

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад с. Нечаевка

Утверждено на педсовете
« 1 » сентября 2017 г.
Зав. МБДОУ детским садом
Степанова Т. В. Степанова

ПРОЕКТ
"Знакомство с чирлидингом"
дети старшей группы

Руководитель проекта: Гусева Т. М.

Цель проекта:

Создание условий для физического, культурного и духовного развития подрастающего поколения посредством включения элементов чирлидинга на занятия по физической

Задачи:

1. Образовательные:

Ознакомить детей с историей возникновения и развития чирлидинга.

Изучить базовые элементы чирлидинга. Теоретическая подготовка.

2. Развивающие:

Содействовать физическому, культурному и духовному развитию детей.

Создать условия для более полного включения детей в спортивную жизнь детского сада.

Привлечь детей к здоровому образу жизни, систематическим занятиям спортом и к участию в различных спортивных соревнованиях.

Создать благоприятные предпосылки для раскрытия потенциальных возможностей детей.

3. Воспитательные:

Развивать психологически через формирование уверенности в себе, правильной самооценки и достижение эмоциональной зрелости.

Развивать социально через сотрудничество, конкуренцию и правильные стандарты поведения.

Развивать сплоченность, чувства команды, потребность в поддержке коллектива.

Новизна проекта:

Использование чирлидинга в работе дошкольного учреждения.

Гипотеза:

Использование элементов чирлидинга приведёт к разнообразию занятий физическими упражнениями и будет способствовать укреплению и сохранению здоровья дошкольников.

Предполагаемый результат:

- накопление и обогащение двигательного опыта детей.
- развитие физических качеств дошкольников и согласованности движений всех детей в команде.
- повышение двигательной активности в режиме дня.
- формирования навыков общения в совместной деятельности и развитие взаимопонимания в команде.
- повышение имиджа детей среди родителей.
- пропаганда здорового образа жизни.

Перспективный план.

| № | Содержание | Часы |
|------------------------|---|------|
| Октябрь 1 неделя | <p>1. Познакомить детей с понятием « Чирлидиг». Показать наглядный материал (фото, видео).</p> <p>2. Формировать навыки прыжков: прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки на одной ноге, толкая перед собой предмет (кубик, шайбу).</p> <p>3. Дать представление о бросание мяча вверх одной и двумя руками с заданием (поворот кругом, присед и т.п.) и ловля двумя руками.</p> <p>4. Уточнить и закрепить ползание по доске: на четвереньках, на животе, подтягиваясь руками.</p> <p>Подвижная игра «Горелки».</p> | 1 |
| 2 неделя | <p>1. Познакомить детей с понятием «Руки чирлидера». Показать наглядный материал (фото, видео).</p> <p>2. Формировать навыки прыжков: подскоки попеременно на одной ноге и другой с активным взмахом рук на месте; подскоки на одной и другой ноге с активными взмахами рук через мягкое препятствие.</p> <p>3. Дать представление о бросание мяча вверх одной и двумя руками с заданием (отскока о пол, с хлопками) и ловля двумя руками.</p> <p>4. Уточнить и закрепить ползание по доске: на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; «каракатица» - в упоре лежа сзади, ноги согнуты (лицом, спиной).</p> <p>Подвижная игра «Горелки».</p> | 1 |
| 3 неделя | <p>1. Закрепить понятием «Руки чирлидира».</p> <p>2. Формировать навыки лазания по гимнастической стенке: подъем по наклонной доске на четвереньках-спуск по гимнастической стенке; подъем по наклонной лестнице-спуск по гимнастической стенке.</p> <p>3. Дать представление о отбивание мяча с заданием: на месте 10 раз (правой и левой); вокруг себя, вокруг предметов (одной, двумя руками).</p> <p>4. Уточнить и закрепить прыжки на одной ноге, толкая перед</p> | 1 |

