрее. Затем педагог с секундомером и протоколом занимает позицию на финише для фиксации количественного показателя быстроты бега. Воспитатель подает команды: «Внимание», «Марш». Выполняется 2 попытки.

Количественный показатель: Бег на 30м со старта, с.

| Примерные нормативы | | |
|----------------------------|---|---|
| Возраст | | |
| | 5 лет <i>с низкого старта</i> | 6 лет <i>с низкого старта</i> |
| М | 9,2 -7,9 | 8,4-7,6 |
| Д | 9,8-8,3 | 8,9-7,7 |

Определение уровня сформированности скоростно-силовых качеств

1) Прыжок в длину с места

Оборудование. В зале на пол кладется мат, сбоку вдоль него наносится мелом разметка через каждые 10 см на дистанции 2 м.

Методика обследования. С целью предупреждения травм сначала проводится разминка, которая позволяет разогреть мышцы стоп, голени, бедра. После разминки инструктор предлагает детям встать около черты и прыгнуть как можно дальше. Инструктор, стоя рядом с разметкой, фиксирует расстояние от черты до места приземления пятками (количественные показатели). Каждый ребенок делает 3 попытки.

Количественный показатель длины прыжка (в сантиметрах).

| Примерные нормативы | | | |
|----------------------------|--------------|--|--------------|
| Возраст | | | |
| | 5 лет | | 6 лет |
| М | 70-100 | | 85-105 |
| Д | 65-95 | | 80-100 |

2) Метание мешочка с песком

Оборудование. На спортивной площадке мелом размечается дорожка (метки через 50 см на дистанции 2 м). Готовятся 3 мешочка с песком (вес мешочка 200 г).

Методика обследования. Выполняется разминка; инструктор приглашает ребенка к линии. Бросок выполняется из положения стоя, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага, рука с мешочком за головой. Ребенок производит 3 броска каждой рукой. Инструктор осуществляет замер после каждого броска и лучший результат заносит в протокол.

Количественный показатель дальности броска (в метрах).

| | | Примерные нормативы | |
|---|-----------|----------------------------|--------------|
| | | возраст | |
| | | 5 лет | 6 лет |
| М | Пр. рукой | 3,90-7,50 | 4,40-9,8 |
| | Лев.рукой | 1,80-3,70 | 3,20-5,90 |
| Д | Пр. рукой | 3,50-5,90 | 3,30-8,30 |
| | Лев.рукой | 2,50-4,50 | 3,00-5,70 |

Определения уровня сформированности ловкости.

Бег на 10 м. между предметами

Оборудование. На беговой дорожке (длина 10 м) расставляются 8 кеглей на расстоянии 100 см; расстояние между стартом и первой кеглей, а также между последней кеглей и финишем – 150 см.

Методика обследования. Инструктор дает задание - пробежать как можно быстрее между кеглями, не задев их. По команде ребенок бежит к финишу. Инструктор, находясь на финише, фиксирует количественные показатели. Предусмотрены две попытки.

Количественный показатель: время (в сек), затраченное на выполнение задания

| Примерные нормативы | | |
|---------------------|-----------|-----------|
| Возраст | | |
| | 5 лет | 6 лет |
| М | 13,2-12,2 | 12,0-11,2 |
| Д | 14,5-13,2 | 13,2-12,2 |

Оценка функции равновесия и координации

Прыжок с вращением

Оборудование. Задание выполняется с использованием может быть изготовлен из деревянного щита ли листа обожжен черным цветом. Диаметр 80 см, окрашенный в черный цвет. Для удобства проведения белой полосы (рис. 1) Для удобства проведения левой ступни ребенка и наклеить контуры ступней в центре внутренней и внешней окружности нанесены градусные налево соответственно. Перед выполнением задания ребенок нулевому показателю координациометра.

Методика обследования.

Первое задание. Ребенок делает прыжок с максимальным Задание выполняется в двух вариантах – с вращением в правую и в левую сторону.

Второе задание. Ребенок делает прыжок с максимальным вращением с помощью рук (руки вдоль туловища). Задание также выполняется в двух вариантах – с вращением в правую и в левую сторону.

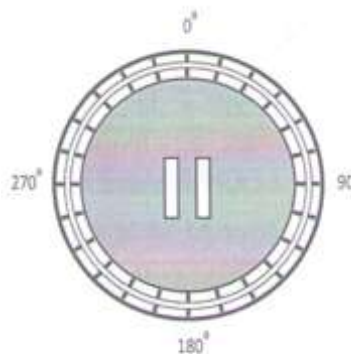


Рис. 1. Схема координациометра

специального прибора – координациометра. Он фанеры размером 100х100см, на котором В центре круга нарисованы две параллельные задания можно вырезать отпечаток правой и круга, ориентируясь на белые полосы. На деления от 0 до 360, слева направо и справа встает в центр круга на белые полосы лицом к

вращением без помощи рук (руки на поясе).

При выполнении заданий необходимо соблюдение следующих методических указаний:

- 1) Для прыжка в каждую сторону ребенку дается три попытки. Таким образом, одно задание повторяется 6 раз.
- 2) Перед прыжком делается полуприсед, сам прыжок совершается толчком двух ног. В первом задании исключается участие рук во вращении, во втором – обязателен взмах руками перед прыжком.
- 3) После прыжка необходимо приземлиться в пределах черного круга. Затем необходимо сохранять равновесие в течение не менее чем двух секунд. При выходе за пределы черного круга и потере равновесия попытка повторяется (но не более 5 раз).

Оценка результатов. Результат оценивается индивидуально для каждого ребенка по пяти уровням (см. таблицу)

| Оценка | Измерение прыжка двумя ногами | |
|----------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| | С помощью рук | Без помощи рук (руки на поясе) |
| Неудовлетворительный | до 260 | до 180 |
| Удовлетворительный | 261-340 | 181-270 |
| Хороший | 341-420 | 271-360 |
| Отличный | 421-500 | 361-450 |
| Выдающийся | 501 и более | 451 и более |

Принципиальной основой данного задания является выявление достигнутой величины максимального оборота, который ребенок выполняет в прыжке вокруг собственной оси. В процессе выполнения данного задания у ребенка проявляется целый комплекс координационных и психомоторных способностей (рис. 2)



По результатам изучения всех показателей заполняются протоколы.

**Протокол фиксации степени развития
двигательных способностей детей группы №**

| № п/п | Фамилия, имя | Игровое задание | | | | |
|-------|--------------|-----------------------|-----------------------------|------------------------------|----------------------------------|--------------------|
| | | Бег на 30м со старта. | Прыжок в длину с места (см) | Метание мешочка с песком (м) | Бег на 10м. между предметами (с) | Прыжок с вращением |
| | | | | | | |

Достаточный уровень - соответствие всем показателям.

Допустимый уровень - соответствие трем показателям.

Недостаточный уровень - соответствие двум показателям.

Примечание: Степень сформированности показателей развития двигательных способностей может отслеживаться в процессе образовательной деятельности по физической культуре основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования детского сада на основании методики, соответствующей специфике данной возрастной группы; или в рамках специально отведенных индивидуально-групповых формах ОД в рамках реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Черлидинг в детском саду» в начале и конце учебного года по вышеописанной методике.

Оценка выполнения базовых элементов

1. Выполнение стантов, пирамид (до уровня плеч) с фиксацией 4 счета;
2. Выполнение чир-прыжков (звёздочка; группировка, пайк);
3. Выполнение либерти на колене;
4. Выполнение элементов акробатики: кувырок боком, ласточка, затяжки, упражнения стоя на четвереньках; элементы (кувырок, колесо, мост) можно использовать только если ребенок предварительно освоил технику выполнения при соблюдении требований безопасности выполнения упражнений (страховка);
5. Выполнение чир-данс - минимум 4 восьмёрки;
6. Выполнение лип-прыжков (простые прыжки с одной ноги), махи, вращения;
7. Перестроения - все виды перемещений на площадке.

Оценивается техника исполнения элементов, умение правильно выполнять все фазы элементов прыжков, акробатики, слитное, жесткое выполнение чир-данса, синхронность, четное перестроение.

**Протокол фиксации степени выполнения
базовых элементов черлидинга детей группы №**

| № п/п | ФИ ребенка | Наименование базовых элементов | | | | | | |
|----------|------------|--------------------------------|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | | | | | | | | |

Достаточный уровень – качественно выполняет все базовые элементы самостоятельно.

Допустимый уровень – выполняет все базовые элементы с помощью (по показу) взрослого, допуская некоторые ошибки.

Недостаточный уровень – выполняет все базовые элементы с помощью (по показу) взрослого, допускает значительные ошибки.

Оценка выполнения базовых элементов черлидинга осуществляется в процессе показательных выступлений, соревнований, фестивалей, открытых форм ОД.

Требования к постановке показательных выступлений.

В черлидинге существуют два основных номинации (направления): Чир и Данс. Учитывая возрастные, физиологические особенности дошкольного возраста в программе показательных выступлений и соревнованиях рекомендуется **использовать сочетание чира и данса примерно в равных долях а также целесообразно сочетать номинации с темой (шоу) (ЧИР-ДАНС-ШОУ).**

Перед началом основной программы обязательно выполняется блок с кричалкой (чир и чант) без музыки. Рекомендуемая продолжительность – не более 30 секунд. После блока с кричалкой (чир и чант) допускается пауза для подготовки к основной программе. Во время паузы запрещается выполнение каких-либо элементов и других хореографических движений. Общее время программы без учёта времени кричалки то есть основной программой не должно превышать 1:30 до 2:00

Основная программа выполняется полностью под музыку. Отсчет времени основной программы начинается с момента начала звучания музыки или первого движения и оканчивается с последней нотой музыки и когда все участники команды остановились. Композиция должна нести танцевально-спортивную направленность. Недопустимо окончание композиции на середине музыкальной фразы. Время композиции считается с момента выполнения первого движения.

Обязательные элементы показательного выступления в номинации Данс:

1. Чир - прыжки – звёздочка; группировка, пайк, абстракт (минимум 2 прыжка)
2. Лип-прыжки – жетэ, кольцо, касательный и др. (минимум 3 прыжка)
3. Акробатика*
4. Перестроения – любые виды перемещений на площадке 12X12
5. Вращения – пируэт, тур на 360°(1 обязательно)
6. Махи – любые виды, минимум 2
7. Шпагаты – любые, 1 обязательно – 3 сек.(4 счёта)
8. Чир-данс связки

Обязательные элементы показательного выступления в номинации чир:

1. Все станты должны выполняться до уровня плеч;
2. Допускается выполнение элеватор, только в пирамиде при страховке другими стантами;
3. Запрещена стойка на плечах, только сед;
4. Обязательное выполнение 2 чир-прыжков (звёздочка; группировка, абстракт);
5. Обязательное выполнение либерти на колене;
6. Запрещены все выбросы (баскет-тоссы) и спуски сбрасыванием со станта в колыбель;
7. Обязательное выполнение пирамиды. Запрещены пирамиды выше 2 уровней-2 чел. роста;
8. Обязательное выполнение акробатики, 100 % участников команды (кувырок боком, ласточка, затяжки, упражнения стоя на четвереньках) элементы (кувырок, колесо, мост) можно использовать только если ребенок предварительно освоил технику выполнения и при осуществлении необходимой страховки ;
9. Обязательное выполнение чир-данс - минимум 4 восьмёрки;
10. Кричалка (чир, чант) - минимум 3 восьмерки (чант не меньше 3 повторений) - перед программой (не более 30 сек);
11. Обязательная фиксация элементов в стантах и пирамидах - 4 счёта;
12. Перестроения - все виды перемещений на площадке 12X12.
13. Длительность программы - мин 1:30 макс - 2:00.

Разрешенные и запрещенные элементы Чир для дошкольников

1. Уровни пирамид-2 уровня
2. Высота пирамид- 1, 5 высоты
3. Высота стантов (на 2 ногах)1,5 высоты
4. Высота стантов (на одной ноге) 1,5 высоты
5. Станты с одной базы-1,5 высоты
6. Заходы и переходы-запрещены винтовые вращения
7. Спуски-запрещены все вращения
8. Спуск в кредл(колыбель), броски –запрещены.

Использование помпонов в номинации «ДАНС» обязательно-100% программы (помпоны должны быть качественные и не должны рассыпаться!).

В номинации «Чир» обязательно соблюдение правил подстраховки (споттеры выступающей команды).

В составе команд допускается не более **25%** участников другого возраста.

Соревнования в номинации ЧИР-ДАНС-ШОУ

В номинации «Чир-Данс-Шоу» каждая команда представляет 1 произвольную программу, продолжительностью до 2-х минут.

Все команды по порядку показывают программу

Основные требования к программе:

- Основным требованием к программам в номинации Чир-Данс-Шоу является зрелищность и положительная эмоциональность, а также оригинальность постановки.
- Программа может включать в себя любые элементы черлидинга и выполняться в произвольной форме.
- Если в программу включены элементы, требующие страховки (станты и т.д.), команда должна обеспечить страховку этих элементов самостоятельно. Внешние споттеры для номинации Чир-Данс-Шоу не предоставляются.
- Для программ можно использовать музыку любого стиля, не агрессивного характера.
- Программа должна носить законченный характер.

Внешний вид членов команды:

- Команда должна быть одета в униформу (костюмы). Для костюмов должна использоваться мягкая эластичная ткань, не мешающая активным движениям. Нижнее белье не должно быть видимым. Не разрешается снятие одежды во время выступления (за исключением аксессуаров, например шляп, перчаток и т.п.).

- В качестве аксессуаров разрешается использовать различные безопасные предметы: шляпы, перчатки, гетры, колготки, помпоны, гимнастические предметы и т.д.
- Обувь должна быть преимущественно спортивной или другой, приемлемой с точки зрения безопасности и не оставляющей следов на покрытии. Запрещается обувь на каблуках и платформе.
- В целях соблюдения техники безопасности запрещается носить во время выступления любые ювелирные украшения (кольца, серьги, браслеты и т.д.) и медицинские предметы (очки и т.д.).
- Команды в номинации «ЧИР-ДАНС-ШОУ» выступают по желанию или на ковре или на твёрдом покрытии (вид площадки оговаривается в заявке).
Количественный состав команды - не менее 5 чел.

