Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад № 47
620076, г. Екатеринбург, ул. О. Кошевого 32а, тел.: (343)2860481, 2860482

Принято решением
Педагогического совета МАДОУ –
Детского сада № 47
Протокол № 1 «31» августа 2023 г.

Утверждаю
Заведующий МАДОУ –
Детский сад № 47
_____ Е. В. Фотеева
Приказ № 110/о от 31.08.2023 г.

Подписано цифровой подписью: Фотеева Екатерина Владимировна

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА-ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ЧЕРЛИДИНГУ «MiniStar»

1-ой год обучения

Направленность – физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся – 6-7 лет

Срок реализации – 1 год

Составитель:

Инструктор по физической культуре

Крупнова Наталья Олеговна

Екатеринбург

2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ……..……3
1.1. Пояснительная записка……3
1.2. Цели и задачи реализации программы……4
1.3. Планируемые результаты освоения программы ……...5
1.4. Принципы и подходы к формированию Программы ..…….…….5
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ…….…....8
2.1. Общие положения черлидинга.....……..…...8
2.2. Безопасность проведения тренировок и соревнований …..…….....11
2.3. Проектирование образовательного процесса ..……...14
2.4. Тематический план деятельности студии «MiniStar»……...……16
2.5. Взаимодействие с родителями по освоению Программы ……...21
2.6. Мониторинг освоения Программы ……21
3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ……..……17
3.1. Материально-техническое обеспечение Программы……..23
3.2 Планирование образовательной деятельности ……24
3.3 Перечень нормативных актов ……26
3.4 Методическое сопровождение ……27
4. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ……..……..……28

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Физическое воспитание играет большую роль во всестороннем развитии современного дошкольника. Дошкольный возраст – это возраст, в котором закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств, формирования основ здорового образа жизни.

Современные программы предусматривают своевременное физическое развитие детей, которое осуществляется целым комплексом средств.

В детском организме заложены большие возможности для тренировок, а это дает возможность внедрять доступные детям элементы спорта в систему физического воспитания ДОУ.

Физическая культура является частью общечеловеческой культуры. Она охватывает те стороны жизни и воспитания, которые имеют важнейшее значение для нормального психофизического развития ребенка, укрепления его здоровья и развития двигательной сферы.

Физическая культура рассматривается как основа формирования здорового образа жизни ребенка, в результате которого закладывается фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование жизненно - важных систем и функций организма. У ребенка развиваются адаптационные возможности, повышается устойчивость к внешним воздействиям, формируются движения, осанка; приобретаются физические качества, вырабатываются гигиенические навыки, привычки и представления, формируются черты характера.

Черлидинг (от английского Cheer- приветственное восклицание), как вид спорта приобрел широкое распространение в 70-е годы прошлого столетия в США.

Черлидинг – это новый командный вид спорта для нашей страны, который развивается по правилам Европейской Ассоциации Черлидинга (ECA) и Международной Федерации Черлидинга (ICF), сочетает в себе энергичные спортивные танцы с элементами гимнастики, акробатики, хореографии.

Черлидинг- вид спорта, который органично сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта: танцы, акробатика, гимнастика. Идеально подходит для развития координации детей дошкольного возраста, так как включает в себя элементы гимнастики, спортивного танца, ритмических движений с помпонами под ритмичное музыкальное сопровождение, благоприятно влияет на эмоциональную сферу, вырабатывает командный дух, взаимопонимание.

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, перекат через плечо, усложненные прыжки и махи и другие).

1.2. Цели и задачи реализации 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 развитии»

- Изучить основы теории и методики подготовки черлидинговых 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.

1.3. Планируемые результаты освоения программы

Реализация Программы позволяет достичь следующих результатов

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

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

2. Воспитание у детей культурно-гигиенических навыков:

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

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

4. 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 и т.д.
- выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- следит за правильной осанкой.

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

1.4 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 основании принципа постепенного наращивания развивающих воздействий.

