

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД № 7 "ЗОЛОТОЙ  
КЛЮЧИК" Г. АЛЬМЕТЬЕВСКА РТ

Принято  
педагогического совета №1  
«16» августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ «ЦРР -  
д/с № 7 «Золотой ключик»  
Ерофеева М.В./  
Приказ № 47 «16» августа 2025г.



Раздел 2. Содержание  
2.1 Учебный план  
2.2 Содержание образовательной, общеразвивающей, общеразвивающей программы  
2.3 Дополнительная общеразвивающая программа – физкультурно –  
спортивной направленности  
«Черлидинг»  
для детей дошкольного возраста с 5 до 7 лет  
МБДОУ "ЦРР - д/с №7 "Золотой ключик" г. Альметьевск РТ  
(срок реализации - 1 год)

Разработала: Султанова Э.А.  
инструктор по физической культуре  
МБДОУ «ЦРР - д/с № 7 «Золотой  
ключик» г. Альметьевск РТ

г. Альметьевск, 2025 г.

# Программа кружка «Черлидинг»

## 1. Пояснительная записка.

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.

**Черлидинг – вид спорта**, который сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта: танцы, акробатика, гимнастика. Поэтому **черлидинг** идеально подходит для развития координации детей дошкольного возраста, так как включает в себя элементы гимнастики, ритмических движений, благоприятно влияет на эмоциональную сферу – вырабатывает командный дух, взаимопонимание. Не имеет медицинских противопоказаний. Предполагает индивидуальный подход.

Наш детский сад имеет определенные условия и материальную базу, позволяющую нам в полной мере заниматься оздоровлением детей (групповые центры физического развития, физкультурный зал, спортивная площадка, медицинский центр, методический центр, кабинет педагога-психолога).

Новизна: **Черлидинг**, как новый вид спорта в нашей стране был утвержден в России приказом министра спорта В. Фетисовым 12 февраля 2007 года. Занятия **черлидингом** являются одной из инновационных форм в системе дополнительного образования. Данное направление активно развивается в нашей стране, как в виде самостоятельных занятий детей, так раздел танцевальной подготовки в **кружках** эстетической направленности. В то же время, методических рекомендаций, пособий, **программ подготовки черлидеров** для дошкольных учреждений в нашей стране сравнительно мало.

Данная **программа**, составлена на основе методических рекомендаций содержащихся в **программе** дополнительного образования детей «**Черлидинг**» для детей 5 – 7 лет, автор – составитель Волкова А. Ю. г. Мончегорск 2012г. **Программа** модернизирована и адаптирована к особенностям образовательного учреждения и с учетом возрастных особенностей участвующих в **кружковой деятельности детей**.

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

## 2. Цели и задачи программы

Цель: рационально использовать созданные в детском саду условия для формирования у детей двигательных умений и навыков, влияющих на развитие здоровья детей, развитие всех двигательных качеств, коммуникативных способностей, используя систему упражнений с элементами **черлидинга**.

Задачи:

- укреплять физическое и психическое здоровье детей;
- формировать потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании;

- накапливать и обогащать двигательный опыт детей (*овладение элементами основных движений черлидинга*) развивать коммуникативную культуру детей;
- развивать физические качества личности (*скоростные, силовые, гибкости, выносливости, координации*);
- воспитывать командный дух, привычку к здоровому образу жизни;
- развивать речь детей (*в процессе разучивания кричалок*);
- развивать интерес к спорту, популяризировать **черлидинг среди дошкольников.**

### 3. Содержание программы.

Двигательные нагрузки распределены с учетом особенности детей данного возраста и степени сложности.

Срок реализации **программы – 1 год:**

- 2 раз в неделю- время проведения 25 – 30 минут
- в месяц – 8 занятия – 4 часа
- количество детей – 10 – 12 человек, возраст 5 – 7 лет
- общее количество занятий – 28.

