

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 46 комбинированного вида»  
юридический адрес: 624440гo Краснотурьинск, ул. Чапаева, 18. Тел.  
фактический адрес: 624440гo Краснотурьинск, ул. Чапаева, 18.  
электронный адрес: mdou-46@mail.ru  
телефон: 8(34384)6-54-35

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
МА ДОУ № 46  
протокол № 1 от  
«30» 08 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО  
приказом заведующего  
№ 63-02 от «30» 08 2021 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА  
«ЧЕРЛИДИНГ»  
(срок реализации 4 года)**

Составитель:  
инструктор по физическому развитию  
Смирнова А. А.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Целевой раздел.....</b>	<b>3</b>
1.1 Пояснительная.....	3
1.2 Цель и задачи программы.....	4
1.3 Принципы и подходы к построению программы.....	5
1.4 Характерные черты и особенности программы.....	6
1.5. Планируемые результаты освоения программы.....	8
<b>2. Содержательный раздел.....</b>	<b>8</b>
2.1. Содержание программы I года обучения. Учебно – тематический план....	8
2.2. Содержание программы II года обучения. Учебно – тематический план.....	10
2.3. Содержание программы III года обучения. Учебно – тематический план.....	13
2.4. Содержание программы IV года обучения. Учебно – тематический план.....	15
<b>3. Организационный .....</b>	<b>17</b>
3.1. Материально – техническое обеспечение.....	17
3.2. Методическое обеспечение.....	19
3.3. Список литературы.....	19

## **1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1. Пояснительная записка**

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

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

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

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

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

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

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовой базой:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- Устав МАДОУ «Улыбка».

### **Актуальность программы**

Данная рабочая программа имеет физическое направление. Особенностью программы является то, что она дает возможность каждому ребенку попробовать свои силы в нескольких видах спорта, что способствует гармоничному развитию личности (от 3 до 7 лет). Новизна программы заключается в том, что в системе дошкольного образования не только в нашем городе, но и по России в целом, Черлидинг как вид физического воспитания, для детей с трех лет, до настоящего времени не рассматривался.

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

### **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** Создание условий для развития гармоничной, уверенной в себе личности, содействие осознанному отношению детей к своему здоровью, желанию заниматься физкультурой и спортом.

#### **Задачи:**

##### ***обучающие:***

- создать предпосылки для занятий спортом. Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- формировать у детей знания об истории развития Черлидинга, связи с другими видами искусства и спорта;
- обучать воспитанников безопасному поведению на занятиях, в быту, при посещении массовых мероприятиях;

- обучать умению грамотно подбирать движения для танцевального комплекса с различными предметами и яркими атрибутами в сочетании со словом и музыкой.

- обучать элементам гимнастики, акробатики, танцам с использованием ярких атрибутов, кричалок.

***развивающие:***

- развивать творческую фантазию, произвольное внимание, зрительную память изображение детей;

- развивать необходимые физические качества, двигательные умения и навыки для занятий Черлидингом;

- развивать у детей двигательную сферу в сочетании со словом и музыкой;

- развивать артикуляционную моторику;

- развивать слуховое внимание и двигательную память;

- развивать чувство сплоченности.

***воспитательные:***

- побудить у детей интерес к занятиям спортом;

- воспитывать у дошкольников уважение и любовь к спорту, желание вести здоровый образ жизни и принимать участие в спортивных соревнованиях;

- воспитывать у ребенка терпеливость, стремление доводить дело до конца;

- способствовать развитию внутренней свободы ребенка, способности к объективной самооценке и самореализации поведения, чувства собственного достоинства, самоуважения. Расширение возможностей детей в выборе своего жизненного пути, достижение личного успеха.

### **1.3. Принципы и подходы к построению программы**

В рамках данной программы реализуются следующие **педагогические идеи:**

1. Формирование понятие о красоте тела, воспитание вкуса, музыкальности и воспитание внешней культуры, проявляющейся в общении, поведении, имидже, одежде и т.п.

2. Создание благоприятных предпосылок для раскрытия потенциальных возможностей.

3. Учет индивидуальных особенностей ребенка.

#### **Педагогические принципы**

- принцип непрерывности и преемственности педагогического процесса;

- принцип дифференцированного подхода к каждому ребенку, максимальный учет его психологических особенностей, возможностей, интересов;

- принцип развивающего характера обучения, основанный на детской активности;

- принцип культуросообразности;

- принцип сотрудничества с семьей. Полноценное развитие и воспитание ребенка – дошкольника возможно только при согласовании усилий ДООУ и семьи.

Любовь и уважение к ребенку, как активному субъекту воспитания и развития – главный принцип работы.

