

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД
КОМБИНИРОВАННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ №4» Г.СОСНОВОБОРСКА

РАССМОТРЕНО
педагогическим советом
Протокол №5 от 17.04.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ ДСКН №4
г. Сосновоборска
В.В. Тиншан
Приказ №63 от 18.04.2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
“Чирлидинг”**

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: стартовый
Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Маслова Елена Александровна, воспитатель
Тиншан Виктория Викторовна, заведующий

Сосновоборск
2024

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Настоящая программа предназначена для детей старшего дошкольного возраста и направлена на подготовку чирлидеров-дошкольников в условиях дошкольного образовательного учреждения. Программа «Чирлидинг» (далее Программа) разработана на основании следующей нормативно-правовой базы:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273 – ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;

- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования от 17.10.2013 г. № 1155;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. № 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. №196»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. № 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. №196»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «О направлении информации» № 09-3242 от 18.11.2015 г. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский

государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

Дошкольный возраст – важнейший период в развитии ребенка. Физическое развитие – одно из основных приоритетных направлений в образовательной деятельности дошкольного учреждения. Основная цель детского сада – разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных возможностей.

Чирлидинг для детей – это образовательная деятельность по физическому развитию дошкольников, включающая в себя элементы спортивного танца, хореографии, выполняемая детьми с помпонами под ритмичное музыкальное сопровождение, по определенным правилам, с использованием «кричалок». Это направление одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных, благоприятно влияет на эмоциональную сферу – вырабатывает командный дух, взаимопонимание. Доступность чирлидинга основывается на простых шагах, базовых положениях рук, прыжках и связках, задействует самые разные группы мышц, тем более, что танцевальные ритмы так же стремительны и неуловимы, как дети, отвечают многим их потребностям, в том числе и в движении, которое им так необходимо.

Физическая активность способствует нормальному развитию центральной нервной системы, улучшению памяти, процессов обучения, нормализации эмоционально-мотивационной сферы, улучшению сна, возрастанию возможностей не только в физической, но и в умственной деятельности. Для повышения мышечной активности необходимы физические упражнения для совершенствования двигательных процессов и навыков, осанки, предупреждения развития плоскостопия. Практически каждое движение можно рассматривать как движение на развитие координации.

Таким образом, внедрение средств чирлидинга значительно повысит эффективность процесса физического воспитания, разнообразит физкультурно-оздоровительную работу и будет способствовать освоению двигательных умений и навыков и развитию физических качеств.

1.2. Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Чирлидинг» физкультурно-спортивной направленности. Программа не требует специальной материально-технической базы, что обеспечивает ее доступность. Она базируется на комплексном подходе, охватывая информативный, оздоровительный, физкультурно-спортивный компоненты деятельности в ходе обучения дошкольников элементам чирлидинга.

Интеграция образовательных областей ДО «Физическое развитие», "Социально-коммуникативное развитие", «Речевое развитие», "Познавательное развитие», «Художественно-эстетическое развитие».

Новизна и актуальность

Новизна: Чирлидинг, как новый вид спорта в нашей стране был утвержден в России приказом министра спорта В. Фетисовым 12 февраля 2007 года.

Новизна программы заключается в том, что в системе дошкольного образования Чирлидинг, как форма физического воспитания дошкольников до настоящего времени встречается редко. Создание ее вызвано социальными потребностями, является своего рода откликом на социальный заказ родителей, заинтересованных в активизации двигательной деятельности своих детей.

Актуальность программы в том, что она создает условия для продвижения воспитанников к образцам физического совершенства, позволяет им приобретать различные двигательные умения и навыки, развивать эмоционально-волевую сферу, формировать этические установки, создает возможности для выбора идеалов духовности и созидательного творчества.

