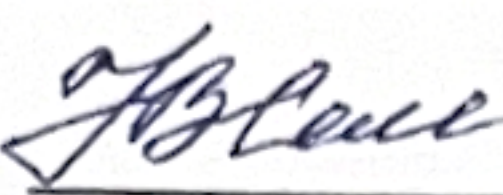


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ г. НОВОСИБИРСКА  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №218»

**«Рассмотрено»**

на педагогическом совете  
Протокол  
№ от «29» августа 2025 г.

**«Согласовано»**

Заведующий отделом  
дополнительного образования  
 / Н.В. Семёнова  
«29» августа 2025 г.

**«Утверждено»**

Директор МАОУ СОШ №218  
А.А. Семернинов  
Приказ от «29» августа 2025г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Группа поддержки «Продвижение»»**

*Дополнительная общеобразовательная программа  
физкультурно-спортивной направленности  
Уровень освоения программы: базовый*

**Автор-составитель:** Мусухранова Евгения Дмитриевна,  
педагог дополнительного образования  
**Возраст учащихся:** 12-15 лет  
**Срок реализации программы:** 1 год

Новосибирск, 2025



## СОДЕРЖАНИЕ

<b>РАЗДЕЛ № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ</b>	<b>3</b>
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цель и задачи программы	4
1.3 Содержание программы Учебный план	4
1.4 Содержание учебного плана	5
1.5. Планируемые результаты	7
<b>РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ</b>	<b>8</b>
2.1 Условия реализации программы	8
2.2 Оценочные материалы и формы аттестации	9
2.3 Методические материалы	9
2.4 Календарный учебный график	10
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b>	<b>11</b>

## РАЗДЕЛ № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

### 1.1 Пояснительная записка

#### **Актуальность программы:**

Одной из главных задач современной школы является создание необходимых условий для формирования здоровой, творческой, разносторонне развитой личности, готовой к активной жизненной позиции. В соответствии с Законом РФ «Об образовании» здоровье школьников сегодня отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования.

Для достижения нового, современного качества общего образования отмечается необходимость оптимизации учебной, психологической и физической нагрузки обучающихся и создания в образовательных учреждениях условий для сохранения и укрепления их здоровья. Для создания максимально благоприятных условий раскрытия и развития не только творческих, но и физических, а также духовных способностей ребенка, его самоопределения, разработана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «ПроДвижение» для обучающихся 8-ых классов.

Черлидинг – инновационная форма в системе воспитательной работы по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, с пользой для развития личности ребенка, удовлетворения его потребностей. Черлидинг содействует воспитанию волевых и нравственных качеств личности, способствует развитию лидерских качеств и чувств коллективизма.

Черлидинг – это не просто вид танца, а спортивное направление. Оно сочетает в себе выполнение танцевальных, гимнастических элементов и акробатических трюков, украшение всех физкультурных и культурно-массовых праздников.

Поэтому черлидинг является перспективным направлением, до настоящего времени практически не используемым в образовательной практике.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения:** стартовый (ознакомительный).

Особенности организации образовательного процесса:

- условия набора и формирования групп: принимаются по заявлению все желающие, имеющие справку о состоянии здоровья и не имеющие специальных навыков, в случае несовершеннолетия согласие родителей (законных представителей);
- группа может состоять из детей одного возраста или быть разновозрастной;
- занятия с обучающимися проводятся в форме групповых занятий;
- наполняемость групп от 15 до 25 человек.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 академическому часу; продолжительность 1 академического часа 45 минут.

Продолжительность образовательного процесса: **68 часа, срок реализации программы 1 год.**

Форма обучения – очная.

### **1.2 Цель и задачи программы**

**Цель программы:** укрепление здоровья школьников МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 218», в возрасте от 12 до 14 лет, через занятия черлидингом.

**Задачи программы:**

**Воспитательные:**

1. Воспитать командный дух и соперничество, волевые и лидерские качества.
2. Поспособствовать в помощи учащихся правильного формирования самооценки.
3. Поспособствовать развитию устойчивой мотивации к занятиям по физической культуре.
4. Воспитать трудолюбие, волю, дисциплину.
5. Воспитать творческую инициативу.

**Развивающие:**

1. Развить психофизические особенности, способствующие успешной самореализации.
2. Развить творческое мышление, воображение, оригинальные идеи.
3. Развить выразительность и осмысление исполнения комплекса движений, упражнений.
4. Развить танцевальные, акробатические, гимнастические, физические и музыкальные способности.