При организации учебно-воспитательного процесса учитываются:

- 1) игровая деятельность дошкольников
- 2) потребности, интересы дошкольников;
- 3) уровень развития первичного коллектива;
- 4) уровень развития и самооценка ребенка, его социальный статус.

К каждому ребенку применяется **индивидуальный подход**:

- осознание и признание права личности быть не похожей на других;
- проявление уважения к личности;
- предоставление прав на свободу выбора;
- оценка не личности ребенка, а его деятельности, поступков;
- умение смотреть на проблему глазами ребенка;
- учет индивидуально-психологических особенностей ребенка (тип нервной системы, темперамент, особенности восприятия и памяти, мышления, мотивы, статус в коллективе, активность).

Основной формой реализации программы является непосредственно-образовательная деятельность (НОД).

Возраст детей от 3 до 7 лет.

#### **1.4. Характерные черты и особенности программы:**

Согласно программе, дети со второй младшей группы (3-4 года) включаются в процесс обучения элементов Черлидинга через игру, тем самым закладывается основа для их дальнейших занятий.

В ходе реализации программы во второй младшей группе занятия с элементами Черлидинга носят ознакомительный характер. Дети осваивают простейшие танцевальные элементы. На данном этапе у детей интенсивно формируются эстетические чувства, интерес к занятиям спортом, происходит овладение соответствующими умениями и навыками.

На занятиях дети этого возраста осваивают:

- Комплекс из 6 общеразвивающих упражнений (повтор каждого 2 раза), основные виды движений без помпонав;
- Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг, в колонну по два, в рассыпную;
- Размыкание и смыкание обычным шагом, повороты на месте направо, налево переступанием;
- Музыкальные игры, ходьба и бег под музыку с остановкой по сигналу, разбегание из центра по ориентирам, подскоки и т.д.
- 4 базовых положения рук Черлидинга, повороты на 90 градусов, махи ногами;
- Упражнения для формирования правильной осанки, дыхательная гимнастика.

Главным направлением в работе с детьми этого возраста является накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными 6 движениями, шагами), развитие физических качеств ребенка.

Развитие творческих способностей будет происходить при использовании игрогимнастики и танцевальных шагов и композиций.

В ходе реализации программы в средней группе (4-5 лет) на занятиях с элементами Черлидинга продолжают знакомить воспитанников с данным видом спорта. Дети продолжают осваивать простейшие танцевальные элементы. На данном этапе у детей большое внимание уделяется пластике и упражнениям для развития физических качеств.

На занятиях дети этого возраста осваивают:

- комплекс из 8 общеразвивающих упражнений (повтор каждого 2 раза), основные виды движений с помпонами и без;
- построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг, в колонну по два, по три в рассыпную;
- равнение по ориентирам;
- музыкальные игры, ходьба и бег под музыку. Упражнения на согласование движений с музыкой;
- 8 базовых положений рук Черлидинга с помпонами, повороты на 180 градусов, высокие махи ногами;
- Подводящие элементы к выполнению кувырков, кувырки, «полушпагат», «ласточка»;
- упражнения для формирования правильной осанки, дыхательная гимнастика.

Главным направлением в работе с детьми этой возрастной группы является накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными 8 движениями, шагами и т.д.). Развитие физических качеств ребенка. Развитие артикуляционной моторики. Обучение основным танцевальным движениям и композициям.

Развитие творческих способностей происходит в освоении элементов хореографии.

На занятиях с детьми старшей группы (5-6 лет) воспитанников знакомят с элементами акробатики. Дети осваивают простейшие элементы акробатики. На данном этапе большое внимание уделяется гибкости, скорости движений, ловкости, прыгучести.

На занятиях дети этой возрастной группы осваивают:

- комплекс из 8 общеразвивающих упражнений (повтор каждого 4 раза), основные виды движений с помпонами и без;
- построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг, в колонну по два, по три в рассыпную, равнение в затылок, в колонне, в шеренге, размыкание;
- музыкальные игры, перестроение под музыку;
- хореографические комплексы, повороты на 180 и 360 градусов, махи – батманы;
- подводящие упражнения к высоким прыжкам, шпагату;

- подскоки, галоп боком, элементы рок-н-ролла;
- восьмистишие с движениями на каждый счет.

К началу обучения в подготовительной к школе группе (6-7 лет) дошкольники уже овладевают Черлидинговыми композициями, кричалками. Воспитывается творческое отношение к работе, аккуратность и пунктуальность, дисциплинированность, настойчивость в достижении поставленных целей, решительность, чувство коллективизма, лидерские качества. Обучение основным базовым движениям Черлидинга, Черлидинговым композициям. Проходит обучение детей говорению речитативом.