| | | |
|-----------------------|---|---|
| | <p>собой предмет (кубик, шайбу); подскоки на одной и другой ноге с активными взмахами рук через препятствия.</p> <p>Подвижная игра «Липкие пеньки».</p> | |
| 4 неделя | <ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить детей с понятием «Положение ног в чирлидинге». Показать наглядный материал (фото, видео). 2. Формировать навыки лазания по гимнастической стенке: подъем по гимнастической стенке - спуск по наклонной доске в приседе; подъем по гимнастической стенке - спуск по наклонной лестнице. 3. Дать представление о отбивание мяча: по переменно одной и другой рукой; сбоку (справа-слева), о пол в кружок (обруч) одной и двумя руками. 4. Уточнить и закрепить прыжки в глубину с гимнастической скамейки на точность: на линию; в круг; в обруч; с поворотом на 180*; их разных исходных положений (стоя боком, спиной, в приседе). <p>Подвижная игра «Липкие пеньки».</p> | 1 |
| Ноябрь 1 неделя | <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепить понятием «Положение ног в чирлидинге». 2. Формировать навыки прыжков: перепрыгивание на одной ноге шнура (боком, прямо); перепрыгивание на двух и одной ноге шнура (боком, прямо) на месте и с продвижением. 3. Дать представление о метание предметов в движущуюся цель, расположенную вертикально и горизонтально, одной и двумя руками-снизу, от плеча. 4. Уточнить и закрепить подлезание под несколькими пособиями подряд (дуга, обруч, гимнастическая скамейка) ранее изученными способами. <p>Подвижная игра «Веселые соревнования».</p> | 1 |
| 2 неделя | <ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать навыки рук чирлидера. 2. Формировать навыки прыжков: прыжки с предметами, зажатыми между ног, на месте и с продвижением; перепрыгивание шнура (боком, прямо) с зажатым между ног мешочком с песком, набитым мячом. 3. Дать представление о метание предметов в движущуюся цель, расположенную вертикально и горизонтально, одной и двумя руками-снизу, от плеча. | 1 |

| | | |
|--------------|---|---|
| | <p>4. Уточнить и закрепить подлезание под несколькими пособиями подряд (дуга, обруч, гимнастическая скамейка) ранее изученными способами.</p> <p>Подвижная игра «Веселые соревнования».</p> | |
| 3 неделя | <p>1. Формировать навыки рук чирлидера.</p> <p>2. Формировать навыки ползания: ползание на боку в три приема: и.п.- лежа на боку руки вверх; 1-согнуть ноги; 2-толкаясь ногами и выпрямляя их, подтянуться руками; 3-и.п.;</p> <p>лазание по гимнастической стенке (в три приема): и.п.-вис, стоя боком; 1-согнуть ноги и поставить на рейку; 2-встать на рейку, согнуть руки; 3- перехватить руки, выполнить вис, стоя боком на стенке.</p> <p>3. Дать представление о ходьбе и беге по бревну, узкой рейке гимнастической скамейке: с мешочком на голове; с поворотом на 360* переступанием; с перешагиванием предметов.</p> <p>4. Уточнить и закрепить метание предметов (правой, левой) разного веса и формы на точность (в горизонтальную и вертикальную цели, расположенные на различном расстоянии)</p> <p>Подвижная игра «Зайцы в огороде».</p> | 1 |
| 4 неделя | <p>1. Формировать навыки рук чирлидера.</p> <p>2. Формировать навыки ползания: захват веревки ступнями ног, сидя на полу, вис на канате с согнутыми ногами. На гимнастической стенке имитационные упражнения;</p> <p>лазание по канату (в три приема): и.п.-вис, стоя; 1-вис присев с захватом ногами каната; 2- выпрямить ноги, подтянуться на руках; 3- перехватить руки, выполнить вис.</p> <p>3. Дать представление передаче мяча в парах их разных исходных положений (сидя, стоя на коленях, спиной) снизу, из-за головы, от груди на месте и с продвижением.</p> <p>4. Уточнить и закрепить перепрыгивание линии, шнура, предметов на одной и двух ногах.</p> <p>Подвижная игра «Зайцы в огороде».</p> | 1 |
| Декабрь 1 | <p>1. Формировать навыки в «положение ног чирлидеров».</p> <p>2. Формировать навыки ползания: ползание на боку в три</p> | 1 |

