

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Астрахани
«Средняя общеобразовательная школа № 64»
Обособленное подразделение «ЦДОД «Арлекино»**

«РАССМОТРЕНО»

на заседании ПС

Протокол № 1

От 24.08.2023

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР

_____ \Савин М.А.\

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ г. Астрахани

«СОШ № 64»

_____ \Е.Г. Тихонова\

Приказ № 99-д

От 24.08.2023

Рабочая программа

Чирлидинг

дополнительное образование детей

спортивной направленности

1 год обучения

Программу составила:

Тренер-преподаватель

Алябьева А.В.

Астрахань, 2023-2024 учебный год

Проверил

Методист _____

Содержание рабочей программы

1. Пояснительная записка
2. Общая характеристика учебного предмета (дисциплины)
3. Описание места учебного предмета
4. Уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня обученности учащихся
5. Содержание учебного предмета
6. Календарно-тематическое планирование.
7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

1. Пояснительная записка

Данная рабочая программа составлена согласно положению «О рабочей программе» и учебного плана МБОУ г.Астрахани «СОШ №64» ОП ЦДОД «Арлекино» на 2023-2024 учебный год.

Количество недельных часов: 4 часа

Количество часов в год: 172

Уровень рабочей программы: базовый

Классификация рабочей программы: модифицированная

Цели и задачи рабочей программы:

Цель:

Совершенствование физического развития учащегося, вовлечение в сопровождение спортивных команд в процессе обучения чирлидингом. Развитие физических и творческих способностей учащихся, спортивное совершенствование посредством занятий черлидингом.

Задачи стартового уровня:

- о познакомить с историей и особенностями чирлидинга; терминологией основных элементов чирлидинга;
- о формировать позитивное отношение к физической культуре и здоровому образу жизни;
- о развивать физические способности: гибкость, выносливость, двигательный аппарат;
- о формировать культуру движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно;
- о учить выполнять базовые движения чирлидинга;
- о учить использовать кричалки, речевки, приемы работы с реквизитом;
- о воспитывать уважительное отношение к товарищам;
- о умение взаимодействовать с товарищами по команде при сопровождении

спортивных команд;
о обучить безопасному выполнению акробатических, силовых упражнений;
о научить применять терминологию элементов чирлидинга в тренировочном и соревновательном процессах;
о совершенствовать выполнение акробатических, силовых, танцевальных упражнений, упражнений на гибкость;
о совершенствовать овладение учащегося базовых движений чирлидинга и хореографии;
о научить составлению и демонстрации элементов разминочного и танцевального комплекса;
о учить действовать слаженно в команде, проявляя уважение к членам команды;
о учащиеся получают возможность развивать ценностные ориентации к занятиям спортом, жизненный оптимизм и способность к преодолению трудностей;

2. Общая характеристика учебного предмета (дисциплины)

Актуальность программы обусловлена потребностью государства в пропаганде физического воспитания подрастающего поколения. Разработана Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года. Государство обеспечивает развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации, поддерживает физкультурное (физкультурно-спортивное) движение и олимпийское движение России

Чирлидинг - достаточно новое явление в нашей стране, известное ограниченному кругу людей, но, несмотря на это стремительно развивающийся и распространяющийся. Чирлидинг — вид спорта, сочетающий элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастика, акробатика). С каждым годом все возрастает количество различных спортивных дисциплин, которые не только направлены на физическое развитие человека, но и имеют богатую эмоциональную составляющую, влияют на воспитание и личностные качества занимающегося. Спортивные болельщики часто могут наблюдать в перерывах между таймами зажигательные выступления девушек, махающих пушистыми яркими помпонами. Они ритмично танцуют, прыгают, строят пирамиды, выполняют различные акробатические трюки, выкрикивают речёвки. Это и есть так называемые черлидеры, которые входят в специально подготовленную группу поддержки спортивной команды. В черлидинге гармонично сочетаются достаточно сложные движения, в которых важна не только гибкость и сила, но и выразительные танцевальные элементы, что делает его одним из самых интересных и

зрелищных видов спорта. Занятие черлидингом способствует разностороннему развитию личности ребёнка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, воспитанию эстетического вкуса, приобретению навыков самостоятельной деятельности, формированию интереса к здоровому образу жизни. Данная программа направлена на овладение учащимися основами чирлидинга, техники и тактики выступлений, что способствует достаточно высокому уровню развития физических качеств и способностей учащихся. Это позволит в дальнейшей специализированной подготовке достичь высокого уровня индивидуального и коллективного мастерства, успешной реализации в условиях соревновательной деятельности. Дополнительная образовательная программа разработана с учетом основных принципов государственной политики в области физической культуры и спорта и педагогики.

