

**«Для соразмерности, красоты и здоровья
требуется не только образование в области
наук и искусства, но и занятия всю жизнь
физическими упражнениями, гимнастикой.»**

Платон



**Государственное общеобразовательное учреждение
гимназия № 166
Центрального района Санкт-Петербурга**

Образовательная программа
дополнительного образования детей

«Школьный черлидинг»

Возраст детей : 10-17 лет
Срок реализации программы : 3 года
Составитель программы: Башкирова Н.П.



**Санкт-Петербург
2010 год**

ШКОЛЬНЫЙ ЧЕРЛИДИНГ

современно
актуально
доступно



Значение слова cheer – это возглас, призыв leader – лидер.



Черлидинг, как вид спорта органично сочетает в себе элементы шоу и физических упражнений, выстроенных в программу по определённым правилам.



Содержание программы

Актуальность программы:

возрождение массового спорта
-важнейший фактор пропаганды
здорового образа жизни

Черлидинг – один из видов
массового спорта
для разного возраста

Цель: содействовать физическому
развитию и укреплению здоровья
учащихся

Задачи программы и пути реализации:

Задачи первого года:

Научить технике безопасности

Научить базовым элементам черлидинга

Создать команду (воспитать командный дух)

Пути реализации:

Регулярные занятия, обучение технике черлидера, разучивание программы



Конкретный результат:

знание занимающимися основ черлидинга

(история, базовые элементы),

умение работать в коллективе

Задачи второго года:

Научить основам чира и чир-данса

Развивать координацию, акробатические навыки

Воспитывать коммуникативные навыки

Пути реализации :

- регулярные тренировки

**- тестирование, участие в соревнованиях,
массовых мероприятиях**

Конкретный результат:

Уметь различать программы чир и чир-данс

Знать технику построения стантов

Знать правила самоконтроля



Задачи третьего года:

Оказание доврачебной помощи, меры профилактики травм

Научить основам построения чир-программ, схемам перестроения

Воспитать чувство ответственности



Пути реализации :

-регулярные тренировки

-тестирование, участие в соревнованиях, массовых мероприятиях

Конкретный результат:

Знать сложные прыжки, технику выполнения, страховку

Построение сложных пирамид

Уметь самостоятельно составлять программу

Формы и методы организации деятельности

Групповые занятия ,
Беседы, сообщения , посещение массовых мероприятий,
соревнований;
Просмотр видеоматериалов
Участие в соревнованиях, конкурсах, фестивалях



В содержание программы обязательно входят:

- История развития черлидинга
- Медицинский контроль
- Основы партерной гимнастики
- Физическая подготовка
- Изучение базовых элементов
- Обучение кричалкам (чирры и сайдлайны)
- Основы акробатики
- Соревновательная подготовка
- Подведение итогов (результативность)



очень важна мотивация для занятий

физиологические особенности развития подростка и психологические аспекты.

Основатель психоанализа **Зигмунд Фрейд** и его последователи понимали подростковый возраст как период мощного напора биологических инстинктов
Персонологи **Эдуард Шпрангер** и **Шарлотта Бюллер** называли подростковый возраст «возрастом вхождения в культуру», приобщения ко взрослой жизни .



Ожидаемые результаты:

- **общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.**
- **техническая подготовка черлидера**
- **основы культуры здорового образа жизни и гармоничного развития**
- **воспитание навыков коллективного творчества и толерантного отношения к участникам команды, к сопернику**

Занятия черлидингом способны отвлечь от негативных эмоций и настроить на положительный результат, повысить жизненный тонус, самореализоваться и быть успешным!

Успех -

**важная составляющая счастья,
к которому стремится
каждый из нас!**