Он 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 студии 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 (3-5человек);

- 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.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ ПРОГРАММЫ

2.1. Общие положения черлидинга

Программы ЧИР-ДАНС не включают элементы акробатики и кричалки, хорошо вписываются в любое шоу, могут выполняться как не спортивных площадках, так и на паркете. В программе обязательно используются помпоны. Программы Данс строятся на принципе сочетания разнообразных стилей (джаз, фанк, поп, рэп, лирический стиль и т.д) *1.Обязательные элементы Данс-программы:* пируэты, шпагаты, прыжки и махи. Все обязательные элементы выполняются всеми участниками команды.

Пируэт- поворот на одной ноге на 360 градусов.

Двойной пируэт- поворот на одной ноге на 720 градусов.

Шпагат-выполнение этого элемента должно быть обязательно зафиксировано несколькими секундами.

Прыжки и махи- выполняются синхронно с максимальной амплитудой.

2. Запрещено:

- построение программы на базовых элементах аэробики;
- использование кричалок;

- использование акробатики;
- использование поддержек.

3. *Количество участников одной команды:*

Черлидинг – командный вид спорта. Минимальное количество участников команды

в номинациях ЧИР и ДАНС- 8 человек. Максимальное количество неограниченно.

4. *Время выступления:* Максимальная продолжительность программы в номинации ЧИР и ДАНС -2,30мин. Минимальное время не устанавливается.

5. *Площадка для выступлений.* Стандартная площадка для Черлидинга ограничивается размером 12х12метров. Во время соревнований площадка маркируется. Нарушения размеров площадки (заступы) ведут к начислению штрафных баллов.

6. *Музыкальное сопровождение.* Программы ЧИР - ДАНС сопровождаются произвольными музыкальными композициями по выбору команд, в зависимости от стиля программы. В одной программе может использоваться музыка разных стилей, гармонично переходящих друг в друга.

7. *Внешний вид членов команды.* Команда должна быть одета в специальные костюмы. Для костюмов должна использоваться мягкая эластичная ткань, не мешающая активным действиям. Не допускается снятие одежды во время выступления

Базовые элементы Черлидинга.

- *Положение рук* может быть следующее:
- Клинок – ладонь раскрыта, кисть-продолжение руки, пальцы плотно прижаты друг к другу.
- Кулак – 4 пальца руки согнуты и прижаты к ладони. Большой палец расположен сверху и накрывает 4 пальца. Кисть должна быть продолжением руки.
- Класп – хлопок – звонкий хлопок под подбородком, локти прижаты по бокам.
- Клэп – такой же хлопок, только кисти рук плотно прилегаю друг к

другу, пальцы выпрямлены.

- Вѐдра – руки прямые вперѐд. Плечо, локоть и кулак на одной линии. Кисть-ладонью вниз.
- Свечи – положение рук аналогично, кисти направлены ладонью внутрь.
- Руки на бѐдрах – кулаки на бѐдрах, локти направлены в стороны, большие пальцы рук смотрят назад.
- Верхняя V (хай) – руки вверх, слегка разведены, видеть руки боковым зрением. Кулаки сжаты, ладони наружу.
- Нижняя V – руки вниз, отведены от корпуса немного в сторону-вперѐд.
- Буква Т – руки в стороны. Боковым зрением нужно видеть кисти рук.
- Сломаная буква Т– это Т с согнутыми руками в локтях.
- Номер один – правая рука вверху почти касается правого уха, ладонь смотрит внутрь. Другая рука упирается в левое бедро.
- Буква Л влево и буква Л вправо – одна рука в положении «Номер один», другая, в положении буквы Т.
- Кинжалы – руки согнуты в локтях: локти прижаты к корпусу. Кулак перед плечом, строго над локтем. Большие пальцы рук смотрят друг на друга.
- Правая диагональ и левая диагональ – одна рука в позиции «Верхняя В», другая в позиции «Нижняя В». Если правая рука вверху – это правая диагональ, если левая вверху-левая диагональ.
- Правое К и левое К– одна рука в позиции «Верхняя В», другая в позиции «Нижняя В» не сбоку, а по диагонали перед корпусом.
- Мускулы (мускул-мен)- руки в стороны, согнуты в локтевых суставах.
- УРА (тачдаун)- руки вверху параллельно друг другу, ближе к голове, ладонями внутрь.
- Форвард Панч (удар кулаком вверх)
- *Положение ног:*