Для повышения эффективности работы НОД проводятся в помещениях, предусмотренных для занятий физкультурой и хореографией. Формами подведения итогов реализации программы является участие и выступления воспитанников в праздниках и конкурсах.

### **1.5. Планируемый результат освоения программы**

К концу освоения программы дети знают правила безопасности на занятиях, правила поведения на спортивных и других массовых мероприятиях, санитарно – гигиенические требования к одежде, основные композиции Черлидинга. упражнения для восстановления дыхания. Проявляют уважение и вежливость к спортсменам, руководителям команд, болельщикам. Выполняют основные композиции Черлидинга, построение в колонну по одному, по два, по три, по четыре, координируют свои движения с партнером, выполняют номера в точной синхронности, передают в пластике образ, используя гимнастические, имитационные, общеразвивающие и танцевальные виды движений, говорят «речитативом» под спортивные танцевальные движения.

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Содержание программы I года обучения**

#### **Учебно-тематический план первого года обучения**

№ п/п	Блоки занятий	Количество часов		
		теория	Практика	общее
1	Вводное занятие	1	-	1
<b>«Игрогимнастика»</b>				
2	Веселые зайчата	-	2	2
3	Дружные зверята	-	2	2
4	Воробушки	-	2	2
5	Цыплята	-	2	2
6	Бельчата	-	2	2
7	Ловкие котята	-	2	2
8	Тигренок в цирке	-	2	2
	Всего	-	14	14
<b>«Хореография»</b>				
9	Осенние листья	-	2	2
10	Белые снежинки	-	3	3
11	Ветка дерева	-	3	3



12	Ягоды в лесу	-	2	2
13	Ласковое солнышко	-	2	2
	Всего	-	12	12
<b>«Движения Черлидинга»</b>				
14	Юные гимнасты	-	2	2
15	Веселый танец	-	2	2
16	Подготовка к выступлению	-	3	3
16	Диагностика ЗУН	-	1	1
	Всего	-	8	8
17	Итоговое занятие	-	1	1
	<b>Всего</b>	<b>1</b>	<b>35</b>	<b>36</b>

### **Содержание программы первого года обучения**

#### **1. Вводное занятие (1 ч).**

Вводное занятие (1 ч). Ознакомление детей с правилами техники безопасности и личной гигиены. Практическая работа: музыкальные игры.

#### **2 «Игрогимнастика» (14 ч).**

Веселые зайчата (2 ч). Обучение детей ходьбе по кругу, по дорожке. Формирование умения перешагивать препятствие, бегать под музыку, катать гимнастическую палку двумя руками по полу (по окончании упражнения дети раскладывают гимнастические палки по всей площадке). Игра «Наши домики»

Дружные зверята (2 ч). Обучение построению в колонну, ходьбе змейкой за ведущим. Продолжать формировать умение бега под музыку. Катание обручей и бег за ними. Игра «Карусели».

Воробушки (2 ч). Обучение ходьбе по периметру многоугольника (выложен канатом, углы по количеству детей). Дети встают каждый на свой угол: прыжки внутрь многоугольника и выпрыгивание из него. Обучение ходьбе приставным шагом до следующего угла. Игра «Солнышко и дождик»

Цыплята (2 ч). Продолжение обучению построения в круг. Развитие навыка бегу по кругу с остановкой по сигналу, приставным шагом вперед, в сторону. Прыжковые композиции. Дыхательная гимнастика. Игра «Бегите ко мне».

Бельчата (2 ч). Продолжение обучению ходьбе и бегу под музыку. Построению в колонну по одному. Обучение перестроению в круг, броску мяча в даль. Прыжки на двух ногах. Дыхательная гимнастика. Игра «Мой веселый мяч».

Ловкие котята (2 ч). Продолжение обучению построения в колонну по одному. Ходьбе и бегу под музыку. Построению в круг. Обучения: игре «Послушный мяч» (быстро катят мяч двумя руками и бегут за ним, медленно катят мяч и идут тихо). Прыжкам на двух ногах. Дыхательная гимнастика. Игра «Возьми флажок».

Тигренок в цирке (2 ч). Продолжение обучению построения в колонну по одному, шеренгу, в круг. Обучение бегу под музыку с остановкой по сигналу, разбеганию по ориентирам из центра и обратно.

#### **3.«Хореография» (12 ч).**

Осенние листья (2 ч.). Продолжение обучению ходьбе и бегу под музыку. Обучение упражнениям для формирования правильной осанки, приставным шагам вперед. Прыжкам под музыку. Дыхательная гимнастика.

Белые снежинки (3 ч). Продолжение обучению ходьбе и бегу под музыку с движениями рук, упражнениям для формирования правильной осанки, приставным шагам вперед, прыжкам под музыку. Дыхательная гимнастика.

