

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированной направленности №5»
города Сосновоборск

РАССМОТРЕНО
методическим советом
МАДОУ ДСКН№5
г. Сосновоборска
Протокол №1 от 25.09.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Ио заведующего МАДОУ ДСКН№5
г. Сосновоборска
Н.В.Винникова
Приказ №101у от 26.09.2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«От помпонов к большому спорту»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: стартовый
Возраст учащихся: 6-7 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:
Бердюк Ксения Игоревна,
педагог дополнительного образования

Сосновоборск
2023

РАЗДЕЛ I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «От помпонов к большому спорту» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020);
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014 г. №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмом Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации 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»;
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Приказом Минобрнауки России N 882, Минпросвещения России N 391 от 05.08.2020 (ред. от 26.07.2022) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

При разработке программы дополнительного образования дошкольников по чирлидингу использованы результаты научных исследований и практической деятельности ведущих тренеров-преподавателей по подготовке чирлидинговых команд различных возрастных групп, данные научных исследований по проблемам теории и методики юношеского спорта, практические рекомендации специалистов по спортивной медицине, возрастной физиологии и психологии.

Содержание данной программы дополнительного образования детей соответствует физкультурно – спортивной направленности. Программа рассчитана на подготовку чирлидеров-дошкольников в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Программа, опираясь на особенности современного этапа развития спорта, охватывает основные методические положения, на основе которых строится единая рациональная педагогическая система многолетней спортподготовленности на каждом этапе возрастного развития.

В программе определены цели и задачи учебно-тренировочного процесса, представлен программный материал по разделам, даны средства и формы подготовки, система контрольных нормативов.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «От помпонов к большому спорту» (далее – программа) – относится к физкультурно-спортивной направленности, является программой стартового уровня, ориентирована на укрепление здоровья детей.

Чирлидинг как физкультурно-спортивное массовое движение применяется в целях всестороннего, гармоничного физического развития, совершенствования двигательных функций, осанки занимающихся. Это система специально подобранных физических упражнений и методических приёмов, при выполнении которых можно кричать, эмоционально выражать свои чувства. Её средства: элементы гимнастики, акробатики, танцы, яркие атрибуты.

Новизна и актуальность

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.

Новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «От помпонов к большому спорту» основана на возможности расширить основы формирования здорового образа жизни ребенка через новый командный вид спорта для нашей страны, в результате которого закладывается фундамент здоровья. У ребенка развиваются адаптационные возможности, повышается устойчивость к внешним воздействиям, формируются движения, осанка, приобретаются физические качества, вырабатываются привычки и представления, формируются черты характера.

Чирлидинг- 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.

Актуальность предлагаемой программы определяется мировыми тенденциями и запросом со стороны родителей на программы физического развития дошкольников, материально-технические условия для реализации которого имеются на базе нашего детского сада.

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

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

Отличительные особенности программы

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, пережат через плечо, усложненные прыжки и махи, и многое другое).

Адресат программы

Для прохождения программы не требуется предварительная подготовка. Возраст учащихся 6-7 лет. Наполняемость групп: до 10-16 человек. Группа может состоять из учащихся разных возрастов. Прием детей осуществляется без специальных условий.

Сроки реализации программы и объем учебных часов

Программа рассчитана на 1 год обучения: 64 часов (32 недели), 2 раза в неделю по 30 минут.

Формы обучения

Обучение осуществляется в очной форме.

Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 30 минут.

	вторник	четверг
1 группа	15.30-16.00	15.30-16.00

2 группа	16.00-16.30	16.00-16.30
3 группа	16.30-17.00	16.30-17.00
4 группа	17.30-18.00	17.30-18.00

1.1. Цели и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Цель: совершенствование уровня общей физической подготовки дошкольников средствами чирлидинга.

Задачи:

1. способствовать овладению техникой выполнения базовых гимнастических и танцевальных элементов и движений Чирлидинга.

2. формировать музыкально-двигательные навыки по средствам хореографии: чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

3. развивать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.

4. развивать двигательные качества: мышечную силу, гибкость (подвижность в различных суставах), выносливость, скоростные, силовые и координационные способности.

5. воспитывать командный дух, уверенность в себе.

