

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Центр развития ребёнка – детский сад №253 «Белоснежка»	Форма
Ф-Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа	

ПРИНЯТО

УТВЕРЖДЕНО

решением Педагогического совета
МАДОУ ЦРР –
детский сад №253 «Белоснежка»
от «30» 08 2023 г., протокол №1

Заведующая МАДОУ ЦРР –
детский сад №253 «Белоснежка»
Данилова Л.Д.
приказ от «31» 08 2023 г. №229



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Чирлидинг» в мини-школе «Гномик»
(для детей 4 - 7 лет)**

Срок освоения: 3 года.

Направленность: физкультурно-спортивная, художественная.

Уровень: стартовый.

Дата введения в учебный процесс МАДОУ: «01» 09 2023 г.

Сведения о составители: Гундрова Мария Александровна, музыкальный руководитель

г. Ульяновск

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Центр развития ребёнка – детский сад №253 «Белоснежка»	Форма
Ф-Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа	

СОДЕРЖАНИЕ

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....	3
1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1.2. АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ.....	5
1.3. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
1.4. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ МАДОУ.....	7
1.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.....	7
II. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....	9
2.1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	9
2.2. ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	9
2.3. НАГЛЯДНО-ИЛЛЮСТРАТИВНОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	10
2.4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	10
2.5. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	11
2.6. ТРАДИЦИОННЫЕ СОБЫТИЯ, ПРАЗДНИКИ, МЕРОПРИЯТИЯ.....	11
III. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	11
3.1. ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....	11
3.2. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	14
3.3. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.....	19
3.4. ФОРМЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С СЕМЬЯМИ ДОШКОЛЬНИКОВ.....	22

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Центр развития ребёнка – детский сад №253 «Белоснежка»	Форма
Ф-Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа	

І.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В современных условиях развития общества особенно остро, на государственном уровне, стоит проблема оптимизации здоровья и физического развития детей в условиях ДООУ. Результаты специальных медицинских исследований свидетельствуют о том, что уже в дошкольном возрасте катастрофически уменьшается число здоровых детей. Особую тревогу вызывает физическая подготовленность детей дошкольного возраста, так как именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется личность человека. В этот период ребёнок интенсивно растёт и развивается, движения становятся его потребностью. Поэтому одним из основных приоритетных направлений в образовательной деятельности дошкольного учреждения является физическое развитие.

Концепция федеральных государственных образовательных стандартов предусматривает создание условий для повышения качества дошкольного образования, предполагает создание в дошкольных образовательных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, которое выступает основой жизнедеятельности человека. Основной целью детского сада является всестороннее развитие ребенка с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья.

Целью формирования основы культуры здоровья детей является:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;
- объединение усилий педагогов и родителей для эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы.

Решение этих задач происходит в непосредственной организованной образовательной деятельности, через интеграцию образовательных областей («Физическое развитие, «Социально-коммуникативное развитие», «Речевое развитие», "Познавательное развитие», «Художественно-эстетическое развитие») с применением разнообразных технологий. В последнее время в дошкольных

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Центр развития ребёнка – детский сад №253 «Белоснежка»	Форма
Ф-Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа	

учреждениях всё чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания: ритмическую гимнастику, игровой стретчинг, различные фитнес технологии. Одним из новых современных направлений является чирлидинг.

Чирлидинг (англ. cheerleading) — модный, интересный для детей и популярный среди молодежи вид спорта. Если перевести это слово на русский язык буквально, то: cheer — это радостный возглас, крик, призыв; leader — лидер.

Чирлидинг пропагандирует здоровый образ жизни и благоприятно влияет на эмоциональную сферу ребенка, вырабатывает командный дух, позитивные отношения между людьми – доброжелательность, взаимопомощь, взаимопонимание и доверие. Чирлидинг учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятия о красоте тела, воспитывает вкус, музыкальность (чувство ритма, согласованность движений с музыкой, способствует развитию координации движений, ритмичности, совершенствованию двигательных качеств). Помимо того, что чирлидинг выступает как самостоятельный вид спорта, он успешно сопровождает многие спортивные соревнования, усиливает зрелищность других мероприятий.