2.4. Методические материалы

| Месяц | Блок/модуль | Уровни усвоения программы | Структура образовательной деятельности, методические приемы | Оборудование, материалы, методические пособия, репертуар | Формы контроля |
|----------|--------------------------------|---------------------------|---|---|--------------------|
| Сентябрь | Блок Теоретические сведения | Стартовый | Внутригрупповая дифференциация для обучения на разном уровне Методы показа и демонстрации Словесные методы (объяснительно-иллюстрированный) | Игровые задания, загадки, ребусы, беседы, просмотр видеофильмов выступлений, рассматривание экипировки спортсмена | Наблюдения, беседа |
| | | Базовый | Внутригрупповая дифференциация для обучения на разном уровне Методы показа и демонстрации Словесные методы | Ребусы, презентации выступлений, схемы движений | Наблюдения, беседа |
| | | Углубленный | Внутригрупповая дифференциация Методы показа и демонстрации Словесные методы | Ребусы, презентации выступлений, схемы движений | Наблюдения, беседа |

| | | | | | |
|----------------------|---|-------------|--|--|------------|
| Сентябрь – ноябрь | Блок Общая физическая подготовка | Стартовый | Внутригрупповая дифференциация для обучения на разном уровне Методы показа и демонстрации Словесные методы Личностно-ориентированная технология Метод игровой ситуации | ОФП упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, гибкости, общей выносливости, карточки с изображением движений, музыкальное сопровождение | Наблюдения |
| | | Базовый | Внутригрупповая дифференциация для обучения на разном уровне Методы показа и демонстрации Словесные методы Личностно-ориентированная технология Метод игровой ситуации | ОФП упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, гибкости, общей выносливости, карточки с изображением движений, музыкальное сопровождение Комплекс ОРУ и упражнения в партере, карточки с изображением движений, музыкальное сопровождение | Наблюдения |
| | | Углубленный | Внутригрупповая дифференциация для обучения на разном уровне Методы показа и демонстрации Словесные методы | ОФП упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, гибкости, общей выносливости Комплекс ОРУ и упражнения в партере. карточки с изображением движений, музыкальное сопровождение | Наблюдения |
| Ноябрь – январь | Блок Специальная физическая подготовка | Стартовый | Внутригрупповая дифференциация для обучения на разном уровне Методы показа и демонстрации Словесные методы Личностно-ориентированная технология Метод игровой ситуации Художественные движения-направленные на развитие чувства ритма, согласования движений с музыкой. | Упражнения для формирования навыков прыжков, ориентации в пространстве. Упражнения для формирования навыков правильной постановки корпуса, ног, рук. Упражнения для формирования навыков работы станта. Упражнения для формирования координационных способностей. Индивидуальные технические действия Упражнения для формирования навыков правильной постановки | Наблюдения |

| | | | | | |
|------------------|--|-------------|--|--|------------|
| | | | | корпуса, ног, рук. | |
| | | Базовый | Внутригрупповая дифференциация для обучения на разном уровне Методы показа и демонстрации Словесные методы Личностно-ориентированная технология Метод игровой ситуации Художественные движения-направленные на развитие чувства ритма, согласования движений с музыкой. | Упражнения для формирования навыков прыжков, ориентации в пространстве. Упражнения для формирования навыков работы станта. Упражнения для формирования координационных способностей. Индивидуальные технические действия Групповые действия для выполнения синхронности действий. карточки с изображением движений, музыкальное сопровождение | Наблюдения |
| | | Углубленный | Методы показа и демонстрации Словесные методы Внутригрупповая дифференциация для обучения на разном уровне Методы показа и демонстрации Словесные методы Личностно-ориентированная технология Метод игровой ситуации Художественные движения-направленные на развитие чувства ритма, согласования движений с музыкой. | Упражнения для закрепления навыков прыжков, ориентации в пространстве. Упражнения для закрепления навыков работы станта. Упражнения для формирования координационных способностей. Упражнения для формирования техники исполнения танцевальных связок, сложных элементов. Групповые действия для выполнения синхронности действий. Упражнения для формирования техники исполнения танцевальных связок, сложных элементов. | Наблюдения |
| Январь – февраль | Блок Техническая подготовка программы «Чир» | Стартовый | Методы показа и демонстрации Словесные методы Художественные движения-направленные на развитие чувства ритма, согласования движений с музыкой. Работа с музыкой. | Разучивание базовых положений: выпадов (Выпады: стоя вперед, стоя в стороны, стоя назад). Разучивание базовых положений: ног (ноги вместе или врозь, колени согнуты, перекрещивание ног. Разучивание чир-прыжков. Фазы чир- | Наблюдения |

| | | | | | |
|----------------|--------------------------------|-------------|--|---|------------|
| | | | | прыжков (пайк, звездочка, группировка). Разучивание стантов. Теоретические сведения. Работа станта на 1 уровне (1 левел) карточки с изображением движений, музыкальное сопровождение | |
| | | Базовый | Методы показа и демонстрации Словесные методы Художественные движения-направленные на развитие чувства ритма, согласования движений с музыкой. Работа с музыкой. Внутригрупповая дифференциация для обучения на разном уровне Методы показа и демонстрации Словесные методы Личностно-ориентированная технология Метод игровой ситуации Художественные движения-направленные на развитие чувства ритма, согласования движений с музыкой. | Разучивание базовых положений: стоек (Стойки: на коленях, на правом левом колене, на колене – другая нога в сторону на носок, стойка на колене -д Разучивание чир-прыжков. Фазы чир-прыжков (пайк, звездочка, группировка). другая нога согнута в сторону). Разучивание пирамид. карточки с изображением движений, музыкальное сопровождение | Наблюдения |
| | | Углубленный | Методы показа и демонстрации Словесные методы Внутригрупповая дифференциация для обучения на разном уровне Методы показа и демонстрации Словесные методы Личностно-ориентированная технология Метод игровой ситуации Художественные движения-направленные на развитие чувства ритма, согласования движений с музыкой. | Разучивание базовых положений: стоек (Стойки: на коленях, на правом левом колене, на колене – другая нога в сторону на носок, стойка на колене -д Разучивание чир-прыжков. Фазы чир-прыжков (пайк, звездочка, группировка). другая нога согнута в сторону). Разучивание пирамид. карточки с изображением движений, музыкальное сопровождение | Наблюдения |
| Февраль – март | Блок Техническая подготовка | Стартовый | Внутригрупповая дифференциация для обучения на разном уровне Методы показа и демонстрации | карточки с изображением движений, музыкальное сопровождение Базовые положения рук. Данс-чир— | Наблюдения |

| | | | | | |
|------------|--|-------------|---|---|------------|
| | «Данс» | | Словесные методы Личностно-ориентированная технология Метод игровой ситуации Художественные движения-направленные на развитие чувства ритма, согласования движений с музыкой. Работа с музыкой. | руки Работа с помпонами. Упражнения на гибкость. Растяжка. | |
| | | Базовый | Методы показа и демонстрации Словесные методы Художественные движения-направленные на развитие чувства ритма, согласования движений с музыкой. Работа с музыкой. | карточки с изображением движений, музыкальное сопровождение Вращения.-пируэт, тур Работа с помпонами. Упражнения на гибкость. Растяжка. | Наблюдения |
| | | Углубленный | Методы показа и демонстрации Словесные методы Художественные движения-направленные на развитие чувства ритма, согласования движений с музыкой. Работа с музыкой. | карточки с изображением движений, музыкальное сопровождение Вращения.-пируэт, тур Работа с помпонами. Упражнения на гибкость. Растяжка. | Наблюдения |
| Март – май | Блок Техника правильной постановки голоса, художественные движения | Стартовый | Художественные движения-направленные на развитие чувства ритма, согласования движений с музыкой. Работа с музыкой. Техника правильной постановки голоса Методы показа и демонстрации Словесные методы | карточки с изображением движений, музыкальное сопровождение Художественные движения-направлены на развитие чувства ритма, согласования движений с музыкой. Перестроение данс, чир Любые виды перемещений по площадке. | Наблюдения |
| | | Базовый | Художественные движения-направлены на развитие чувства ритма, согласования движений с музыкой. Работа с музыкой. Темп, ритм. Техника правильной постановки голоса Методы показа и демонстрации Словесные методы | карточки с изображением движений, музыкальное сопровождение, музыкальные игры Художественные движения-направлены на развитие чувства ритма, согласования движений с музыкой. Перестроение данс, чир | Наблюдения |
| | | Углубленный | Художественные движения-направлены | карточки с изображением движений, | Наблюдения |

| | | | | | |
|-----|---|-------------|---|--|------------|
| | | | на развитие чувства ритма, согласования движений с музыкой. Работа с музыкой. Темп, ритм. Методы показа и демонстрации Словесные методы | музыкальное сопровождение Художественные движения-направлены на развитие чувства ритма, согласования движений с музыкой, музыкальные игры Акробатика чир, данс | |
| Май | Блок Участие в соревнованиях и показательных выступлениях | Стартовый | Мастер-классы, открытые занятия для родителей | карточки с изображением движений, музыкальное сопровождение | Наблюдения |
| | | Базовый | Участие в праздниках и мероприятиях | карточки с изображением движений, музыкальное сопровождение | Наблюдения |
| | | Углубленный | Участие в праздниках и мероприятиях | карточки с изображением движений, музыкальное сопровождение | Наблюдения |
| Май | Блок Диагностика физической подготовленности | Стартовый | Выполнение игровых заданий для определения степени развития двигательных способностей Словесные методы | карточки с изображением движений, музыкальное сопровождение | Наблюдения |
| | | Базовый | Выполнение игровых заданий для определения степени развития двигательных способностей Словесные методы | карточки с изображением движений, музыкальное сопровождение | Наблюдения |
| | | Углубленный | Выполнение игровых заданий для определения степени развития двигательных способностей Словесные методы | карточки с изображением движений, музыкальное сопровождение | Наблюдения |

Стартовый уровень

Базовые движения (положения тела/рук)



Back Lunge (Выпад назад)

Bow & Arrow (Лук и стрелы)



Clap (Клэп)

diagonal (диагональ)



Ready Position (руки на бедрах)



Broken T (ломанное T)



Clasp (Класп)



Daggers (кинжалы)



High touchdown (Хай тачдаун)



High V (Хай ви)



L(эл)



Punch (панч)



Side Lunge (выпад в сторону)



К К



T T



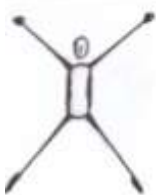

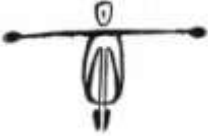

Low V (Лой Ви)




Low Touchdown (Лой тачдаун)

ЧИР-ПРЫЖКИ




Примеры чир-прыжков по мере возрастания сложности:

| Уровень сложности | № п/п | Прыжок | Название, описание |
|-------------------|-------|---|---|
| Стартовый | 1 |  | Стредл Прыжок ноги врозь (ноги прямые, колено направлено вперед) |
| | 2 |  | Абстракт Одна нога поднята перед корпусом, согнута, колено направлено во внешнюю сторону; другая – отведена назад, колено максимально согнуто и направлено во внешнюю сторону |
| | 3 |  | Так Прыжок в группировку. Колени прижаты к груди |
| Базовый | 1 |  | Точ тач Прямые ноги подняты в стороны как можно выше, колени направлены вверх |
| Углубленн | 1 | | Пайк |

| | | |
|----|---|--|
| ый |  | Прямые соединенные вместе ноги подняты вперед параллельно полу |
| | вид сбоку | |



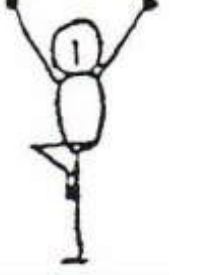
СТАНТЫ

Примеры выполнения СТАНТОВ по мере возрастания сложности (способы подъема на стант)



| Уровень сложности | № п/п | Способ подъема | Название Описание |
|-----------------------|-------|---|--|
| Базовые умения захода | 1 |  | Заход в стойку на бедре одиночной базы |
| | 2 |  | Флажок на бедре одиночной базы |
| | 3 |  | Стойка на бедре двойной базы |

Примеры положения флайера в станте по мере возрастания сложности;

| Уровень сложности | Положение флайера | Название, описание |
|-------------------|---|----------------------|
| Стартовый |  | Базовое положение |
| Стартовый |  | Либерти (liberty) |


| | | |
|-------------|--|------------------------|
| Базовый |  | Стэг (Stag) |
| Базовый |  | Купи (Cupie) |
| Углубленный |  | Точ (Torch) |

Примеры пирамид:



| Уровень | Высота (чел.рост) | Пирамида |
|---------|-------------------|---|
| Базовый | 1.5 |  |
| Базовый | 1,5 |  |
| | |  |

Варианты шпагатов:

| № | Шпагат* | Название, описание |
|---|---------|--------------------|
|---|---------|--------------------|

| | | |
|-------------|---|------------------------------|
| п/п | | |
| Стартовый |  | Шпагат на правую ногу |
| Базовый |  | Шпагат на левую ногу |
| Базовый |  | Поперечный шпагат |
| Углубленный |  | Вертикальный шпагат |

Варианты махов по мере возрастания сложности:

| № п/п | Мах | Название, описание |
|-------------|---|----------------------|
| Стартовый |  | Мах вперед |
| Стартовый |  | Мах в сторону |
| Базовый |  | Мах назад |
| Углубленный |  | Мах – «веер» |

1. Танцевальные шаги: мягкий шаг, марш, сценический шаг, высокий острый шаг (бег), ходьба на высоких, низких полупальцах, ходьба на пятках, в полуприседе, с высоким подниманием бедра, ходьба - легкий шаг с носка, на полупальцах, легкий бег, шаг с подскоком, боковой галоп, легкий бег с оттягивание носков.

Стартовый уровень:

- шаг галопа вперед и в сторону,
- шаг польки,
- шаг с подскоком, пружинистые движения ногами на полуприсяде.
- «Кик» -движение.
- Русский попеременный шаг.
- Шаг с притопом.

Базовый уровень:

- Русский шаг «припадание».
- Поочередное пружинистое движение ногами в стойке ноги врозь
- Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны.
- Основные движения русского танца: тройной притоп, «припадание с поворотом», «елочка», «ковырялочка», «гармошка».

Углубленный уровень:

- Основное движение танца «Ча-ча-ча» (движение вперед и движение назад)
- Основное движение танца «Самба» (основной ход, виск, самба-ход вперед, соло-поворот) в соответствие с музыкой.

2. Танцевальные положение рук: на поясе, за спиной, на поясе в кулачках, с чир-руками в перемещение (жесткие руки)

3. Упражнения хореографии:

Стартовый уровень:

1. Танцевальные позиции рук: на пояс и перед грудью.
2. Полуприсяды и подъемы на носки, стоя боком к опоре.
3. Перевод рук из одной позиции в другую.
4. Выставление ноги вперед и в сторону на носок.
5. Выставление ноги назад, стоя лицом к опоре.
6. Поднимание ноги назад, стоя лицом к опоре, через выставление на носок.
7. Прыжки выпрямившись, опираясь на опору.
8. Стоя на середине, перевод рук из одной позиции в другую.
9. «Открывание» руки в сторону и на пояс, стоя боком к опоре.

Базовый уровень:

10. Выставление ноги вперед, в сторону, назад и в сторону на носок – «крестом», стоя боком к опоре.
11. Наклоны туловища, стоя спиной и боком к опоре.
12. Русский поклон.
13. Выставление ноги – «носок – пятка» - вперед и в сторону, стоя боком к опоре.
14. Хореографические упражнения: поклон для мальчиков, реверанс для девочек,
15. Подъемы и махи ногами через выставление ноги на носок.
16. Прыжки, стоя лицом к опоре, из первой во вторую позицию ног.
17. Перевод рук из одной позиции в другую на шаге.

Углубленный уровень:

18. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры и вне ее.
19. Полуприседания *demi plié* – по VI позиции, I позиции, выдвижение ноги (*battement-tendu*), вперед по VI позиции, в сторону по I позиции, подъем на полупальцы (*relevé*) по V позиции, то же в сочетании с полуприседаниями, прыжки. Позиции ног (1,2,3,6), позиции рук (1,2,3), полуприседания
4. **Имитационные упражнения:** разнообразные образно – игровые движения, жесты, чир-руки в сочетании с работой ног под характерную музыку (стили музыки, темп, ритм)
5. **Музыкальные игры** по выбору педагогического работника.

Примечание: в процессе ОД педагогу следует:

- периодически менять направление движений детей, с тем, чтобы, поворачиваясь то лицом, то спиной к зеркалу, они научились контролировать себя через ощущение.
- чаще менять построение детей в зале, менять в последовательном порядке линии, по которым выстроены дети; в противном случае, дети, постоянно находящиеся в последних линиях, привыкнув смотреть на движения впереди стоящих, не смогут осознанно относиться к выполнению движения.

Примерный комплекс художественных движений

| № | Упражнение | Методические указания |
|----|---|--|
| 1 | Постановка корпуса, ног, рук, головы. | |
| 2 | Позиции ног I, II, III, IV | |
| 3 | Подготовительное положение и позиции рук: I, II, III | при неполной выворотности ног |
| 4 | <i>Demi-pliés</i> в I, II, III, IV позиции | Осанка прямая, руки хватом за рейку на уровне груди, локти прижаты к туловищу. Упражнение выполнять с подтянутыми мышцами туловища. Медленное сгибание и разгибание ног в коленном и тазобедренном суставе |
| 5 | <i>Grands pliés</i> по I, II, III позиции | То же с глубоким приседом |
| 6 | <i>Battements tendus</i> : 6 –из I позиции в сторону, вперед, назад; | Осанка прямая |
| 7 | <i>Relevé</i> на полупальцах по I, II, V позиции, с вытянутых ног и с <i>demi-pliés</i> . | Осанка прямая. Выполнять медленно не расслабляя мышц и сохраняя данную позицию ног |
| 8 | Перегибы корпуса назад и в сторону (лицом к станку) | Сохраняя равновесие и осанку |
| 9 | <i>Grands Battements</i> : 6 –из I позиции в сторону, вперед, назад | Осанка прямая. Локти прижаты к корпусу (чтобы не допустить движение туловищем вместе с ногой) |
| 10 | <i>Allegro</i> (Прыжки) | Прыжки мягкие. |
| 11 | Поклон | |

Комплексы танцевально-игровых упражнений для овладения элементами хореографии

Комплексы танцевально-игровых упражнений для овладения элементами хореографии

Стартовый уровень:

Упражнение №1 - Игра «Зеркальный танец»

Цель: Разогреть тело, разбудить эмоции, снять мышечные зажимы и настроить на работу.

