

МУНИЦИПАЛЬНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД № 29
КИРОВСКОГО
РАЙОНА
ВОЛГОГРАДА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 29 КИРОВСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»

400057, г. Волгоград, ул. им. Писемского, 1а
E-mail: dou29@volgadmin.ru

Тел. 45-11-32

Утверждена
на педагогическом совете
МОУ детский сад № 29
Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

Вводится в действие приказом
заведующего
МОУ детский сад №29

А.В.Ларионова
_____ 2024 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Конфетти»

Возраст детей 5-8 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Прищепова Дарья Сергеевна,
педагог дополнительного
образования

Волгоград, 2024 г.

Содержание:

№	Название раздела	№ стр.
I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Направленность программы	4
1.3.	Цель и задачи	5
1.4.	Отличительные особенности	5
1.5.	Возраст группы обучающихся	6
1.6.	Сроки реализации	6
1.7.	Формы организации	6
1.8.	Планируемые результаты освоения программы	6
1.9.	Итоговые мероприятия	6
1.10.	Принципы и подходы к формированию Программы	6
1.11.	Характеристики особенностей физического развития детей дошкольного возраста	8
II.	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	9
2.1.	Тематический план	9
2.2.	Учебно-тематический план	13
III.	ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	15
3.1.	Безопасность проведения занятий	15
3.2.	Проектирование образовательного процесса	16
3.3.	Условия реализации программы	17
3.4.	Мониторинг освоения программы	17
3.5.	Взаимодействие с родителями по освоению программы	17
3.6.	Материально-техническое и методическое обеспечение программы	18
3.7.	Учебно-методическое обеспечение программы	18

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Пояснительная записка

Ученные, исследуя влияние двигательной активности на здоровье и жизнедеятельность человека, обращают большое внимание на дошкольный возраст. В результате подобран надежный ключ к правильной организации жизни малыша в детском саду и семье, к формированию здоровья, умственной активности, умения действовать «рядом» и «вместе» с другими. Этот ключ – движения! Движения – это предупреждение разного рода заболеваний и эффективнейшее лечебное средство.

Чем разнообразнее движения, тем большая информация поступает в мозг, тем интенсивнее происходит интеллектуальное развитие. Гармоничное физическое развитие детей – один из показателей правильного нервно – психического развития в раннем возрасте. Поэтому гармоничное физическое развитие детей, формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физкультурой, привычки к здоровому образу жизни – важнейшие задачи современного дошкольного образования.

Одним из современных быстро развивающихся видов спорта является Чирлидинг, который сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастика, акробатика и т. д.)

Популярность Чирлидинга в последнее время быстро растет. Это новое направление интересно для людей разных возрастов, в первую очередь для детей и подростков. Организаторы спортивных мероприятий хотят видеть динамические и зажигательные выступления детей в красивых, ярких костюмах в рамках своей программы.

Чирлидинг (англ. Cheerleading, от cheer – одобрительное, призывное восклицание и lead – вести, управлять) – организованная поддержка спортивных команд, а так же самостоятельная спортивная дисциплина, сочетающая в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастику и акробатику). Основные направления Чирлидинга – чир и данс. Чир имеет большую спортивную направленность, это сочетание построения пирамид с элементами акробатики и гимнастики, под кричалки. Данс – это спортивный танец с элементами гимнастики. Чирлидинг для дошкольников – это спортивный танец с элементами гимнастики, акробатики и перестроениями. Также используются кричалки.

Занятия Чирлидингом способствуют формированию понятия о красоте тела, воспитывают эстетический вкус, музыкальность. Музыкальное сопровождение развивает музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой, способствует развитию координации движений, танцевальности, ритмичности, раскрепощенности, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовой базой:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 01.01.2021 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;

- Устав МОУ детский сад № 29 Кировского района Волгограда.

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

Программа определяет содержание и организацию дополнительной образовательной деятельности на уровне дошкольного образования.

Для начальных занятий Черлидингом не требуются специальные физические данные, поэтому в кружок принимаются все желающие в возрасте от 5-8 лет.

Программа имеет инновационный характер, так как построена на концепции развивающего образования, а также в данной Программе используются нетрадиционные способы и методы физического развития, у детей развиваются физические умения, которые не предусматриваются базовой основной общеразвивающей программой детского сада (такие как пируэты, шпагаты, пережат через плечо, усложненные прыжки и махи и другие).

1.2. Направленность программы – художественная.

Актуальность программы

Особенностью программы является то, что она дает возможность каждому ребенку попробовать свои силы в нескольких видах спорта, что способствует гармоничному развитию личности (от 5 до 8 лет).