Мы считаем, что использование элементов чирлидинга в физическом развитии детей дошкольного возраста значительно повысит эффективность процесса физического воспитания, разнообразит физкультурно-оздоровительную работу, будет способствовать освоению двигательных умений и навыков, развитию физических качеств, сформирует привычку к здоровому образу жизни не только у детей, но и их родителей.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Чирлидинг» в мини-школе «Гномик» (для детей 4-7 лет) рассчитана на три года, предназначена для организации дополнительных платных образовательных услуг для воспитанников средних и старших групп детского сада. Данная программа базируется на основе следующих программ:

- Соколова Э.Ю. Чирлидинг. Примерная образовательная программа дополнительного образования детей. Записки реаниматолога — М.: ООО «Буки Веди», 2012.
- Образовательная программа дополнительного образования детей (адаптированная) «Чирлидинг-танцевальный спорт», Денисова К., Москва, 2016.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Центр развития ребёнка – детский сад №253 «Белоснежка»	Форма
Ф-Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа	

1.2. АКТУАЛЬНОСТЬ

В настоящее время большой популярностью пользуются различные виды гимнастики танцевальной направленности, что является одним из эффективных средств вовлечения детей в систематические занятия физическим упражнениями. В последнее десятилетие стала популярной такая форма двигательной активности, как физкультурно-показательные выступления, используемые перед началом и в конце соревнований, а также в перерывах.

Чирлидинг, как новый вид спорта в нашей стране был утвержден приказом министра спорта В. Фетисовым 12 февраля 2007 года. Занятия чирлидингом являются одной из инновационных форм в системе дополнительного образования. Данное направление активно развивается в нашей стране, как в виде самостоятельных занятий детей, так раздел танцевальной подготовки в кружках эстетической направленности.

Основное содержание чирлидинга составляют: упражнения основной гимнастики (строевые, общеразвивающие). Упражнения без предмета (прыжки, вращения, взмахи). Элементы акробатики. Элементы хореографии. Ритмика (упражнения на согласование движений с музыкой). Упражнения с предметами (помпонами). Особенности занятий чирлидингом являются их целостность, динамичность, овладение общими навыками в физической культуре. 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 ребенка.

Чирлидинг во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребёнка, общему оздоровлению его организма. Укреплению физических и духовных сил, воспитанию эстетического вкуса, приобретению навыков самостоятельной деятельности, формированию интереса к здоровому образу жизни.

1.3. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цель программы: создать благоприятные условия для раскрытия потенциальных возможностей и способностей детей, повышение уровня развития

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Центр развития ребёнка – детский сад №253 «Белоснежка»	Форма
Ф-Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа	

двигательных качеств у детей 4-7 лет, а именно координации, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств, основанной на последовательном применении элементов чирлидинга, формирование основ здорового образа жизни, направленных на укрепление здоровья.

Для достижения цели необходимо решить следующие *задачи*:

Дети 4 - 5 лет

В области «Познавательное развитие»:

- сформировать элементарные знания о чирлидинге.

В области «Физическое развитие»:

- 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).

В области «Художественно- эстетическое развитие»

- способствовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умению согласовывать движения с музыкой.

В области «Социально-коммуникативное развитие»:

- становление навыков командной работы, сотрудничества.

Дети 5-7 лет

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;
- совершенствовать двигательную сферу и физические качества (ловкость, силу, выносливость, гибкость, равновесие, координацию и точность движений);

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Центр развития ребёнка – детский сад №253 «Белоснежка»	Форма
Ф-Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа	

- воспитывать устойчивый интерес и потребность в здоровом образе жизни и систематическом выполнении физических упражнений.

В области «Художественно- эстетическое развитие»:

- содействовать совершенствованию чувства ритма и музыкальности;
- оказывать благотворное влияние музыки на психосоматическую сферу ребенка;
- развивать умение эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движении.