**Обучающие:**

1. Научить умениям и навыкам работы по освоению гимнастических движений, выносливости, гибкости, силовым и скоростным способностям.
3. Научить и развить чувство ритма, музыкальной памяти, внимания, умению согласовывать движения с музыкой.
4. Научить правильному распределению сценической площадки.

### **1.3 Содержание программы**

#### **Учебный план**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1</b>	<b>Введение в программу</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>
1.1	Инструктаж по технике безопасности	1	1	0
1.2	Краткая история возникновения черлидинга	1	1	0

<b>2</b>	<b>Базовые элементы ДАНС-программы</b>	<b>15</b>	<b>1</b>	<b>14</b>
2.1	Основные позиции ног, рук. Движения ног с полным и частичным переносом веса			
2.2	Движения корпуса, бедер, вращения, махи			
2.3	Шпагаты, полу-шпагаты, мост, варианты прыжков			
<b>3</b>	<b>Основы танцевальной подготовки</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>
3.1	Хореографическая азбука			
3.2	Танцевальные элементы, связки			
<b>4</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>20</b>
4.1	Упражнения для развития силовых способностей, скорости, выносливости, гибкости, координационных способностей			
4.2	Элементарные акробатические упражнения			
<b>5</b>	<b>Постановочная работа</b>	<b>19</b>	<b>0</b>	<b>19</b>
<b>6</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>68</b>	<b>4</b>	<b>64</b>

#### **1.4 Содержание учебного плана**

##### **1 Раздел: Введение в программу**

##### **1.1 Тема: Инструктаж по технике безопасности**

*Теория:* Правила техники безопасности на занятиях. Профилактика травматизма. Правила личной гигиены на занятиях и в быту.

##### **1.2 Тема: Краткая история возникновения черлидинга**

*Теория:* История возникновения черлидинга в США, распространение в странах Европы. Первые команды поддержки в России, первые сложности и успехи.

## **2 Раздел: Базовые элементы ДАНС-программы**

### **2.1 Тема: Основные позиции: ног, рук. Движения ног с полным и частичным переносом веса**

*Теория:* Основные позиции ног: шестая, вторая параллельная, выпады, упоры на одной ноге. Основные позиции рук: горизонтальные – позиции рук в горизонтальной плоскости; вертикальные – позиции рук в вертикальной плоскости; диагональные – позиции рук вверх - в стороны, вниз - в стороны. Основные движения ног с полным переносом веса (steps) и с частичным переносом веса (part pressure steps).

*Практика:* Выполнение позиций ног и рук. Выполнение движений с полным и частичным переносом веса.

### **2.2 Тема: Движения корпуса, бедер, махи, вращения**

*Теория:* Определение понятий пульсирующие и круговые движения грудной клеткой:

- горизонтальные смещения корпуса (dislodge);
- пульс одинарный (heart beat), двойной, тройной;
- махи: вперед правой и левой, назад, в стороны;
- вращения: осевое (spin) и вращение на шагах (turn).

*Практика:* Выполнение пульсирующих и круговых движений грудной клеткой.

### **2.3 Тема: Шпагаты, полу-шпагаты, мост, варианты прыжков**

*Теория:* Шпагат правый, левый, поперечный, полу-шпагаты правый и левый, мост, варианты прыжков:

- шпагат с правой ноги (шпагат правый);
- шпагат с левой ноги (шпагат левый);
- поперечный (шпагат поперечный);
- полу-шпагат с правой ноги (полу-шпагат правый);
- полу-шпагат с левой ноги (полу-шпагат левый);
- мост;
- прыжки (трамплинные, баллон).

*Практика:* Выполнение шпагатов, полу-шпагатов, моста, прыжков.

## **3 Раздел: Основы танцевальной подготовки**

### **3.1 Тема: Хореографическая азбука**

*Теория:* Хореографическая азбука (махи, повороты на 180 и 360 градусов, повороты с прыжками, прыжки с ноги на ногу, на правой и левой, на двух, выпрыгивания вверх, прыжки на носках и т.д.: выполняемые под разный темп музыки, со сменой направлений и последовательности и т.д. ).

*Практика:* Выполнение движений хореографической азбуки.

### **3.2 Тема: Танцевальные элементы, связки**

*Теория:* Танцевальные комбинации, их применение

*Практика:* Выполнение пластических движений; статические упражнения (за основу выполнения данных упражнений берутся положения (асаны) базовой йоги).