Новизна программы заключается в том, что в системе дошкольного образования не только в нашем городе, но и по России в целом, Чирлидинг как вид физического воспитания, для детей с трех лет, до настоящего времени не рассматривался.

В ходе реализации программы предусмотрено изучение и использование разнообразных форм и методов обучения, что способствует наиболее успешному освоению упражнений, развитию координации движений, ритмичности, эмоциональности. На занятиях у детей развиваются индивидуальные способности, правила эстетического поведения, трудолюбие, стремление доводить начатое дело до конца. Богатство, разнообразие и доступность Чирлидинга, эффективное воздействие на организм, зрелищность привлекают к занятиям различный контингент занимающихся. Средства Чирлидинга соответствуют физиологическим и психологическим особенностям женского организма. Они доступны при любом возрасте и конституции тела.

Новизна программы заключается:

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

Педагогическая целесообразность

- Упражнения основной гимнастики (строевые, общеразвивающие, прикладные).
- Упражнения без предмета (прыжки, вращения, взмахи).
- Элементы акробатики.
- Элементы хореографии.
- Ритмика (упражнения на движений с музыкой).
- Упражнения с предметами (помпонами).

Особенностями занятий чирлидингом являются их целостность, динамичность и танцевальность, согласование овладение общими навыками в физической культуре, сочетание танцевального направления ЧИР. В процессе занятий большое внимание уделяется развитию координации, творческих способностей, которое осуществляется в подвижных и музыкальных играх, в самостоятельной работе над упражнениями, в творческом выражении своего восприятия музыки в движениях. Разносторонность чирлидинга позволяет гармонично развиваться всем физическим, психологическим качествам ребёнка. Динамичность, целостность и танцевальность воспитываются в тесной связи с музыкой. В результате дети овладевают умением согласовывать свои движения с содержанием и 5 формой музыкального произведения, его размером, динамикой и другими средствами музыкальной выразительности. Использование музыки различного содержания в процессе физического воспитания детей обогащает движения, вносит разнообразие в их характер, помогает овладению техникой различных упражнений. В результате музыкально - двигательного воспитания дети овладевают различными скоростями движения, умением сознательно регулировать степень мышечного напряжения и придавать движению различную окраску.

1.3. Цель и задачи программы:

Цель программы: Создать благоприятные условия для раскрытия потенциальных возможностей и способностей детей, достижения личного успеха, удовлетворить потребности детей в двигательной активности, сформировать основы здорового образа жизни, направленные на укрепление здоровья.

Для достижения цели необходимо решить следующие

задачи:

В области «Познавательное развитие»

Изучить основы теории и методики подготовки чирлидинговых команд в направлении: ЧИР-ДАНС

В области «Физическое развитие»

- Овладеть техникой выполнения базовых элементов ЧИР–ДАНС;
- развивать двигательные качества: мышечную силу, гибкость (подвижность в различных суставах), выносливость, скоростные, силовые и координационные способности;
- способствовать развитию опорно-двигательного аппарата (формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия);
- способствовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания кровообращения, сердечнососудистой, нервной систем организма.

В области «Художественно- эстетическое развитие»

- способствовать развитию чувства ритма, музыкального слуха памяти, внимания, умению согласовывать движения с музыкой;
- оказывать благотворное влияние музыки на психосоматическую сферу ребенка;
- развивать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.

В области «Социально-коммуникативное развитие»

- формировать уверенность в себе, правильную самооценку;
- воспитывать командный дух, сотрудничество.

1.4. Отличительные особенности программы

Отличительные особенности программы является то, что она даёт возможность каждому ребёнку заниматься спортивными танцами. Набор в кружковое объединение

производится в свободной форме, по желанию ребенка и с согласия его родителей, не имеющих освобождение от занятий физической культурой.

1.5. Возраст группы обучающихся

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: от 5 до 8 лет.

1.6.Срок реализации программы и освоения её содержания детьми составляет 1 год.

1.7.Форма организации – групповая.

Наполняемость группы 5-12 человек.

Занятия проводятся 2 раза в неделю, во второй половине дня, 8 месяцев, 64 часа.

1.8.Планируемые результаты освоения Программы.

Реализация Программы позволяет достичь следующих результатов
Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;
- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями.

Воспитание у детей культурно-гигиенических навыков:

- следит за своим внешним видом;
- быстро раздевается и одевается, следит за чистотой спортивной одежды и обуви.

Ребенок имеет представления о здоровом образе жизни: о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека.