| | | |
|-------------|---|---|
| неделя | <p>приема: и.п.- лежа на боку руки вверх;1-согнуть ноги; 2-толкаясь ногами и выпрямляя их, подтянуться руками; 3-и.п.;</p> <p>лазание по гимнастической стенке (в три приема): и.п.-вис, стоя боком; 1-согнуть ноги и поставить на рейку; 2-встать на рейку, согнуть руки;3- перехватить руки, выполнить вис, стоя боком на стенке.</p> <p>3. Дать представление о ходьбе и беге по бревну, узкой рейке гимнастической скамейке: с мешочком на голове; с поворотом на 360* переступанием; с перешагиванием предметов.</p> <p>4. Уточнить и закрепить метание предметов (правой, левой) разного веса и формы на точность (в горизонтальную и вертикальную цели, расположенные на различном расстоянии).</p> <p>Подвижная игра «Мороз красный нос».</p> | |
| 2 неделя | <p>1. Закреплять навыки в «положение ног чирлидеров».</p> <p>2. Формировать навыки метания: отбивание мяча от стены с заданием: с хлопком, с поворотом на 360 *.</p> <p>3. Дать представление о лазание по канату, шесту на доступную высоту в три приема.</p> <p>4. Уточнить и закрепить ходьбу и бег по бревну, узкой рейке гимнастической скамейке с заданием.</p> <p>Подвижная игра «Два мороза».</p> | 1 |
| 3 неделя | <p>1. Дать представление о связке положений ног и рук чирлидера.</p> <p>2. Формировать навыки метания: отбивание мяча от стены с заданием: бросок- хлопок-удар о пол-поймать; после отскока о пол выполнить мах правой (левой) ногой, пропуская мяч под ней; бросок о стену ловля мяча в прыжке.</p> <p>3. Дать представление о лазание по канату, шесту на доступную высоту в три приема.</p> <p>4. Уточнить и закрепить запрыгивание с трех шагов разбега на предметы и спрыгивание с них махом одной, толчком другой ноги. ходьбу и бег по бревну, узкой рейке гимнастической скамейке с заданием.</p> <p>Подвижная игра «Два мороза».</p> | 1 |

| | | |
|-----------------------|---|---|
| 4 неделя | <ol style="list-style-type: none"> 1. Дать представление о связке положений ног и рук чирлидера. 2. Формировать навыки равновесия: танцевальная миниатюра на кубе «Цыганочка»; прыжки по наклонной доске с заданием: на двух ногах, подскоками. 3. Дать представление о бросание мяча о стену в парах с заданием. 4. Уточнить и закрепить перелезание через препятствия (мягкий предмет, несколько предметов подряд, бревно т.п.) ранее изученными способами. <p>Подвижная игра «Перестрелки».</p> | 1 |
| Январь 1 неделя | <ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить детей с чир прыжками (звездочка, группировка). 2. Формировать навыки равновесия: ходьба и бег и прыжки по наклонной доске (спуск и подъем) ранее изученными способами. 3. Дать представление о пролезание в закрепленные обручи: в вертикальном положении-прямо и боком; в горизонтальном положении- сверху, снизу. 4. Уточнить и закрепить отбивание мяча от стены с заданием. <p>Подвижная игра «Кольцевая дорога».</p> | 1 |
| 2 неделя | <ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить детей с чир прыжками (звездочка, группировка, пайк). 2. Формировать навыки лазания: лазание по наклонной лестнице, по гимнастической стенке: последовательно перехватывая руки, переступая ногами; одновременно перехватывая правую руку, переступая левой ногой. 3. Дать представление ходьбе, бегу и прыжкам по наклонной доске (спуск, подъем) ранее изученными способами. 4. Уточнить и закрепить отбивание мяча от стены с заданием. <p>Подвижная игра «Кольцевая дорога».</p> | 1 |
| 3 неделя | <ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить детей с понятием построение, перестроение 2. Формировать навыки прыжков: танцевальные шаги «Мамбо» правой-шаг правой ногой вперед и назад, не | 1 |