Ветка дерева (3 ч). Продолжение обучению ходьбе и бегу с движениями рук под музыку. Разучивание упражнений на гибкость, прыжков с хлопками рук. Дыхательная гимнастика.

Ягоды в лесу (2 ч). Продолжение обучению ходьбе и шагам галопа под музыку. Разучивание положения рук в хореографической композиции (руки вверху и внизу). Приставные шаги вперед и в сторону. Прыжковые композиции. Дыхательная гимнастика.

Ласковое солнышко (2 ч). Продолжение обучению ходьбе и шагам галопа под музыку. Закрепить положение рук в хореографической композиции (руки в стороны и в низ). Повторение разученных композиций. Прыжковые композиции. Дыхательная гимнастика.

#### **4.«Движения Черлидинга» (8 ч).**

Юные гимнасты (2 ч). Продолжение обучению ходьбе и бегу под музыку. Разучивание двух базовых положений рук с помпонами, махи ногами. Свободные движения детей под музыку с помпонами. Дыхательная гимнастика.

Веселый танец (2 ч). Продолжение обучения: ходьбе и бегу под музыку. Закрепление движений предыдущего занятия. Разучивание двух базовых положений рук с помпонами, махи ногами. Свободные движения детей под музыку с помпонами. Дыхательная гимнастика.

Подготовка к выступлению (3 ч). Продолжение обучению ходьбе и бегу под музыку. Повторение четырех базовых положений рук с помпонами. Четырехстишие с прыжком вверх (2 композиции). Дыхательная гимнастика.

Диагностика ЗУН (1 ч).

#### **Итоговое занятие (1 ч.)**

Выступление (1 ч). Участие в детском празднике.

## **2.2. Содержание программы II года обучения** **Учебно-тематический план**

№ п/п	Блоки занятий	Количество часов		
		Теоретическая часть	Практическая часть	Общее
1	Вводное занятие	1	-	1
<b>«Игрогимнастика»</b>				
2	Веселые петрушки	-	2	2
3	В гостях у сказки	-	2	2
4	Солдатики	-	2	2
	Всего	-	6	6
<b>«Хореография»</b>				

5	Ветерок в лесу	-	2	2
6	Ветки деревьев	-	2	2
7	Балет	-	2	2
8	Танцевальный класс	-	2	2
	Всего	-	8	8
<b>«Акробатика»</b>				
8	Подводящие элементы к выполнению кувырка	-	2	2
9	Прыжковые композиции	-	2	2
10	Кувырок. «Ласточка»	-	2	2
	Всего	-	6	6
<b>«Движения Черлидинга»</b>				
11	Папуасы	-	2	2
12	Папуасы в гостях у гимнастов	-	2	2
13	Ча-ча-ча	-	2	2
14	Весело танцуем	-	2	2
	Всего	-	8	8
<b>«Кричалки»</b>				
15	Вот как мы ужу умеем	-	5	5
16	Мониторинг	-	1	1
17	Всего	-	6	6
18	Итоговое занятие	-	1	1
	<b>Всего</b>	<b>1</b>	<b>35</b>	<b>36</b>

### **Содержание программы**

#### **1. Теоретическая часть (1 ч).**

Вводное НОД (1 ч). Повторение правил безопасности и личной гигиены. Повторение материала 1-го года обучения. Знакомство с программой 2-го года обучения.

#### **2. «Игрогимнастика, общая физическая подготовка» (6 ч.)**

Веселые петрушки (2 ч). Продолжение обучению ходьбе и бегу под музыку. Разучивание комплекса из 4 (новых) общеобразовательных упражнений (повтор каждого по 2 раза). Закрепление построения в колонну по одному и по два. Повороты направо, налево. Музыкальная игра «Найди свою пару».

В гостях у сказки (2 ч). Продолжение обучению ходьбе и бегу под музыку. Разучивание комплекса из 4 (новых) общеобразовательных упражнений (повтор каждого по 2 раза). Обучение перестроению в колонну по три, повороты на 90 и 180 градусов (переступанием). Размыкание и смыкание (под музыку). Музыкальная игра «Передай помпон».

Солдатики (2 ч). Обучение ходьбе и бегу с помпонами под музыку. Комплексу из 8 общеразвивающих упражнений. Построению в колонну по одному, по двое, по три. Равнение по ориентирам. Музыкальная игра «Замри»

#### **3. «Хореография» (8 ч.)**

Ветерок в лесу (2 ч). Продолжение обучению ходьбе и бегу с помпонами под музыку, упражнениям для формирования правильной осанки. Отработка

выразительности при выполнении движений. Разучивание позиции ног (1, 3). Два приставных шага вправо, влево, галоп. Дыхательная гимнастика.