#### Ожидаемые результаты:

- развитие физических качеств дошкольников посредством спортивно-оздоровительной работы.
- повышение уровня физической подготовленности (*прирост показателей развития физических качеств*).
- разнообразные, увлекательные, совместные занятия вместе с детьми, обеспечивают двигательную активность детей, способствуют их эмоциональному подъему.

### Перспективный план Кружковой ОД «Черлидинг»

Октябрь

Занятие № 1 – 2 Организационное

Цель: Познакомить детей с термином «Черлидинг». Ознакомить детей с правилами безопасного поведения на занятии. Правилами обращения со спортивным инвентарем. Порядком построения занятия.

Занятие № 3 – 4

Цель: Проведение обследования уровня двигательной активности и физической подготовленности детей (*гибкость, челночный бег*).

Познакомить детей в теории и на практике с основными позициями рук и кистей используемыми в **черлидинге**.

Разучивание 1-й части комплекса под музыку с использованием помпонов.

Занятие № 5 – 6

Цель: Продолжить знакомить детей с основными положениями рук и кистей используемыми в **черлидинге**. Разучивание отдельных элементов ритмического комплекса. 1 – 2 части комплекса

Занятие № 7 – 8

Цель: Познакомить детей с основными движениями ног, используемых в **черлидинге**. Упражнять в движениях ног с переносом веса и частичным переносом веса. Отработка двух частей комплекса. Закрепление движений комплекса под музыку.

Ноябрь

Занятие № 1 – 2

Цель: Закреплять умения детей принимать основные горизонтальные, вертикальные и диагональные позиции рук и кистей используемыми в **черлидинге**. Разучивание отдельных элементов: прыжки, выпады, полушпагаты.

Занятие № 3 – 4

Цель: Упражнять детей в выполнении ранее изученных базовых движений используемых в **черлидинге**. Разучивание первой части комплекса под счет в медленном темпе.

Занятие № 5 – 6

Цель: Тренировать детей в выполнении упражнений на развитие гибкости. Упражнять в выполнении ранее изученных движений рук и ног. Закрепление движений первой части комплекса под музыку.

Занятие № 7 – 8

Цель: Ознакомить детей с основными позициями корпуса в **черлидинге**. Совершенствовать движения первой части комплекса, разучивание второй части комплекса в медленном темпе под счет. Работа над трудными местами.

Декабрь

Занятие № 1 – 2

Цель: Закрепление движений 1-2 части комплекса под музыку. Продолжить знакомство с основными движениями корпуса (*пульсирующими, круговыми, горизонтальными*). Показать детям правильное их выполнение.

Занятие № 3 – 4

Цель: продолжить совершенствование движений 1-2 части комплекса под музыку. Отрабатывать трудные элементы комплекса, с использованием ранее изученных элементов **черлидинга**.

Занятие № 5 – 6

Цель: Закреплять ритмическую композицию комплекса, отрабатывая трудные места.

Занятие № 7 – 8

Цель: Закрепление комплекса и подготовка к выступлению на спортивном празднике.

Отчет: выступление на спортивном празднике.

Январь

Занятие № 1 – 2

Цель: Повторить изученные комплексы, групповое выполнение упражнений с помпонами. Совершенствовать движения под музыку. Учить детей выполнять движения эмоционально, ритмично. Знакомство с новой музыкальной композицией.

Занятие № 3 – 4

Цель: Разучивание первой части композиции комплекса под счет. Отрабатывать трудные элементы комплекса. Разучивание «*кричалок*».

Занятие № 5 – 6

Цель: Закреплять первую часть комплекса; разучить движения припева под счет.

Занятие № 7 – 8

Цель:Познакомить детей с чир прыжками (звездочка, группировка, пайк).

Февраль

Занятие № 1 – 2

Цель: Проведение индивидуальной работы с детьми, разучивание отдельных сложных элементов **черлидинга** (*правый и левый шпагаты, полушпагаты, вращения*).

Занятие № 3 – 4

Цель: Выполнение 2-й части комплекса под счет, используя отдельные сложные элементы индивидуально.