- Положения стоя (ноги вместе или врозь)
- Положения сидя (ноги прямые, вытянуты вперед, согнуты в индийском стиле, согнуты вниз)
- Передвижения (перекрещивание ног, положение «поп-ту»)
- Выбросы (махи) ног
- Стойка на колене (стойка на коленях, передняя стойка на колене)
- Полушпагат
- Выпад в сторону – нога впереди, перед корпусом согнута, нога сзади прямая. Плечи над бѐдрами. Правая нога впереди – правый выпад. Левая впереди – левый выпад.
- ВНИЗ (Нижний тачдаун)- руки внизу параллельно друг другу, большие пальцы рук смотрят друг на друга.
- Рамка – руки согнуты в локтях перед собой под прямым углом. Кулаки находятся над локтем, локоть над плечом
- Выпад назад – выполняется назад от согнутой ноги, сохраняется вертикальное положение корпуса, так же, как и при выпаде в сторону. Пятки расположены на одной линии.
- Прыжки. Простой. (Выполнять на 8 счѐтов).
- Движения рук в начале прыжка, как правило, могут быть в положении «Кинжалы»,

  «Класп», «Верхняя В»:
- На счѐт 1- движение «Класп»,
- 2 – подняться на носки, резко руки вверх (можно в положение «Верхняя В»). Корпус прямо, живот подтянут, не прогибаться.

2.2. Безопасность проведения тренировок и соревнований.

Каждый черлидер обязан выполнять правила личной безопасности, которые влияют на безопасность программы и на выступление команды.

1. Занятия черлидингом должны проводиться в безопасном месте (безопасное покрытие пола, отсутствие преград, шума, температура на ниже, наличие оборудования (маты и т.д.).
2. Каждый элемент черлидинга должен отрабатываться в правильной

прогрессии (от простого к сложному).

3. Каждый черлидер должен отрабатывать технику страховки.
4. Перед каждой тренировкой необходимы разминки/ разогрев и растяжение мышц. Черлидеры не должны носить ничего, что стать причиной травмы, например, украшения (сережки, часы, кольца, аксессуары для волос).
5. Черлидеры не должны иметь длинные ногти, т.к. они могут быть причиной травмы.
6. Волосы должны быть зачесаны назад и туго скреплены при помощи мягких защипов и завязок.
7. Одежда для тренировок должна подходить по размеру, давая при этом разумную свободу для движений. Обувь спортивная, устойчивая, с противоскользящей подошвой, нужного размера.
8. Не желательно присутствие зрителей на тренировке, чтобы не отвлекать черлидеров от разучивания новых элементов.

***Для организации безопасных тренировок и соревнований тренер 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 членов команды к занятиям (в том числе в части экипировки);
- не оставлять без присмотра спортсменов команды во время выполнения сложных элементов, стантов;
- обеспечить строгую дисциплину на тренировке;
- обеспечить надежную страховку во время отработки и выполнения сложных элементов.

***Для личной безопасности спортсмен- черлидер обязан*:**

- иметь необходимую спортивную обувь и соответствующую одежду (исключить колготки, длинные широкие брюки, джинсы и т.д.)
- шнуровать спортивную обувь туго, но удобно;
- соблюдать установленный тренером порядок тренировки и дисциплину;
- аккуратно и бережно использовать спортивное оборудование и инвентарь;

- соблюдать гигиену, в том числе иметь аккуратную прическу (длинные волосы зачесывать наверх)

На тренировке запрещается:

- пользоваться оборудованием и инвентарем без разрешения тренера;
- покидать спортивный зал без разрешения тренера;
- самостоятельно (в отсутствии или без разрешения тренера) выполнять сложные элементы программы;
- носить часы, цепочки, кольца, сережки, браслеты и др. украшения на тренировке и во время выступлений.