Ветки деревьев (2ч). Продолжение обучению ходьбе и бегу с помпонами под музыку, упражнениям на гибкость. Отработка выразительности при выполнении движений. Закрепление позиций ног. Галоп, подскоки. Дыхательная гимнастика.

Балет (2 ч). Продолжение обучению ходьбе и бегу с помпонами под музыку, упражнениям для формирования правильной осанки. Отработка выразительности при выполнении движений. Махи ногами. Полуприседы. Два приставных шага вправо, влево. Подскоки. Дыхательная гимнастика.

Танцевальный класс (2 ч). Продолжение обучению ходьбе и бегу с помпонами под музыку, упражнениям на гибкость. Отработка выразительности при выполнении движений. Движения польки и рок-н-ролла. Дыхательная гимнастика.

#### **4. «Акробатика» (6 ч.)**

Гимнастика (2 ч). Обучение ходьбе и бегу с предметами под музыку. Закрепление упражнений на гибкость. Разучивания элементов подводящих к выполнению кувырка. Прыжки. Дыхательная гимнастика.

Акробатика (2 ч). Продолжение обучению ходьбе и бегу с предметами под музыку, упражнениям на гибкость. Подводящие элементы к выполнению кувырок. Прыжковые композиции. Дыхательная гимнастика.

Выступление акробатов (2 ч). Продолжение обучению ходьбе и бегу с предметами под музыку, упражнениям на гибкость. Знакомство детей с техникой выполнения кувырка, «Ласточки». Подводящие упражнения к выполнению шпагата. Прыжки. Дыхательная гимнастика.

#### **5. «Движения Черлидинга» (8 ч.)**

Папуасы (2 ч). Обучение разминки под музыку, базовых положения рук с помпонами (4), разучивание двух новых, повороты на 90 градусов переступанием. Махи ногами. Прыжки. Дыхательная гимнастика.

Папуасы в гостях у гимнастов (2 ч). Продолжение обучению разминки под музыку, базовых положения рук с помпонами (6), разучивание двух новых. Повороты на 90 градусов переступанием. Прыжковые композиции. Дыхательная гимнастика.

Ча-ча-ча (2 ч). Продолжение обучению разминки под музыку, закрепление 8 базовых положений рук с помпонами. Разучивание поворотов на 180 градусов переступанием. Высокие махи ногами. Прыжки. Дыхательная гимнастика.

Весело танцуем (2 ч). Продолжение обучению разминки под музыку. Закрепление 8 базовых положений рук с помпонами. Повороты на 180 градусов переступанием. Прыжковые композиции. Дыхательная гимнастика.

#### **6. «Кричалки» (6 ч.)**

Вот как мы уже умеем (5 ч). Отработка умений и навыков детей: Разминка под музыку. Разучивание четырехстишье с движениями на каждую строчку (2 комбинации). Отработка выразительности при выполнении движений. Дыхательная гимнастика.

## 7. Итоговое занятие (1 ч.)

Занятие 36. Подведение итогов. Выступление на открытых занятиях.

## 2.3. Содержание программы III года обучения

Учебно-тематический план третьего года обучения

№ п/п	Блоки занятий	Количество часов		
		теория	практика	общее
1	Вводное занятие	1	-	1
<b>«Игрогимнастика»</b>				
2	Оловянные солдатики	-	2	2
3	Музыкальная шкатулка	-	2	2
4	Игрушки танцуют	-	2	2
	Всего	-	6	6
<b>«Хореография»</b>				
5	Танцевальный класс	-	2	2
6	Балет	-	2	2
7	Концерт	-	2	2
	Всего	-	6	6
<b>«Акробатика»</b>				
6	Акробатика	-	2	2
7	Юные акробаты	-	3	3
8	Делайте с нами	-	3	3
	Всего	-	8	8
<b>«Движения Черлидинга»</b>				
9	Дружная команда	-	2	2
10	Летний отдых	-	2	2
11	Карнавал	-	2	2
12	Соревнования между детьми	-	2	2
	Всего	-	8	8
<b>«Кричалки»</b>				
12	Подготовка к выступлению	-	5	5
13	Диагностика ЗУН	-	1	1
	Всего	-	6	6
14	Итоговое занятие	-	1	1
	<b>Всего</b>	<b>1</b>	<b>35</b>	<b>36</b>

## Содержание программы третьего года обучения

### 1. Вводное занятие (1 ч.)

Вводное занятие (1 ч). Повторение правил безопасности и личной гигиены. Повторение материала 2-го года обучения. Знакомство с программой 3-го года обучения.