1.2. Содержание программы

Таблица 1

Учебный план

№	Разделы / Темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. История возникновения чирлидинга. Основные правила тренировки, техника выполнения упражнений.	3	1	2	наблюдение Первичная диагностика
2	Положение тела во время движения. Положения рук и ног в чирлидинге. Ходьба с помпонами.	10	1	9	Оценка качества исполнения контрольных упражнений
3	Стрейчинг (растяжка), махи, вертикальные махи, наклоны, шпагаты.	10	1	9	Оценка качества исполнения контрольных упражнений
4	Виды прыжков в	10	1	9	Оценка

	чирлидинге. Разучивание чир-прыжков (положения рук, замах, приземление)				качества исполнения контрольных упражнений
5	Знакомство с акробатическими элементами. Кувырки. Колесо. Разучивание элементов. Стойка на руках, мост.	10	1	9	Оценка качества исполнения контрольных упражнений Промежуточная аттестация
6	Знакомство со стантами. Техника безопасности. Разучивание несложных стантов.	10	1	9	Оценка качества исполнения контрольных упражнений
7	Разучивание данс-связок.	9	1	8	Оценка качества исполнения контрольных упражнений
8	Итоговое занятие (или итоговое мероприятие)	2	0	2	Оценка качества исполнения Итоговая аттестация
	Итого:	64	7	57	

Содержание программы

1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство с детьми. Знакомство с правилами поведения на занятиях. Дисциплина на занятиях. История возникновения чирлидинга.

Практика: Игры знакомство детей друг с другом. Техника выполнения упражнений.

Форма контроля: наблюдение.

2. Положение тела во время движения.

Теория: Знакомство с положениями рук и ног в чирлидинге. Правила и техника выполнения тех или иных положений. Знакомство с помпонами.

Практика: Отработка положений рук и ног. Применение помпонов, хотьба с помпонами.

Форма контроля: наблюдение, опрос.

3. Стрейчинг.

Теория: Что дает растяжка? Польза стрейчинга. Какие шпагаты бывают. Демонстрация наглядного материала со шпагатами. Что такое махи. Техника выполнения.

Практика: Выполнение упражнений для стрейчинга. Практическое знакомство со шпагатами и махами.

Форма контроля: наблюдение, опрос.

4. Виды прыжков в чирлидинге.

Теория: Какие прыжки бывают в чирлидинге. Названия прыжков. Демонстрация наглядного материала с видами прыжков. Техника выполнения.

Практика: Разучивание двух видов чир-прыжков. Разучивание положения рук и ног при выполнении прыжка, замах, приземление. Отработка прыжков.

Форма контроля: наблюдение.

5. Акробатические элементы.

Теория: Знакомство с акробатическими элементами. Что такое кувырок. Что такое колесо. Техника безопасности при выполнении элементов. Техника выполнения элементов.

Практика: Разучивание несложных акробатических элементов. Применение техники выполнения акробатических элементов. Отработка.

Форма контроля: наблюдение.

6. Станты в чирлидинге.

Теория: Знакомство со стантами. Какие бывают станты в чирлидинге. Демонстрация наглядного материала. Техника безопасности.

Практика: Разучивание несложных стантов.

Форма контроля: опрос, наблюдение.

7. Данс-связки в чирлидинге.

Теория: Что такое танец? Что такое данс-связки? Демонстрация видеоматериала с выступлениями детей.

Практика: Разучивание данс-связок, отработка номера.

Форма контроля: наблюдение.

8. Итоговое занятие

Теория: правила поведения на сцене во время выступления.

Практика: выступление детей – танцевальные номера.

Форма контроля: итоговая аттестация.

Базовые элементы чирлидинга:

Положение тела во время движения.

Положения кистей: кулак, клинок, клэп (хлопок), клапс (пряжка).

КЛЭП - хлопок на уровне ниже подбородка, при котором ладони выпрямлены и полностью касаются друг друга.

КЛАСП - хлопок на уровне ниже подбородка, при котором пальцы согнуты и держат противоположную ладонь, а большие пальцы перекрещены.

Положения рук:

- руки строго вниз, прижаты к туловищу;

- руки или кулаки на бедрах;
- хай (высокое) V;
- лоу (низкое) V;
- T;
- ломанное T;
- тач-даун;
- форвард Панч (удар кулаком вверх);
- правая диагональ (правая рука вверх);
- левая диагональ (левая рука вверх);
- правое L, левое L;
- кинжалы;
- лук и стрела;
- правое K, левое K.