Музыка: любая ритмичная, темп средний.

Игра «повторялка». Участники садятся на пол или на стулья, расположенные полукругом. Педагог сидит в центре зала и показывает разные движения для всех частей тела, давая установку: «танцует правая нога», «танцует левая нога», «смотрим по сторонам» (упражнение для головы), «удивляемся» (упражнение для плеч), «ловим комара» (хлопок под коленом), «притаптываем землю» (притопы) и т.д. По команде «танцует всё» - в работу включаются все части тела (повторяется 3-4 раза).

Игра проводится в начале занятия и является частью ритмической гимнастики в танцевально-игровом тренинге.

Упражнение №2 - Игра «Цепочка»

Цель: Исследовать возможность вхождения в контакт и взаимодействие в группе.

Музыка: ритмичная, темп умеренно-быстрый

Участники становятся в колонну и двигаются змейкой. Их руки находятся в постоянном сцеплении, которое по команде ведущего принимает разные формы: руки на плечи, на пояс, накрест, за руки, под руки и т. д.

При этом ведущий меняет предлагаемые обстоятельства: «двигаемся по узкой тропинке на носочках», «идем по болоту- ступаем осторожно», «перешагиваем лужи» и др.

Упражнение №3 - Игра «Матрость»

Цель: Развить координацию, снять напряжение в группе, отработка движений.

Музыка: мелодия «Яблочко», темп умеренно-быстрый.

Игра построена на основных движения танца «Яблочко». Все строятся в две шеренги.

1 этап Педагог дает команду и показывает, что нужно делать, участники повторяют:

- «маршируем» (марш на месте с высокоподнятым коленом);
- «смотрим вдаль» (наклоны в стороны, кисти рук изображают бинокль);
- «тянем канат» (на «раз, два» - выпад на правую ногу в сторону, руки изображают захват каната, на «три, четыре» – переносим тяжесть тела на левую ногу и тянем к себе канат);
- «лезем на мачту» (подскоки на месте, руки имитируют подъем по веревочной лестнице);
- «смирно!» (подъем на полупальцы : вверх, вниз, правая рука к виску).

2 этап Педагог вразброс дает команды, участники самостоятельно выполняют.

Базовый уровень:

Упражнение № 4 - Игра «Танец аборигенов»

Цель: стимулировать творческое самовыражение, высвобождение чувств, повысить самооценку, развить танцевально-экспрессивные возможности.

Музыка: Афро-джаз. Темп быстрый.

Все становятся в круг.

1 этап. Педагог показывает базовые движения африканских танцев, участники пытаются повторить.

2 этап. Каждый участник, по очереди солирует в кругу с воображаемым копьем или бубном. Группа продолжает двигаться на месте. Каждый солист получает в подарок аплодисменты.

Упражнение №5 - Игра «Паруса»

Цель: Снизить эмоциональное возбуждение, восстановить дыхание, помочь ориентации в пространстве и развить умение чувствовать себя частью единого целого.

Музыка: спокойная инструментальная. Темп медленный.

Это упражнение на напряжение и расслабление.

Группа строится в форме клина, изображая парусный корабль.

1 этап. По команде учителя: «поднять паруса», все поднимают руки в стороны, слегка отводя их назад, и замирают, стоя на полупальцах.

2 этап. По команде учителя: «спустить паруса» - опускают руки, приседая вниз.

3 этап. По команде: «попутный ветер» - группа двигается вперед, сохраняя форму клина корабля.

4 этап. По команде: «полный штиль» - все останавливаются.

Повторить 3-4 раза.

Упражнение №6 - Игра «Переправа»

Цель: Осознать свои танцевальные возможности, развить умение импровизировать, стимулировать творческое самовыражение.

Музыка: разные стили по ритму и темпу («барыня», «вальс», «реп», «латина», «полька», «джаз», и т.д.).

Участники располагаются на одной стороне зала.

Задача: переправится на другую сторону по одному человеку.

Каждый участник должен постараться придумать свой способ перемещения, используя свои танцевальные знания (различные танцевальные шаги, прыжки, танцевальный бег, подскоки, повороты и т.д.)

После того как, все ученики оказались на другой стороне зала, упражнение повторяется еще раз под другую музыку.

Углубленный уровень

Упражнение №7 - Игра «Невесомость»

Цель: помочь ориентации в пространстве, исследовать возможность самопонимания и самосознания в предлагаемых обстоятельствах, развить групповое взаимопонимание и взаимодействие.

Музыка: спокойная «космическая», темп медленный.

1 вариант: Участники хаотично располагаются по залу и медленно («Заторможенно») перемещаются, изображая состояние невесомости.

2 вариант: Участники располагаются по кругу и изображают игру в волейбол в невесомости, посылая друг другу импульсы взглядом и медленными жестами во время «передачи мяча».

Учитель становится равноправным участником игры. И собственным примером

Способы формирования умения ориентироваться и перемещаться в пространстве.

Стартовый уровень.

Цель: формировать у детей умение ориентироваться в пространстве, держать равновесие в рисунке программы и соблюдать интервалы.

1. Движения «Круг».
2. Игра «Надуваем» (движения в круг, из круга).
3. Двигательные игры «Линия», «Колонна», «Змейка», «Спираль», «Клубочек», «Горошины» (свободное размещение по залу). Цель: развивать умения ориентироваться в пространстве (самостоятельно находить свободное, заданное место в зале, перестраиваться в круг, линию, колонну, в пары, в 2,3 шеренги, в несколько кругов и т.д).
4. Строевые упражнения –совместное действие занимающихся в том или ином строю. Строевые понятия, построения, перестроения, размыкания, смыкания, повороты способствуют организованному и быстрому размещению детей в зале, приучают их быстро находить свое место в строю, соблюдать порядок и согласованность, повышают эмоциональное состояние и дисциплинируют детей. Виды строевых упражнений: построение (в колонну по одному, шеренгу, круг) и перестроения (в колонну по два, по три, по четыре, в рассыпную и т.п.); размыкания и смыкания (размыкания от середины влево, вправо, с поворотом, при построении в рассыпную). При обучении и закреплении строевых упражнений используются различные сигналы (визуальные и звуковые).

Примерные игровые задания для развития чувства ритма.

(Вариант А – стартовый уровень, вариант В-С – базовый уровень, вариант D – углубленный уровень)

Суть игровых заданий для развития чувства ритма состоит в сочетании различных видов ходьбы, бега, выполняемых строго определенное количество раз (счетов). Хлопки, счет в последующем могут быть заменены на музыкальное сопровождение. В старшем возрасте можно применять задания с танцевальными шагами и бегом со строгой регламентацией. Максимальное количество повторений одного шага -8.

Игровые задания в ходьбе:

1. вариант А: сочетание двух видов ходьбы (8 шагов-на носках,8 шагов-на пятках);
2. вариант В: «прогрессия»-сочетание различных видов ходьбы с увеличением количество шагов 2-4-8. Количество счетов отведенное для выполнения этого варианта 32 счета (2-2-2-2; 4-4; 8-8), его можно выполнять после обычной ходьбы.
3. Вариант С: «регрессия»-сочетание двух видов ходьбы с уменьшением количества шагов 8-4-2. Количество счетов, отведенное для выполнения этого варианта 32 счета (8-8; 4-4; 2-2-2-2), это можно повторять после обычной ходьбы.
4. Вариант D: сочетание шагов с различным циклом – 4 «высоких» и 8 «мягких». «Высокий» - каждый шаг выполняется на 2 счета (цикл 4 счета) и «мягкий»- шаг выполняется 1 счет. 4 «высоких» шага на 8 счетов и 8 «мягких» шагов- 8 счетов.

Игровое задание в беге:

1. Вариант А: сочетание различных видов бега (8- с высоким подниманием колен и 8 –с забрасываем голени назад);
2. Вариант В: сочетание различных видов бега, используя звуковые (1 хлопок-обычный бег, 2-хлопка-бег с выбрасыванием прямых ног вперед_ и зрительные сигналы (красная карточка-боковой галоп, синяя карточка- спиной вперед);
3. Вариант С: бег с заданием по звуковому сигналу (остановка: упор присев с поворотом налево (направо) и обычный бег; бег и смена направления движения);

4. Вариант Д: выполнение различных видов движений (бег, прыжки, ползание) по сигналу (звуковой, зрительный).

Полуакробатика. Акробатика (страховка инструктором обязательна)

Стартовый уровень:

1. «Рыбка»

и.п. : лёжа на животе, руки согнуты в упоре на уровне груди.

1- 2 -разогнуть руки, прогнуться в пояснице, 3-4-и.п.

2. «Самолетик»

и.п. : лёжа на животе, руки под подбородком, «самолётик»

1-3-подняться над полом, руки в стороны, подбородок на грудь, 4- и.п.

3. «Лодочка»

и.п. : тоже, подбородок на полу, руки вдоль туловища внизу, ладонями вниз, «лодочка»

1-7- подняться над полом, выполнять перекаты вперёд- назад, 8-и.п.

Базовый уровень:

4. «Мостик лежа»

и.п. : лёжа на спине, руки вдоль туловища.

1- поднять ягодицы с пола, 2 — и.п

5. «Рыбка»

и.п.: лёжа на животе, руки согнуты в упоре на уровне груди.

1-2 - выпрямить руки, согнуть ноги, постараться достать ногами до головы «рыбка», 3-4 и.п.

6. «Коробочка»

и.п. - лёжа на животе, ноги согнуты, хват руками за голеностоп

1-2-поднять плечи, подбородок отвести назад, приподнять колени с пола, прогнуться, «коробочка»3-4-и.п.

7. «Кольцо»

и.п. : лёжа на спине

1-2- согнуть правую ногу, коленом вовнутрь, наклонить голову вправо, подтянуть рукой ногу к голове «кольцо», 3-4-- и.п.

Тоже с другой ноги.

8. «Полумост»

и.п. : тоже, согнув ноги, руки согнуты, поставлены ладонями на пол к плечам.

1-3- выпрямить руки, поднять живот вверх «полумост», с постановкой на голову,4-и.п.

Тоже, в подниманием головы с пола в положение «мост»

Углубленный уровень:

9. «Мост»

и.п.: стоя спиной к гимнастической стенке, хват руками за рейку на уровне головы

1-4-переставлять руки вниз по рейкам, с постановкой рук на пол в положение «мост», 5-8- вернуться в и.п.

9. Группировки. Перекаты.

- и.п. : сед в группировке

Перекаты на спине вперёд-назад

- и.п.: сед на коленях в группировке

- 1-2-переворот через спину вправо, 3-4-и.п.
 - и.п.: сед на коленях в группировке
 1- переворот в сторону через правое плечо, 2- сед на левой, правая нога в сторону на носок, правая рука в сторону, левая — вверх, 3- переворот через левое плечо, сменив руки и ног.
 - и.п. : лёжа на спине, руки вверх
 1-сесть в группировку, 2-встать , 3-1, 4-и.п.
 - и.п. : сед в группировке
 1-перекат на спину, 2-постановка коленей на пол за правое плечо, 3-4- и.п.
 Тоже с постановкой коленей за левое плечо.
 - . и.п.: сед в группировке
 1- перекат на спину, 2- и.п.
 - и.п.: сед в группировке
 1- перекат на спину, 2- 3-удержание положения «берёзка», руки на локтях, пальцами удерживать под спину (один палец впереди, четыре под спину), 4-и.п.
 -.и.п : тоже
 1- перекат на спину, 2- 3-удержание положения «берёзка» с одной ногой, вторая согнута, 4-и.п.

Упражнения программы данс

Махи:

Базовый уровень:

- и.п. :стоя лицом к гимнастической стенке на расстоянии шага, хват руками за 4-5 рейку, правая нога назад на носок
 1-3-махи ногой назад в «кольцо», 4-и.п.
 Тоже другой ногой
 - и.п. : стоя лицом к гимнастической стенке на расстоянии шага, хват левой рукой за 4-5 рейку

Базовый уровень:

- 1-мах ногой в кольцо назад, 2-3- правой рукой удерживать положение «кольцо» , стараться коснуться носком ноги головы, 4-и.п.
 Тоже с другой ноги.
 - и.п.:стоя лицом к гимнастической стенке на расстоянии шага, хват левой рукой за 4-5 рейку
 1-3-подтянуть правой рукой носок правой ноги к голове, наклонить голову вправо, 4-и.п.
 Тоже в другую сторону, с другой ноги
 - и.п. : стоя правым боком к гимнастической стенке или станку, рука на уровне плеча, хват сверху, левая нога назад на носок, правая рука вперёд

Углубленный уровень:

- 1- мах левой, достать правую руку, 2 и.п.
 Тоже с другой ноги, сменив положение рук и ног
 - и.п : стоя на четвереньках, правая нога назад на носок
 1 — мах правой назад — вверх, 2 -и.п
 Тоже с другой ноги.

Растягивания на шпагаты. Седы.

Базовый уровень:

- и.п. носок правой ноги на первой рейке гимнастической стенке, руки в упоре на полу с двух сторон от туловища, левая нога отведена назад прямая

Покачивание вверх-вниз (растягивание на шпагат)

Тоже с другой ноги

- и.п. : руки вперёд, правая нога назад на носок

1 — мах правой с доставанием до правой руки. 2 — и.п.

Тоже с махом левой, сменив положение ног

- и.п. : руки в стороны, маховая нога назад на носок за опорную ногу

Поочерёдные махи ногами в сторону

Углубленный уровень:

- и.п. : лёжа на спине, левая нога прямая, правая хват за голеностоп обеими руками

Покачивание ногой к себе и от себя, ноги не сгибать.

Тоже с другой ноги.

- и.п. : сед, ноги врозь как можно шире, руки на поясе

1-3-наклоны вперёд согнувшись, 4-и.п.

- и.п. : сед, ноги вместе

1-3-наклоны вперёд согнувшись, 4-и.п.

- и.п. : сед на правое колено, левая нога назад прямая в полушпагате, руки в упоре на полу с двух сторон

1-3- руки в стороны, 4- и.п.

Тоже с другой ноги

- и.п. : тоже, боком к стене, руки вперед.

Растягивание на поперечный шпагат.

Тоже, повернувшись другим боком к гимнастической стенке.

- Растягивание на полу по линии на продольный и поперечный шпагаты

Вращение

1. и.п. : руки на поясе

Вращение на носках вокруг себя во кругу вправо и влево.

2. Вращения в прыжках.

. и.п. : тоже

прыжки на двух с поворотом на 90, 180. 360 градусов.

3. Игра малой подвижности « Кто сделает меньше прыжков?» (от одной линии до второй)

4. Выпрыгивания: и.п.- полуприсед, руки отвести назад

- выпрыгивание вверх с доставанием до предметов

- выпрыгивание вверх выпрямившись,

- выпрыгивание вверх прогнувшись, ноги врозь

- выпрыгивания из полного приседа

Комплекс ОФП, направленный на развитие выносливости

Стартовый уровень:

1. Медленный бег с постепенным увеличением времени по 30 секунд от 1' до 5' (1 мин; 1 мин 30 сек; 2 мин; 2 мин 30 сек; 3 мин; 3 мин 30 сек; 4 мин; 4 мин 30 сек; 5 мин)

2. Выполнение подскоков на расстояние 3x30 м или 2x 45 м

Базовый уровень:

3. Круговая тренировка. Включает в себя:

- с двух шагов разбега прыжок в шаге с последующим повторением.
- ходьба на внутренней и внешней сторонах стопы на отрезке 10–15 м
- «ступенька» – степ – тест.
- и. п. – присед. Прыжки с продвижением вперёд.
- с высокого старта бег на скорость по кругу 200 м.
- стоя в висе, подтягивание на перекладине с предварительным толчком ног.