#### **4 Раздел: Общая физическая подготовка**

##### **4.1 Тема: Упражнения для развития силовых способностей**

*Теория:* Упражнения для развития силовых способностей:

- прямые и косые мышцы живота, мышцы позвоночника, мышщ-разгибателей бедра, мышцы предплечья;
- упражнения для развития гибкости и пластичности: развитие активной и пассивной гибкости;
- упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата;
- упражнения на расслабление: элементы йоги;
- упражнения для развития скорости движений: в темп музыки;
- упражнения для развития аэробной выносливости.

*Практика:* Выполнение упражнений для развития силовых способностей.

##### **4.2 Тема: Элементарные акробатические упражнения**

*Теория:* Упражнения для развития ловкости, координации и устойчивости: кувырки, перевороты, стойки, поддержки, простейшие пирамиды.

*Практика:* Выполнение акробатических упражнений.

#### **5 Раздел: Постановочная работа**

*Практика:* Разучивание сольных и парных танцевальных вариаций на основе изученного материала, постановка мелкогрупповых танцевальных вариаций для последующего их использования в концертном номере, составление номера до 3 минут в сочетании стилей современных танцах.

#### **6 Раздел: Итоговое занятие**

*Практика:* Подведение итогов. Раздача заданий для самостоятельного выполнения в летний период. Показ.

### **1.5. Планируемые результаты**

#### **Личностные результаты:**

Обучающийся будет знать основные моральные нормы.

У учащегося будут сформированы:

- самооценка, творческая инициатива, командный дух соперничества, волевые и лидерские качества, устойчивая мотивация к занятиям по физической культуре, трудолюбие, сила воли, дисциплина, творческая инициатива.

#### **Метапредметные результаты:**

Обучающийся будет знать, как применить выразительность и осмысление исполнения комплекса движений, упражнений.

Обучающийся приобретет:

- психофизические особенности, способствующие успешной самореализации;

- творческое мышление, воображение, умение применять оригинальные идеи;

- танцевальные, акробатические, гимнастические, физические и музыкальные способности.

**Предметные результаты:**

Обучающийся будет знать чувство ритма, музыкальной памяти, внимания, умение согласовывать движения с музыкой.

Обучающийся будет уметь навыки работы по освоению гимнастических движений, выносливости, гибкости, силовым и скоростным способностям.

Обучающийся будет владеть правильным распределением сценической площадки.

## **РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **2.1 Условия реализации программы**

#### **1. Материально-техническое обеспечение:**

Для успешной реализации программы необходимо следующее обеспечение: просторное помещение, оборудованное зеркалами, напольным покрытием, станками.

Оборудование для занятий:

1. Индивидуальные коврики для работы в партере – 25 штук.
2. Спортивные маты – 5 шт.
3. Гимнастические скамейки - 4 шт.
3. Скакалки -25 штук.
4. Помпоны – 15 пар.
5. Султанчики – 15 пар.
6. Флажки- 15 пар.
7. Медицинская аптечка.

Материально-техническая база:

1. Музыкальный центр, (колонка).
2. Обувь для занятий (бумеранги) -15 пар.
3. Костюмы для выступлений.
4. Футболки с символикой.

#### **2. Учебно-методическое и информационное обеспечение**

– Видео, аудио аппаратура, телевизор для просмотра учебного и наглядного материала (с интернет источников);

– Учебные пособия, видео материал уроков «Тодес», «IDS»; контрольные показы уроков по ритмике, гимнастике, танцу- (кафедра Гуманитарный Университет Профсоюзов СПб).

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

– Официальный сайт черлидинга России [электронный ресурс] / режим доступа: <http://www.cheerleading.ru/archive/index.php?id=41> сайт федерации

– История возникновения черлидинга [электронный ресурс] / режим



доступа: <https://youtu.be/sCZ0dPeSrcg>

– Что такое черлидинг и для чего он был создан [электронный ресурс] / режим доступа: <https://shkolazhizni.ru/sport/articles/78007/>

– Черлидинг – танцевальный спорт. История возникновения, описание, особенности и номинации соревнования по черлидингу [электронный ресурс] / режим доступа: [http://hnb.com.ua/articles/s-sport-cherliding\\_tantsevalnyy\\_sport-2485](http://hnb.com.ua/articles/s-sport-cherliding_tantsevalnyy_sport-2485)

### **Нормативно-правовая база**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

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

3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

### **Список литературы для педагогов:**

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

## **2.2 Оценочные материалы и формы аттестации**

Для определения результативности освоения программы используются следующие виды контроля:

**Входной контроль** осуществляется в начале учебного года при формировании группы. Цель - определить уровень знаний, обучающихся и определить формы и методы работы с ними. Форма контроля: опрос.