Безопасность при выполнении стантов.

- При выполнении стантов используются маты.
- Нельзя черлидерам выполнять станты на бетонном, влажном и неровном полу, в загроможденном, плохо освещенном зале.
- При выполнении станов необходим споттер. Споттер- человек страхующий. Споттер должен находиться в таком положении, чтобы предотвратить травмы, особенно травмы головы, шеи, спины.
- При разучивании станта тренер должен выполнять обязанности споттера.

Четыре правила споттеров.

1. Стой рядом.

Страхуй руками (держи руками черлидеров, выполняющих стант) во время обучения новому. Место споттера зависит от процесса построения стана и от того, может ли споттер со своей позиции видеть шею и голову верхнего. Нельзя отходить от станта до полного его завершения.

2. Будь внимателен.

Во время выполнения станта поддерживай визуальный контакт с верхним. Не разговаривай. Не пропусти момент, когда верхний скажет: «Вниз!».

Сосредоточится только на страховке.

3. Будь готов.

Исходное положение споттера: ноги расставлены, руки подняты вверх, все внимание зоне

«голова, шея, плечи» верхнего. Будь готов быстро поменять позицию, следуя за

движением верхнего.

4. Быстро реагируй.

Будь готов предотвратить падение верхнего, схватив его за талию, плечи или обхватив тело под руками.

2.2. 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, Фирилѐва). 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 подъѐму 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 счѐт, 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, стопу, 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.

2.3. Тематический план деятельности студии «MiniStar»

1 год обучения

месяц	Занятие	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
сентябрь	1	Введение в 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, бег, прыжки Растяжка.	ОРУ комплекс №1 ОД: Обучение положениям рук: Клинок, Кулак, Класп, Клэп, Кинжал	Дыхательные упр: «Наклоны вперед», «Задуй свечку»
	4	Ходьба, бег, прыжки Растяжка	ОРУ комплекс №1 ОД: Верхний V, нижний V, 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 лип связок.	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, бег прыжок с флажками,	ОРУ комплекс №3 ОД: Прокаты Перекаты через плечо	Дыхательная гимн-ка по К.Т.Бутейко «Насос» «Каа шипит Упражнения на расслабление «Медузы»,
	10	Ходьба, бег прыжок с флажками,	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, бег прыжок с флажками,	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, бег прыжок с флажками,	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 полуприседе.	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 гимн-ка по К.Т.Бутейко «Ёжик», «Шар лопнул» 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 гимн-ка по К.Т.Бутейко «Ёжик», «Шар лопнул» Упражнения на расслабление, «Шалтай – Болтай»
	16	Ходьба, бег, с положениями рук вверх-вниз, в стороны, круговые движения кистями	Участие в новогодних утренниках	Массаж биолог точек «Вот такая борода.