В области «Социально-коммуникативное развитие»:

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

1.4. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ МАДОУ

Программа по чирлидингу является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-оздоровительной, педагогической направленности, адаптированной для образовательного процесса, реализуемого в муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении Центре развития ребенка – детским садом № 253 «Белоснежка».

1.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Дети 4 – 5 лет

В результате использования данной технологии воспитанники будут знать:

- историю развития чирлидинга;
- правила техники безопасности на занятиях по чирлидингу;
- базовые элементы чирлидинга и технику их исполнения;

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Центр развития ребёнка – детский сад №253 «Белоснежка»	Форма
Ф-Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа	

- имеют начальные представления о здоровом образе жизни;

должны уметь:

- выполнять простейшие построения и перестроения;
- ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок;
- отличать чирлидинг от других видов спорта.

Дети 5 – 6 лет

В результате использования данной технологии воспитанники будут

знать:

- историю развития чирлидинга;
- правила техники безопасности;
- кодекс чирлидеров;
- содержание программ «чир», «чир - данс»;
- основные обязательные базовые элементы чирлидинга;
- иметь представления о здоровом образе жизни: о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека.

должен уметь:

- выполнять технически правильно основные элементы чирлидинга (базовые положения кистей и рук, ног, прыжки, и т.д.);
- выполнять правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, движений на координацию;
- выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- ребенок успешен и социально адаптирован - легко общается с окружающими людьми, умеет работать в команде, выступать на сцене;

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Центр развития ребёнка – детский сад №253 «Белоснежка»	Форма
Ф-Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа	

- соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития общей физической подготовки, с учетом индивидуальных возможностей ребенка.

Дети 6 – 7 лет

В результате использования данной технологии воспитанники будут знать:

- историю развития чирлидинга;
- правила техники безопасности;
- кодекс Чир лидеров;
- комбинации и упражнения на основные группы мышц;
- связки и блоки с использованием основных движений в чирлиденге;
- технику исполнения основных базовых танцевальных шагов;

должен уметь:

- отличать чирлидинг от других видов спорта (спортивной акробатики и гимнастики, аэробики);
- выполнять страховку во время исполнения акробатики, стантов, пирамид;
- самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки.

II. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

В нашем детском саду есть все условия и материальная база, которая позволяет нам в полной мере заниматься оздоровлением детей:

- групповые центры физического развития;
- спортивный зал, оборудованный в соответствии с СанПин;
- спортивная площадка, для проведения занятий на свежем воздухе в теплый период;

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Центр развития ребёнка – детский сад №253 «Белоснежка»	Форма
Ф-Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа	

- медицинский кабинет;
- кабинет педагога психолога;
- секундомер, для снятия нормативов;
- спортивный инвентарь (помпоны, скакалки, гантели, гимнастические палки, скамейки, детские тренажеры);
 - оборудование для просмотра презентаций и других материалов урока (ПК, проектор, экран, колонки);
 - подборка физических упражнений и комплексов по чирлидингу, йоге, стретчинга.

2.2. ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Программа ориентирована на использование следующего учебно-методического комплекта:

1. Соколова Э.Ю. Чирлидинг. Примерная образовательная программа дополнительного образования детей. Записки реаниматолога — М.: ООО «Буки Веди», 2012.

2. Образовательная программа дополнительного образования по чирлидингу, Саушкина Т.В., Москва 2014 год

Дополнительная:

- Детский фитнес в ДОУ: учебно- методическое пособие. Составители: Л.А.Иванова, Е.В.Ненашева, Т.Н. Попова. - Самара.: Изд-во ООО «Порто-принт»,2013.
- Линда Ре Чеппел. Как стать тренером по черлидингу. – Канада, 2001 год. Морсакова Е. Н. Физическая культура. - Москва, 2005
- Колесникова С. В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2005.
- Соколова Э. Чирлидинг. Как подготовить команду. Методическое пособие для тренеров по чирлидингу. – М., 2008.
- Официальный сайт Федерации Чирлидинга России.
- [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://cheerleading.ru/structure/istoriya-razvitiya-chirlidinga-v-rossii/> (дата обращения 11.03.2020)

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Центр развития ребёнка – детский сад №253 «Белоснежка»	Форма
Ф-Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа	

2.3. НАГЛЯДНО-ИЛЛЮСТРАТИВНОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Медиа пособия:

- коллекция видеоматериалов: выступления профессиональных коллективов, образцовых детских танцевальных коллективов;
- видеоматериалы с записями выступлений обучающихся объединения;
- подборка видеороликов с показом базовых движений;
- наглядные пособия (картинки с изображением, фото).