Отличительные особенности программы: Базой программы являются следующие программы:

Общеобразовательная (общеразвивающая) программа дополнительного образования детей «Чирлидинг», Д. А. Прокофьева, г. Санкт-Петербург, 2014 год

Образовательная программа дополнительного образования детей (адаптированная) «Черлидинг-танцевальный спорт», Денисова К., Москва, 2016 год

Образовательная программа дополнительного образования по чирлидингу, Саушкина Т.В., Москва 2014 год

Образовательная программа «Аэробика и чирлидинг», Постолакий А. С., г.Уфа, 2015 год

Комплексная программа по физической культуре 1-11 классы, разработанной Министерством образования Российской Федерации, Москва 2007г.

Комплексная программа по физической культуре 1-4 классы, разработанной Министерством образования Российской Федерации, Москва 2014г.

Рабочая программа дополнительного образования «ЧЕРЛИДИНГ», Бондаренко Н.В., 2014г.

Рабочая программа дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности «Спортивные танцы - чирлидинг», Меренкова А.В, 2015г.

Образовательная программа дополнительного образования детей по чирлидингу, Курчашова Н.Н.,г. Москва, 2014 г.

Программа адаптирована к предлагаемым условиям проведения учебно –тренировочных занятий в подростковом клубе «Дружба», которые способствуют не только развитию двигательного аппарата, формированию двигательных умений и навыков, но и способствуют формированию морально-эстетических, волевых качеств личности, познанию и

совершенствованию самодвижению к конечному результату, что дает возможность ребенку ощутить радость от осознания собственного роста и развития от занятия к занятию. Занятия по данной программе в черлидинговых командах дают не только хороший внешний результат, они максимально способствуют формированию у детей чувства прекрасного, гармонии физического и духовного состояния, чувства патриотизма через проведение соревнований между командами, чувства интернационализма через участие в международных соревнованиях. Адресат программы. Условия приема учащихся. Программа адресована детям и подросткам в возрасте от 6 до 15 лет. Учащиеся, поступающие для обучения по программе «Черлидинг», проходят собеседование, направленное на выявление их индивидуальных возможностей, способностей и желания к выбранной деятельности. По результатам собеседования учащиеся первого года обучения могут быть зачислены в группу общей физической подготовки, для учащихся, уже имеющих базовую подготовку (занимавшихся ранее в школьных спортивных секциях учреждений дополнительного образования), возможно зачисление, по результатам тестирования и проверки практических навыков, в группу соответствующего года обучения: начальной подготовки или учебно– тренировочного этапа освоения программы. Условия набора учащихся в коллектив: обязательным условием приема детей в объединение физкультурно – спортивной направленности является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям, соревнованиям. Принимаются все желающие, имеющие медицинский допуск. Количественный состав группы первого года обучения – 15 человек,

- ***Нормативные правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа:***
- Федеральный компонент государственного образовательного стандарта, утвержденный Приказом Минобразования РФ № 1089 от 05.03.2004;
- Учебного плана ОП «ЦДОД «Арлекино» МБОУ г. Астрахани «СОШ № 64» на 2023/2024 учебный год.

Рабочая программа рассчитана на 4 часа в неделю, 172 часа в год.

3.Описание места учебного предмета.

Занятия проводятся в специализированных танцевально-спортивных классах, оборудованных зеркалами, станками и предметами для хореографии. Рабочая программа рассчитана 1-й год обучения- 172 часа в год, по 4 часа в неделю

5.Содержание учебного предмета.

Содержание дополнительной образовательной программы первого года обучения.

I. Чирлидер – танцующий на стадионе.

1. История возникновения черлидинга.