### 2. «Игροгимнастика, общая физическая подготовка» (6 ч.)

Оловянные солдатики (2 ч). Продолжение обучению ходьбе и бегу под музыку. Обучение комплексу из 4 (новых) общеобразовательных упражнений (повтор каждого по 4 раза). Построение в колонну по одному, по два, по три.

Повороты направо, налево. Музыкальная игра включающая в себя смыкание и размыкание

Музыкальная шкатулка (2 ч). Продолжение обучению ходьбе и бегу под музыку. Разучивание комплекса из 4 (новых) общеобразовательных упражнений (повтор каждого по 4 раза). Закрепление перестроения в колонну по три. Повороты на 90 и 180 градусов (переступанием и прыжком). Размыкание и смыкание (под музыку, переступанием, прыжком). Музыкальная игра «Передай помпон».

Игрушки танцуют (2 ч). Продолжение обучению ходьбе и бегу с помпонами под музыку, комплексу из 8 общеразвивающих упражнений с помпонами и без, построению в колонну по одному, по двое, по три. Равнение по ориентирам. Музыкальная игра включающая в себя повороты налево и направо.

### **3. «Хореография» (6 ч.)**

Танцевальный класс (2 ч). Продолжение обучению ходьбе и бегу с помпонами под музыку. Упражнения для формирования правильной осанки. Отработка выразительности при выполнении движений. Разучивание позиции ног (2, 5). Махи - батманы. Дыхательная гимнастика.

Балет (2 ч). Продолжение обучению ходьбе и бегу с помпонами под музыку, упражнениям на гибкость. Отработка выразительности при выполнении движений. Закрепление позиций ног. Галоп, подскоки. Повороты 180-360 градусов. Дыхательная гимнастика.

Концерт (2 ч). Продолжение обучению ходьбе и бегу с помпонами под музыку, упражнениям на гибкость. Отработка выразительности при выполнении движений. Движения польки и рок-н-ролла (повторение и изучения новых). Дыхательная гимнастика.

### **4. «Акробатика» (8 ч.)**

Акробатика (2 ч). Продолжение обучению ходьбе и бегу с предметами под музыку, упражнениям на гибкость. Повторение техники выполнения кувырка. Обучение прыжкам на батуте ноги врозь. Высокие махи. Дыхательная гимнастика.

Юные акробаты (3 ч). Продолжение обучению ходьбе и бегу с предметами под музыку. Упражнения на гибкость. Разучивание подводящих элементов к выполнению «колеса». Прыжковые композиции. Дыхательная гимнастика.

Делайте с нами (3 ч). Продолжение обучению ходьбе и бегу с предметами под музыку, упражнениям на гибкость. Кувырки. «Ласточка». Подводящие упражнения к выполнению шпагата. Прыжки. Дыхательная гимнастика.

### **5. «Движения Черлидинга» (8 ч.)**

Дружная команда (2 ч). Обучение разминке под музыку, базовых положения рук с помпонами (6), разучивание двух новых. Повороты на 180 - 360 градусов прыжком. Махи ногами. Спрыгивание с возвышенности, ноги врозь. Дыхательная гимнастика.

Летний отдых (2 ч). Продолжение обучению разминки под музыку, базовых положения рук с помпонами (8), разучивание двух новых. Повороты на 360 градусов прыжком. «Полушпагаты», «шпагаты». Дыхательная гимнастика.

Карнавал (2 ч). Продолжение обучению разминки под музыку. Закрепление 10 базовых положений рук с помпонами. Повороты на 360 градусов прыжком. Высокие махи ногами. Дыхательная гимнастика.

Соревнования между детьми (2 ч). Продолжение обучению разминки под музыку. Закрепление 10 базовых положений рук с помпонами. Простейшие поддержки, высокие махи ногами. Дыхательная гимнастика.

#### **6. «Кричалки» (6 ч.)**

Подготовка к выступлению (5 ч). Продолжение обучению разминки под музыку. Разучивание восьмистишьё с движениями на каждый счет (2 композиции). Отработка выразительности при выполнении движений. Дыхательная гимнастика.

Диагностика ЗУН. (1 ч)

#### **7. Итоговое занятие (1 ч.)**

Подведение итогов (1 ч). Выступление на открытом мероприятии.