2.4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Учебный год

Возрастная группа	Период обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
Средняя группа 4-5 лет	9 месяцев	01 сентября	31 мая	36	8 занятий в месяц 72 занятия за весь период	2 раза в неделю по 15-20 минут
Старшая группа 4-5 лет	9 месяцев	01 сентября	31 мая	36	8 занятий в месяц 72 занятия за весь период	2 раза в неделю по 15-20 минут
Подготовительная группа 6-7 лет	9 месяцев	01 сентября	31 мая	72	8 занятий в месяц 72 занятия за весь период	2 раза в неделю по 15-20 минут

Летний период

Период обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
3 месяца	01 июня	31 августа	12	8 занятий в месяц 24 занятия за весь период	2 раза в неделю по 15-20 минут

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Центр развития ребёнка – детский сад №253 «Белоснежка»	Форма
Ф-Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа	

2.5. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный год

№ п/п	Дисциплина	Возрастная группа	Недельная нагрузка	Учебная нагрузка
1.	Чирлидинг	4 – 5 лет	2	72
2.	Чирлидинг	5 – 6 лет	2	72
3.	Чирлидинг	6 – 7 лет	2	72

Летний оздоровительный период

№ п/п	Дисциплина	Возрастная группа	Недельная нагрузка	Учебная нагрузка
1.	Чирлидинг	4 – 5 лет	2	24
2.	Чирлидинг	5 – 6 лет	2	24
3.	Чирлидинг	6 – 7 лет	2	24

2.6. ТРАДИЦИОННЫЕ СОБЫТИЯ, ПРАЗДНИКИ, МЕРОПРИЯТИЯ

- Открытый показ организованной деятельности по дополнительному образованию для родителей и педагогов;
- участие в методических объединениях и мероприятиях различного уровня;
- выступления на праздниках и спортивных развлечениях, городских конкурсах.

III. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Возрастная характеристика контингента детей 4-5 лет

В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Центр развития ребёнка – детский сад №253 «Белоснежка»	Форма
Ф-Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа	

интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.

К 5 годам у детей возрастает интерес и потребность в общении, особенно со сверстниками, осознание своего положения среди них. Ребенок приобретает способы взаимодействия с другими людьми. Лучше ориентируется в человеческих отношениях: способен заметить эмоциональное состояние близкого взрослого, сверстника, проявить внимание и сочувствие.

Возрастная характеристика контингента детей 5-6 лет

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния.

Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).

К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком. В старшем возрасте продолжают совершенствоваться культурно-гигиенические навыки: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, проявляет навыки самостоятельности. Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

Возрастная характеристика контингента детей 6-7 лет

К 7 годам 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

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Центр развития ребёнка – детский сад №253 «Белоснежка»	Форма
Ф-Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа	

возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения.

Данная технология представляет собой модель образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников, которая включает в себя следующие элементы:

1. комплексы упражнений по общей физической подготовке;
2. комплексы общеразвивающих упражнений с помпонами и без;
3. строевые упражнения;
4. игрогимнастику, ритмику;
5. танцевальные шаги и хореографию;
6. стретчинг;
7. базовые движения чирлидинга;
8. чирлидинговые композиции и блоки;
9. открытые мероприятия.

Реализация программы

Дополнительная образовательная программа по чирлидингу рассчитана на детей в возрасте от 4 до 7 лет. Заниматься могут и девочки, и мальчики, получившие разрешение (справку) от врача. Обучение рассчитано на 3 года и осуществляется в два этапа. Подготовительный этап (1-й год обучения) в основном посвящен сюжетно-ритмической гимнастике («пингвинчики», «лягушата», «пчелки» и т.п.), на этом этапе также вводятся основы чирлидинга (прыжки, базовые движения рук, работа с помпонами). Основной этап (2-й и 3-й годы обучения) предполагает знакомство и отработку техники выполнения упражнений, применяемых в чирлидинге.