Теория: Развитие и распространение в США. Особенности возникновения черлидинга в России. Черлидинг вид спорта с 2007 года. Перспективы развития черлидинга в России.

2. Вводное занятие.

Теория: Образовательная программа, режим занятий, правила поведения в зале и на соревнованиях, техника безопасности. Игровая программа «Будем знакомы».

II. Общая физическая подготовка

1. Входная диагностика.

Практика: Комплекс контрольных упражнений: бег 30 метров, прыжок в длину с места, упражнение на гибкость, подтягивание в висе лежа. Правила выполнения упражнений, терминология.

2. Гигиена спортивных занятий.

Теория: Правила выполнения общеразвивающих упражнений. Правила личной гигиены, дыхательная гимнастика, знакомство с программой на год. Развивающие упражнения для рук и ног.

3. Развитие гибкости:

Теория: правила выполнения активных и пассивных упражнений - различные махи, наклоны, скручивания, выпады, круговые движения в различных плоскостях.

Практика: выполнение различных махов, наклонов, скручиваний, выпады, круговые движения в различных плоскостях.

4. Развитие выносливости.

Теория: правила выполнения упражнений на выносливость.

Практика выполнение упражнений - прыжки со скакалкой, бег с различной скоростью и продолжительностью.

5. Развитие быстроты:

Теория: правила выполнения упражнений на развитие быстроты.

Практика выполнение упражнений на мгновенные реагирования на различные сигналы, бег на короткие дистанции, челночный бег, прыжки со скакалкой, подвижные и спортивные игры.

6. Развитие координации движений:

Теория: правила выполнения упражнений на координацию движения.

Практика выполнение упражнений - на точность движений (акробатические упражнения, упражнения в равновесии); упражнения на элемент внезапности (подвижные игры, спортивные игры); упражнения на способность менять направление движения (челночный бег, танцевальные упражнения).

7. Развитие силы:

Теория: правила выполнения упражнений на развитие силы.

Практика выполнение упражнений статические и динамические упражнения с собственным весом, с отягощениями (набивные мячи, гантели, амортизаторы, сопротивление партнёра), упражнения на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног.

III. Специальная физическая подготовка

1. Строевые упражнения:

Теория: правила выполнения строевых упражнений.

Практика: выполнение упражнений перестроения в колонне, в шеренге; движение в колонне по диагонали, противходом, змейкой, кругом, скрещением;

2. Силовые упражнения:

Теория: правила выполнения силовых упражнений.

Практика: выполнения упражнений акробатические стойки (стойка на лопатках, стойка на руках), специальные стойки, используемые в чирлидинге (стойка на бедре, стойка на плечах, стойка сидя на плечах), станты-построения (1,5 роста и 2 уровня, 2 роста и 2 уровня), пирамиды;

3. Скоростно-силовые упражнения:

Теория: правила выполнения скоростно-силовых упражнений.

Практика: выполнение упражнений различные прыжки, подскоки, выпрыгивания, специальные прыжки (чир-прыжки, лип-прыжки);

4. Координационные упражнения:

Теория: правила выполнения координационных упражнений.

Практика: выполнение упражнений основные положения рук, кистей, ног, используемые в черлидинге, акробатические упражнения (кувырки, колесо, перевороты), пируэты, двойной пируэт,

5. Развитие гибкости:

Теория: правила выполнения упражнений на развитие гибкости.

Практика :выполнение упражнений шпагаты, махи, выпады, прогибы, мосты.

6. Танцевальные упражнения:

Теория: правила выполнения танцевальных упражнений.

Практика :выполнение упражнений восьмерки, танцевальные блоки, танцевальные стили и направления (джаз, фанк, брейк, рок, поп, рэп, лирический, народный танец, сочетание стилей), чир-данс – танцевальный блок с использованием основных элементов черлидинга..

7. Кричалки:

Теория: правила выполнения упражнений постановку голоса.

Практика :выполнение Чант - скандирование (повторяющееся слово или фраза); Чир - двустушья и т.д.,

8. Постановка голоса.

Теория: правила выполнения упражнений на постановку голоса.