Углубленный уровень:

- прыжки в шаге с ноги на ногу (многоскоки) на отрезке 10–20 м.
- стоя ноги на ширине плеч, руками взявшись за бум, перелезание через бум.
- ускорение на отрезках 20–30 м.
- из низкого приседа передвижение «гусиным» шагом на отрезках 10–15 м.

Комплекс ОФП, направленный на развитие силы

Упражнения для развития силы. Упражнения без предметов

Стартовый уровень:

1. И. п.: стоя на коленях, руки на полу. Согнуть руки, выпрямить.
2. И. п.: лежа на животе. Поднять обе руки и помахать ими несколько раз, на локти не опираться. Воспитатель считает до 3-5, затем короткая пауза для отдыха. Упражнение повторить ещё 2-3 раза.
3. И. п.: лёжа на животе. Поднять обе руки, выполнить 3-5 хлопков в ладоши, лечь, отдохнуть.
4. И. п.: стоя парами лицом друг к другу, держаться за руки, ноги касаются пальцами. Один ребенок приседает, второй стоит и держит его. Когда первый поднимается, приседает второй.

Базовый уровень:

5. И. п.: стоя парами прижавшись друг к другу спиной, согнутые руки сцеплены в локтях, ноги слегка расставлены. Медленно присесть и встать, плотно прижимаясь спинами.
6. И. п. сидя парами на полу, держась за одну палку, ноги прямые. Поочередно тянуть палку к себе, не сгибая ног (тот, кто тянет, отклоняется назад, второй наклоняется вперёд ногами).
7. И. п.: стоя на скамейке на коленях, руками держаться за края (четыре пальца снизу, большой сверху). Переставляя руки, подтягиваться на коленях вперёд.

Углубленный уровень:

8. И. п.: лёжа на скамейке на животе, руками держаться за край скамейки (четыре пальца снизу, большой сверху). Сгибая руки, подтягиваться и продвигаться вперёд.

Упражнения с набивными мячами (Стартовый, базовый, углубленный уровни)

Для развития силы эффективны упражнения с набивными мячами (вес 700 - 1000 г). Их можно изготовить самим, используя волейбольную покрышку, или приобрести готовые мячи в спортивном магазине.

Упражнения с набивными мячами позволяют детям, особенно старшим дошкольникам, более четко и уверенно выполнять движения, и, кроме того, дети

получают удовлетворение от приложенных усилий. Они учатся регулировать мышечные усилия при броске или толкание мяча. Хорошо сочетать общеразвивающие упражнения с катанием, бросанием, передачей мяча. Упражнения с набивными мячами целесообразно распределить на группы по мере преимущественному влиянию этих упражнений на крупные мышцы.

Упражнения с мячами для мышц плечевого пояса

1. И.п.: сидя, скрестив ноги, мяч в двух руках. Поднять мяч, сгибая руки, опустить за голову, снова поднять и опустить.
2. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч у груди, держать хватом ладони наружу, локти не опускать. Толкнуть мяч от груди двумя руками. Дозировка: 2-3 подхода по 4-5 повторений в каждом.
3. И.п.: стоя ноги на ширине плеч, мяч за головой, руки согнуты. Бросать мяч из-за головы двумя руками, энергично выпрямляя их. Дозировка как в предыдущем упражнении.

Варианты: а) то же, но одновременно с шагом вперед; б) стараясь перебросить мяч через верёвку, повешенную на высоте 1,5-2 м (бросающий стоит на расстоянии 3-4 шагов от неё).

4. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в двух руках внизу. Бросать мяч через голову назад. Упражнение выполнять в сторону стены.

Примечание: упражнения 2, 3 и 4 целесообразно выполнять подгруппами по 5—6 детей (в зависимости от размеров зала или площадки) Одновременно выходят две подгруппы, встают напротив друг друга на таком расстоянии, чтобы ребенок не мог добросить мяч (примерно 6-7 м). Одна подгруппа бросает, вторая поднимает мячи с пола и, отойдя на исходную позицию, также выполняет движение. Повторив 3—5 раз, уступают место следующим двум подгруппам. В зависимости от подготовленности детей каждая подгруппа выполняет задание 2—3 раза.

Упражнения для мышц туловища (Стартовый, базовый, углубленный уровни)

1. И. п.: сидя, ноги врозь, мяч у груди на согнутых руках. Наклониться вперед к правой (левой) ноге, выпрямляя руки и касаясь мячом носка ноги.
2. И. п.: сидя, ноги слегка врозь, мяч между ступнями ног. Ложиться на спину и садиться, не выпуская мяча.
3. И. п.: лежа на спине, мяч в руках за головой. Перекатываться на живот и обратно с мячом в руках.
4. И. п.: лежа на животе, руки прямые, мяч на полу впереди, на локти не опираться. Приподняв голову и плечи, поочередно ударять по мячу правой и левой рукой. Короткая пауза после 8—10 ударов. Менять темп движения.
5. И. п.: лежа на животе, руки прямые, мяч впереди на полу. Поднять руки вверх, хлопнуть несколько раз над мячом под счет воспитателя. Лечь, руки опустить, отдохнуть.

Упражнения для мышц ног

1. И. п.: сидя, ноги согнуты, стоят на мяче. Подкатывать и откатывать мяч от себя, перебирая стопами.
2. И.п.: стоя, мяч на полу перед собой, руки внизу произвольно. Стать на колени, на мяч, вернуться в исходное положение.

Усложнения: а) спускаясь на мяч, руки поднимать вперед; б) опускаться на мяч, держа руки на поясе.

3. И. п.: стоя на коленях, мяч внизу в двух руках. Садиться вправо и влево с мячом в руках.
4. И. п.: стоя, мяч на полу, одна нога на мяче, руки на поясе. Прыжком сменить положение ног. Чтобы мяч не откатывался, ногу ставить на мяч сверху. Дозировка: 12—15 раз.
5. И. п.: сидя, руками опереться о пол сзади, мяч впереди. Согнуть ноги, поставить их на мяч. Выпрямляя ноги, сильно толкнуть мяч, встать, догнать его.
Усложнение: выполнять упражнение, сидя на расстоянии 3—4 м.
6. И.п.: сидя, ноги согнуты стоят на мяче, руками опереться о пол сзади. Выпрямить ноги и опустить их на мат.
7. И. п.: стоя, мяч на полу, руки на поясе. Прыжки на двух или на одной ноге вокруг мяча в правую и левую сторону. Дозировка: 3—4 раза в каждую сторону с перерывом.
8. И. п.: стоя, мяч на полу, ноги вместе, руки слегка отведены назад. Прыжки на двух ногах через мяч. Стараться прыгать как можно дальше, а не высоко.
9. И. п.: стоя; ноги врозь, руки внизу, мяч на полу. Прыгнуть через мяч, успев над мячом соединить ноги вместе и приземлиться держа ноги вместе.

Необходимого эффекта от упражнений с набивными мячами можно добиться только при условии рациональней методики их применения. Комплексы упражнений составляются в соответствии с задачами разносторонней физической подготовки. Упражнения подбираются в определенной последовательности, чтобы обеспечивалось чередование работы разных групп мышц — плечевого пояса, спины, живота и ног. Следует также менять исходные положения. Упражнения с подниманием мячей хорошо чередовать с подскоками, прыжками, катанием мячей.

Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и рук с фитболом (Стартовый, базовый, углубленный уровни)

1. Стоя, поднять фитбол перед грудью на вытянутых руках, зафиксировать и вернуться в исходное положение.
2. То же, но фитбол поднять над головой.
3. То же, но хват правой рукой сверху фитбола, а левой — снизу и наоборот.
4. Стоя, перенос фитбола прямыми руками над головой справа налево и наоборот.
5. Стоя, сжимать «дыхательный» мяч руками перед грудью, над головой, опущенными вниз руками.
6. Стоя, вращение фитбола на вытянутых руках вправо-влево.
7. Стоя, сжимать фитбол на вытянутых руках перед грудью, над головой, внизу.
8. Наклон вперед, фитбол в руках, завести его за голову и вернуться в И.п. (спина прямая).
9. Поворот с фитболом в руках вправо-влево (руки выпрямлены в локтевых суставах).
10. То же, но руками при поворотах сжимать фитбол.
11. Наклон вперед, маховые движения прямыми руками с фитболом вверх-вниз.
12. То же, но хват правой рукой сверху фитбола, левой — снизу и наоборот.
13. Те же движения руками в исходное положение сидя.
14. Те же движения руками в И.п. лежа на спине.
15. И.п. — стоя, фитбол лежит на внутренней части предплечий. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, удерживая фитбол руками.

Комплекс ОРУ и упражнения в партере. (Стартовый, базовый, углубленный уровни)

1. **И.п.** — лежа на спине, фитбол в руках над головой. Перейти в положение сидя, перекатывая фитбол по груди, животу и ногам, затем вернуться в исходное положение.
2. **И.п.** — то же, но сесть, ноги под углом 45°.
3. **И.п.** — лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на полу, фитбол между ногами, руки за головой. Сжимая фитбол ногами, перейти в положение сидя.
4. То же, но сесть, ноги под углом 45°.
5. **И.п.** — лежа на спине на фитболе, руки за головой, приподнять до горизонтального уровня над фитболом голову и плечи. Зафиксировать и вернуться в исходное положение.
6. **И.п.** — лежа на спине на фитболе, одна рука на фитболе, другая за головой. Поднимая голову и плечи, повернуть туловище влево, затем вправо.
7. Лежа на фитболе на боку, руки в упоре на фитбол. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.
8. То же, но опора на фитбол одной рукой, другая в «крылышке» и наоборот.
9. **И.п.** — лежа на боку, фитбол между ногами. Поднять фитбол согнутыми в коленных суставах ногами.
10. То же, но поднять фитбол прямыми ногами и вернуться в исходное положение.

Упражнения для укрепления мышц спины

1. **И.п.** — лежа грудью на фитболе, стопы в упоре на полу, руки за спиной. Разгибание в грудном отделе позвоночника.
2. То же, но руки в «крылышки».
3. То же, но руки вверх.
4. То же, но попеременное движение прямых рук вперед-назад.
5. То же, но руками выполнять упражнение «ножницы».
6. **И.п.** — лежа грудью на фитболе, руки на полу, ноги в упоре стопами на полу. Поднять до горизонтального уровня правую ногу, затем левую ногу.
7. То же, но поднять обе ноги одновременно до горизонтального уровня.
8. То же, но поднять одну ногу, согнутую в коленном суставе до 90°.
9. То же, но ногами — горизонтальные и вертикальные «ножницы».
10. Стоя, опора на мяч на предплечьях, ноги в упоре стопами на полу на ширине плеч. Мах правой ногой назад, в сторону, затем то же — левой ногой.
11. Прямые ноги на фитболе, руки в упоре на полу. Не прогибаясь в спине, согнуть и разогнуть колени, подтягивая фитбол к груди

Примерные комплексы ОФП, направленные на развитие силы

Комплекс ОФП на развитие силы у детей 6-7 лет №1 (Стартовый, базовый, углубленный уровни)

| № | Содержание упражнений | Доз-ка | Методические указания | примечание |
|----------|--|---------------|---|--------------------------------|
| 1 | «Хочешь сильным стать отжимание надо выполнять!» И. п.:упор, стоя на коленях, руки на полу. 1-2 - Согнуть руки, 3-4-выпрямить. Усложнение: Отжимания, но одна из рук лежит на любой возвышенной поверхности (набивной мяч, куб, степ и т.д.). | 12–18 раз. | Локти в стороны, в пояснице не прогибаться. | Грудная мышца, бицепс, трицепс |

| | | | | |
|----|---|--------------------------------------|--|--|
| 2 | <p>«Самолет летит» И. п.: лежа на животе. Поднять обе руки, развести в стороны, опустить. 5-8-отдых.</p> | <p>держат 4 счета</p> | <p>На локти не опираться. Дыхание не задерживать.</p> | <p>спина</p> |
| 3 | <p>«Хлопай веселей» И. п.: лёжа на животе. Поднять обе руки, выполнить 4 хлопка в ладоши, лечь, 5-8 отдохнуть</p> | <p>10 раз</p> | <p>Выше подняться, хлопки перед собой, смотреть в пол.</p> | <p>спина</p> |
| 4 | <p>«Рыбка» И. п. – лежа на животе, руки вытянуть вперед. На счет раз-два поднять одновременно руки и ноги от пола, на три-четыре – опустить.</p> | <p>10–15 раз.</p> | <p>Стараться поднять максимально высоко, дыхание произвольное, не задерживать.</p> | <p>На мышцы спины</p> |
| 5 | <p>«Посмотри назад» И. п. – лежа на животе, руки согнуты за головой. 1-2 - оторвать тело от пола, развернуться и через правое плечо посмотреть на свои пятки, 3-4 - опуститься в исходное положение. 5-6- поднять тело и посмотреть через левое плечо, 7-8 - опуститься в и.п.</p> | <p>6–10 раз</p> | <p>Выше подняться, больше развернуться, пятки от пола не отрывать, дыхание произвольное</p> | <p>в зависимости от уровня подготовки. спина</p> |
| 6 | <p>«Ножки опускай и до пола доставай» И. п. – лежа на спине, руки в стороны, ноги согнуты в коленях и подняты вверх (голень параллельно полу) 1-2- опустить ноги справа от себя, не отрывая рук от пола; 3-4-сходное положение; 5-6- опускают ноги слева от себя, 7-8- исходное положение.</p> | <p>по 6–10 раз в каждую сторону.</p> | <p>Лопатки прижаты к полу, угол в коленях 90 градусов, темп выполнения медленный.</p> | <p>Пресс, косые мышцы живота</p> |
| 7 | <p>«Поднимайся не зевай, до коленей доставай» И.п.- лежа на спине, ноги стоят на полу согнутые в коленях, руки за головой в замок 1-подняться-сесть, коснуться колен локтями 2-и.п.</p> | <p>10-15 раз</p> | <p>При необходимости помогать себе подняться одной рукой, шею к груди не прижимать, на подъёме –выдох.</p> | <p>в зависимости от уровня подготовки. пресс</p> |
| 8 | <p>«Велосипед»</p> | <p>2* 1 мин</p> | | <p>пресс</p> |
| 9 | <p>«Ножницы»</p> | <p>2* 1 мин</p> | <p>Удерживать ноги под углом 45 градусов от пола</p> | <p>пресс</p> |
| 10 | <p>Упражнения на расслабление</p> | <p>10-30 сек</p> | <p>Вытяжение</p> | |

| | | | |
|-------------|--|--|--|
| «Струночка» | | | |
|-------------|--|--|--|

Комплекс ОФП на развитие силы у детей в парах 6-7 лет №2

| № | Содержание упражнений | Доз-ка | Методические указания | примечание |
|----|--|-----------------------------|--|--|
| 1 | И. п. –лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы – на полу, руки согнуты в локтях, ладони за головой. Поднять туловище и достать правым локтем левое колено своей пары напротив, затем левым локтем правое колено и т.д. | от 10 до 20 раз. | Подбородок не прижимать к шее, выше подняться, дыхание произвольное. | пресс |
| 2 | И. п. – руки в стороны. Один партнер кладет свои руки на руки второго и мешает тому поднимать руки. | По 15 раз каждый | опускать и поднимать руки с сопротивлением. | |
| 3 | И. п. – руки на поясе. Один партнер кладет руки на плечи другого и несильно давит на них. | По 15 раз каждый | подняться на носки и опуститься. | |
| 4 | И. п. –лежа на спине ногами друг другу. 1- одновременно подняться и передать мяч из рук в руки. 2-и.п. | две серии по 10–14 передач. | Опускать туловище мягко перекатом, не «Бросая». Выдох на подъёме. | пресс Пауза между сериями – 1 минута. |
| 5 | И. п. – лежа на животе лицом друг к другу на расстоянии 3–4 метра. У одного из партнеров в руках мяч. 1- бросить друг другу в руки мяч, отрывая тело от пола. 2- и.п. | две серии по 10-16 бросков. | Выше подняться, ноги прижаты к полу | спина Пауза между сериями – 1 минута. |
| 6 | И. п.: стоя парами лицом друг к другу, держаться за руки, ноги касаются пальцами. Первый приседает, второй стоит и держит его. Когда первый поднимается, приседает второй. | По 10-15 раз каждый | Держать равновесие | |
| 7 | И. п.: стоя парами, прижавшись друг к другу спиной, согнутые руки сцеплены в локтях, ноги слегка расставлены. Медленно присесть и встать, плотно прижимаясь спинами. | 15-20 раз | Не наваливаться друг на друга, движение выполнять одновременно. | |
| 8 | И.п.- лицом друг к другу, берут друг друга за руку и стараются перетянуть одной рукой партнера на свою половину. | от 4 до 6 попыток | | |
| 9 | И.п.-спиной друг к другу руки сцеплены в локтях 1-первый наклоняется вперед, второй сгибает ноги в коленях 2-и.п. 3-4-тоже другим партнером | По 10 таких подниманий | | |
| 10 | Упражнения на расслабление | | | |