Накопление и обогащение детьми двигательного опыта (овладение основными и специальными движениями):

- выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, движений на координацию;
- выполняет правильно специальные движения: чир-прыжки шпагат, мостик, пируэт ит.д.
- выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- следит за правильной осанкой.

Ребенок успешен и социально адаптирован- легко общается с окружающими людьми, умеет работать в команде, выступает на сцене.

1.9.Итоговые мероприятия:

- Выступление на утренниках, посвященных 8 марта, новый год, выпуску в школу
- Участие детей в соревнованиях.

1.10.Принципы и подходы к формированию Программы.

При разработке программы дополнительного образования учитывались следующие принципы:

Принцип осознанности и активности направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм. Он был разработан П.Ф. Лесгафтом, который противопоставлял осознанность механическому заучиванию движений. Осознание техники движения, последовательности его выполнения, мышечного напряжения, собственного тела способствует формированию у ребенка телесной рефлексии.

Принцип активности предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.

Принцип систематичности и последовательности обязателен для всех форм физического развития. Регулярность, планомерность, непрерывность физического воспитания на протяжении всего дошкольного возраста обеспечивают принцип систематичности. Усвоение движений, формирование двигательных навыков требуют их повторяемости.

Принцип повторения двигательных навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы.

Включение вариантных изменений в стереотипы выполнения движений предполагает соблюдение *принципа постепенности*. В педагогике постепенность и тренировка являются основным физиологическим правилом. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для создания двигательного образования ребенка. Она предполагает преемственность от одной ступени обучения к другой.

Принцип наглядности — В практике черлидинга используется непосредственная и опосредованная наглядность. Непосредственная наглядность выражается в показе педагогом разучиваемого двигательного действия. Опосредованная наглядность представлена демонстрацией пособий, кино- и видеофильмов, графиков, фотографий, обеспечивающих представление о выполняемом действии. При разучивании новых движений принцип наглядности осуществляется путем безукоризненного, красивого, четкого показа. Это обеспечивает точное восприятие движения, формирует правильное представление о нем.

Принцип доступности и индивидуализации имеет свои особенности в оздоровительной направленности физического воспитания. Поскольку физические упражнения воздействуют на жизненно важные функции организма, оказывая оздоровительное воздействие на его органы и системы, завышение нагрузок отрицательно влияет на состояние здоровья ребенка.

Педагог подбирает упражнения, которые соответствуют функциональным и приспособительным возможностям детского организма, не нанося ущерба его здоровью. Недоступное ему на раннем этапе в дальнейшем становится доступным и выполнимым. По мере развития физических и духовных сил ребенка изменяются педагогические и программные требования, предъявляемые к нему. Стимулируется его дальнейшее развитие. Важную роль в этом играет подбор посильных для ребенка нагрузок, которые постепенно усложняются в различных формах двигательной деятельности, а также при распределении программного материала на занятиях. Использование подготовительных и подводящих упражнений способствует преодолению трудностей при усвоении двигательных навыков.

Принцип индивидуализации предполагает необходимость учета функциональных возможностей, типологических особенностей ребенка. Он позволяет улучшать врожденные задатки, развивать способности, тренировать нервную систему, воспитывать положительные качества и способности ребенка. Опираясь на индивидуальные особенности, педагог всесторонне развивает ребенка, планирует и прогнозирует его развитие.

Принципы, отражающие закономерности физического воспитания:

Тенденция постепенного увеличения нагрузок строится на основе *принципа постепенного наращивания развивающих тренирующих воздействий*. Она выражает поступательный характер и гарантирует развивающий эффект системы физических упражнений. Динамичность нагрузок зависит от закономерностей адаптации к ним ребенка. Упорядочению процесса занятий черлидингом способствует *принцип цикличности*.

Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность ребенка.

Формирование двигательных умений и навыков, физическое образование ребенка, его двигательные способности, функциональные возможности организма развиваются в физическом воспитании на основе *принципа возрастной адекватности* процесса физического воспитания (т.е. учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка).

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка. Подбор физических упражнений для ребенка направлен не только на профилактику нарушения осанки, состояния здоровья, но и на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержание эмоционально-положительного состояния, жизнерадостности и любви к жизни.

На занятиях кружка используются способы обучения:

- фронтальный направленный на одновременное осознанное выполнение двигательных действий всеми участвующими в этом процессе детьми;
- групповой - обеспечивает возможность самостоятельного упражнения в знакомых движениях небольшой группе (3-5 человек);
- индивидуальный позволяет каждому ребенку самостоятельно и успешно выполнять данное ему тренером задание.