**Текущий контроль** осуществляется после изучения отдельных тем, раздела программы. В практической деятельности результативность оценивается качеством выполнения практических работ, умению работать в коллективе. Контроль знаний и умений осуществляется в виде зачетов.

**Промежуточный контроль** проходит в конце каждого триместра. Контроль знаний и умений осуществляется в виде открытых занятий.

**Итоговый контроль** осуществляется в конце учебного года. Форма контроля: творческий показ.

## **2.3 Методические материалы**

Для достижения поставленной цели используются следующие методы обучения:

### **Наглядный метод:**

- наглядно-слуховой прием;
- наглядно-зрительный прием;



- показ движения педагогом;
- образец-показ движения лучшим исполнителем (обучающимся);
- подражание образам окружающей действительности;
- прием тактильно-мышечной наглядности;
- использование наглядных пособий.

Исполнение музыки должно сопровождаться показом. Показ движения нужно заранее хорошо продумать: сравнительно легко продемонстрировать действия отдельных вариаций, комбинаций.

#### **Словесный метод:**

- рассказ;
- объяснение;
- словесный комментарий педагога по ходу исполнения движения;
- прием раскладки хореографического, акробатического, спортивного

движения.

Беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение, рассказ, напоминание, оценка и т. д. Этот метод широко применяется в процессе обучения черлидинга, как самостоятельный, так и в сочетании с наглядным и практическим методами. Применение его своеобразно тем, что состоит в выборе отдельных приемов и в дозировке их в зависимости от формы занятий и возраста детей.

#### **Практический метод:**

- сравнение и контрастное чередование движений и упражнений;
- прием пространственной ориентации;
- хореографическая, акробатическая, спортивная импровизация;
- фиксация отдельных этапов проученных вариаций, движений;
- развитие основ пластических линий.

При использовании практического метода особенно важно предварительно «отрабатывать» в подводящих, подготовительных упражнениях элементы бега, поскоков, подпрыгиваний манипуляций с предметами и т.д., а затем уже включать их в вариации, комбинации.

#### **Психолого-педагогический метод:**

- педагогическое наблюдение;
- прием проблемного обучения и воспитания;
- индивидуальный дифференцированный подход к каждому обучающемуся;
- педагогическая оценка исполнения учащимся упражнений;
- прием контрастного чередования психофизических нагрузок и восстановительного процесса (отдыха, релаксации).

Предложенные методы работы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей и задач учебного предмета и основаны на проверенных методиках и сложившихся традициях культуры и спорта.

## **2.4 Календарный учебный график**

Этапы образовательного процесса	1 год
---------------------------------	-------



Продолжительность учебного года, неделя		34
Количество учебных дней		68
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	01.09.2025 – 31.12.2025
	2 полугодие	12.01.2026 – 22.05.2026
Возраст детей, лет		12-14
Продолжительность занятия, час		1
Режим занятия		2 раз/неделю
Годовая учебная нагрузка, час		68

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.* Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 класс – М.: ФИС, 2019
2. *Вороненкова Э. Ю., Саушкина Т.В.* Основы подготовки чирлидеров: Методическое пособие для работы с детьми от 6 до 17 лет – СПб.: Питер, 2022
3. *Матвеев А.П.* Физическая культура, 6-7 класс – М.: Просвещение, 2018

#### Ссылки на электронные ресурсы:

1. Теория развития современного детского коллектива/под ред. Э.В. Марзоевой, С.А. Горбачева [Электронный ресурс] / Режим доступа: URL: <https://qps.ru/OKpwy> (дата обращения: 15.10.2022)
2. Официальный сайт черлидинга России [электронный ресурс] / режим доступа: <http://www.cheerleading.ru/archive/index.php?id=41> сайт федерации (дата обращения 20.10.2022)
3. История возникновения черлидинга [электронный ресурс] / Режим доступа: <https://youtu.be/sCZ0dPeSrcg> (дата обращения 20.10.2022)