**Комплекс ОФП на развитие силы у детей 6-7 лет
с набивными мячами № 3 (состоит из двух отдельных комплексов) (Стартовый,
базовый, углубленный уровни)**

| № | Содержание упражнений | Доз-ка | Методические указания | примечание |
|---|--|--|--|--|
| Комплекс №1 | | | | |
| Упражнения с мячами для мышц плечевого пояса | | | | |
| 1. | «Силачи» И.п.: сидя, скрестив ноги, мяч в двух руках, поднят над головой. 1- сгибая руки, опустить за голову мяч, 2- снова поднять | 2 подхода по 6 раз | Не прогибаться, сильно руки за голову не сгибать, темп медленный | Трицепс (трехглавая мышца плеча) |
| 2. | «Оттолкни дальше» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч у груди, держать хватом ладони наружу, локти не опускать. Толкнуть мяч от груди двумя руками. | 2-3 подхода по 4-5-6 повторений в каждом | Локти не опускать, сильнее оттолкнуть от себя мяч | Грудные м-цы, дельта |
| 3. | «Метатели» И.п.: стоя ноги на ширине плеч, мяч за головой, руки согнуты. Бросать мяч из-за головы двумя руками, энергично выпрямляя их. | 2-3 подхода по 4-5-6 повторений в каждом | | Варианты: а) то же, но одновременно с шагом вперед; б) стараясь перебросить мяч через верёвку, повешенную на высоте 1,5-2м (бросающий стоит на расстоянии 3-4 шагов от неё). |
| 4. | «Кто дальше?» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в двух руках внизу. Бросать мяч через голову назад. Упражнение выполнять в сторону стены. | | | <i>Примечание:</i> упражнение целесообразно выполнять подгруппами по 5—6 детей (в зависимости от размеров зала или площадки) Одновременно выходят две подгруппы, встают напротив друг друга на таком расстоянии, чтобы ребенок не мог добросить мяч (примерно 6-7 м). Одна подгруппа бросает, вторая поднимает мячи с пола и, отойдя на исходную позицию, также выполняет движение. Повторив 3—5 раз, уступают место следующим двум подгруппам. В зависимости от подготовленности детей каждая подгруппа выполняет задание 2—3 раза. |
| Упражнения для мышц туловища с теннисным мячом | | | | |
| 5. | «Передай мяч за спиной» | | Голову не запрокидывать | спина |

| | | | | |
|----|--|------------------------|---|--|
| | И.п. –лежа га животе, теннисный мяч в правой руке. 1- оторвать туловище от пола, руки развести в стороны 2- за спиной передать мяч в левую руку, не опуская туловище 3-развести руки в стороны, не опуская туловище 4-и.п. | | назад, смотреть вперед, подъем как можно выше | |
| 6. | «Ванька – встанька» И. п.: сидя, мяч между ступнями ног. 1-лечь на спину 2-сесть, не выпуская мяча. | 3 подхода по 10-12 раз | Ноги от пола не отрывать | Варианты рук: Легкий уровень-прямые Средний –за голову в замок Трудный-скрестно на груди пресс |
| 7. | «Бревнышко» И. п.: лежа на спине, мяч в руках за головой. Перекатываться на живот и обратно с мячом в руках. | 6 раз | Следить за правильным выполнением. | |
| 8. | «Коснись мяча» И. п.: лежа на животе, руки прямые, мяч на полу впереди. Приподняв голову и плечи, развести руки в стороны поочередно касаться мяча правой и левой рукой. | 3 подхода по 8-10 раз | Короткая пауза после 8—10 ударов. на локти не опираться, руки держать на уровне плеч | Менять темп движения. спина |
| 9. | «Хлопки» И. п.: лежа на животе, руки прямые, мяч впереди на полу. Поднять руки вверх, хлопнуть несколько раз над мячом. Лечь, руки опустить, отдохнуть. | 3 подхода по 8-10 раз | Короткая пауза после 8—10 ударов. на локти не опираться, руки держать на уровне плеч | спина |

Примерные комплексы ОРУ

Ору без предметов на равновесие и координацию (Стартовый, базовый, углубленный уровни)

(«Жито» исп. группа «Иван Купала»)

| Частные задачи | Содержание | Дозировка | Методические указания |
|----------------------------------|---|-----------|---|
| Укрепление мышц шеи. | 1) И.п. – руки на поясе, ноги на ширине плеч. Наклоны головы вправо-влево | 4 раза | Выполняем движения очень медленно |
| Укрепление мышц плечевого пояса. | 2) И.п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1-4 вращение вперед; 5-8 – вращение назад | 2 раза | Стараемся локтями нарисовать воображаемый круг. |
| Растягивание косых мышц спины | 3) И.п. – ноги на ширине плеч, руки вытянуты в стороны. 1 - потянуться | 2 раза | |

| | | | |
|---|--|--------|--|
| | вправо, руки в противоход 2 – и.п 3 - тоже влево 4 – и.п. | | |
| Укрепление прямых мышц туловища, плечевого пояса. | 4) И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Наклоны в стороны. 1 - 2 – наклон туловища вправо 3 – 4 – наклон влево | 2 раза | Выполняем наклоны: колени не сгибаем, движения под темп музыки. |
| Укрепление мышц спины. | 5) И.п. – то же. Скручивания туловища 1-2 - вправо, 3-4 - влево | 2 раза | Выполняем скручивания: колени не сгибаем, движения под темп музыки. |
| Развитие чувства равновесия, умения сохранять баланс тела | 6) И.п. – стоя, ноги вместе., 1 – 2 уложить правую ногу на бедро левой ноги, полуприсяд; 3 – 4 вернуться в и.п. | 2 раза | Стараться удержаться, не заваливаясь и не падая. |
| Укрепление мышц спины. | 7) И.п. – стоя ноги на ширине плеч, наклоны вниз 1 – левая стопа, 2 середина между стоп, 3 – правая стопа, 4 – выпрямится и.п. | 4 раза | Колени не сгибаем, касаясь руками стоп и пола |
| Развитие чувства равновесия, умения сохранять баланс тела | 8) И.п. – стоя, 1 - руки в стороны ладони опущены вниз правую ногу согнуть в колене поднять вверх, 2 – плавно перенести ногу назад принять положение «Ласточки» | 2 раза | «Журавлик». Носочки оттягиваем. |
| Укрепление мышц ног и ягодиц. | 9) «Приседания» | 8 раз | Руки выносим вперед |
| Укрепление брюшного пресса и ног | 10) «Солдатык» и.п. стоя на коленях, руки за спину. 1 – 2 наклон туловища назад, 3 – 4 вернуться в и.п. | 4 раза | Не приседать, спину не прогибать. |
| Растяжка и расслабление мышц спины | «Кошечка» 1 – 2 прогнуться, 3 – 4 выгнуть спину вверх. | 4 раза | Голову к груди прижимаем. |
| | «Хвостик» вверх шагаем руками к | | |

| | | | |
|---|---|---------|--|
| | стопам. Медленно поднимаемся. Вращаем плечами назад 2 раза | | |
| Развитие чувства равновесия, умения сохранять баланс тела | «Журавлик». И.п. – стоя, 1 - руки в стороны ладони опущены вниз правую ногу согнуть в колене поднять вверх, 2 – плавно перенести ногу назад принять положение «Ласточки» | 2 раза | |
| Укрепление мышц ног | Прыжки вправо-влево | 2*10раз | |
| Восстановление дыхания | Руки через стороны вверх вдох, через стороны вниз выдох | 3 раза | |

Упражнения для составления комплексов ОФП, направленных на развитие гибкости (Стартовый, базовый, углубленный уровни)

Комплекс № 1

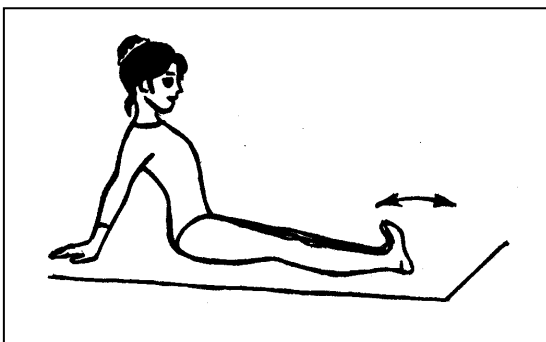
1. «Волны» руками вперед и в сторону по 6 раза.
2. Боковая волна корпусом. Повторить по 4 раза в каждую сторону.
3. И.п. – ноги вместе, по 6 позиции, руки на поясе - «пружинки».
Повторить 16 раз.
4. Прыжки:
 - на прямых ногах вверх, повторить 10 раз
 - с поджатыми ногами, повторить 10 раз
 - ноги врозь 10 раз
5. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - 4 круговое движение корпусом влево; 5 – 8 круговое движение корпусом вправо; Повторить 4 раза.
6. И.п. – ноги вместе, руки вверх. 1–2 наклон вперед, руками взяться за голень и притянуть корпус к ногам; 3–4 вернуться в и.п. Повторить 8 раз.
7. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вперед - в стороны. 1 – мах левой ногой до правой руки; 2 - и.п.; 3 - мах правой ногой до левой руки; 4 – и.п. Повторить 8 раза
8. И.п. – сед ноги врозь. 1–2 наклон вперед с касанием грудью пола; 3–4 - поднять корпус и соединить ноги; 5–6 «складка»; 7- 8 вернуться в и.п. Повторить 4 раза.
9. И.п. – стойка на коленях, руки вверх. 1-4 наклон назад; 5-8 - вернуться в и.п. Повторить 6 раз
10. И.п. - упор лёжа на животе. 1–6 стойка на груди; 7–8 вернуться в и.п. Повторить 6 раз.

11. И.п. – упор лёжа на животе. 1–4 - поднять правую руку вверх и взять левую ногу. 5–8 вернуться в и.п. 9–16 тоже выполнить с левой руки. Повторить 4 раза.
12. И.п. - лёжа на спине, руки под голову. 1–8 - 4 маха правой ногой; 9–16 - 4 маха левой ногой. Повторить 4 раза.
13. И.п. - лёжа на спине руки и ноги согнуты. 1-2 - «мост»; 3–4 подтянуть руки поближе к ногам; 5–6 переставить руки обратно; 7–8 вернуться в и.п.
14. И.п. - стойка на колене левой ноги, правую ногу, согнутую в колене поставить вперёд, руки внизу. 1-4 сесть на правый шпагат, руки на полу; 5–12 - держать положение шпагата; 13–16 вернуться в и.п. Повторить 2 раза. Тоже на левую ногу.
15. Упражнение на расслабление - лечь на спину, руки поднять вверх, глаза закрыть. Перекаты в сторону.

Комплекс № 2

1. И.п. – ноги вместе, по 6 позиции, руки на поясе - «пружинки». Повторить 16 раз.
2. «Волны» руками вперёд и в сторону по 6 раза.
3. Боковая волна корпусом. Повторить по 4 раза в каждую сторону.
4. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на вверх. 1–2 наклон вперёд, ладонями коснуться пола; 3-4 вернуться в и.п.; Повторить 8 раза.
5. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1–4 круговое движение корпусом влево; 5–8 круговое движение корпусом вправо; Повторить 4 раза.
6. И.п. – сед в упоре сзади. Круговые движения стопами. Повторить 8 раз.
7. И.п. – сед в упоре сзади. 1–2 - «складка»; 3–4 вернуться в и.п. Повторить 8 раз
8. И.п. – стоя на коленях, руки на поясе. 1–2 наклон назад до касания пола головой; 3–4 вернуться в и.п. вернуться в Повторить 8 раз.
9. И.п. – стойка ноги врозь, руки за спиной, соединены «в замок»; 1–2 наклон вперёд до касания руками пола, 3–4 вернуться в и.п. Повторить 8 раз
10. И.п. - упор, лёжа на животе. 1–6 стойка на груди; 7–8 вернуться в и.п. Повторить 6 раз.
11. И.п. – упор, лёжа на животе. 1–4 - поднять правую руку вверх и взять левую ногу. 5–8 вернуться в и.п. 9–16 тоже выполнить с левой руки. Повторить 4 раза.
12. И.п. - лёжа на спине, руки под голову. 1–8 - 4 маха правой ногой; 9–16 - 4 маха левой ногой. Повторить 4 раза.
13. И.п. - стойка ноги врозь, руки вверх. 1–4 опуститься на «мост»; 5–8 вернуться в и.п. Повторить 6 раз.
14. Шпагаты - правый, поперечный и левый держать по 30 сек
15. Упражнение на расслабление - спокойная ходьба, с потряхиванием руками

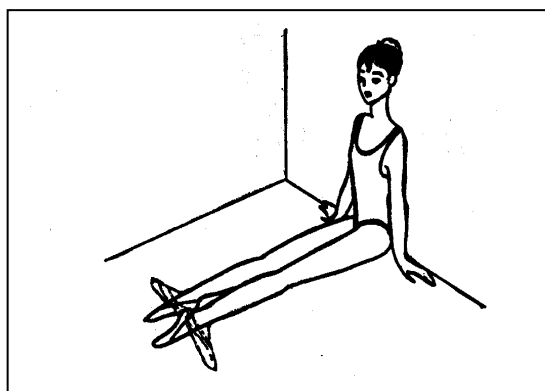
Упражнения в партере Стартовый уровень:



И.п. – см. упр.№1
 «раз» - сократить стопу;
 «два» - развернуть стопы, стараясь мизинцами коснуться пола;
 «три» - соединить стопы (стопа остается в сокращенном положении);
 «четыре» - вытянуть стопу, стараясь коснуться большими пальцами пола.

Упражнение №1.

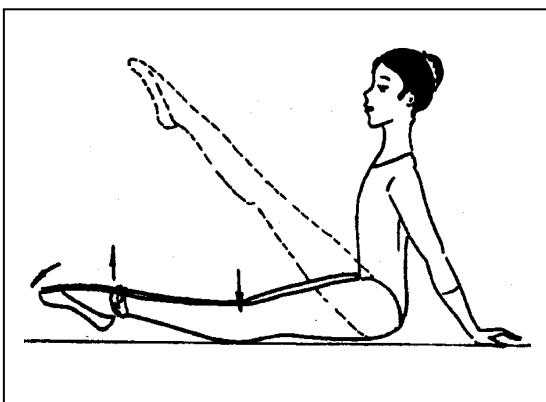
И.п. – сесть на пол с опорой рук сзади.
 «раз» - сократить стопу;
 «два» - стопу перевести в вытянутое положение, постараться большими пальцами коснуться пола.



Упражнение №2.

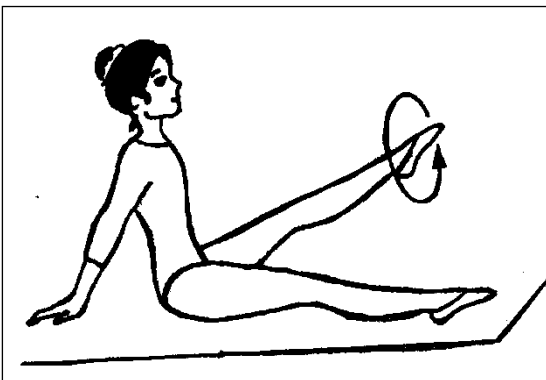
Упражнение №3.