Все принципы физического воспитания осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность физического воспитания и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют любовь к занятиям физическими упражнениями, спортом.

1.11. Характеристики особенностей физического развития детей дошкольного возраста

Возрастная характеристика контингента детей 5-8 лет

Начиная с 5 лет скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения.

В этом возрасте у детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений).

Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»).

Имеет представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботиться о нем. Владеет культурно-гигиеническими навыками и понимает их необходимость.

II. Содержание программы

2.1. Тематический план деятельности кружка «Конфетти»

месяц	Занятие	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
сентябрь	1	Введение предмет.	Краткая история возникновения черлидинга.	Техника выполнения упражнений. Игры на знакомство.
	2	Понятие «Черлидинг»	Основные правила тренировки	Техника выполнения упражнений. Игры на знакомство.
	3	Ходьба, прыжки Растяжка.	ОРУ комплекс №1 ОД: Обучение положениям рук: Клинок, Кулак, Класп, Клэп, Кинжал	Дыхательные упр: «Наклоны вперед», «Задуй свечку»
	4	Ходьба, прыжки Растяжка	ОРУ комплекс №1 ОД: Верхний V, нижний буква Т	Дыхательные упр: «Наклоны вперед», «Задуй свечку»
октябрь	5	Ходьба, бег, прыжки Растяжка	ОРУ комплекс №2 с гантелями ОД: Махи, наклоны	Дыхательные упр: «Наклоны вперед», «Задуй свечку»
	6	Ходьба, бег с помпонами,	ОРУ комплекс №2 с гантелями ОД: Обучение разбегу для липсвязок.	Дыхательная гимнастика по К.Т.Бутейко «Ёжик» «Шар лопнул»
	7	Ходьба, бег с помпонами,	ОРУ комплекс №2 с гантелями ОД: Вертикальные махи. Шпагаты	Дыхательная гимнастика по К.Т.Бутейко «Ёжик» «Шар лопнул»
	8	Ходьба, бег с помпонами,	ОРУ комплекс №2 с гантелями ОД: Разучивание чир-прыжков (5 разновидностей), положение рук, замах, приземление	Дыхательная гимнастика по К.Т.Бутейко «Ёжик» «Шар лопнул»
ноябрь	9	Ходьба, прыжок флажками, бег	ОРУ комплекс №3 ОД: Прокаты Перекаты через плечо	Дыхательная гимн-ка по К.Т.Бутейко «Насос» «Каа шипит Упражнения на расслабление «Медузы»
	10	Ходьба, прыжок флажками, бег	ОРУ комплекс №3 ОД: Разучивание чир-прыжков (5 разновидностей), положение рук, замах, приземление	Дыхательная гимн-ка по К.Т.Бутейко «Насос», «Каша шипит Упражнения на расслабление «Медузы»
	11	Ходьба, прыжок флажками, бег	ОРУ комплекс №3 ОД: Закрепление положения ног. Разучивание данс-связок.	Дыхательная гимн-ка по К.Т.Бутейко «Насос». «Каша шипит Упражнения на расслабление «Медузы»
	12	Ходьба, прыжок флажками, бег	ОРУ комплекс №3 ОД: Закрепление положения рук и ног. Наклоны	Дыхательная гимн-ка по К.Т.Бутейко «Насос», «Каша шипит Упражнения на расслабление «Медузы»
декабрь	13	Ходьба, бег, с положениями рук вверх-вниз, в стороны, круговые движения кистями	ОРУ комплекс №4 ОД: Закрепление положения рук и ног. Шпагаты. Подъемы на полуприсяде.	Дыхательная гимн-ка по К.Т.Бутейко «Ёжик», «Шар лопнул» Упражнения на расслабление «Шалтай – Болтай»

