

**«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!**