Выполнять упражнение №1, выполняя каждой ногой поочередно.



Упражнение №4.

И.п. – сидя на полу, ноги вместе, стопы очень вытянуты, спина прямая, немного прогнутая.
 «раз» - поднять выпрямленную правую ногу вверх;
 «два» - не меняя положение ноги, сократить стопу;
 «три» - вытянуть подъем;
 «четыре» - опустить ногу на пол.

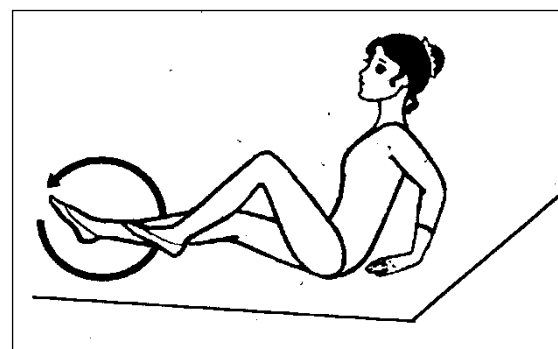


Упражнение №5.

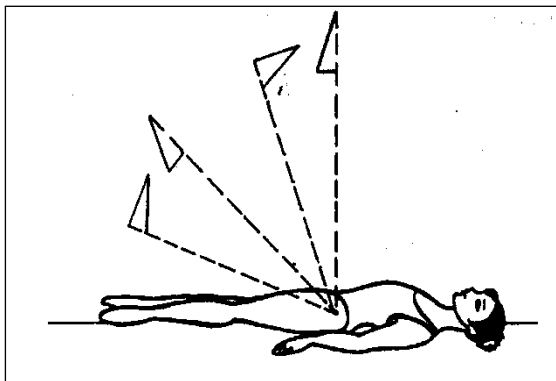
И.п. – сесть на пол с опорой рук сзади.
 «раз» - приподнять выпрямленную правую ногу;
 «два - три» - вращение стопы вовнутрь;
 «четыре» - опустить ногу в исходное положение.
 Повторить с другой ноги.

Упражнение №6.

И.п. – сесть на пол с опорой рук сзади.



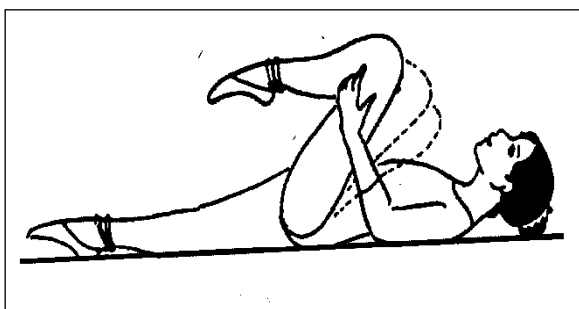
Поочередно сгибать ноги, фиксируя большой палец стопы на полу, у колена.



Упражнение №7.

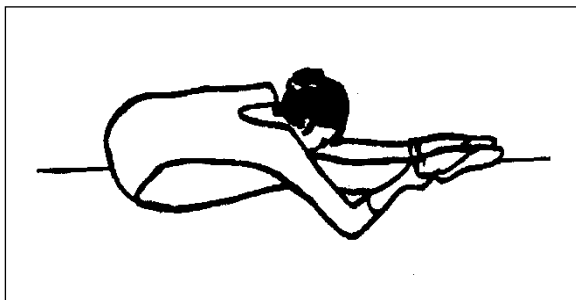
И.п. - лежа на спине, развернуть ноги внутренней стороной наружу (выворотно).
«раз - четыре» - медленно поднять правую ногу вверх;
«раз - четыре» - медленно опустить правую ногу в исходное положение.
То же повторить с левой ноги.
«раз - четыре» - медленно поднять правую ногу вверх, то вытягивая, то сокращая стопу;
«раз - четыре» - медленно опустить ногу в

исходное положение. То же повторить с левой ноги.



Упражнение №8.

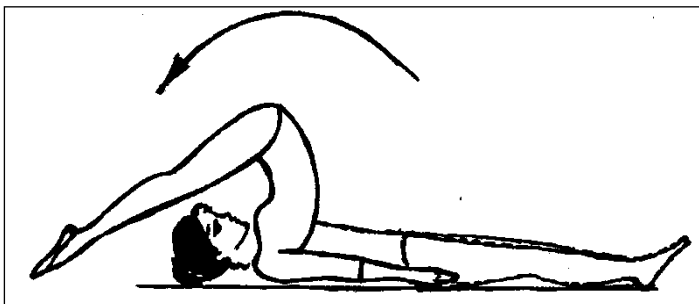
И.п. - лежа на спине.
Согнуть правую ногу в колене, бедро прижать руками к груди. При этом следить, чтобы другое бедро удерживалось на полу, что бы таз не смещался и левая нога оставалась вытянутой.
Удерживать такое положение «четыре» счета.
Повторить то же с другой ноги.



Упражнение №9.

«Складочка».

И.п. - сесть на пол.
«раз - два» - быстро наклонить корпус вниз, взявшись руками за стопы, прижаться грудью к ногам. Выпрямив позвоночник;
«три - четыре» - зафиксировать такое положение. Медленно поднять корпус.
Прийти в исходное положение.

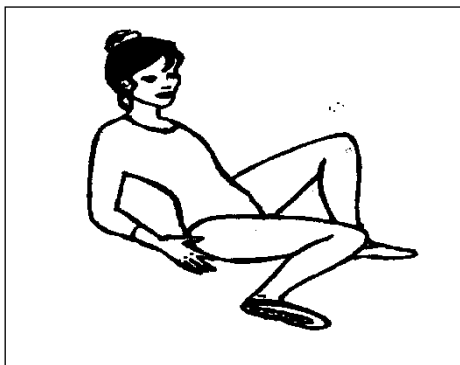


Упражнение №10.

И.п. - лечь на спину руки вытянуть вдоль тела.

«раз – четыре» - поставить ноги на пол за головой;

«раз – четыре» - вернуться в исходное положение.

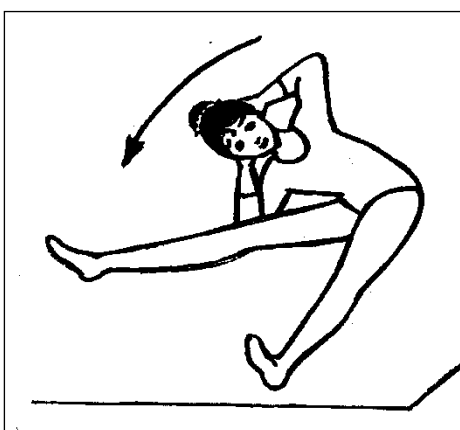


Упражнение №11.

И.п. – сесть с опорой на руки сзади, ноги согнуты врозь.

«раз» - опустить правое колено вовнутрь. Стараясь коснуться им пола;

«два» - вернуться в исходное положение. То же другой ногой.



Упражнение №12.

И.п. – сесть на пол, ноги как можно шире развести врозь, руки за голову.

«раз - два» - наклониться вправо, стараясь коснуться локтем пола за коленом правой ноги;

«три – четыре» - вернуться в исходное положение. То же в другую сторону.

Упражнение №13.

Повторять упражнение №12, с наклоном всем корпусом на правую и левую ногу, стараясь коснуться грудью колена.

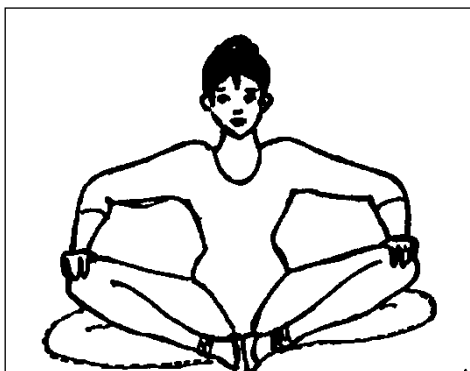
Упражнение №14.

«Лягушка».

И.п. – сесть на пол, ноги согнуты в коленях, бедра отвести назад в стороны, стопы соединить подошвенной частью.

«раз – три» - опираясь руками на колени. Опустить их как можно ниже к полу;

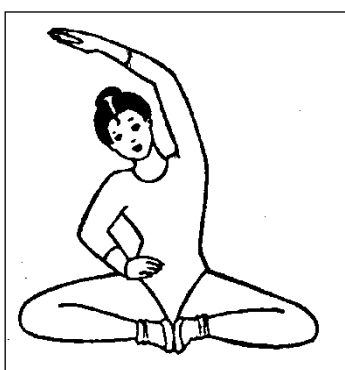
«четыре» - вернуться в исходное положение.



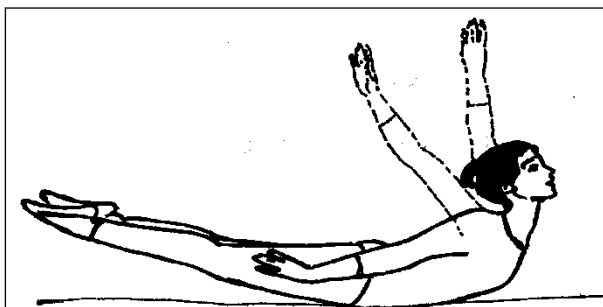
Упражнение №15.

И.п. – сесть на пол скрестив ноги по-турецки. Руки в сторону.

«раз – четыре» - наклон вправо. Правая рука за спину, левая поднимается вверх. Повторить в другую сторону.



Базовый уровень



Упражнение №16.

«Самолетик».

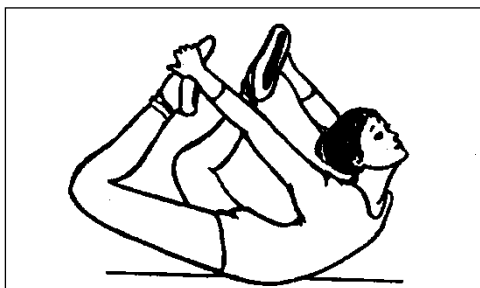
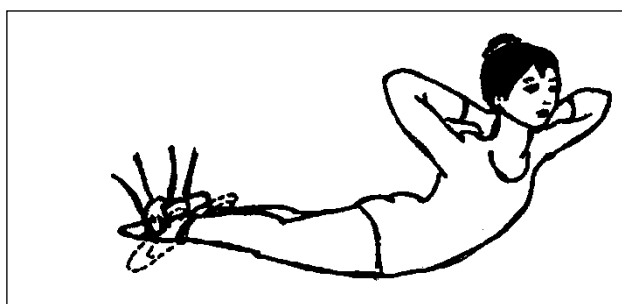
И.п. – лежа на животе.

«раз – четыре» - поднять вытянутые ноги назад над полом и прогнуться, руки назад;
«раз – четыре» - вернуться в исходное положение.

Упражнение №19.

И.п. – лежа на животе, руки за голову, ноги вместе.

«раз – четыре» - выполнить прогиб назад, удерживая бедра и живот на полу;
«раз – четыре» - вернуться в исходное положение.

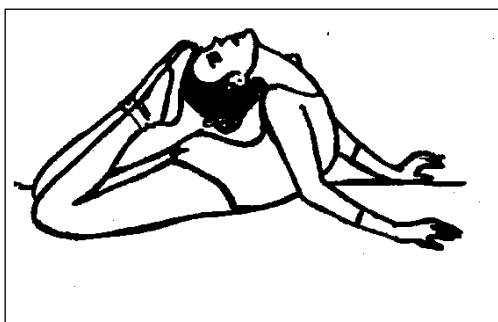


Упражнение №20.

«Лодочка».

И.п. – лежа на животе, согнуть ноги в коленях и захватить стопы руками.

«раз – четыре» - поднять ноги вверх, приподнимая верхнюю часть туловища;
«раз – четыре» - вернуться в исходное положение.



Упражнение №21.

«Коробочка».

И.п. – лежа на животе.

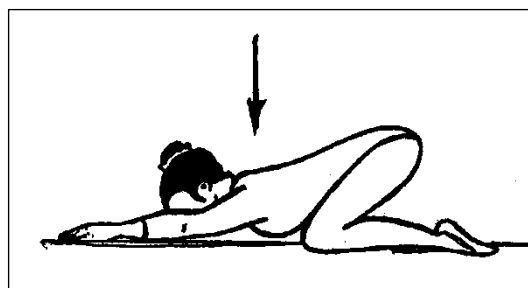
Упираясь на руки. Прогнуть спину назад. Согнув ноги в коленях, постараться коснуться ногами головы.

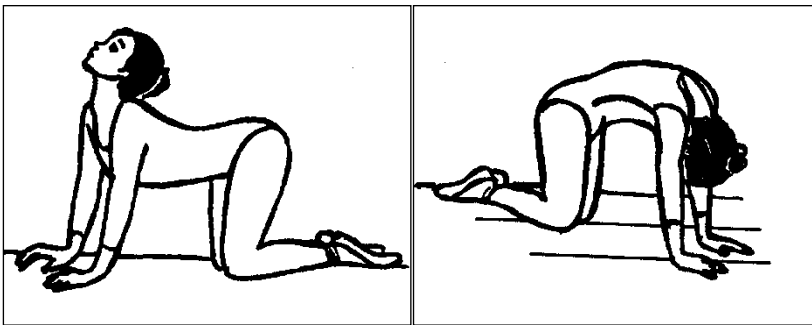
Упражнение №22.

«Растяжка».

И.п. – стоя на коленях, наклониться вперед, предплечья на полу.

«раз – четыре» - потянуться плечами к полу;
«раз – четыре» - вернуться в исходное положение.





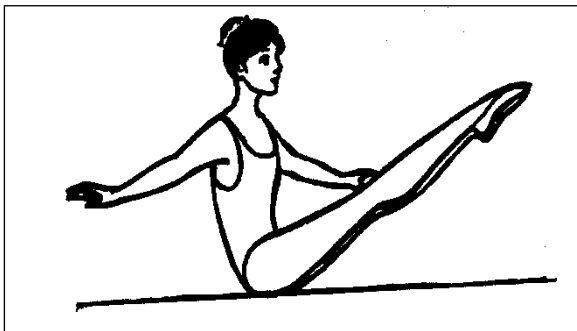
**Упражнение №23.
«Кошечка».**

И.п. – упор на руки.
«раз – два» - спину прогнуть, голову поднять до предела вверх;
«три – четыре» - спину выгнуть, голову опустить вниз.



**Упражнение №24.
«Перекаты».**

И.п. – сидя на полу, обхватить руками согнутые в коленях ноги.
«раз – четыре» - прижав колени к груди, перекатиться на спину;
«раз – четыре» - вернуться в исходное положение.



**Упражнение №25.
«Уголок».**

И.п. – сесть на пол, ноги вытянуть, руки в стороны.
«раз – четыре» - поднять вытянутые ноги вверх, образовать угол. Зафиксировать положение;
«раз – четыре» - вернуться в исходное положение

**Упражнения для составления комплексов ОФП, направленных на развитие
быстроты**

(Стартовый, базовый, углубленный уровни)

1. Бег со старта из различных положений, в том числе из положения сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа, лежа головой в противоположную сторону (относительно направления движения). Дозировка: [5-6 раз по 10-15 метров с интервалом в 1,0-1,5 минуты] x 3-4 серии через 2-3 минуты отдыха. Эти упражнения рекомендуется выполнять по сигналу, в группе или самостоятельно, но, желательно, с контролем времени.
2. Бег с максимальной скоростью на 30-60 метров. Дозировка: 3-5 раз x 1-3 серии. Отдых до полного восстановления дыхания.
3. Бег с предельной скоростью с «ходу»: 10-30 метров с 30-метрового разбега. Выполнять, как и предыдущее упражнение.
4. Передвижения в различных стойках вперед-назад, или вправо-влево или вверх-вниз. Дозировка: 2-3 серии через 1-2 минуты отдыха, который заполняется упражнениями на гибкость и расслабление.
5. Передвижение на четвереньках с максимально возможной скоростью. Стараться выполнять в соревновательной форме, в эстафетах.