	14	Ходьба, бег, с положениями рук вверх-вниз, в стороны, круговые движения кистями	ОРУ комплекс №4 ОД: Постановка программы	Дыхательная гимнастика по К.Т.Бутейко «Ёжик», «Шарлопнул» Упражнения на расслабление «Шалтай – Болтай»
	15	Ходьба, бег, с положениями рук вверх-вниз, в стороны, круговые движения кистями	ОРУ комплекс №4 ОД: Отработка программы	Дыхательная гимнастика по К.Т.Бутейко «Ёжик», «Шарлопнул» Упражнения на расслабление «Шалтай – Болтай»
	16	Ходьба, бег, с положениями рук вверх-вниз, в стороны, круговые движения кистями	Участие в новогодних утренниках	Массаж биологических точек «Вот такая борода.
январь	17	Махи вперед-назад, бег с захлестыванием голени назад, высоко поднимая колено	ОРУ комплекс №5 ОД: Разучивание восьмерок с перекатом и чир-прыжками	Дыхательные упражнения «На турнике», «Маятник» (с палкой). Упражнение на расслабление «Рок-н-ролл»
	18	Махи вперед-назад, бег с захлестыванием голени назад, высоко поднимая колено	ОРУ комплекс №5 ОД: «Солнышко», «Флажок», «Флажок с обратным хватом»	Дыхательные упражнения «На турнике», «Маятник» (с палкой). Упражнение на расслабление «Рок-н-ролл»
февраль	19	Ходьба круговыми движениями кистями, руками, туловищем, бег на месте	ОРУ комплекс №6 ОД: Обучение прыжкам «Звездочка», «Пайк»	Дыхательные упражнения «На турнике», «Маятник» (с палкой). Упражнение на расслабление «Рок-н-ролл»
	20	Ходьба круговыми движениями кистями, руками, туловищем, бег на месте	ОРУ комплекс №6 ОД: Закрепление прыжков «Звездочка», «Пайк» Разучивание прыжка «Стреда»	Дыхательные упражнения «На турнике», «Маятник». Упражнение на расслабление «Рок-н-ролл»
	21	Ходьба круговыми движениями кистями, руками, туловищем, бег на месте	ОРУ комплекс №6 ОД: Закреплять шпагаты, наклоны. Обучать разбегу на лип-прыжки	Дыхательные упражнения «Часики», «Трубач», «Петух» Расслабление под музыку
	22	Ходьба круговыми движениями кистями, руками, туловищем, бег на месте	ОРУ комплекс №6 ОД: Круговая тренировка элементами черлидинга	Дыхательные упражнения «Часики», «Трубач», «Петух» Расслабление под музыку

март	23	Ходьба чередуя с прыжками,	ОРУ комплекс №7 ОД: Постановка программы	Дыхат упр «Часики», «Трубоч», «Петух» Расслабление под музыку
	24	Ходьба, бег змейкой, остановка-наклоны вперед	ОРУ комплекс №7 ОД: Выступление на утреннике 8 марта	Дыхат упр «Часики», «Трубоч», «Петух» Расслабление под музыку
	25	Ходьба, бег змейкой, остановка наклоны вперед	ОРУ комплекс №7 ОД: Разучивание каскадных элементов в парах: подъем, ноги врозь	Дыхательные упр «Паровоз», «Насос», «Каша шипит» Расслабление под музыку
	26	Ходьба, бег змейкой, остановка наклоны вперед	ОРУ комплекс №7 ОД: Обучение перекатам через плечо на 2 ноги на колени	Дыхательные упр «Паровоз», «Насос», «Каша шипит» Расслабление под музыку
апрель	27	Ходьба, бег змейкой, остановка наклоны вперед	ОРУ комплекс №8 ОД: Обучение перекатам через плечо на сед ноги врозь, руки в упор	Дыхательные упр «Паровоз», «Насос», «Каша шипит» Расслабление под музыку
	28	Ходьба на месте вперед, назад с хлопками, бег, остановка по сигналу	ОРУ комплекс №8 ОД: Разучивание данс-связок, Шпагаты, перекаты, Вертикальные взмахи	Дыхательные упр «Паровоз», «Насос», «Каша шипит» Расслабление под музыку
	29	Ходьба на месте вперед, назад с хлопками, бег, Остановка по махи сигналу	ОРУ комплекс №8 ОД: Разучивание данс-связок, Шпагаты, перекаты, Вертикальные взмахи	«Вдыхать аромат цветка» Расслабление под спокойную музыку
	30	Ходьба на месте вперед, назад с хлопками, бег, остановка по сигналу	ОРУ комплекс №8 ОД: Отработка техники чир-прыжков, группировка «Пайк», «Пистолет»	«Вдыхать аромат цветка» Расслабление под спокойную музыку
май	31	Ходьба с круговыми движениями рук (с лентами), бег чередуя с прыжком	ОРУ комплекс №8 ОД: Развитие синхронности во время выполнения данс-связок Шпагаты, перекаты, Скрестные махи	Чья лента дольше колышется. Игровой массаж «Черепеха»
	32	Ходьба с круговыми движениями рук (с лентами), бег чередуя с прыжком	Дать представление о технике выполнения «колесо» Отработка синхронности во время выполнения данс-связок	Чья лента дольше колышется. Игровой массаж «Черепеха»