Группы формируются с учетом возраста детей (4-5 лет, 5-6 лет, 6-7 лет) и в соответствии с уровнем их общефизической подготовки. Предпочтительное количество воспитанников, занимающихся в группе, 15 – 20 человек. Продолжительность занятий на подготовительном этапе составляет 2 условных часа в неделю. Условный час — это 20 минут на подготовительном этапе (дети 4 – 5 лет), 25 минут (дети 5 – 6 лет) – 2 условных часа, 30 минут (дети 6 – 7 лет) – 3 часа.

Спортивная форма на занятиях по чирлидингу: черные купальники для девочек и черные футболки с шортами для мальчиков. Наличие спортивной обуви

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Центр развития ребёнка – детский сад №253 «Белоснежка»	Форма
Ф-Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа	

на резиновой подошве - обязательно. Также для занятий понадобится индивидуальный коврик и помпоны.

Образовательная деятельность по чирлидингу проводится в разных формах. Это и беседы, и просмотр мини-фильмов, роликов, презентаций, выступлений и, конечно, практические тренировки. В структуру занятий по чирлидингу входят 3 части: подготовительная, основная и заключительная.

Подготовительная часть включает в себя разминку, разогрев всех мышц, подготовку к выполнению новых движений, а также упражнения на сосредоточение внимания. Подготовительная часть занимает от 5 до 7 минут, в зависимости от цели занятия.

Основная часть длится 12 -15 минут, занимает большую часть времени, направлена на повторение пройденного материала, разучивание новых упражнений, совершенствование техники выполнения, отработку согласованности движений с музыкой, синхронности.

Структура основной части изменяется в зависимости от: цели занятия, направленности, вида тренировки.

В заключительной части решаются задачи восстановления организма детей после физической нагрузки. По времени занимает 3 - 7 минут.

Используются упражнения с наименьшей нагрузкой. К таким упражнениям относятся упражнения в растягивании и расслаблении мышц (стретчинг), элементы самомассажа, а также спокойные музыкальные игры, игры на развития эмоций, сплочения детского коллектива, релаксация.

Важными формами образовательного процесса являются публичные выступления чирлидеров на праздниках. Два раза в год (осенью и весной) проводятся контрольные диагностические тестирования — выступления по чирлидингу на базе детского сада, результаты которых анализируются. Начинаются занятия в кружке с изучения основных правил Кодекса чирлидеров, которые одинаковы и обязательны для исполнения всеми чирлидерами во всем мире. Вот несколько правил, с которыми знакомятся дети:

- Стремиться развивать дух спортивного сообщества.
- Стремиться быть скромными при победе и добрыми при поражении.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Центр развития ребёнка – детский сад №253 «Белоснежка»	Форма
Ф-Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа	

- Не использовать грубые слова.
- Всегда проявлять уважение и вежливость по отношению к тренерам других команд, родителям, чирлидерам.

3.2. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Учебно–тематический план

Дети 4 – 5 лет

Учебный год

№ п/п	Перечень разделов тем	Количество часов
1.	Введение	5
1.1.	Введение в предмет. Понятие «чирлидинг»	1
1.2.	История возникновения чирлидинга	1
1.3.	Входная диагностика	2
1.4.	Основные правила тренировки. Техника безопасности	1
2.	Базовые элементы чирлидинга	16
2.1.	Положение тела во время движения	2
2.2.	Знакомство с понятием «Положение рук в чирлидинге»	4
2.3.	Положение кистей: кулак, клинок, клэп (хлопок)	2
2.3.	Знакомство с понятием «Положение ног в чирлидинге»	4
2.4.	Техника выполнения прыжков	4
3.	Хореография	12
3.1.	Повороты на месте	2
3.2.	Повороты с продвижением	2
3.4.	Упражнения для рук на основе классических позиций	3
3.6.	Танцевальные шаги, комбинации	3
3.7.	Поднимание ноги назад, в сторону, вперёд на 45 градусов без опоры	2
4.	Общая и специальная физическая подготовка	17
4.1.	Разновидности ходьбы, бега	2
4.2.	Общеразвивающие упражнения	4
4.3.	Упражнения на пресс	4
4.4.	Упражнения на растягивание	4
4.5.	Построения в шеренгу, колонну	3
5.	Постановка танцевальных композиций	16