6. Выполнение отдельных ударов рукой или ногой с максимальной скоростью в воздух или на снарядах. Для проверки своей быстроты можно использовать следующий прием: подвесить газетный лист и наносить по нему удары. Если скорость в финальной части удара достаточно высока, то газетный лист легко «протыкается» ударной частью руки или ноги. Дозировка: 3-5 серий по 5-10 одиночных ударов. При снижении скорости ударов выполнение упражнения следует прекратить.

7. Нанесение серий ударов руками или ногами с максимальной частотой в воздух или на снарядах. Дозировка: 5-6 серий по 2-5 ударов в течение 10 секунд. Такие фрагменты повторяются 3-4 раза через 1-2 минуты отдыха, в течение которого необходимо полностью расслабить мышцы, выполняющие основную нагрузку в упражнении.

8. Ритмичные перемещения двух сложенных вместе ладоней рук с максимальной частотой. Движения могут выполняться вправо-влево, вверх-вниз или кругами в нескольких сериях по 5-10 секунд.

9. Ритмичные подскоки со скакалкой, стараясь периодически «прокрутить» ее руками более одного раза за один подскок, постепенно увеличивая скорость вращения рук.

9. Подскоки через скакалку, вращаемую двумя партнерами, с периодическим ускорением ее вращения для увеличения быстроты отталкивания подряд в 1-3 прыжках: 3-4 подскока в обычном темпе + 1-3 раза в ускоренном.

10. Ловля брошенного партнером мяча, защищая «ворота».

11. Хлопки ладонями по тыльным сторонам кистей рук партнера, стоя лицом к нему. Кисти рук в И.П. держать под ладонями партнера. Выполнять с предельной быстротой. Это упражнение можно применять и как игру, меняясь с партнером по очереди ролями: «хлопнул» своей ладонью по тыльной стороне его кисти - выиграл очко.

12. Многократные прыжки (тройной, пятикратный, десятикратный) одной или двумя ногами. Дозировка: [3-4 прыжка] x 2-3 серии.

13. Метание теннисного мяча в цель.

14. Метание теннисного мяча на дальность.

15. Метание набивного мяча вверх.

16. Подвижные игры на развитие быстроты:

1. Игровое упражнение «День и Ночь» («Воробьи-вороны»)

Принимают участие две команды – «День» и «Ночь». Чертится средняя линия, разделяющая площадку. Каждая команда имеет свой «дом» (линию, на расстоянии 10–15 метров от центральной линии в ту и другую сторону), в котором соперник не имеет право осалить. Команды выстраиваются на линии своих «домов» и по сигналу тренера идут навстречу друг другу (к центральной линии), когда до центральной линии остается метр–полтора тренер называет какую-либо команду (например, «День»). Тогда эта команда должна быстро развернуться и прибежать в свой «дом», а игроки другой команды («Ночь») должны попытаться осалить соперника до линии «дома». Выигрывает команда, игроки которой осалят больше игроков соперника.

2. Игровое упражнение «Простые салки» («Ловишка с мячом», «Ловишка-бери ленту»)

Игра происходит на квадратной площадке, размеры которой зависят от количества игроков в командах. Одна команда (А) находится вне прямоугольника, а другая (Б) – внутри. По сигналу один из игроков команды «А» (водящий) старается за 20 секунд осалить как можно больше игроков из команды «Б», которые бегают только внутри прямоугольника. Осаленные игроки выходят за пределы прямоугольника. После смены водящего все возвращаются на площадку, и игра продолжается до тех пор, пока все из команды «А» не сыграют. Затем команды меняются ролями. Выигрывает команда, которая

за отведенное время осалила больше игроков соперника.

3. Игровое упражнение «Рыбаки и Рыбки»

На квадратной площадке, размеры которой зависят от количества игроков в командах (если в командах по 10 человек, размеры площадки примерно 20x20 метров). Игроки делятся на две команды – «Рыбаки» и «Рыбки». Рыбаки берутся за руки, а рыбки свободно перемещаются по площадке. По сигналу рыбаки за определенное время (1–2 минуты) стараются поймать рыбок, окружив их цепью и замкнув ее. По окончании определенного времени подсчитывается улов. Затем команды меняются ролями.

3. Игровое упражнение «Найди своего капитана»

Все играющие распределяются на несколько групп, и образуют круги. Внутри каждого круга находится игрок с мячом, так называемый капитан группы. По сигналу, все играющие разбегаются по площадке. По второму сигналу останавливаются, приседают и закрывают глаза. В это время «капитаны» меняются местами. По следующему сигналу все бегут к своим «капитанам» и образуют первоначальный круг. Группы собравшиеся первыми у своих «капитанов»—выигрывают. Три четыре повторения, пауза между ними 1 мин.

4. Игровое упражнение «Найди свой мяч»

На земле чертятся два вложенных друг в друга круга – маленький (диаметром 4 метра) и большой (диаметром 16 метров). Играющие (12 человек) встают по периметру малого круга. По периметру большого круга на равном расстоянии выкладываются 10 мячей. По первому сигналу тренера игроки начинают легкий бег по своему кругу, по второму – делают рывок и стараются овладеть одним из мячей. Те, кому мячей не досталось, выбывают из игры. На каждом следующем этапе число участников и число мячей уменьшается на два.

5. Игровое упражнение «Мяч капитану»

Игроки образуют круги по 5-6 человек, в центре капитан с мячом (диаметр мяча может быть разный). По сигналу капитан бросает мяч первому игроку в круге, игрок возвращает мяч капитану и так до последнего игрока. Выигрывает круг, который закончит игру первым.

Примерный комплекс ОФП на развитие быстроты у детей 6 лет №1 (Стартовый, базовый, углубленный уровни)

| № | Содержание упражнений | Доз-ка | Методические указания | примечание |
|---|---|------------------------------|------------------------------------|--|
| 1 | «Кто самый внимательный?» И. п. – лицом вперед. По первому сигналу педагога дети выполняют быстрый бег (“частоту бега”) на месте, по второму сигналу – рывок вперед. | Сделать 2–3 серии по 5–7 раз | на 10-15 метров до финишной черты. | пауза между сериями – 3–5 минут. пауза между сериями – 3–5 минут. |
| 2 | «Самый быстрый» И. п. – повернувшись левым боком, правым боком или спиной к линии старта. По сигналу педагога быстро развернуться лицом к линии старта и сделать рывок вперед. То же самое только из положения сидя лицом вперед, спиной, левым или правым боком; лежа в упоре на руках. | по 3–5 раз. | на 5–15 метров. | |
| 3 | «Кто быстрее?» И. п. – левым или правым боком к стартовой линии. По первому сигналу – частота бега на месте, по второму – развернуться лицом вперед и сделать рывок вперед до финишной черты. | 3-5 раз | на 10–15 метров | |

| | | | | |
|---------------------------|--|-----------------|---|---|
| 4 | «Кто быстрее до конуса?» По сигналу дети делают рывок до первого конуса, дотрагиваются до него рукой, возвращаются на линию старта бегом спиной вперед, дотрагиваются рукой до линии старта и делают рывок лицом вперед до второго конуса. | От 3-8 раз. | От стартовой линии через каждые 5 метров стоят 2 конуса. | Пауза для отдыха между повторениями – 1 минута. |
| 5 | «Догони свою пару» И. п. – дети встают на расстоянии 50-60 сантиметров лицом друг к другу и боком к стартовой линии. Стартуют после того, как один из партнеров дотронется до второго. Задача второго – догнать первого на дистанции 10-15 метров и осалить (“запятнать”) его | 4-8 раз | Салить аккуратно, не толкая. | Пауза для отдыха между повторениями – 1 минута. |
| 6 | «Барьеристы» И. п. – дети встают на расстоянии 50-60 сантиметров лицом друг к другу и боком к стартовой линии. Старт по сигналу педагога. Задача стартующих быть первыми на финише, перепрыгнув через эти препятствия. | 2 повторения | На дистанции 15 метров выставляются три барьера высотой от 20 до 30 сантиметров. | Пауза для отдыха между повторениями – 1 минута. |
| 7 | «Кто первый?» Один из спортсменов стоит на линии старта спиной к направлению движения, другой – лицом к первому спортсмену в полутора метрах от линии старта. По сигналу педагога, стоящий спиной, быстро разворачивается на 180 градусов и старается первым пересечь линию финиша, которая находится в 10-15 метрах от старта. Задача второго партнера – осалить первого до этой линии. | 2–4 повторения. | | Пауза между ними – 1 минута. |
| Командные эстафеты | | | | |
| 1 | «Бег с мячом» Стартующие с мячом в руках оббегают вокруг каждого конуса. Обежав четвертый, возвращаются назад и передают мяч следующему участнику. Побеждает команда, последний участник, которой первым придет к финишу. | | На дистанции 12 метров через каждые 3 метра стоят конусы (всего 4 штуки). | |
| 2 | «Мы спортсмены» Стартующие на скорости оббегают 7 фишек, преодолевают барьеры, оббегают третий конус, возвращаются назад и передают эстафету следующему участнику. | | На дистанции 15 метров через каждые 5 метров стоят конусы (всего 3 штуки). Между первым и вторым конусом расставлены семь фишек примерно в 50 | |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| | | | сантиметрах друг от друга. На следующем пятиметровом отрезке – два барьера высотой 20 сантиметров. | |
| 3 | «Кенгуру» По сигналу участники бегут до первого конуса, затем от первого до второго прыгают на левой ногой ноге, от второго до третьего – на правой. Достигнув третьего конуса, оббегают его и возвращаются, передавая эстафету следующему партнеру. | | На дистанции 12 метров через каждые 4 метров стоят конусы (всего 3 штуки) | |
| 4 | «Встречная эстафета» Играющие расположены на противоположных сторонах на расстоянии 12 м. По сигналу первый из одной колонны бежит до колонны напротив, передает эстафету и встает назад и т.д. Задача играющих поменяться сторонами кто быстрее. | | Дистанция 12 м | |
| 5 | «Волшебная палочка» По сигналу первый с гимнастической палкой оббегают конус и бежит обратно, добежав до колонны второй берет за свободный край палки и они проносят палку под ногами, стоящих в колонне. Игроки должны перепрыгнуть через нее. Затем первый отпускает палку, второй оббегают конус и т.д. | | На дистанции 15 м стоит конус | |

Логоритмические упражнения, направленные на формирование произношения определенного речевого материала в сочетании с движениями (корпус, голова, руки, ноги) используемые в кричалке. (Стартовый, базовый, углубленный уровни)

Задачи: 1. Усиление голоса на выдохе.

2. Правильное извлечение звука.

3. Координация дыхания, речи и движений.

4. Увеличить количество произнесенных слов на выдохе.

Двигательные упражнения положительно влияют на развитие чувства ритма и темпа произношения, они являются обязательным компонентом. Характер движений также различен -от плавных и медленных до отрывистых и редких. Упражнения, применяемые при работе над речевым дыханием и слитностью речи, характеризуются плавными движениями. При работе над темпом, ритмом, голосом и интонацией движения носят естественный характер. Движения предварительно не выучиваются, поэтому они повторяются синхронно с педагогом несколько раз (2-5 раз каждое).

1. Дыхательные упражнения

А) формирование диафрагмального дыхания через игры, упражнения.

1) Из положения лежа:

«Рыбка» - Положить ребенка на спину, поставить ему на живот легкую мягкую игрушку-рыбку. Делая вдох носом живот выпячивается, а значит игрушка стоящая на нем поднимается. При выдохе через рот живот втягивается, и игрушка опускается.

Качаю рыбку на волне,

То вверх (вдох),

То вниз (выдох)

Плывет по мне.

Упражнения «Бегемотик» - работа диафрагмы воспринимается ребенком не только зрительно, но и тактильно. Говорим ребенку: «Положи ладонь на живот и почувствуй, как живот поднимается, когда ты делаешь вдох и опускается, когда делаешь выдох. Можно сопровождать рифмой:

Бегемотики лежали,

Бегемотики дышали.

То животик поднимается (вдох),

То животик опускается (выдох).

2) Из положения сидя.

Ребенок сидит перед большим зеркалом, кладет ладонь на область диафрагмы и контролирует себя зрительно и тактильно.

Упражнение «Бегемотики»

Сели бегемотики,

Потрогали животики.

То животик поднимается,

То животик опускается.

Б) Закрепление навыка диафрагмального дыхания.

Из положения стоя.

Упражнение «Воздушный змей»

Дети стоят по кругу. Руку положить на область диафрагмы. Перед ребенком ставится игровая задача: запустить воздушного змея. Сделать вдох носом – передняя стенка живота выпячивается вперед. Выдох ртом – передняя стенка живота втягивается, длительный и плавный ротовой выдох. При правильном и полном выполнении задания воздушный змей взлетает в небо, педагог хвалит ребенка. При неполном выполнении задания педагог советует повторить попытку.

2. Речевое дыхание.

А) 1. Руки положить на область диафрагмы. Вдох-носом, на выдохе сказать:
на _____ (живот втягивается, обращать на это внимание детей).

2. Руки положить на область диафрагмы. Вдох-носом, на выдохе произнести слоги:
на _____, по _____ протяжно и длительно. (увеличивая количество произносимых слогов на ___ по ___ ну ___)

Б) 1. На одном выдохе произнести числительные от 1 до 4 (постепенно увеличивая до 8).

2. На одном выдохе называть 4-5 детей по имени.

3. Дети идут в круг и одновременно считают от 1 до 6 (шаг- слово), помогая себе (для слитности произнесения) дирижированием руки. (считать от 1 до 6 шагая в центр круга и повторить шагая из круга).

4. Шагать на месте, дирижуя рукой при произнесении числительных от 1 до 8 на одном выдохе. (постепенно увеличивая до 10).

В) Педагог просит посчитать мальчиков и девочек в группе.

Дети считают и говорят на одном выдохе слитно:

Один мальчик, два мальчика и т.д.

Одна девочка, две девочки и т.д.

Всего ...мальчиков и девочек.

3. Изменение силы голоса.

А) Поднести палец к губам, сказать тихо: па-па. Сильно вытянуть руки в стороны – вверх сказать громко звук: ПА _____. Повторить упражнение, чередуя тихое-громкое произнесение слогов с громким и тихим.

Б) Стоять по кругу, сделать на месте тихий шаг, палец поднести к губам, сказать: *тихо*. Сделать сильный удар ногой назад, сказать: ГРОМКО. (идти в круг тихими шагами, говорить при этом: *тихо-тихо*..... идти из круга «спиной назад», сильно топая ногами, говорить: ГРОМКО-ГРОМКО.....

В) Говорить с движениями разным по силе голосом.

| | |
|------------------------------|-----------|
| Я иду, иду, | Нормально |
| Тихо песенку пою-ля-ля-ля | Тихо |
| Мы идем, мы идем | Нормально |
| Громко песенку поем-ля-ля-ля | Громко |

Г) При опускании рук вниз считать от 5 до 1, соответственно уменьшая силу голоса.

4. Темп. Ритм.

А) Педагог называет части тела, дети отхлопывают ритм слова.

Б) *па- оп оп оп*
па- оп оп оп
па- уп уп уп

выполнение ритма в движении. Руки на талии.

па -прыжок на месте

оп -прыжок в сторону(аправо-влево)

уп -прыжок вперед

В) Бег в нормальном темпе, проговаривая при этом текст:

Я бегу, бегу, бегу

И на месте не стою.

Продолжить упражнение в убыстренном темпе, проговаривая в беге:

Я бегу, бегу, бегу

И ведро с водой несу.

Г) Педагог один, затем педагог и дети отхлопывают ритм всей считалки, а затем проговаривают слова считалки, меняя темп проговаривания:

| | |
|--------------------|---------------------|
| Побежали, побежали | убыстренный темп |
| Ша __гом, ша __гом | медленно |
| Побежали, побежали | быстро |
| Шагом, шагом | медленно |
| Побежали – стоп! | быстро-пауза-быстро |

Д) Проговаривать текст с движениями, постепенно убыстряя темп:

Топ-топ! Веселей!

Топаем ногами!

Хлоп-хлоп! Веселей!

Хлопаем руками!

А теперь быстрее, быстрее!

Хлопай, хлопай веселей!