| | | |
|------------------------|--|---|
| | <p>переноса тяжесть тела с левой ноги («Мамбо» левой).</p> <p>3. Дать представление о перебрасывание двух мячей друг другу разными способами (снизу, из-за головы, от груди) на месте и с продвижением.</p> <p>4. Уточнить и закрепить перелезание через препятствия (мягкий предмет, несколько предметов подряд, бревно т.п.) ранее изученными способами.</p> <p>Подвижная игра «Перестрелки».</p> | |
| 4 неделя | <p>1. Познакомить детей с понятием построение, перестроение</p> <p>2. Формировать навыки жонглирование мячом на резинке, одетой на указательный палец (ловля сверху и снизу) правой, левой рукой.</p> <p>3. Дать представление о ползании по бревну различными способами (на четвереньках, по-медвежьи, в приседе) спиной, лицом, боком.</p> <p>4. Уточнить и закрепить танцевальные шаги: шаг «Мамбо», открытый о-влево; шаг польки.</p> <p>Подвижная игра «Перестрелки».</p> | 1 |
| Февраль 1 неделя | <p>1. Познакомить детей с понятием чир- кричалка.</p> <p>2. Формировать навыки жонглирование мешочком с песком одной, двумя руками (право и левой): броски вверх и ловля (одновременно двумя мешочками и поочередно), перебрасывание из одной руки в другую (бросок правой-ловля левой).</p> <p>3. Дать представление о ползание по бревну (узкой рейке гимнастической скамейки): сидя спиной (ногами) вперед, продвигаясь с помощью рук и ног. «Раки», «Пауки».</p> <p>4. Уточнить и закрепить ходьбу по шнуру, по веревке, большому обручу (прямо, боком) с заданием ранее изученными способами.</p> <p>Подвижная игра «Жмурки».</p> | 1 |
| 2 неделя | <p>1. Формировать навыки движение с использованием кричалок</p> <p>2. Формировать навыки ползания: по скамейке различными способами; по двум линиям на полу.</p> <p>Ползания по двум скамейкам на четвереньках (прямо и боком), «Слоники» - с одноименным движением рук и ног.</p> | 1 |

| | | |
|---------------------|---|---|
| | <p>3. Дать представление о равновесии на балансировочной доске, «бревнышке», большом набивном мяче ранее изученными способами.</p> <p>4. Уточнить и закрепить жонглирование мешочком с песком одной, двумя руками (право и левой); мячом на резинке, одетой на указательный палец, ранее изученными способами.</p> <p>Подвижная игра «Жмурки».</p> | |
| 3 неделя | <p>1. Формировать навыки движение с использованием кричалок.</p> <p>2. Формировать навыки ползания: по скамейке различными способами; по двум линиям на полу; ползания по двум скамейкам: по-медвежьи (прямо и боком), «Обезьянки» - с разноименным движением рук и ног.</p> <p>3. Дать представление о метание мяча и ловля через сетку в парах, тройках, четверках способами снизу, от груди.</p> <p>4. Уточнить и закрепить равновесии на балансировочной доске, «бревнышке», большом набивном мяче ранее изученными способами.</p> <p>Подвижная игра «Защита крепости».</p> | 1 |
| 4 неделя | <p>1. Познакомить детей с понятием чир-данс.</p> <p>2. Формировать навыки подпрыгивания до предметов, подвешенных на разном расстоянии с места и с трех шагов разбега.</p> <p>3. Дать представление о перелезание через препятствия (мягкие предметы, бревно) ранее изученными способами.</p> <p>4. Уточнить и закрепить перебрасывание двух мячей друг другу разными способами (снизу, из-за головы, от груди) на месте и с продвижением.</p> <p>Подвижная игра «Защита крепости».</p> | 1 |
| Март 1 неделя | <p>1. Познакомить детей с понятием чир-данс.</p> <p>2. Формировать навыки ведения мяча: ведение мяча (правой и левой рукой) по прямой приставным шагом и в боковом галопе, стоя на коленях (на месте и с продвижением).</p> <p>3. Дать представление о ползание по двум скамейкам ранее изученными способами.</p> <p>4. Уточнить и закрепить подпрыгивания до предметов,</p> | 1 |