Дети приобретают хорошую физическую форму, укрепляют здоровье, развивают грацию, спортивно-досуговой деятельности воспитанников устанавливается гармоничная связь между обучением и здоровьем, развиваются физические качества личности, происходит снятие напряжения, накопившегося утомления. Обучение выстраивается на принципах доступности.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью данной программы является то, что занятия чирлидингом развивают физические качества, а так же смелость, решительность, целеустремленность, настойчивость, взаимоуважение, взаимовыручку, ответственность, умение работать в команде, т.е. коммуникативную, социальную и нравственную компетенции

воспитанников. Реализация Программы способствует приобщению детей к соревновательной деятельности.

Адресат программы

Программа предназначена для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет). Наполняемость группы – 15-18 человек (до 20 человек). Возможен набор детей с ограниченными возможностями здоровья (наполняемость не более 10 человек).

Срок реализации и объем учебных часов

Программа рассчитана на 72 часа, 2 раза в неделю.

Форма обучения и режим занятий

Обучение осуществляется в очной форме. Возможна организация образовательной деятельности в соответствии с индивидуальным учебным планом для детей с ограниченными возможностями здоровья (далее - ОВЗ).

Продолжение учебного часа – 25 - 30 минут согласно СанПиН 2.4.1.3049-13.

1.3. Цель и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Цель: овладение детьми элементами основных движений чирлидинга в комплексе с общеразвивающими и танцевальными упражнениями, элементами акробатики.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучать базовым элементам чирлидинга,
- формировать элементарные знания о Чирлидинге.

Развивающие:

- формировать потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании; - развивать физические качества личности (*скоростные, силовые, гибкости, выносливости, координации*);
- содействовать совершенствованию чувства ритма и музыкальности;
- развивать интерес к спорту, популяризировать Чирлидинг среди дошкольников. - способствовать становлению навыков работы в команде.

Воспитательные:

- воспитывать устойчивый интерес и потребность в здоровом образе жизни и систематическом выполнении физических упражнений;
- поощрять настойчивость в достижении целей и определенных результатов; - воспитывать командный дух.

1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

№	Наименование раздела, темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации и контроля
1.	Введение в предмет	2	1	1	
1.1.	Введение. История и основные этапы развития чирлидинга в мире и России. Подбор одежды, обуви и инвентаря. Основные правила тренировок	2	1	1	
2.	Общая и специальная физическая подготовка.	12	6	6	
2.1.	Освоение упражнений силовой аэробики (разминка, аэробная часть, заминка, стретчинг).	2	1	1	
2.2.	Разновидности ходьбы, бега (на носках, пятках, с различным положением рук; ходьба по разметкам; бег с ускорением 30 м.) . Мягкий шаг, высокий шаг, переменный шаг, скрестный шаг, острый шаг	2	1	1	
2.3.	Техника выполнения прыжков в глубину с гимнастической скамейки на точность: на линию; в круг; в обруч; с поворотом на 180*; их разных исходных положений (стоя боком, спиной, в приседе)	2	1	1	
2.4.	Техника выполнения прыжков: подскоки попеременно на одной ноге и другой с активным взмахом рук на месте; подскоки на одной и другой ноге с активными взмахами рук через мягкое препятствие.	2	1	1	
2.5.	Прыжки на скакалке: вращение скакалки, прыжки через качающуюся скакалку; прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; с ноги на ногу, на одной ноге	2	1	1	
2.6.	Техника выполнения	2	1	1	