33	Ходьба круговыми движениями рук, бег чередуя с прыжком	Отработка техники выполнения «колесо», сед на колено.	Упражнение на восстановление дыхания: «Чья лента дольше колышется». На расслабление: «Мы прекрасно загораем»
34	Ходьба круговыми движениями рук, бег чередуя с прыжком	Мониторинг освоения программы.	Упражнение на восстановление дыхания: «Чья лента дольше колышется». На расслабление: «Жарче дырчатая тучка»
35-36	Выступление на выпускном утреннике		

ОРУ –общеразвивающие упражнения

ОД-

основные

движения

2.2. Учебно-тематический план

№ п/п	Месяц	Тема занятия	Часы (минуты)	
			Теория	Практика
1.	Октябрь	Введение.	10	20
2.		Понятие «Черлидинг».	10	20
3.		Базовые элементы черлидинга.	10	20
4.		Положение тела во время движения.	10	20
5.		Положение кистей: кулак, клинок, клэп (хлопок), клэпс (прыжка).	10	20
6.		Положение ног. Комбинация положения стоя.	10	20
7.		Техника выполнения прыжков.	10	20
8.		Чир-данс.	10	20
9.	Ноябрь	Растяжка.	10	20
10.		Техника выполнения прыжков.	10	20
11.		Хореография.	10	20
12.		Поворот на месте.	10	20
13.		Повороты с продвижением.	10	20
14.		Батман тандю.	10	20
15.		Батман жэтэ	10	20
16.		Упражнение для рук на основе классических позиций.	10	20
17.		Разновидность ходьбы, бега.	10	20
18.		Танцевальные шаги, комбинации.	10	20
19.	Декабрь	Общеразвивающие упражнения.	10	20
20.		Упражнения на растягивания.	10	20
21.		Наклоны вперед, назад, в сторону. Волны.	10	20
22.		Различные виды мхов.	10	20
23.		Упражнение на пресс.	10	20
24.		Сдача нормативов.	10	20
25.	Январь	Кричалка.	10	20
26.		Акробатические элементы.	10	20
27.		Синхронность выполнения.	10	20
28.		Прыжок «Пайк».	10	20
29.		Прыжок «Стредл».	10	20
30.		Прыжок «Гой тач».	10	20
31.		Круговая тренировка.	10	20
32.		Аэробный комплекс.	10	20
33.	Февраль	Отработка элементов.	10	20
34.		Индивидуальная отработка движений, программ.	10	20
35.		Деми плие в сочетании с волнами, взмахами, наклонами.	10	20
36.		Целостные волны и взмахи, махи ногами.	10	20
37.		Гранд батман жэтэ.	10	20
38.		Гранд плие.	10	20
39.		Различные варианты батман фрэппэ.	10	20
40.		Адажио.	10	20
41.	Апрель	Различные сочетаний равновесий.	10	20
42.		Танцевальные комбинации.	10	20
43.		Упражнения на растягивание.	10	20
44.		Совершенствование кричалок.	10	20
45.		Упражнение на пресс.	10	20
46.		Сдача контрольных нормативов.	10	20
47.		Изучение поддержек, пирамид.	10	20
48.		Построение пирамид, формаций.	10	20
49.	Апрель	Соблюдение Правил подстраховки.	10	20
50.		Правила споттеров.	10	20

51.		Работа базы – совершенствование.	10	20
52.		Круговая тренировка.	10	20
53.		Аэробный комплекс.	10	20
54.		Отработка элементов.	10	20
55.		Индивидуальная отработка движений, программ.	10	20
56.		Кувырок	10	20
57.		Связка элементов хореографических с акробатическими.	10	20
58.		Сдача нормативных элементов.	10	20
59.		Правильное положение рук с элементами в руках помпонов.	10	20
60.		Изучение связок с помпонами.	10	20
61.		Общая физическая подготовка (ОФП).	10	20
62.		Изучение танцевального номера с акробатическими элементами.	10	20
63.		Изучение танцевального номера с помпонами в руках.	10	20
64.	Май	Открытое мероприятие		

III. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

3.1. Безопасность проведения занятий

1. Занятия черлидингом должны проводиться в безопасном месте (безопасное покрытие пола, отсутствие преград, шума, температура, наличие оборудования (маты и т.д.).
2. Каждый элемент черлидинга должен отрабатываться в правильной прогрессии (от простого к сложному).
3. Перед каждой тренировкой необходимы разминки/ разогрев и растяжение мышц.
4. Воспитанники не должны носить ничего, что стать причиной травмы, например, украшения (сережки, часы, кольца, аксессуары для волос).
5. Волосы должны быть зачесаны назад и туго скреплены при помощи мягких защипов и завязок.
6. Одежда для тренировок должна подходить по размеру, давая при этом разумную свободу для движений. Обувь спортивная, устойчивая, с противоскользящей подошвой, нужного размера.
7. Не желательно присутствие зрителей на тренировке, чтобы не отвлекать воспитанников от разучивания новых элементов.