Практика: выполнение модуляция, громкость, высота звука, выразительность, разучивание и исполнение гимнов, командных песен. Дыхательные упражнения (упражнения на вдохе и выдохе). Упражнения для тренировки голоса и силы звука.

9. Хореография.

Теория: правила выполнения хореографии.

Практика : выполнение элементы классического танца. Элементы эстрадного танца.

Элементы народного танца. Постановка корпуса - подтягивание мышц живота, ягодичной области, расправление плеч, выпрямление позвоночника.

10. Акробатика.

Теория: правила выполнения акробатики.

Практика :выполнение упражнений перекуты, кувырки, выпады, мост из положения

лёжа и стоя, стойка на руках, переворот в сторону (колесо), шпагаты, полушпагат.

11. Пирамиды (станты).

Теория: правила выполнения пирамид

Практика : выполнение упражнений групповые акробатические упражнения в парах, тройках.

IV. Техническая подготовка

1. Кодекс Черлидера.

Теория: правила кодекса черлидера всегда проявлять уважение и вежливость по отношению к тренерам других команд, черлидерам и болельщикам. Помнить об ответственности за дисциплину не только во время но и вне соревнований. Не критиковать тренеров других команд, черлидеров и зрителей публично. Не использовать грубую и ненормативную лексику. Стремиться быть скромными при победе и добрыми при поражении.

2. Базовые движения черлидинга

Теория: правила выполнения базовых движений черлидинга.

Практика : выполнение упражнений базовые движения:

- хай ви;
- лоу ви;
- т;
- сломанное т;
- правое Эль;
- левое К;
- панч;
- тачдаун;
- низкий тачдаун;
- кинжалы.

3. Базовые упражнения Чир - дэнс

Пируэты - вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 360 градусов.

Шпагаты - выполнение этого элемента должно быть обязательно зафиксировано минимум на два счёта.

Чир-прыжки. Выполняется, как минимум, два прыжка по выбору. В выполнении

прыжков, участвует 100% состава команды. Оценивается гибкость, высота, сила, скорость и правильная техника.

Лип-прыжки - прыжки в шпагат с приходом на одну ногу.

4. Базовые движения хореографии

Теория: Основные базовые движения эстрадных танцев. Названия позиций, движений, шагов. Понятия шане, фуэтэ, кик, шассе и др. Базовые элементы и позиции классических танцев. Основные понятия и названия элементов классических танцев (щеренга, повороты, построение в круг, бег «змейкой» т.д.).

Практика. Позиции рук - подготовительная, 1-3. Плие. Гран плие. Пассе пар тер. Пике Пор де бра. Рон де жамб пар тер (ан деор ан дедан). Пас балансе. Батман тандю. Гранд батман. Прямой и боковой галоп. Повороты направо, налево переступанием по команде на 45°, 90°, 180° по 5 позиции en dehors. Перестроение в круг, парами по кругу и друг за другом. Бег «змейкой». Практика. Повороты и вращения рондовый, шане, фуэте. Кик с рондом. Кик комбинированный с батманом в сторону. Шассе в сторону. Продолженное шассе. Шассе с вращением. Смена мест через шассе. Джазовые шаги – постановка рук. Шаг глиссад. Глиссад с поворотом. Кукарача. Вольта. Вольта в продвижении. Корта джака ВП-НЗ, в диагональ, с поворотом, в прдвижении. Построения и переходы. Перемещения.

V. Диагностика

1. Тестирование

Практика. Тест: Мотивация к занятиям модификация (Методики Н.Лускановой анкета); Самооценка «Лесенка»; Моральные нормы «Что такое хорошо и что такое плохо» (Опросник).

VI. Итоговое занятие.

1. Контрольные нормативы – бег, прыжки, отжимания, пресс, кувырки, полушпагат, шпагат и др.

2. Отчетное выступление- исполнение чир – композиций, спортивных танцев.

По итогам освоения программы учащимися

6. Календарно-тематическое планирование.