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Центр развития ребёнка – детский сад №253 «Белоснежка»	Форма
Ф-Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа	

6.	Итоговая диагностика	2
7.	Участие в спортивных мероприятиях, концертах	4
	ИТОГО	72

Летний оздоровительный период

№ п/п	Перечень разделов тем	Количество часов
1.	Хореография	10
1.1.	Повороты на месте	2
1.2.	Повороты с продвижением	2
1.3.	Упражнения для рук на основе классических позиций	2
1.4.	Танцевальные шаги, комбинации	2
1.5.	Поднимание ноги назад, в сторону, вперёд на 45 градусов без опоры	2
2.	Общая и специальная физическая подготовка	10
2.1.	Разновидности ходьбы, бега	2
2.2.	Общеразвивающие упражнения	2
2.3.	Упражнения на пресс	2
2.4.	Упражнения на растягивание	2
2.5.	Построения в шеренгу, колонну	2
3.	Постановка танцевальных композиций	4
	ИТОГО	24

Дети 5 - 6 лет Учебный год

№ п/п	Перечень разделов тем	Количество часов
1.	Введение	4
1.1.	Введение в предмет. Понятие «чирлидинг». История возникновения	1
1.2.	Основные правила тренировки. Техника безопасности. Внешний вид чирлидера	1
1.3.	Входная диагностика	2
2.	Базовые элементы чирлидинга	15
2.1.	Базовые элементы Чир-программы, ознакомление.	1
2.2.	Положение тела во время движения. Положения рук. Положение кистей: кулак, клинок, клэп (хлопок), клэсп (пряжка)	2
2.3.	Положение ног в чирлидинге	2
2.4.	Техника выполнения прыжков. Подготовка к прыжку. Взмах. Подъём.	2

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Центр развития ребёнка – детский сад №253 «Белоснежка»	Форма
Ф-Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа	

	Приземление.	
2.5.	Техника выполнения чир прыжков (солдатик, звездочка).	2
2.6.	Техника выполнения чир прыжков (группировка).	2
2.7.	Пирамиды. Техника безопасности.	2
2.8.	Пирамиды. Обучение базы.	2
3.	Хореография	12
3.1.	Повороты на месте	1
3.2.	Повороты с продвижением	2
3.3.	Деми плие в сочетании с волнами, взмахами, наклонами	2
3.4.	Упражнения для рук на основе классических позиций	2
3.5.	Упражнения для ног на основе классических позиций. Техника выполнения базовых шагов: шаг «Мамбо», открытый шаг -влево; шаг польки.	2
3.6.	Акцентированные хлопки. Удары в такт музыке. Акцентированная ходьба. Ходьба на каждый счет. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Выполнение махов на сильную долю в музыкальном произведении.	1
3.7.	Батман тандю. Батман жэтэ	2
4.	Общая и специальная физическая подготовка	14
4.1.	Разновидности ходьбы, бега (на носках, пятках, с различным положением рук; бег с ускорением 30 м.)	2
4.2.	Общеразвивающие упражнения	2
4.3.	Упражнения на развитие гибкости	2
4.4.	Упражнения на пресс	2
4.5.	Техника выполнения акробатических элементов. Мост из положения лежа, березка, коробочка, корзиночка	2
4.6.	Техника выполнения построений, перестроений (круг, квадрат, в рассыпную из колонны, в шеренгу по 2- 3-4 человека; перестроения по команде)	1
4.7.	Техника выполнения построений, перестроений (диагональ, галочка).	1
4.8.	Техника выполнения построений, перестроений (2 линии, шахматы).	1
4.9.	Прыжки на скакалке, перешагивание и прыжки через скакалку вперед, назад, боком.	1
5.	Постановка танцевальных композиций	20
6.	Итоговая диагностика	2
7.	Участие в спортивных мероприятиях, концертах	5
	ИТОГО	72