Для организации безопасных тренировок и соревнований **педагог обязан:**

- присутствовать при осуществлении любого типа занятий черлидингом;
- проверять наличие и комплектность медицинской аптечки;
- проверять наличие и исправность телефонной связи в месте проведения тренировки;
- проверять исправность спортивного инвентаря и оборудования;
- проверять готовность воспитанников к занятиям;
- не оставлять без присмотра воспитанников во время выполнения сложных элементов;
- обеспечить строгую дисциплину на занятии;
- обеспечить надежную страховку во время отработки и выполнения сложных элементов.

Первая медицинская помощь при случайной травме:

1. Вызвать врача.
2. Самостоятельные действия:
 - Покой- прекратить нагрузки, положить или посадить травмированного;
 - Лед, холод- применить незамедлительно (каждый час по 15-20 мин)
 - Компрессия- эластичная повязка на место повреждения;
 - Подъем конечности- способствует оттоку жидкости от области повреждения.

3.2. Проектирование образовательного процесса.

Основными средствами реализации поставленных задач являются:

- Физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности без предметов;
- Физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности с предметами (помпонами, флагами, султанчиками и др.)

Все упражнения выполняются под музыкальное сопровождение. Исходными положениями таких упражнений могут быть: стоя, сидя с прямыми и согнутыми ногами; на пятках; в упорах присев, упорах стоя на коленях; лежа на спине, на животе, на боку; в висах.

Упражнения общей направленности включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения при ходьбе на месте и в передвижениях, беге, прыжках, упражнения суставной гимнастики, на растягивание и расслабление мышц, и танцевальные упражнения.

Комплексы физических упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы (формируют «мышечный корсет»), выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решаются задачи общей физической подготовленности занимающихся, а в связи с этим и их физического развития.

Упражнения специальной направленности включают упражнения для формирования и закрепления осанки, профилактики плоскостопия, на обучение базовым элементам черлидинга. Здесь используется большинство упражнений коррекционной и профилактической направленности.

Периодичность занятий 2 раза в неделю после дневного сна. Основной формой проведения является организованная деятельность.

Занятие по черлидингу имеет трехчастную классическую структуру.

Цель вводной части: разогреть организм, подготовить его к нагрузке. В этой части осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Осуществляется подготовка организма детей к предстоящей работе в основной части деятельности. Это движения динамического характера: ходьба, бег, прыжки (Сайкина, Фирилёва). Растяжка. Подготовительная часть, в зависимости от поставленных задач, занимает 5-6 минут от общего времени

Цель основной части: развивать физические качества, совершенствовать технику и стиль выполнения основных специальных движений, способствовать эмоциональному подъёму детей, отрабатывается согласованность движений с музыкой. Основная часть занимает большую часть времени и длится 15—20 минут. В начале основной части следует серия упражнений разминочного характера: общеразвивающие упражнения с помпонами, поднимание рук вверх, в стороны; упражнения для мышц шеи. Выполнение координационных упражнений следует планировать на первую половину основной части занятия, поскольку они быстро ведут к утомляемости.

Следующая серия упражнений – нагрузочная. Здесь предлагаются упражнения интенсивного характера: различные наклоны, раскачивания туловища, выпады, приседания. Упражнения можно выполнять под счёт, хлопки. В основной части можно использовать игры с помпонами, элементы хореографии, ритмику.

Структура основной части может изменяться в зависимости от:

- повторяемости упражнений, чередования их в различных исходных положениях (стоя, сидя, в упорах, лежа),
- направленности (на коррекцию позвоночника, стопы, равновесие, координацию движений и др.)
- отдельному воздействию на мышцы (рук, шеи, ног и т.д.).

Цель заключительной части: восстановление дыхания с использованием стретчинга или других игровых приемов.

Распределение тренировочного времени.

Часть тренировки	Деятельность	Время
	Разминка. Разогрев организма.	3мин
	Растяжка.	3мин
Основная часть.	Общеразвивающие упражнения. (ОРУ)	6мин
	Нагрузочная. Основные движения (ОД).	14мин
Заключительная часть	Восстановление дыхания.	2мин
Общее время тренировки		30мин

3.3. Условия реализации программы:

Тренировки проходят в музыкально - спортивном зале.