| | | |
|-------------|---|---|
| | <p>подвешенных на разном расстоянии с места и с трех шагов разбега.</p> <p>Подвижная игра «Лягушки и цапля».</p> | |
| 2 неделя | <p>1. Дать представление о связке движений чир-данса.</p> <p>2. Формировать навыки прыжка на скакалки: вращение скакалки, сложенной вдвое с боковой плоскости с правой и левой стороны (правой и левой рукой); вращение «восьмеркой»; перешагивание и прыжки через скакалку вперед, назад, боком; прыжки через качающуюся скакалку; прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; с ноги на ногу, на одной ноге и т. п.</p> <p>3. Дать представление о ведение баскетбольного мяча двумя руками поочередно на месте и с продвижением, бросок в корзину.</p> <p>4. Уточнить и закрепить ползание по бревну в висе на руках и ногах.</p> <p>Подвижная игра «Пожарные на учении».</p> | 1 |
| 3 неделя | <p>1. Дать представление о связке движений чир-данса, прыжки.</p> <p>2. Формировать навыки прыжка: прыжки через короткую скакалку, большой обруч разными способами на месте и продвижением (бег со скакалкой).</p> <p>3. Дать представление о пролезание между скакалками «в окно» перешагиванием прямо, боком.</p> <p>4. Уточнить и закрепить ведение мяча двумя руками поочередно на месте и с продвижением, бросок в корзину.</p> <p>Подвижная игра «космонавты».</p> | 1 |
| 4 неделя | <p>1. Дать представление о связке движений чир-данса, прыжки.</p> <p>2. Формировать навыки прыжка: прыжки через длинную скакалку: перепрыгивать с места, впрыгивание, прыжок, выбегание; прыжки на двух ногах.</p> <p>3. Дать представление о передвижение по двум канатам и</p> | 1 |

| | | |
|-----------------------|--|---|
| | <p>висе стоя на одном, держась руками за другой «Лианы».</p> <p>4. Уточнить и закрепить метание мяча через сетку в парах, тройках, четверках способами снизу, от груди.</p> <p>Подвижная игра «Космонавты».</p> | |
| Апрель 1 неделя | <p>1. Познакомить детей с понятием стант, пирамида.</p> <p>2. Формировать навыки ползания: «Рукоход»-передвижение в висе на руках по горизонтальным рейкам.</p> <p>3. Дать представление о прокатывание и перебрасывание набивного мяча друг другу разными способами в различных исходных положениях.</p> <p>4. Уточнить и закрепить прыжки в высоту способом «ножницы», толчком двух ног (прямо, боком) с места и с разбега.</p> <p>Подвижная игра «Вышибалы».</p> | 1 |
| 2 неделя | <p>1. Познакомить детей с понятием стант, пирамида.</p> <p>2. Формировать навыки ползания: «Рукоход» - передвижение в висе на руках по горизонтальным рейкам.</p> <p>3. Дать представление о ходьбе по шнуру, по веревке, большому обручу (прямо, боком) с заданием (поворот, присед, в папарх, держась за руки).</p> <p>4. Уточнить и закрепить о прокатывание набивного мяча друг другу разными способами в различных исходных положениях.</p> <p>Подвижная игра «Маяк».</p> | 1 |
| 3 неделя | <p>1. Дать представление о связке движений стант-пирамида.</p> <p>2. Формировать навыки ползания: «Рукоход» - передвижение в висе на руках по горизонтальным рейкам.</p> <p>3. Дать представление о метание в горизонтальную и вертикальную цель предметов ранее изученными способами.</p> <p>4. Уточнить и закрепить прыжки через короткую и длинную скакалку и большой обруч ранее изученным способом.</p> <p>Подвижная игра «Маяк».</p> | 1 |
| 4 неделя | <p>1. Дать представление о связке движений стант-пирамида.</p> <p>2. Формировать навыки ходьбы по шнуру, по веревке, большому обручу (прямо, боком) с заданием (поворот, присед, в парах держась за руки). П</p> <p>3. Дать представление ведение мяча на месте и с</p> | 1 |