№	Даты	Раздел, тема	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1	Сентябрь	Инструктаж по ТБ. Введение в предмет.	2	1	1
2	Сентябрь	Зарождение чирлидинга. Его значение для укрепления здоровья, всестороннего развития детей.	2	1	1
3	Сентябрь	Позиции рук в Чир спорте	2		2
4	Сентябрь	Характеристика средств танцевальной подготовки в чирлидинге.	2		2
5	Сентябрь	Сравнительная характеристика танцевальных стилей джаз и фристайл	2		2
6	Сентябрь	Базовые элементы ДАНС-программы, ознакомление	2		2
7	Сентябрь	Базовые элементы ДАНС-программы: - основные позиции рук и ног;	2		2
8	Сентябрь	Базовые элементы ДАНС-программы: - движения ног с полным и частичным переносом веса;	2		2
9	октябрь	Базовые элементы ДАНС-программы: - движения корпуса;	2		2
10	октябрь	Базовые элементы ДАНС-программы: - движения бедер;	2		2
11	октябрь	Базовые элементы ДАНС-программы: - махи и вращения;	2		2
12	октябрь	Базовые элементы ДАНС-программы: - шпагаты, полушпагаты, мост;	2		2
13	октябрь	Базовые элементы ДАНС-программы: - варианты прыжков	2		2
14	октябрь	Контрольное занятие, базовых элементов ДАНС-программы.	2	1	1

15	октябрь	Вращения. Пируэт, гранд пируэт	2		2
16	октябрь	Вращения отработка	2		1
17	ноябрь	Упражнения у станка	2	1	1
18	ноябрь	Общая физическая подготовка: - упражнения для развития силовых способностей;	2	1	1
19	ноябрь	Общая физическая подготовка: - упражнения для развития скорости движений;	2	1	1
20	ноябрь	Общая физическая подготовка: - упражнения для развития выносливости;	2	1	1
21	ноябрь	Общая физическая подготовка: - упражнения для развития гибкости и пластичности;	2		2
22	ноябрь	Общая физическая подготовка: -упражнения для развития координационных способностей;	2		2
23	ноябрь	Общая физическая подготовка: - упражнения на расслабление;	2		2
24	ноябрь	Общая физическая подготовка: - акробатические упражнения;	2		2
25	декабрь	Тестирование специальной физической подготовленности.	2		2
26	декабрь	Постановочная работа.	2		2
27	декабрь	Танцевальные упражнения	2		2
28	декабрь	Хореография	2		2
29	декабрь	Положение рук и кистей в чир спорте	2	1	1
30	декабрь	Танцевальные дисциплины чир спорта	2		2
31	декабрь	Постановка композиции к выступлению	2		2
32	декабрь	Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию.	2	1	1
33	январь	Гимнастика с элементами акробатики.	2		2
34	январь	Группировка. Перекаты.	2		2
35	январь	Стойка на лопатках. Гимнастика с элементами акробатики.	2	1	1
36	январь	Кувырок вперед.	2		2
37	январь	Кувырок назад	2	1	1
38	январь	Инструктаж по ТБ. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию.	2		2
39	январь	Разучивание танцевальной комбинации под первую	2		2

		музыкальную композицию.			
40	январь	Разучивание постановки номера	2		2
41	февраль	Профилактические и коррекционные упражнения.	2		2
42	февраль	Разучивание постановки номера	2	1	1
43	февраль	Развитие скоростно-силовых способностей.	2	1	1
44	февраль	Укрепление мышц пояса верхних конечностей.	2	1	1
45	февраль	Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д.	2	1	1
46	февраль	Повторение танцевальной комбинации	2		2
47	февраль	Комплексы упражнений в равновесии, ходьба, бег, прыжки.	2	1	1
48	март	Развитие координационных способностей	2		2
49	март	Повторение Базовых элементов ДАНС-программы	2	1	1
50	март	Повторение Базовых элементов ДАНС-программы: - основные позиции рук и ног;	2	1	1
51	март	Повторение Базовых элементов ДАНС-программы: - движения корпуса;	2	1	1
52	март	Повторение Базовых элементов ДАНС-программы: - движения ног с полным и частичным переносом веса	2	1	1
53	март	Изучение лип-прыжков	2	1	1
54	март	Стретчинг	2	1	1
55	март	Стретчинг	2	1	1
56	апрель	Повторение постановки номера	2	1	1
57	апрель	Общая физическая подготовка	2	1	1
58	апрель	Разучивание танцевальных связок	2	1	1
59	апрель	Разучивание танцевальных связок	2	1	1
60	апрель	Силовая подготовка. Упражнения на развитие силовых способностей с отягощением.	2	1	1
61	апрель	Растяжка.	2	1	1
62	апрель	Упражнения в парах.	2		1
63	апрель	Техника безопасности	2	1	1
64	май	Наложение движений на музыку, основные хореографические связки.	2		2
65	май	Базовые положения кистей рук – клинок, подсвечник, ведра, кинжалы.	2		2