январьнварь	17	Махи вперед- назад, бег с захлестыва-нием голени назад, высоко поднимая колено	ОРУ комплекс №5 ОД: Разучивание восьмерок с перекатом и чир-прыжками	Дыхательн упр «На турнике», «Маятник» (с палкой). Упражнение на расслабление «Рок-н-ролл»
	18	Махи вперед- назад, бег с захлестыва-нием голени назад, высоко поднимая колено	ОРУ комплекс №5 ОД: «Солнышко», «Флажок», «Флажок с обратным хватом»	Дыхательн упр «На турнике», «Маятник» (с палкой). Упражнение на расслабление «Рок-н-ролл»
февраль	19	Ходьба с круговыми движениями кистями, руками, туловищем, бег на месте	ОРУ комплекс №6 ОД: Обучение прыжкам «Звездочка», «Пайк»	Дыхательн упр «На турнике», Маятник» (с палкой). Упражнение на расслабление «Рок-н-ролл»
	20	Ходьба с круговыми движениями кистями, руками, туловищем, бег на месте	ОРУ комплекс №6 ОД: Закрепление прыжков «Звездочка», «Пайк» Разучивание прыжка «Стредл»	Дыхательн упр «На турнике», Маятник». Упражнение на расслабление «Рок-н-ролл»
	21	Ходьба с круговыми движениями кистями, руками, туловищем, бег на месте	ОРУ комплекс №6 ОД: Закреплять шпагаты, наклоны. Обучать разбегу на лип-прыжки	Дыхат упр «Часики», «Трубач», «Петух» Расслабление под музыку
	22	Ходьба с круговыми движениями кистями, руками, туловищем, бег на месте	ОРУ комплекс №6 ОД: Круговая тренировка с элементами черлидинга	Дыхат упр «Часики», «Трубач», «Петух» Расслабление под музыку

март	23	Ходьба чередуя с прыжками,	ОРУ комплекс №7 ОД: Постановка программы	Дыхат упр «Часики», «Трубач», «Петух» Расслабление под музыку
	24	Ходьба, бег змейкой, остановка-наклоны вперед	ОРУ комплекс №7 ОД: Выступление на утреннике 8 марта	Дыхат упр «Часики», «Трубач», «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 сигналу	ОРУ комплекс №8 ОД: Разучивание данс- связок, Шпагаты, перекаты, Вертикальные махи	«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 «Черепаха»
	32	Ходьба с круговыми движениями рук (с лентами), бег чередуя с прыжком	Дать представление о техники выполнения «колесо» Отработка синхронности во время выполнения данс-связок	Чья лента дольше колышется. Игровой массаж «Черепаха»

	33	Ходьба с 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 с 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		–

*каждое второе занятие в неделю танцевальная практика.

ОРУ –общеразвивающие упражнения

ОД- основные движения

2.5 Взаимодействие с родителями по освоению Программы.

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

- Информирование родителей о технологии черлидинга на сайте учреждения.
- 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, сопровождение, обеспечение безопасности во время соревнований и т.д.)
- Буклеты с рекомендациями для домашних занятий
- Памятки-рекомендации «Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия, искривления осанки»
- Информирование родителей на сайте ДОО и на стенде «Физкульт-ура»

Итоговые мероприятия :

- Открытые занятия черлидингом
- Выступление на утренниках, новый год, выпуску в школу

2.7. 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:

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

Проверка физическойподготовленности детей проводится два раза в год в сентябре и в мае:

С 01 по 18 сентября – первичный,

С 23 по 31 мая - итоговый

Подготовка к проведению диагностики:

Инструктор по физической культуре подбирает упражнения для разминки к каждому из видов упражнений, знакомит детей с правилами выполнения заданий и командами, готовит протоколы обследования.

Организация сдачи нормативов:

1. Обязательно познакомить детей с порядком проведения контрольного занятия, сообщает, 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: в 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.

Общая физическая подготовка

Таблица 2

	низкий	средний	высокий
Прыжок в длину с места в см.	<90 – 99см	100 – 119см	120>
	<100– 110см	111 – 129 см	130>
Прыжок в высоту с разбега см.	<30 - 35 см	40 - 45 см	50>
	<35 - 40 см	45-50 см	55>
Наклон туловища см.	-2 до- 1 см	0 +2 см	+2 до +4 см
	-2 до- 1 см	0 +2 см	+2 до +4 см