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Центр развития ребёнка – детский сад №253 «Белоснежка»	Форма
Ф-Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа	

Летний оздоровительный период

№ п/п	Перечень разделов тем	Количество часов
1.	Хореография	10
1.1.	Повороты на месте и с продвижением	2
1.2.	Деми плие в сочетании с волнами, взмахами, наклонами	2
1.3.	Упражнения для рук на основе классических позиций	1
1.4.	Упражнения для ног на основе классических позиций. Техника выполнения базовых шагов: шаг «Мамбо», открытый шаг -влево; шаг польки.	2
1.5.	Акцентированные хлопки. Удары в такт музыке. Акцентированная ходьба. Ходьба на каждый счет. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Выполнение махов на сильную долю в музыкальном произведении.	2
1.6.	Батман тандю. Батман жэтэ	1
2.	Общая и специальная физическая подготовка	10
2.1.	Разновидности ходьбы, бега (на носках, пятках, с различным положением рук; бег с ускорением 30 м.)	1
2.2.	Общеразвивающие упражнения	2
2.3.	Упражнения на развитие гибкости	2
2.4.	Упражнения на пресс	1
2.5.	Техника выполнения акробатических элементов. Мост из положения лежа, березка, коробочка, корзиночка	2
2.6.	Техника выполнения построений, перестроений (круг, квадрат, в рассыпную из колонны, в шеренгу по 2- 3-4 человека; перестроения по команде)	1
4.7.	Техника выполнения построений, перестроений (диагональ, галочка).	1
5.	Постановка танцевальных композиций	4

Дети 6 – 7 лет

Учебный год

№ п/п	Перечень разделов тем	Количество часов
1.	Введение	4

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Центр развития ребёнка – детский сад №253 «Белоснежка»	Форма
Ф-Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа	

1.1.	Введение в предмет. Понятие «чирлидинг». Знакомство с новыми направлениями в чирлидинге на современном этапе.	1
1.2.	Основные правила тренировки. Техника безопасности. Личная гигиена и внешний вид чирлидера	1
1.3.	Входная диагностика	2
2.	Базовые элементы чирлидинга	25
2.1.	Положение тела во время движения. Особенности выполнения	2
2.2.	Положение тела во время движения передвижения. Выпады (стоя вправо, вперед, назад). Стойка на колене (стойка на коленях, передняя стойка на колене).	2
2.3.	Положение тела во время движения передвижения. Положение сидя (ноги прямые, вытянуты вперед, согнуты в индийском стиле, согнуты вниз, шпагат).	2
2.4.	Техника выполнения прыжков. Взмах. Подъем. Приземление	4
2.5.	Станты. Действия флаера, базы. Осуществление страховки	2
2.6.	Положения флайера в станте	2
2.7.	Техника выполнения малого станта с одной базой, с двумя базами	2
2.8.	Построение пирамид. Техника безопасности. Обучение базы.	2
2.9.	Построение пирамиды №1 из программы	1
2.10.	Построение пирамиды №2 из программы	1
2.11.	Построение пирамиды №3 из программы	1
2.12.	Отработка точности и синхронности индивидуальных движений	2
2.13.	Отработка синхронности и движений при переходах	2
3.	Хореография	10
3.1.	Повороты на месте	1
3.2.	Повороты с продвижением с движениями рук	1
3.3.	Деми плие в сочетании с волнами, взмахами, наклонами	1
3.4.	Упражнения для рук на основе классических позиций	2
3.5.	Батман тандю. Батман жэтэ	1
3.6.	Повороты на месте, с продвижением. Техника выполнения вращений. Тур.	2
3.7.	Техника выполнения вращений. Пируэт.	2
4.	Общая и специальная физическая подготовка	15