66	май	Два основных хлопка: класп и кэп. Базовые положения ног – ноги вместе или врозь, колени согнуты, перекрещивание ног.	2		2
67	май	Специальная физическая подготовка (СФП): разучивание связок в стиле: классическая аэробика	2		2
68	май	Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости;	2		2
69	май	Упражнения на равновесие и ориентацию в пространстве	2		2
70	май	Правила соревнований, их организация и проведение	2		2
71	май	Изучение прыжков: Той-тач, группировка, пайк	2		2
72	июнь	Закрепление прыжков	2		2
73	июнь	Изучение прыжков: Херки, хедлер, Стэг сит	2		2
74	июнь	Закрепление прыжков	2	1	1
75	июнь	Повторение постановки номера	2		2
76	июнь	Хореография	2	1	1
77	июнь	Гимнастика с элементами акробатики.	2		2
78	июнь	Группировка. Перекаты.	2	1	1
79	июнь	Стойка на лопатках. Гимнастика с элементами акробатики.	2		2
80	август	Вращения. Пируэт, гранд пируэт	2		2
81	август	Повторение всего изученного материала	2		2
82	август	Прыжки и вращения	2		2
83	август	Общая физическая подготовка	2		2
84	август	Профилактические и коррекционные упражнения	2		2
85	август	Сравнительная характеристика танцевальных стилей джаз и фристайл	2		2
86	август	Контрольный урок	2		2
			172	34	138

**7.Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.
Техническое оснащение занятий**

Важную роль в обеспечении качества учебно-тренировочного процесса имеют: специальное оборудование (ковры для занятий, фортепиано, станок для хореографии, настенные зеркала), инвентарь (обручи, скакалки, цирковое оборудование), технические средства обучения (звуковое оборудование, диски, видео оборудование), тренировочное оборудование (тренажеры) .

5.6. Дидактический материал

видеозапись мастер – классов по чир спорту

видеозаписи танцевальных выступлений по чир спорту

видеозаписи балетных спектаклей российских и зарубежных балетмейстеров

видеозаписи всемирной танцевальной олимпиады разных лет по чирлидингу.

База музыкальных фонограмм и музыкальных произведений для концертных программ и тренировочного цикла,

буклеты с фотографиями ведущих спортсменов.

Учебно – методическая литература по различным направлениям по чир спорту

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.. Внеурочная деятельность. Гимнастика. М.: «Просвещение», 2014 г.
2. Матвеев А.П., Уроки физической культуры. 1-4 класс. Методические рекомендации. М.: «Просвещение», 2014 г.
3. Сингина Н.Ф., Кокоулин А.Н. Черлидинг. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта.,2007
4. Твердовская С.В, Краснова Г.В. Черлидинг для обучающихся общеобразовательных школ, ДЮЦ и ДЮСШ.Омск.,2005.
5. Лях В.И и Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы - М.:Просвещение, 2007 г.,
6. Маврина Е. Чир пом фристайл: методическое пособие для тренеров команд по чир данс. Нижний Новгород 2013 г., 32 стр.
7. Морель Ф. Хореография в спорте. М., 2001
8. Назаренко Л.Д. Пластичность как двигательльно- координационное качество // Теория и практика физической культуры. - 1999. -№8. - С.48-53.
9. Носкова С.А. Методические рекомендации по формированию специфических индивидуальных качеств "cheerleaders" - групп поддержки спортивных команд. Метод. пос. для педагогов-инструкторов и тренеров. - М.: МГСА, 2001.
10. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. - М., 2004
11. Сингина Н.Ф., Кокоулин А.Н. Черлидинг. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта.,2007
12. Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников, библиотечка учителя физической культуры, "Владос", 2011.