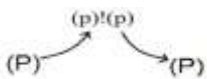
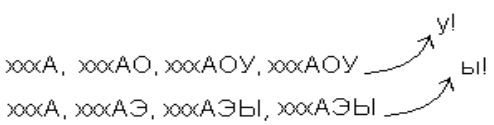
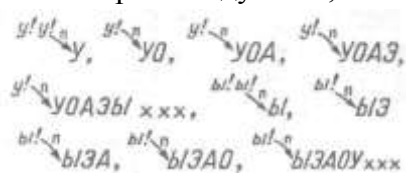
Топ раз! Еще раз!

Мы потопаем сейчас!

Хлоп раз! Еще раз!

Мы похлопаем сейчас!
 А теперь быстрее, быстрее!
 Топай, топай веселей!

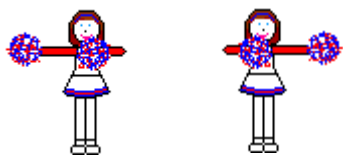



Пример упражнения «У кого что внутри» артикуляционной гимнастики для выработки ясной, четкой речи в произношении кричалок в черлидинге. (Стартовый, базовый, углубленный уровни)



| Текст комплекса | Описание действий |
|---|---|
| <p>1. У одуванчиков — взлеталка,</p> <p>2. У каблуков — стучалка, $[\check{A}] K [\check{A}] K [\check{A}] K [\check{A}] K$ У грома — гремелка, $[\check{A}] G [\check{A}] G [\check{A}] G [\check{A}] G$</p> <p>3. У мотоцикла — рычалка, </p> <p>4. У волка – пугалка, У, УО, УОА, УОАЭ, УОАЭЫ, Ы, ЫЭ, ЫЭА, ЫЭАО, ЫЭАОУ.</p> <p>5. У двери скрипелка, </p> <p>6. У ветра — задувалка, </p> <p>7. У часов — ходилка, $1-2-3-4-5-6-7-8-10! [\check{A}] 10!!! [\check{A}] 10!!!$</p> | <p>1. Бесшумный вдох, произнести согласные «П», «Б», как бы говоря шепотом «пух», «бух». Ладони поочередно подносить ко рту (сдуваем пушинки).</p> <p>2. Бесшумный вдох, произнести согласные «К», «Г» по 4 раза, при этом соударяя средними и указательными пальцами. Положение кистей соответствует исходному положению рта.</p> <p>3. Глиссандо вибрацией губ вверх, вниз (2 раза). Поочередно плавно поднять, опустить руки.</p> <p>4. Упражнение «Страшная сказка». Каждая группа согласных произносится слитно. И.п.: широко открытые глаза, широко открытый рот (нижняя челюсть вперед и вниз), щеки «проткнуты» пальцами рук, контролируют расстояние между зубами.</p> <p>5. Упражнение «Канючим». И.п.: мышцы лица расслаблены, рот слегка приоткрыт, язык расслабленный – лежит на нижней губе. Выражение лица полусонное, глаза прикрыты. Руки, согнутые в локтях, вытянуты вперед. На штро-басе пальцы колеблются, на грудной режим поворачиваются ладонями вверх, а во время восходящей интонации кисти движутся вверх.</p> <p>6. Упражнение «Бронтозаврик». Издать лёгкий «тонкий» звук («у» или «ы») в фальцетном режиме и через нисходящую глиссирующую интонацию с регистровым порогом перевести в грудной режим на том же гласном. В грудном режиме гласные выстраиваются в уже знакомой последовательности с переводом последнего гласного («Ы» или «У») в штро-бас с расслаблением языка.</p> <p>7. Упражнение от «Шепота до крика».</p> |

| | |
|--|---|
| <p>8. А у солнца — светилка. [Ǟ]a![Ǟ]a!![Ǟ]a!!![Ǟ]a!!!</p> | <p>Исполнение <u>на одном выдохе</u> (без добора дыхания, «как одно слово»). Сразу же после крика на слове «десять», запомнив его звучание, максимально открыть рот, бесшумно вдохнуть и повторить «десять» с возрастающей энергией.</p> <p>8. Упражнение «Крик чаек». Руками «подбросить» вверх воображаемый шарик (вверху ладони раскрываются).</p> |
|--|---|



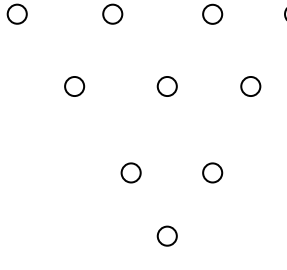
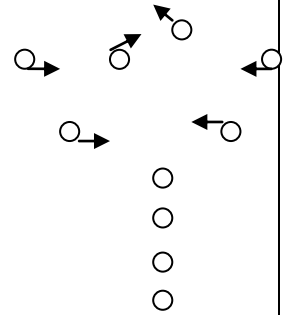







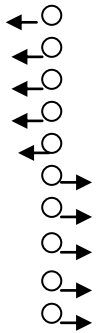
Варианты кричалок. (Стартовый, базовый, углубленный уровни)


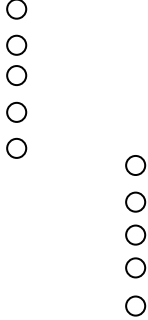
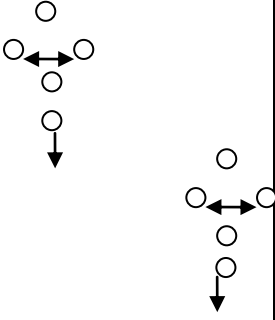
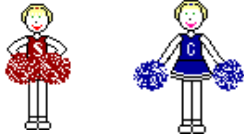
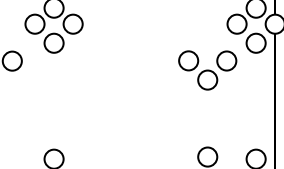
1. Кричалки на месте.

| Текст кричалки | Руки (чир-руки) | Ноги | Примечание |
|---|-----------------------|----------------|---|
| Мы команда (на 2 счета) | «Лук и стрела» | На ширине плеч | <p>1</p> <p>2</p>  |
| Лучше всех! (на 2 счета) | «Кинжалы», «Панч» | На ширине плеч | <p>3</p> <p>4</p>  |
| Верим в победу | «Ломаное Т», «Хай Ви» | Вместе | <p>5</p> <p>6</p>  |
| И нас ждет успех! | «Ломаное Т», «Лоу Ви» | Вместе | <p>7</p> <p>8</p>  |
| <p>Раз, два – хэй, хэй, (на 4 счета)</p> <p>(Движения каскадом: На раз: 1 и 3 линия принимают положение-«упор присев», а 2 и 4 линия – принимают и.п.-о.с. руки «Хай</p> | | | |

| | | | |
|--|---|----------------|--|
| Ви. На хэй, хэй: 2 и 4 линия принимают положение-«упор присев», а 1 и 3 линия – принимают и.п.-о.с. руки «Хай Ви».) | | | |
| Хлопай нам веселей! (на 4 счета) | Хлопки перед собой на 5-6, «Лоу Ви» на 7-8 | На ширине плеч | 5-6 7-8   |
| Чант «Под-сол-нух хлопка» 3 раза | -3 | | |


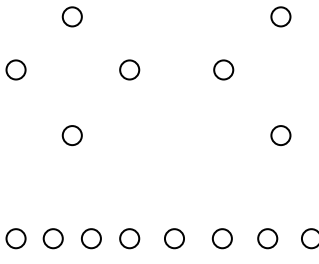

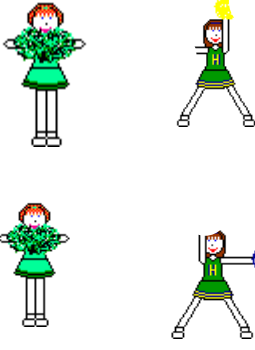

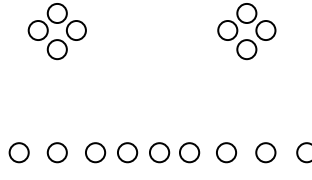
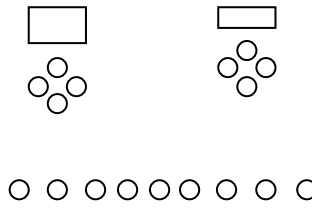
2. Кричалки с перестроением.

| Текст кричалки | Руки ? (чир-руки) | Построение | |
|---|---|---|---|
| Мы команда просто класс! (на 4 счета) |  «Кинжалы»  «Панч» |  |  |
| Удивим сегодня вас. (на 4 счета) | «Лук и стрела»   | | |
| Наш Подсолнух лучше всех, Нас везде ждет успех! (на 8 счетов) | «Ломаное Т»   «Эл»   |  |  |

| | | | |
|--|--|---|---|
| <p>Раз, два – хэй, хэй, (на 4 счета) (Движения каскадом: На раз: 1, 3, 5 линия, в каждой колонне, принимают положение- «упор присев», а 2 и 4 линия – принимают и.п.-о.с. руки «Хай Ви». На хэй, хэй: 2 и 4 линия принимают положение- «упор присев», а 1, 3, линия – принимают и.п.-о.с. руки «Хай Ви».)</p> | <p>«Хай Ви».</p>  |  |  |
| <p>Хлопай нам веселей! (на 4 счета)</p> |  |  | |
| <p>Чант «Под-сол-нух –3 хлопка» 3 раза</p> | | | |

3. Кричалки с использованием атрибутики

| Текст кричалки | Руки (чир-руки) | Построение | Примечание |
|----------------|-----------------|------------|------------|
| | | | |

| | | | |
|--|---|--|---|
| <p>Мы команда просто класс! (на 4 счета)</p> |  <p>«Кинжалы» «Панч»</p> |  | <p>2, 3, 4 линия встают в стант , 1 линия держит буквы с названием команды.(2 раза) На 3 разе кладут буквы.</p> |
| <p>Удивим сегодня вас. (на 4 счета)</p> | <p>«Лук и стрела»</p>  | | |
| <p>Наш Подсолнух лучше всех, Нас всегда ждет успех! (на 8 счетов)</p> <p>Чант «Под-сол-нух хлопка» -3 3 раза</p> | <p>«Ломаное Т» «Эл»</p>  | | |
| <p>Раз, два – хэй, хэй, (на 4 счета)</p> <p>Хлопай нам веселей! (на 4 счета)</p> | <p>Руки на бедрах» «Хай Ви»</p>  |  | <p>На хлопках встают в станты</p> |
| <p>Чант «Под-сол-нух хлопка» -3 3 раза</p> | |  | <p>1 стант -Флаг команды, 2 стант - табличка «Вперед», 1 линия – буквы с названием команды ПОДСОЛНУХ</p> |

Примечание: перестроения выполняются на хлопках с произношением названия команды.

Основные термины черлидинга

(Данный словарь объясняет значение встречающихся в Правилах терминов)

Акробатика – любые акробатические и гимнастические элементы, выполняемые на полу.

Флайер – спортсмен, не имеющий прямого контакта с соревновательной поверхностью и находящийся на верхнем уровне станта/пирамиды.

Чир Данс (Чир Данс Фристайл) - название дисциплины (см. п.5 Правил).

Чир Данс - короткий хореографический блок в программах дисциплин ЧИР и ЧИР-МИКС.

Лип — прыжок в шпагат в программе дисциплины ЧИР ДАНС (ЧИР ДАНС ФРИСТАЙЛ).

Чир-прыжки – Особый вид прыжков в программах дисциплин ЧИР ДАНС (ЧИР ДАНС ФРИСТАЙЛ), ЧИР, ЧИР-МИКС

База – спортсмен, удерживающий вес напрямую и находящийся в контакте с соревновательной поверхностью.

Пируэт - вращение на одной ноге в программе дисциплины ЧИР ДАНС (ЧИР ДАНС ФРИСТАЙЛ).

Средства агитации - атрибуты/аксессуары используемые в программах дисциплин ЧИР, ЧИР-МИКС, ЧИР ДАНС (ЧИР ДАНС ФРИСТАЙЛ).

Помпоны – атрибут/аксессуар обязательный для использования в программе дисциплины ЧИР ДАНС (ЧИР ДАНС ФРИСТАЙЛ).

Риппл – одно и то же движение, выполняемое одним человеком или одной линией, следующее сразу же за выполнением этого же движения другим человеком или линией.

Споттер – страхующий. Все споттеры должны поддерживать визуальный контакт с флайером. Есть 2 вида споттеров:

1) Внутренний споттер – является членом команды, отвечает за безопасность зоны «голова-плечи» флайера. Внутренний споттер может помогать контролировать стант/пирамиду, но не должен обеспечивать основную поддержку станта или пирамиды.

2) Внешний споттер – не может быть членом команды. Внешние споттеры не должны участвовать в программе и не могут поддерживать станты и пирамиды, но отвечают за безопасность флайеров.

Спуск – сход спортсмена, не являющегося «Базой», со станта/пирамиды на пол.

Чант – короткая повторяющаяся несколько раз подряд фраза, с целью получения отклика от зрителей.

3. Список литературы

1. Алексеева Л. Комплексы детской общеразвивающей гимнастики.- Д.: Феникс, 2005.- 208с.
2. Андерсон Б. Растяжка для каждого.- Мн.: ООО Попурри, 2002.-224с.
3. Базарова Н. Классический танец.- Л.: Искусство, 1984.-199с.
4. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. – М.: Искусство, 1983.-210с.
5. Боброва Г. Художественная гимнастика в школе.- М.: Физкультура и спорт, 1978.- 208с.
6. Ваганова А. Основы классического танца. – М.: Искусство.-1990.-120с.
7. Васильева Т. Тем, кто хочет учиться балету.- М.: ГИТИС, 1994, - 160с.
8. Викулов А., Бутин И. Развитие физических способностей детей: Книга для малышей и их родителей.- Яр.: Гринго, 1996.- 176с.
9. Воронина И. Историко-бытовой танец: Учебное пособие. – М.: Искусство, 1980.- 128с.
10. Гульянц Е. Музыкальная грамота. – М.: Аквариум ЛТД, 2004.-128с.

11. Константинова А. Игровой стрейчинг: Методика работы с детьми дошкольного возраста. – СПб.: Аллегро, 1993.- 76с.
12. Костровицкая В. Сто уроков классического танца. - М.: Искусство, 1981.- 262с.
13. Колесникова С.В. Детская аэробика: методика, базовые комплексы. Ростов, 2005
14. Костровицкая В., Писарев А. Школа классического танца. - Л.: Искусство, 1976.-237с.
15. Лисицкая Т. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1994.-160с.
16. Литвинова М. Русские народные подвижные игры.- М.: Просвещение, 1986.-79с.
17. Линда Ре Чеппел. Как стать тренером по черлидингу.- Канада, 2001 год.
18. Ритмическая гимнастика и игровой танец в занятиях стрейчингом: методика работы с детьми дошкольного возраста.- СПб.: Аллегро, 1993.-32с.
19. Пономарев С. Для самых маленьких.- М.: Знание, 1998.-96с.
20. Попова Е. Общеразвивающие упражнения в гимнастике.- М.: ТЕРРА-СПОРТ, 2000.-72с.
21. Прокофьева С. Румяные щечки.- М.: Физкультура и спорт, 1987.-192с.
22. Сивакова Д. Уроки художественной гимнастики.- М.: Физкультура и спорт, 1968.-175с.
23. Силберг Дж. 300 трехминутных игр для детей от 2 до 5 лет.- Мн.: ООО Попурри, 2004.-192с.
24. Собинов Б. Путь к красоте.- М.: Молодая гвардия, 1964.-152с.
25. Степанова Н. Формирование творческого подхода к обучению элементов художественной гимнастики: Учебное пособие.- СПб/ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1996.-27с.
26. Фадеева С., Неугасова Т. Теория и методика классического и историко-бытового танцев: Учебное пособие. – СПб.: СПбГУП, 2000.-116с.
27. Фатеева Л. Подвижные игры, эстафеты и аттракционы для младших школьников. Я.: Академия развития, 2005.-128с.
28. Фатеева М., Чкалова Т. Физическая подготовка в групповых упражнениях: Методическое пособие. В.: ВГИФК, 1995.-16с.