### **2.4. Содержание программы IV года обучения**

#### **Учебно-тематический план**

№ п/п	Блоки занятий	Количество часов		
		Теоретическая часть	Практическая часть	общее
1	Вводное занятие	1	-	1
<b>«Игрогимнастика»</b>				
2	Петрушки	-	2	2
3	Солдаты	-	2	2
4	Дискотека	-	2	2
	Всего	-	6	6
<b>«Хореография»</b>				
5	Осенний вальс	-	2	2
6	Танец снежинок	-	2	2
7	Весенний ветерок	-	2	2
	Всего	-	6	6
<b>«Акробатика»</b>				
8	Гимнасты	-	2	2
9	Акробаты	-	3	3
10	Артисты цирка	-	3	3
	Всего	-	8	8
<b>«Движения Черлидинга»</b>				
11	Наша дружная команда	-	2	2
12	Подготовка к кастингу в команду черлидеров	-	2	2
13	Кастинг в команду черлидеров	-	2	2

14	Юные черлидеры	-	2	2
	Всего	-	8	8
<b>«Кричалки»</b>				
11	Подготовка к выступлению на открытом мероприятии	-	5	5
12	Мониторинг	-	1	1
	Всего	-	6	6
13	Итоговое занятие	-	1	1
	<b>Всего</b>	<b>1</b>	<b>35</b>	<b>36</b>

### **Содержание программы четвертого года обучения**

#### **1. Теоретическая часть (1 ч).**

Вводное занятие (1 ч). Повторение правил безопасности и личной гигиены. Повторение материала 3-го года обучения. Знакомство с программой 4-го года обучения.

#### **2. «Ирогимнастика, общая физическая подготовка» (6 ч.)**

Петрушки (2 ч) Разучивание ходьбы и бега под музыку с предметами и без, комплекса из 5 (новых) общеобразовательных упражнений (повтор каждого по 4 раза). Основные виды движений с помпонами. Самостоятельное построение в колонну по одному, по два, по три, по четыре на ходу. Повороты направо, налево под музыку. Музыкальная игра, включающая в себя смыкание и размыкание приставным шагом.

Солдаты (2 ч). Продолжение обучению ходьбе и бегу под музыку с предметами и без, комплекса из 5 (новых) общеобразовательных упражнений (повтор каждого по 4 раза). Перестроение в колонну по три, по четыре на ходу. Повороты на 180 и 360 градусов прыжком. Размыкание и смыкание (под музыку, переступанием, прыжком). Музыкальная игра.

Дискотека (2 ч). Продолжение обучению ходьбе и бегу с помпонами под музыку, комплексу из 10 общеразвивающих упражнений с помпонами и без под музыку. Самостоятельное построение в колонну по три, по четыре на ходу. Равнение по ориентирам. Музыкальная игра включающая в себя перестроение из одного круга в два и три.

#### **3. «Хореография» (6 ч.)**

Осенний вальс (2 ч). Разучивание ходьбы и бега с помпонами под музыку, упражнения для формирования правильной осанки. Отработка выразительности при выполнении движений. Повторение позиции ног. Махи - батманы. Хореографические композиции. Дыхательная гимнастика.

Танец снежинок (2 ч). Продолжение обучению ходьбе и бегу с помпонами под музыку, упражнениям на гибкость. Отработка выразительности при выполнении движений. Закрепление позиций ног и рук. Повороты 180-360 градусов прыжком. Движения польки. Дыхательная гимнастика.

Весенний ветерок (2 ч). Продолжение обучению ходьбе и бегу с помпонами под музыку, упражнениям на гибкость. Отработка



выразительности при выполнении движений. Движения рок-н-ролла (повторение и изучения новых). Дыхательная гимнастика.

#### **4. «Акробатика» (8 ч.)**

Гимнасты (2 ч). Разучивание ходьбы и бега с предметами под музыку, упражнениям на гибкость. Прыжки на батуте ноги врозь. Высокие махи с продвижением вперед. «Мостик» Дыхательная гимнастика.

Акробаты (3 ч). Продолжение обучению ходьбы и бега с предметами под музыку, упражнениям на гибкость. Прыжковые композиции. Пирамиды. Простейшие поддержки. Дыхательная гимнастика.

Артисты цирка (3 ч). Продолжение обучению ходьбы и бега с предметами под музыку, упражнениям на гибкость. Подводящие упражнения к выполнению шпагата. Высокие махи с продвижением вперед. Дыхательная гимнастика.

#### **5. «Движения Черлидинга» (8 ч.)**

Наша дружная команда (2 ч). Разучивание разминки под музыку, базовых положений рук с помпонами (8), разучивание двух новых. Повороты на 360 градусов с высокой ногой. Высокие махи ногами. Спрыгивание с возвышенности, ноги врозь. Дыхательная гимнастика.

Подготовка к кастингу в команду черлидеров (2 ч). Продолжение обучению разминки под музыку, базовых положений рук с помпонами (10), разучивание двух новых. Повороты на 360 градусов прыжком. «Шпагаты». Пирамиды. Дыхательная гимнастика.