Положения ног:

- положения стоя (ноги вместе или врозь);
- положения сидя (комбинация положения стоя с коротким выпадом вперед, ноги врозь, колено согнуто, одно бедро слегка повернуто наружу, вес тела перенесен на бедро);
- передвижения (перекрещивание ног, положение «поп-ту»);
- выбросы (махи) ног, как средство выделения слов чира, чанта или для того, чтобы поставить ногу в другое место;
- выпады (стоя вправо, вперед, назад);
- стойка на колене (стойка на коленях, передняя стойка на колене);
- положения сидя (ноги прямые, вытянуты вперед, согнуты в индийском стиле, согнуты вниз, шпагат);
- положения лежа (ничком, навзничь).

Прыжки в чирлидинге.

В программе выполняется, как минимум, два прыжка по выбору. При выполнении прыжков, участвует 100% состава команды. Уровни сложности прыжков по мере возрастания:

1. Средл (Звёздочка) – Straddle – прыжок ноги врозь (ноги прямые).
2. Абстракт – Stagelidoublehook – одна нога поднята перед корпусом, согнута, колено направлено во внешнюю; другая отведена назад, колено направлено во внешнюю сторону; другая отведена назад, колено максимально согнуто и направлено во внешнюю сторону.
3. Группировка – Tuck – ноги вместе подняты. Колени максимально согнуты и прижаты к груди.
4. Стэг сит – Stagsit – одна нога вытянута в положении той тач, другая согнута в колене в положении «стэг». Руки могут копировать положение ног или быть в положении T или тач даун);

5. Хёдлер (Барьерист) –Hurdler – одна нога прямая поднята вверх, как можно выше. Вторая согнута, колено направлено вниз.

6. Той Тач – ToeTouch – ноги подняты в стороны как можно выше (по диагонали), колени выпрямлены. Руки в положении T (как вариант).

7. Пайк – Pike – прямые соединённые вместе ноги подняты вверх как можно выше. Руки вытянуты вперёд.

Техника выполнения прыжков:

Подготовка (руки в положении хай V, ноги вместе, вес тела перенесен на носки ног, голова поднята, плечи расправлены назад и расслаблены. Перед выполнением один из чирлидеров считает «5,6,7,8», для того, чтобы задать темп и обеспечить синхронность выполнения прыжка);

Взмах (сразу после счета сделать круговой взмах руками и вытянуть их перед собой. Колени согнуты, стоять на носках ног. Голова поднята, плечи расправлены и расслаблены);

Подъем (сделать круговой взмах руками, сделать прыжок. Прыгая, сначала необходимо достичь самой высокой точки прыжка, а затем перевести ноги в необходимое положение. В прыжке носки ног вытянуть, руки напряжены, голова - вверх);

Приземление (на переднюю часть ступни, ноги вместе, руки перед приземлением должны быть в положении T. Ноги делают маховое движение, необходимое для приземления на обе ноги. Приземляться следует на переднюю часть ступни, а затем вес тела переходит на всю ступню до пятки);

Завершение (выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч, кулаки на бедра).

Отработка чёткости (движения выполнены правильно):

- Точность, чёткость, синхронность
- кулаки на бёдрах, клэп 5-6-7-8
- хай- V
- левое L
- полная левая диагональ
- тач-даун
- правый хай-V в положении выпад
- левый хай-V в положений выпад
- лоу-V

Отработка точности и синхронности (все члены команды выполняют одинаковое действие в одно и тоже время).

Станты - поддержки, выполняются минимально двумя, максимально пятью участниками команды. В составе программы может использоваться несколько стантов различной конфигурации. При построении стантов действуют правила построения пирамид. Отсутствие страховки при выполнении стантов считается нарушением правил.

Малый стант – одна нога базы упирается коленом в пол, вторая нога согнута в колене под прямым углом, стопа стоит на полу.

Средний стант – одна нога (база) делает выпад вперёд (колени согнута), задняя нога выпрямлена в колене.

Участники станта:

База – нижний (поднимающий) человек, обеспечивающий основную поддержку в пирамиде (станте).

Кэтчер – (задний страхующий) человек, отвечающий за прием спускающегося флайера.