Специальная физическая подготовка

Таблица 3

	низкий	средний	высокий

Шпагат	– ноги разведены на 145гр и касаются пола лодыжками	– Голени и бедра недостаточно прилегают к полу – Голени и бедра прилегают к полу , ноги разведены на 170гр	– Голени и бедра плотно прилегают к полу, ноги разведены 180градусов
Мост держать 3 сек	Ноги сильно согнуты, плечи отклонены от вертикали на 45гр	Ноги слегка согнуты, плечи незначительно отклонены от вертикали	Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу
Наклон вперед из седа, ноги вместе. Держать 3сек	Касается головой ног с удержанием руками слегка согнутых ног	Касание грудью ног с удержанием прямых ног руками	Полная складка: все точки туловища касаются прямых ног

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ КОМПОНЕНТ ПРОГРАММЫ

Организация дополнительной образовательной деятельности

Занятия проводятся два раза в неделю после дневного сна с сентября по май включительно. Общее количество часов в год – 68 часов.

Продолжительность учебного часа регламентируется санитарно – эпидемиологическими правилами и нормативами Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573) и составляет для группы воспитанников от 6 до 7 лет – 30 минут.

3.1. 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 для работы в портере- 10шт
2. спортивные маты- 2шт
3. Скакалки -10шт

4. батуты- 2шт
5. помпоны- 20шт
6. султанчики- 20шт
7. детские пластмассовые гантели-20шт
8. ленты на кольцах-20шт
9. флажки-20шт

3.2. Планирование образовательной деятельности

Планирование образовательной деятельности представлено календарным учебным графиком, учебным планом, примерным расписанием.

Календарный учебный график

Содержание	Группа 6-7 лет
Количество возрастных групп	1
Начало учебного года	18.09.2023
Окончание учебного года	31.05.2024
Праздничные дни	4.11.2023, 01.01-08.01.2024, 23-24.02.2024, 08.03.2024, 1,8-9.05.2024
Продолжительность учебного года всего	34 ч
1-е полугодие	16 ч
2-е полугодие	18 ч
Продолжительность учебной недели	5 дней
Всего в неделю	2
Продолжительность одного занятия (акад. часы)	0,5 (30 минут)
Кол-во часов в неделю (акад. Часы)	1 ак. час

В занятиях по черлидингу участвуют от 4 детей, занятие проводятся 2 раза в неделю. Дни занятий выбирают в зависимости от интенсивной нагрузки, в соответствии с расписанием основных занятий. Продолжительность занятий 30 минут. Гибкая форма организации занятий по черлидингу позволяет учитывать индивидуальные особенности детей, желание, состояние здоровья, уровень овладения навыками нахождение на определенном этапе реализации и другие возможные факторы.

Учебный план

№ п/п	Виды подготовки	Количество занятий

1.	Теоретическая подготовка	1
2.	Охрана труда и техника безопасности	В процессе занятий
	Мониторинг	2
3.	Общая физическая подготовка	29
4.	Специальная физическая подготовка	В процессе занятий ОФП
5.	Итоговые мероприятия	2
	Всего	**34**

Расписание занятий:
Понедельник 16.30-17.00
Среда 15.450-16.20

3.3. Перечень нормативных актов

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими документами:

- 1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
- 2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
- 3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- 4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);
- 5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- 6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- 7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
- 8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и

осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196«;

- 9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- 10. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- 11. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».
- 12. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
- 13. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
- Устав МАДОУ – детского сада № 47

3.4 Методическое сопровождение курса:

1. Совершенствование системы подготовки в танцевальном спорте: материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции. – М. : ФГБОУ ВПО
2. «РГУФКСМиТ», 2014. – 90 с.
3. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет Пособие для воспитателей и инструкторов по физической культуре.-
4. М.:Издательство ГНОГМ и Д, 2003
5. Шишкина В.А. Движение +движения: Кн. Для воспитателя дет сада- М.: просвещенияе. 1992
6. http://www.cheerleading.ru/archive/index.php?id=41 сайт федерации черлидинга России.
7. История возникновения черлидинга /Интернет-ресурс/ https://youtu.be/sCZ0dPeSrcg
8. Что такое черлидинг и для чего он был создан /Интернет-ресурс/ https://shkolazhizni.ru/sport/articles/78007/

9. 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