	упражнений на пресс. Техника выполнения упражнений на развитие гибкости. Техника выполнения акробатических элементов. Мост из положения лежа, березка, коробочка, корзиночка Техника выполнения акробатических элементов (группировка, перекаты)				
3	Хореография.	8	4	4	
3.1.	Освоение элементов хореографической подготовки. Основные позиции рук.	4	2	2	
3.2.	Акцентированные хлопки. Удары в такт музыке, подбрасывание предметов. Акцентированная ходьба. Ходьба на каждый счет и через счет.	4	2	2	
4.	Базовые элементы чирлидинга.	50	14	36	
4.1.	Базовые элементы Чир-программы, ознакомление.	2	1	1	
4.2.	Положение тела во время движения. Положения рук. Особенности выполнения. Положения кистей: кулак, клинок, клэп (хлопок), клапс (пряжка).	4	2	2	
4.3.	Положение ног в чирлидинге	3	1	2	
4.4.	Техника выполнения связки «положений ног и рук чирлидера».	4	1	3	
4.5.	Базовые элементы чир-программы: - махи и вращения	4	1	3	
4.6.	Техника выполнения прыжков. Подготовка к прыжку. Взмах. Подъём. Приземление.	4	1	3	
4.7.	Техника выполнения чир прыжков (группировка).	4	1	3	
4.8.	Техника выполнения чир прыжков (солдатик, звездочка).	4	1	3	
4.9.	Точность, чёткость, синхронность выполнения движений.	4	1	3	
4.10	Кричалка. Техника правильной постановки голоса.	4	1	3	
4.11.	Техника правильного звучания голоса.	3	1	2	

4.12.	Постановочная работа. Танцевальная композиция помпонами «Спортивная карусель».	10	2	8	
	ИТОГО				

2.2. Содержание учебного плана программы

Содержание	Старший дошкольный возраст (5-7 лет)
Общая физическая подготовка; комплексы общеразвивающих упражнений с помпонами и без, с перестроениями.	Комплексные общеразвивающие упражнения. Построения в шеренгу, колонну, круг, ромб, квадрат, в рассыпную из колонны, в шеренгу по 2- 3-4 человека; перестроения по команде. Упражнения на развитие физических качеств.
Хореография, танцевальные шаги.	Поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Танцевальные позиции рук и ног в классическом и народном экзерсисе (1,2,3,4,5,6). Полуприседы и подъемы на носки, без опоры. Выставление ноги вперед и в сторону, назад. Поднимание ноги назад, в сторону, вперед на 45градусов без опоры. Перевод рук из одной позиции в другую. Танцевальные шаги – на носках. Шаг с носка гимнастический. Скрестный шаг в сторону. Шаг галопа вперед и в сторону; Шаг с подскоком. Прыжки через скакалку. Подскоки. Полька с различными движениями рук, русский шаг, рок-н-ролл.
Акробатика	«Кораблик» или «Корзиночка» лёжа на животе; Упор присев; упор лёжа; «Ласточка» (статическое удержание прямой ноги вперед, назад, в сторону); петушок» (удержание согнутой ноги вперед); упражнение «Берёзка» (стойка на лопатках); группировка; перекат назад и вперед в группировке, кувырок вперед, мост, колесо, шпагат; элементарные пирамиды.
Кричалки	С базовыми движениями рук на 8 счётов.
Ритмика	Акцентированные хлопки. Удары в такт музыке, подбрасывание предметов. Акцентированная ходьба. Ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Выполнение махов на сильную долю в музыкальном произведении.
Базовые движения чирлидинга	Положения рук; высокие махи; прыжки-чир, акробатические связки; пирамиды; Чирлидинговые блоки на 8 счётов.

Стретчинг	Упражнения сидя и лёжа на растяжку: «Книжка» или «Складка»; В положении сидя, ноги вместе и ноги врозь; Упражнения «Рыбка», «Кошечка», «Полушпагат» и др.
Композиции танцевальные с помпонами	«Сто друзей», «Разукрасим все планеты», «Воздушная кукуруза с кеглями», «Банана-мама», «Диско», «Кантри», «Танец -хей!», «Фараоны», «Звездопад», «Рок-н-ролл», «Танец ПРАЗДНИК», «Ты-лучший», «Вечный двигатель», «Морской» (Все композиции-авторские).
Участие юных чирлидеров	Выступление с показательными номерами в спортивных праздниках и развлечениях в детском саду.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предполагаемый результат:

Обучающийся:

- знает связки и блоки с использованием основных движений в Чирлидинге.
- владеет техникой основных базовых танцевальных шагов;
- исполняет спортивно-танцевальные композиций,
- участвует со спортивно-танцевальными композициями в различных праздниках;
- развита координации движений рук и ног, быстрота реакции.
- развито чувство равновесия.