Необходимое оборудование и оснащение:

- спортивные коврики;
- гимнастические скамейки;
- мелкий спортивный инвентарь (помпоны, скакалки и т.п.);
- музыкальная аппаратура.

3.4. Мониторинг освоения Программы.

Физическая подготовленность- результат физической подготовки, целенаправленно организованного педагогического процесса по развитию физических качеств, умений и навыков. Включает следующие основные качества: сила, координация, гибкость, быстрота.

Степенью развития этих качеств определяется физическая подготовленность:

- координационные;
- силовые (прыжки- сила ног,
- гибкость наклоны туловища вперед из и.п. стоя или сидя)
- быстрота (челночный бег 30с)

Проверка физической подготовленности детей проводится два раза в год в октябре и в мае: первичный, итоговый

3.5. Взаимодействие с родителями по освоению Программы.

Взаимодействие с родителями начинается на этапе анкетирования. Чтобы выявить желание семей обучать ребенка основам черлидинга в ДОУ.

- Мастер-класс для родителей с объяснением принципов обучения
- Рекламные буклеты

- Анализ результатов мониторинга освоения детьми программного материала основной общеобразовательной программы дошкольного образования (выявление предпосылок, способностей)
- Анкетирование с целью изучения запросов семей по данному направлению.

На этапе обучения детей эффективными формами взаимодействия могут быть:

- Выступления детей на развлечениях и праздниках
- Участие родителей в совместных спортивных праздниках
- Участие родителей в подготовке к праздникам и соревнованиям (подготовка костюмов, причесок ит.д.)
- Буклеты с рекомендациями для домашних занятий
- Памятки-рекомендации «Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия, искривления осанки»

Итоговые мероприятия:

- Открытые занятия черлидингом
- Выступление на утренниках.

3.6. Материально-техническое и методическое обеспечение Программы.

Тренировки по черлидингу проходят в музыкально-спортивном зале. На стене имеются зеркала, для самоконтроля выполнения движений.

Оборудование для занятий черлидингом

1. Индивидуальные коврики
2. спортивные маты
3. скакалки
4. помпоны
5. султанчики
6. детские пластмассовые гантели
7. флажки
8. медицинская аптечка для оказания первой медицинской помощи.

Технические средства обучения:

1. Ноутбук
2. Музыкальный центр
3. Микшер/колонки
4. Видеопроектор
5. Экран
6. Подборка музыкальных треков
7. Подборка видеороликов с показом базовых движений и выступления команд.

3.7. Учебно – методическое обеспечение содержания

Список литературы, рекомендуемой для педагога:

1. Буцинская П.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду: Кн. Для воспитателя дет сада/ П.П. Буцинская, В.И.Васюкова, Г.П. Лескова- М.: Просвещение, 1990.
2. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья. Старшая группа: Методическое пособие для педагогов ДОУ. -СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2004.

3. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных- игр (средняя, старшая, подготовительная группа).- М.: ВАКО, 2005.
4. Колесникова С.В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы.- Ростов н/Дону, 2005.
5. Совершенствование системы подготовки в танцевальном спорте: материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции. – М. : ФГБОУВПО «РГУФКСМиТ», 2014. – 90 с.
6. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет Пособие для воспитателей и инструкторов по физической культуре.- М.:Издательство ГНОГМ и Д, 2003
7. Шишкина В.А. Движение + движения: Кн. Для воспитателя дет сада- М.: просвещение.1992
8. <http://www.cheerleading.ru/archive/index.php?id=41> сайт федерации черлидинга России.
9. История возникновения черлидинга /Интернет-ресурс/<https://youtu.be/sCZ0dPeSrcg>
10. Что такое черлидинг и для чего он был создан /Интернет-ресурс/<https://shkolazhizni.ru/sport/articles/78007/>
11. Черлидинг- танцевальный спорт. История возникновения, описание, особенности и номинации соревнования по черлидингу. /Интернет-ресурс/http://hnb.com.ua/articles/s-sport-cherliding_tantsevalnyy_sport-2485

Дополнительные картотеки, пособия:

1. Картотека дыхательных упражнений
2. Картотека упражнений с элементами самомассажа и расслабления
3. Картотека разминок и упражнений на растягивание мышц.
4. Комплексы общеразвивающих упражнений.

Список литературы, рекомендуемый для родителей:

1. Колодницкий Г.А. Ритмические упражнения, хореография и игры. - М.: Дрофа, 2003.
2. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных- игр (средняя, старшая, подготовительная группа).- М.: ВАКО, 2005.
3. Колесникова С.В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы.- Ростов н/Дону, 2005.