Занятие № 5 – 6

Цель: Закрепление движений комплекса под музыку, работа над индивидуальными элементами комплекса.

Занятие № 7 – 8

Цель: Закрепление движений комплекса под музыку, работа над трудными местами. Подготовка к выступлению на спортивном празднике.

Март

Занятие №1 – 2

Цель: Знакомство с новой музыкальной композицией. Знакомство с о сложными и простыми базовыми групповыми поддержками, используемыми в **черлидинге**.

Занятие № 3 – 4

Цель: Разучивание первой части нового комплекса под счет в медленном темпе. Выполнение простых базовых групповых поддержек.

Занятие № 5 – 6

Цель: Совершенствовать движения первой части комплекса, разучивание второй части комплекса в медленном темпе под счет. Индивидуальная работа над простыми групповыми поддержками.

Занятие № 7 – 8

Цель:Формировать навыки движение с использованием кричалок.

Апрель

Занятие № 1 – 2

Цель: Разучивание второй части комплекса под музыку, продолжение работа над простыми групповыми поддержками.

Занятие № 3 – 4

Цель: Соединение двух частей комплекса под музыку; работа над четкостью выполнения основных движений.

Занятие № 5 – 6

Цель: Соединение двух частей комплекса под музыку. Отрабатывать синхронность выполнения движений группой, простые групповые поддержки и индивидуальные базовые движения.Проведение обследования уровня двигательной активности и физической подготовленности детей (*гибкость, челночный бег*). Сравнение результатов, подведение итогов **кружковой деятельности**.

Занятие № 7 – 8

Цель: Отработка комплекса в целом. Выступление детей. День открытых дверей.

#### 4. Методическое обеспечение

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 занятия, связанных в логическую последовательность.

Условия реализации **программы**

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал, оборудованный в соответствии с СанПин;
- ТСО (*магнитола, ноутбук для видеопросмотра*);
- секундомер, для снятия нормативов;
- спортивный инвентарь (*помпоны, скакалки, гантели, палки, скамейки, набивные мячи, тренажеры*).

**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.

#### Литература

1. Кожухова Н. Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. Под. ред. Козловой С. А. - М.: Академия, 2002.
2. Носкова С. А. Методические рекомендации по формированию специфических индивидуальных качеств «*chhrleaders*» - групп поддержки спортивных команд. Метод. пос. для педагогов – инструкторов и тренеров. - М.: МГСА, 2001.
3. Раевская Е. П. Музыкально двигательные упражнения в детском саду. М.: Просвещение, 1991.
4. Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Учебное пособие для учащихся педагогических училищ.- М.: Просвещение, 1971.
5. Яковлева Л. В. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. - М.: ВЛАДОС, 2003.
6. Морель Ф. Хореография в спорте. – М.: 2001.

### Названия команд и их речевки

С наступлением лета проводится множество **командных соревнований**.  
Предлагаю педагогам **названия команд и их речевки**.

"Червячки"

Обломаем все крючки - мы крутые червячки!

"Ночной дозор"

Днем смотри во все глаза

А ночью можешь спать

Ночной дозор спасет всегда

Сразим любого мы врага!

"Чемпионы"

Максимум спорта, максимум смеха!

Так мы быстрее добьемся успеха.

Если другая **команда впереди**,

Мы ей скажем:"Ну, погоди!"

"Пингвины"

Мы пингвины просто класс! Победи попробуй нас!

"Неугомон"

"Скуку, лень из сердца вон -

Наш отряд - неугомон.

"Три богатыря"

Есть у нас в **команде 3 богатыря**: Вася, Петя,и,конечно,Я! (*я - все дети кричат все вместе.*)

"Смайлики"

Темной ночью, светлым днем

Настроение вам шлем!

"Непоседы"

Мы ребята - непоседы.

Не уходим без победы!

"Улыбка"

Жизнь без улыбки ошибка, да здравствует смех и улыбка!

Очень буду рада, если комунибудь пригодится