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Центр развития ребёнка – детский сад №253 «Белоснежка»	Форма
Ф-Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа	

4.1.	Разновидности ходьбы, бега	2
4.2.	Упражнения на развития гибкости	2
4.3.	Упражнения на развития выносливости	2
4.4.	Упражнения на развитие координации	2
4.5.	Техника выполнения акробатических элементов (группировка; перекат назад и вперёд в группировке, кувырок вперед, мост, колесо, шпагат)	4
4.6.	Техника выполнения построений, перестроений в совершенстве.	1
4.7	Прыжки на скакалке: прыжки через качающуюся скакалку; прыжки через короткую скакалку с ноги на ногу, на одной ноге.	2
5.	Обучение катанию на гироскутере	4
6.	Постановка танцевальных композиций	10
7.	Итоговая диагностика	2
8.	Участие в спортивных мероприятиях, концертах	2
	ИТОГО	72

Летний оздоровительный период

№ п/п	Перечень разделов тем	Количество часов
1.	Хореография	10
1.1.	Повороты на месте	1
1.2.	Повороты с продвижением с движениями рук	1
1.3.	Деми плие в сочетании с волнами, взмахами, наклонами	1
1.4.	Упражнения для рук на основе классических позиций	2
1.5.	Батман тандю. Батман жэтэ	1
1.6.	Повороты на месте, с продвижением. Техника выполнения вращений. Тур.	2
1.7.	Техника выполнения вращений. Пируэт.	2
2.	Общая и специальная физическая подготовка	8
2.1.	Разновидности ходьбы, бега	1
2.2.	Упражнения на развития гибкости, выносливости и координации	2
2.3.	Техника выполнения акробатических элементов (группировка; перекат назад и вперёд в группировке, кувырок вперед, мост, колесо, шпагат)	3
2.4.	Техника выполнения построений, перестроений в совершенстве.	1

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Центр развития ребёнка – детский сад №253 «Белоснежка»	Форма
Ф-Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа	

2.5.	Прыжки на скакалке: прыжки через качающуюся скакалку; прыжки через короткую скакалку с ноги на ногу, на одной ноге.	1
6.	Постановка танцевальных композиций	6
	ИТОГО	24

3.3. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЯ 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.

Проверка физической подготовленности детей проводится два раза в год в сентябре и в мае.

Организация сдачи нормативов:

1. Обязательно познакомить детей с порядком проведения контрольного занятия (сколько попыток отводится для выполнения теста, условия выполнения теста и т.д.) Детей необходимо функционально и психологически подготовить к выполнению тестов;

2. Диагностику проводить индивидуально или малой подгруппой, не более 2 тестовых заданий за одно занятие: 1-я неделя - общая физическая подготовка, 2-я неделя - специальная физическая подготовка

3. Перед сдачей нормативов инструктор проводит разминку.

4. Дети имеют две попытки, фиксируется лучший результат. При необходимости дети получают дополнительную попытку.

Источники контрольно – измерительных материалов:

1. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста Тарасова Т.А. Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДООУ. – М.: ТЦ Сфера, 2005

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Центр развития ребёнка – детский сад №253 «Белоснежка»	Форма
Ф-Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа	

2. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста // Сост. Н.А. Ноткина, Л.А. Казьмина, Н.Н. Бойнович. – СПб., 1995 (к программе «Детство»)

3.4. ФОРМЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С СЕМЬЯМИ ДОШКОЛЬНИКОВ

Взаимодействие с родителями начинается на этапе анкетирования, чтобы выявить желание семей обучать ребенка основам чирлидинга в ДОУ.

Информирование родителей о технологии чирлидинга на сайте ДОУ.

Анкетирование с целью изучения запросов семей по данному направлению.

На этапе обучения детей эффективными формами взаимодействия могут быть:

- участие родителей в совместных спортивных праздниках;
- участие родителей в подготовке к праздникам и соревнованиям (подготовка костюмов, причесок, сопровождение, обеспечение безопасности во время соревнований и т.д.);
- буклеты с рекомендациями для домашних занятий;
- памятки-рекомендации, консультации.