| | | |
|-----------------------------|---|---|
| | <p>продвижение, бросок мяча в корзину.</p> <p>Уточнить и закрепить «Рукоход» - передвижение в висе на руках по горизонтальным рейкам.</p> <p>Подвижная игра «Пятнашки с приседанием».</p> | |
| <p>Май 1 неделя</p> | <p>1. Уточнить и закрепить обязательные элементы чир-1 программы.</p> <p>2. Формировать навыки метание. Упражнения с большим мячом: перехват мяча за головой; перехват мяча за спиной. И.п.- стоя на одном колене; перехват мяча под ногой.</p> <p>Метание в цель, расположенную на полу, с постепенным увеличением расстояния до нее.</p> <p>Метание предметов (мешочка, шишек, мяча) в движущую цель, расположенную горизонтально, - одной и двумя руками снизу.</p> <p>3. Дать представление о ходьбе по гимнастической скамейке с заданием.</p> <p>4. Уточнить и закрепить ползание на четвереньках с заданием.</p> <p>Подвижная игра «Ловля цепочкой».</p> | 1 |
| <p>2 неделя</p> | <p>1. Уточнить и закрепить обязательные элементы чир-1 программы.</p> <p>2. Формировать навыки равновесия: поворот на 180° на полу на носках стоя и в полуприседе; расхождение при встрече по линии на полу, на доске.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с заданием: поворот кругом на носках стоя и в полуприседе; расхождение при встрече.</p> <p>3. Дать представление о лазании по гимнастической стенке.</p> <p>4. Уточнить и закрепить отбивание мяча одной и двумя руками, ранее изученными способами.</p> <p>Подвижная игра «Кто самый меткий?»</p> | 1 |
| <p>3 неделя</p> | <p>1. Уточнить и закрепить обязательные элементы чир-1 программы.</p> <p>2. Формировать навыки прыжка: перепрыгивание на одной ноге линии (боком, прямо) на месте и с продвижением.</p> <p>Перепрыгивание на двух и одной ноге шнура (боком, прямо)</p> | 1 |

| | | |
|-------------|---|---|
| | <p>на месте и с продвижением.</p> <p>3. Дать представление о метании предметов в движущую цель, расположенную вертикально и горизонтально, одной и двумя руками, снизу, от плеча.</p> <p>4. Уточнить и закрепить подлезание под несколькими пособиями подряд (дуга, обруч, гимнастическая скамейка) ранее изученными способами.</p> <p>Подвижная игра «Ловля цепочкой».</p> | |
| 4 неделя | Открытое - показательное выступление по чирлидингу. | 1 |

Список литературы

1. Линда Ре Чепел. Как стать тренером по черлидингу. – Канада, 2001 год.
2. Морсакова Е. Н. Физическая культура. - Москва, 2005
3. Цыпина Н. А. Ритмика. – Москва, 2003
4. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика. – Москва, 2004
5. Колесникова С. В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы. - Ростов, 2005
6. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С. Ритмические упражнения, хореография и игры. – Москва, 2004
7. Фрилёва Ж. Е., Сайкина Е. Г. Танцевально – игровая гимнастика «СА – ФИ – Дансе» для детей: Учебно – методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб., 2000.