Приобретение универсальных учебных действий

Коммуникативные:

- общение с педагогом, сверстниками, партнерами в танце,
- контролирование собственных эмоций,
- использование профессиональных терминов и понятий.

4. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

4.1. Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения (промежуточной итоговой аттестации)
1	2024 2025 1 год	02.09.2024 г.	31.05.2025 г.	36	72	понедельник, четверг 16.15 - 16.45	Итоговая аттестация предполагает отчетный мини-концерт (соревнования) 31.05.2025

4.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в помещении детского сада (спортивном зале), оборудованное системами питьевого, противопожарного и горячего водоснабжения, канализацией, хорошо проветриваемое.

Перечень технических средств для проведения занятия: ноутбук, колонки.

Спортивный инвентарь (помпоны, скакалки, гантели, палки, скамейки, набивные мячи, тренажеры).

Информационное обеспечение

- интернет источники, ЦОР, литература.

Кадровое обеспечение

Для реализации дополнительной общеобразовательной программы «Чирлидинг» требуется педагог, обладающий физической подготовкой и профессиональными знаниями в области «спортивные танцы».

Программа реализуется воспитателями ДОУ:

№	ФИО педагога	образование
1	Маслова Елена Александровна	Диплом Канского педагогического колледжа, квалификация “Учитель русского языка и литературы”, 1998 г.

		Диплом профессиональной переподготовки, квалификация “Воспитатель детей дошкольного возраста”, 300 ч., 2020 г. Педагогический стаж работы - 25 года.
--	--	---

Формы аттестации и подведения итогов

Для проверки эффективности Программы по физическому развитию элементов чирлидинга следует проводить мониторинг (диагностика) с детьми старшего дошкольного возраста два раза в год (январь, май), результаты которого позволяют рассмотреть изменения в уровне развития двигательных качеств.

Оценка уровня сформированности компетенций по Программе:

3 балла: ребенок при показе правильно выполняет упражнения, знает их последовательность; движения четкие и правильные; движения рук и ног скоординированы; развито чувство равновесия; изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

2 балла: ребенок требует повтора показа упражнений несколько раз, делает ошибки в последовательности упражнений; движения недостаточно четкие; делает ошибки в координации рук и ног; иногда теряет чувство равновесия; иногда изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; иногда проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

1 балл: ребенок выполняет движения только с помощью взрослого; координация движений рук и ног нарушена; не развито чувство равновесия; не изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; не проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;
 Ранжирование успехов воспитанников:

- высокий уровень: 21 - 18 баллов,
- средний уровень: 17 - 11 баллов,
- низкий уровень: 10 - 7 баллов.

Форма аттестации:

- Открытый показ организованной деятельности по дополнительному образованию для родителей и педагогов.
- Участие в спортивных объединениях и мероприятиях различного уровня.
- Видеоматериал, фотоотчет.

Методическое обеспечение.

1. Формы и методы проведения занятий.

Формы проведения:

1. Традиционные (занятия в игровой форме)

2. Нетрадиционные: спортивные праздники, развлечения.

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее время занимает практическая часть, в процессе которой, в основном и происходит освоение программного материала.

Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность.

Методическое обеспечение:

- инструкция по технике безопасности во время занятия физическими упражнениями;
- методическая литература по основам физической культуры;
- таблицы показателей и оценки общей физической подготовленности учащихся по результатам контрольных нормативов;
- картотека подвижных игр и комплексов ОРУ;
- аудио и видеоматериалы.

2. Учебные (дидактические) материалы:

Для реализации рабочей программы используется учебно-методический комплект:

- Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» Танцевально - игровая гимнастика для детей. «Издательство «Детство- Пресс», 2000
- Е.В. Сулим «Игровой стретчинг» Творческий центр Сфера М. 2010
- К.К. Утробина «Занимательная физкультура в детском саду М. Издательство Гном и Д 2006
- Методическое пособие «Чирлидинг. Как подготовить команду», Москва, 2008г.