Кастинг в команду черлидеров (2 ч). Продолжение обучению разминки под музыку. Закрепление 12 базовых положений рук с помпонами. Повороты на 360 градусов с высокой ногой. Высокие махи ногами с движением. Дыхательная гимнастика.

Юные черлидеры (2 ч). Продолжение обучению разминки под музыку. Закрепление 12 базовых положений рук с помпонами. Поддержки, высокие махи ногами. Прыжки ноги врозь. Дыхательная гимнастика.

#### **6. «Кричалки» (6 ч.)**

Подготовка к выступлению на открытом мероприятии (5 ч). Разминка под музыку. Разучивание восьмистишье с движениями на каждый счет (2 композиции). Отработка выразительности при выполнении движений. Дыхательная гимнастика.

Мониторинг (1 ч).

#### **7. Итоговое занятие (1 ч.)**

Подведение итогов (1 ч). Выступление на открытом мероприятии.

### **3. Организационный раздел**

#### **3.1. Материально – техническое обеспечение**

<b>Содержание</b>	<b>Количество</b>
Батут детский (надувной)	1 шт.
Гантели пластмассовые	20 шт.
Детский тренажер «беговая дорожка»	2 шт.

Детский тренажер «велотренажер»	2 шт.
Детский тренажер «степер»	2 шт.
Дорожка для массажа стоп «колючая»	1 шт.
Доска ребристая	1 шт.
Дуги для подлезания	8 шт.
Канат	2 шт.
Кегли пластмассовые	15 шт.
Коврик гимнастический	20 шт.
Кольцо пластмассовое	15 шт.
Контейнер для хранения инвентаря	16 шт.
Ленточки	20 шт.
Мат гимнастический (детский)	6 шт.
Мешочки набивные	20 шт.
Модуль 12 элементов	2 шт.
Мяч массажный, колючий	2 шт.
Мяч прыгун с рожками	3 шт.
Мяч прыгун с ручками	8 шт.
Мячи баскетбольные	25 шт.
Мячи волейбольные	10 шт.
Мячи массажные	40 шт.
Мячи набивные (медбол)	5 шт.
Мячи резиновые	5 шт.
Мячи теннисные	30 шт.
Мячи футбольные	2 шт.
Мячи шипованные	4 шт.
Наклонная лестница треугольник	2 шт.
Обруч гимнастический	20 шт.
Обручи большие	5 шт.
Палки гимнастические	20 шт.
Помпоны	25 пар
Скакалка	30 шт.
Скалодром	1 шт.
Скамейка гимнастическая	5 шт.
Стенка гимнастическая	10 шт.
Стойка волейбольная с сеткой	1 шт.
Тоннель детский	1 шт.
Флажки цветные	25 шт.
Щит баскетбольный с корзиной	2 шт.

### **3.2. Методическое обеспечение**

В образовательном процессе используются различные технологии обучения:

- групповые технологии (формирование коммуникабельности, организаторских способностей, умений работать в коллективе);
- игровые технологии (в соответствии с ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте);
- технологии дифференцированного обучения (создание индивидуальных образовательных траекторий воспитанников с разным уровнем способностей);

Методы обучения:

1. Словесные
2. Наглядные
3. Практические

Итоги подводятся с использованием бесед, выполнений определенных упражнений. Показателем эффективности освоения программы также является выступление на различных мероприятиях.

### **3.3. Список литературы**

1. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. - М.: Терра - Спорт, 2012.
2. Колодницкий Г.А. Ритмические упражнения, хореография и игры. - М.: Дрофа, 2003.
3. Линда Рэ Чепел. Как стать первоклассным тренером по Чирлидингу. - М.: Патриот, 2004.
4. Майсейчик А.Н. Чирлидинг: программа факультативных занятий для учащихся общеобразовательных учреждений. - М.: Дрофа, 2010.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: ФиС, 2010.
6. Соколова Э.Ю. Чирлидинг. Примерная образовательная программа дополнительного образования детей. Записки реаниматолога. - М.: ООО «Буки Веди», 2012.
7. Соколова Э. Чирлидинг. Как подготовить команду. - М.: ООО «Буки Веди», 2008.
8. Чирлидинг для дошкольников/Тимофеева Таисия Николаевна, Татарина Ольга Олеговна, Соколова Марина Владимировна // Детский сад: теория и практика. - 2011. - N 10. - С. 68-75.
9. Официальный сайт Федерации Чирлидинга России (электронный ресурс). Режим доступа <http://www.cheerleading.ru>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 10485556620218183357344113440560018432977890941

Владелец Смолина Кристина Владимировна

Действителен с 16.05.2024 по 16.05.2025