Флайер – «летающий», самый верхний человек в станте, пирамиде, не имеющий контакта с соревновательной поверхностью (полом).

Споттер – страхующий, отвечающий за безопасность зоны «голова-плечи» флайера, контролирует, но не участвует в построении пирамиды (станта).

Шпагат — упражнение на растяжку, заключающееся в разведении ног в стороны (поперечный шпагат) или вперед и назад (продольный шпагат).

1. Ребёнок сидит ноги врозь, две руки подняты вверх, спина ровная – совершаем наклоны к правой ноге, к левой ноге (поочередно. Затем ложится вперёд на живот, руки впереди себя. Затем в этом же положении делает круговые движения от правой ноги к левой.

2. «Бабочка» - сидя на полу, руками прижимаем колени к полу (совершаем «пружинистые» движения).

3. «Лягушка»- лёжа на животе, ноги сзади согнуты в коленях. Стараемся прижать пах к полу.

Складка – сидя на полу, ноги вытянуты вперёд, тянемся руками вперёд, стараясь прижаться животом к бедрам.

– положение стоя: ноги вместе, колени вытянутые, совершаем наклоны вперёд

– нужно полностью положить ладони на пол.

Мостик – ладони стоят на полу, максимально близко находясь к стопам (ноги на ширине плеч). Живот поднят вверх.

Коробочка – лёжа на животе, прогибаем спину назад, ноги сгибаем ноги в коленях, ступни касаются головы.

Махи. Мах ноги – маятникообразное движение ноги. Совершается с максимальной амплитудой. Ноги в колене выпрямлены, носки натянуты (вытянуты). Мах вперёд, назад, в сторону. Мах стоя, лёжа, сидя, оперевшись на локоть.

1.2. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- ребенок умеет вести себя в группе во время движения, сформировано чувство такта и культурных привычек в процессе общения с детьми и взрослыми;
- у ребенка сформирована дисциплинированность, собранность и трудолюбие, целеустремленность и настойчивость в достижении цели.
- у ребенка сформировано представление о здоровом образе жизни: о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека.

Метапредметные результаты:

- ребенок успешен и социально адаптирован,
- ребенок легко общается с окружающими людьми, умеет работать в команде, выступать на сцене.
- у ребенка сформировано умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

Предметные результаты:

- ребенок владеет необходимыми знаниями в области Чирлидинга;
- ребенок владеет 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.

РАЗДЕЛ II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Таблица 2

1.1. Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1	1	01.10.	31.05.	32	64	64	2 раза по 30 минут	18-22.12. 23-31.05

2.2. Условия реализации программы

Тренировки по чирлидингу проходят в музыкальном зале. На стене имеются зеркала, для самоконтроля выполнения движений.

Оборудование для занятий чирлидингом

1. Индивидуальные коврики для работы в портере- 16 шт.
2. спортивные маты- 2шт.
3. Скакалки -16 шт.
4. помпоны- 24 шт.
5. султанчики- 24 шт.
6. детские пластмассовые гантели-40 шт.
7. ленты на кольцах-40 шт.

Технические средства обучения:

1. Ноутбук Lenovo
2. Музыкальный центр LG
3. Микшер/колонки
4. видеопроектор
5. Экран
6. подборка музыкальных треков
7. Подборка видеороликов с показом базовых движений и выступления команд.

Требования к одежде: удобная спортивная одежда черного цвета (купальник + шорты, топ + шорты, футболка + лосины).

Информационное обеспечение:

7. <http://www.cheerleading.ru/archive/index.php?id=41> сайт федерации чирлидинга России.
8. История возникновения чирлидинга /Интернет-ресурс/ <https://youtu.be/sCZ0dPeSrcg>
9. Что такое чирлидинг и для чего он был создан /Интернет-ресурс/ <https://shkolazhizni.ru/sport/articles/78007/>
10. Чирлидинг- танцевальный спорт. История возникновения, описание, особенности и номинации соревнования по чирлидингу. /Интернет-ресурс/ http://hnb.com.ua/articles/s-sport-cherliding_tantsevalnyy_sport-2485

Кадровое обеспечение: программа реализуется педагогом дополнительного образования, педагогом-психологом, тренером по чир спорту, имеющим опыт работы руководителем команды по чирлидингу более 5 лет.

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

С целью определения уровня усвоения программы, а также для повышения эффективности и улучшения качества учебно-воспитательного процесса проводится педагогический мониторинг (аттестация обучающихся) в течение всего периода обучения. Программа педагогического мониторинга включает три этапа: первичный – диагностика (в начале учебного года),

промежуточный – контроль (декабрь) и итоговая аттестация в конце учебного года (май).

На различных этапах обучения используются различные виды и формы контроля.

Форма предварительного контроля: устный опрос.

Формы текущего контроля: наблюдение, тестирование.

Формы промежуточного контроля: обследование умений и навыков.

Физическая подготовленность - это 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).

Подготовка к проведению диагностики:

Педагог 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 2х тестовых заданий за одно занятие: 1-я неделя общая физическая подготовка, 2-я неделя специальная физическая подготовка.

3. Перед сдачей нормативов инструктор проводит разминку.

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

Общая физическая подготовка

	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

	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

Итоговые формы контроля: итоговые и открытые занятия; участие обучающихся в концертах, конкурсах различного уровня.

Текущая оценка знаний и умений обучающихся производится педагогом каждое занятие в процессе наблюдения за деятельностью.

Лист наблюдения

№	ФИ ребенка	критерии						
		умеет вести себя в группе во время движения, сформировано чувство такта и культурных привычек в процессе общения с детьми и взрослыми	сформирована дисциплинированность, собранность и трудолюбие, целеустремленность и настойчивость в достижении цели	сформировано представление о здоровом образе жизни	успешен и социально адаптирован	умеет работать в команде, выступать на сцене	сформировано умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха	итоги
1.								
2.								
3.								

На данном этапе программа является ознакомительной, поэтому не предполагает зачетной системы контроля за результатами. Главный

показатель - это личностный рост каждого отдельного члена группы, что выявляется благодаря наблюдениям педагога, работающего с детьми, а также превращение группы в единый коллектив, способный к сотрудничеству и совместному творчеству.

Контроль за знаниями и умениями, полученными в ходе занятий, проводится в форме итогового практического занятия.

2.3. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса: очный.

Методы обучения и воспитания: словесный, практический, наглядный; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный; мотивация, упражнения, стимулирование, взаимопроверка, самопроверка.

Формы организации образовательного процесса: групповая.

Формы организации учебного занятия: тренировка, конкурс, детский праздник, соревнование.

Педагогические технологии: технология группового обучения, игровые технологии.

Алгоритм учебного занятия:

1. Вводная часть:
 - разминка, разогрев организма (3 мин)
 - Растяжка (3 мин)
2. Основная часть:
 - общеразвивающие упражнения (ОРУ) (6 мин)
 - нагрузочная часть. Основные движения (14 мин)
3. Заключительная часть:
 - восстановление дыхания (2-4 мин)

Список использованной литературы

Список литературы, рекомендованный педагогам:

1. Буцинская П.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду: Кн. Для воспитателя дет сада/ П.П. Буцинская, В.И.Васюкова, Г.П. Лескова- М.: Просвещение, 1990.

2. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья. Старшая группа: Методическое пособие для педагогов ДОУ.- СПб.:ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2004.

3. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Практические разработки физкультминуток, игровых упражнениях, гимнастических комплексов и подвижных- игр (средняя, старшая, подготовительная группа).- М.: ВАКО, 2005.

4. Колесникова С.В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы.- Ростов н/Дону, 2005.

5. Совершенствование системы подготовки в танцевальном спорте: материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции. – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2014. – 90 с.

6. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет Пособие для воспитателей и инструкторов по физической культуре.- М.:Издательство ГНОГМ и Д, 2003

7. Шишкина В.А. Движение +движения: Кн. Для воспитателя дет сада.- М.: просвещения. 1992

Список литературы, рекомендованной родителям и детям:

1. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. - М.: Физкультура и спорт, 2009.

2. Скребцова Л., Скребцова М. , Сказочный справочник здоровья. Для детей и их родителей. Т-1. – М.: Амрита-Русь, 2004.

3. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Практические разработки физкультминуток, игровых упражнениях, гимнастических комплексов и подвижных- игр (средняя, старшая, подготовительная группа).- М.: ВАКО, 2005.