

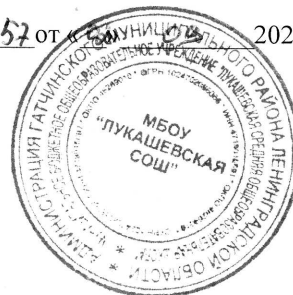
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

"Лукашевская средняя общеобразовательная школа"

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Приказ № 57 от «08» 09 2020г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительного образования
«Черлидинг»

на 2020-2021 учебный год

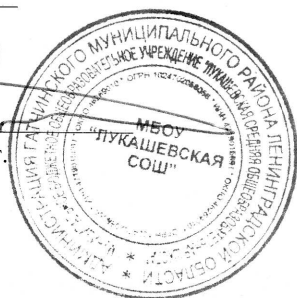
Руководитель: Барсукова М.С.

«РАССМОТРЕНО»:

На заседании ШМО

Протокол № 1 от «08» 09 2020г.

Руководитель
«08» 09 2020г.



«СОГЛАСОВАНО»:

Зам. директора по ВР

«08» 09 2020г.

Bar

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Здоровому ребёнку хочется бегать, прыгать, танцевать. Движения положительно влияют не только на его физическое, но и духовное развитие. Чрезвычайно важно своевременно овладеть разнообразными движениями, в первую очередь основными их видами: бегом, ходьбой, прыжками, гимнастическими упражнениями, без которых в дальнейшем нельзя активно заниматься танцами или спортом.

Усвоение детьми навыков этих движений, овладение правильными способами их выполнения, обогащает двигательный опыт, необходимый для занятий, в труде и быту в разнообразных жизненных ситуациях. Упражнения в основных видах движений расширяют диапазон двигательных способностей детей.

Интенсивная работа большого количества мышц при выполнении движений предъявляет высокие требования к основным функциональным системам организма и в то же время оказывает на них тренирующее влияние. Под воздействием движений улучшается функция сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряда других физиологических процессов

Разнообразие основных движений и их вариантов, в дозировке, соответствующей возрастным возможностям, помогает повысить умственную и физическую работоспособность детей, развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость. Наряду с физическим развитием детей решаются задачи нравственного, умственного и эстетического воспитания. У детей развиваются умственные способности, восприятие, мышление, внимание, пространственные и временные представления. Ребёнок должен усвоить показанное ему движение и действовать также ловко, быстро, технически правильно.

Во время выполнения движений детьми педагог активно формирует у них нравственно-волевые качества: целеустремлённость, настойчивость, выдержку, смелость и др.

При выполнении движений обогащается эмоциональное состояние детей. Они испытывают чувства радости, подъёма от выполнения новых, трудных и интересных упражнений и движений. Фундамент развития творческих способностей необходимо закладывать в начальном периоде обучения.

Направленность программы «Черлидинг» ***физкультурно-спортивная***

Уровень программы – ***базовый***

Актуальность программы Занятия черлидингом отвечает потребностям современных детей и их родителей. В настоящее время проблема сохранения здоровья и здорового образа жизни очень актуальна. Данная программа направлена на то, чтобы увеличить двигательную активность ребенка, а также содействует воспитанию волевых и нравственных качеств личности, способствует развитию лидерских качеств и чувств коллективизма.

Особенностью программы являются следующие моменты:

- Программа осуществляет ознакомление хореографического (танцевального) материала.
- Программа ориентирована на учащихся, не проходивших специального отбора по уровню музыкальных и двигательных навыков и ранее не занимающихся танцами.
- Программа составлена на основе общефизических упражнений, базовых шагов аэробики и элементами простых движений из хореографии.
- Укрепление здоровья и развитие отдельных физических качеств танцора

Адресат программа адресована детям 10-15 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическим нагрузкам (наличие медицинской справки о состоянии здоровья) с обязательным учётом их интересов, склонностей и способностей. В группы набираются все желающие, с последующей диагностикой первоначальных навыков.

Цель программы: физическое развитие учащихся, совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, раскрытие творческого потенциала.

Задачи программы:

Обучающие:

- Формирование правильной осанки, укрепление здоровья занимающихся.
- Овладение основными видами движений для укрепления костно-двигательного аппарата.
- Привитие элементарных навыков танцевальности и выразительности.
- Ознакомление детей с простейшими элементами музыкальной грамоты (в том числе и с помощью музыкальных игр).
- Обучить спортивной хореографии и технике выполнения элементов черлидинга;

Развивающие:

- Умение ориентироваться в пространстве.
- Умение координировать движения.
- Работать над качеством исполнения упражнений и элементов танца.
- Развитие двигательной памяти.
- Развитие смелости и решительности

Воспитательные:

- Воспитание творческих способностей у детей, развитие умений выполнять движения в соответствии с характером музыкального сопровождения.
- Воспитание трудолюбия, аккуратности, эстетического вкуса.
- Воспитание здорового образа жизни, содействие физической активности и закаливанию организма.
- Формировать навыки самодисциплины и самоконтроля, ответственности.
- Правила гигиены.
- Формирование потребности в занятиях черлидингом, как составляющей здорового образа жизни;
- Воспитание дисциплинированности, умение работать в команде.

Условия реализации общеразвивающей программы

Условия набора

Набор детей в группы обучения осуществляется на основании медицинского заключения о состоянии физического здоровья, личного заявления родителей (законных представителей) и личного желания ребенка.

Группы формируются с учетом возраста и уровня подготовленности учащихся по результатам тестирования (пробного занятия). Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании комплексной оценки подготовки учащихся: теоретических знаний, ОФП, СФП, обязательных элементов черлидинга, регламентированных нормативными требованиями Программы. В случае невыполнения этих требований (обязательные элементы черлидинга) учащиеся остаются в группе, но не участвуют в соревнованиях. В каждую из групп, продолжающих обучение при наличии свободных мест возможен дополнительный приём детей, при соответствующей требованиям данного этапа обучения физической подготовке кандидатов.

Максимальный состав группы не должен превышать 20 человек с учетом соблюдения правил техники безопасности.

Продолжительность образовательного процесса: 1 год.

Формы организации деятельности: индивидуальная, групповая.

Режим занятий:

1 год обучения.

В неделю по программе:

ОФП, СФП, техническая подготовка, постановка танцевальных номеров

Проводится 1 занятие по 2 часа в неделю.

В неделю 2 часа, в год 72 часа

Формы занятий: учебные занятия в танцевальном зале.

Материально-техническое обеспечение:

- зал для занятий современными танцами и танцевальной аэробикой;
- раздевалка;
- стенка, оснащенная зеркалами;
- стенка, оснащенная гимнастической стенкой (шведская);
- гимнастические коврики – 30шт.;
- музыкальные колонки – 2шт.;
- гимнастические маты – 4 шт.

Особенностям организации образовательного процесса

Дети, обладающие физической и духовной силой, умением использовать свои возможности не только на занятиях, но и на концертах, когда нужны и выносливость, и выразительность исполнения движений является подтверждением *целесообразности ОФП* в хореографии.

Данная программа делит подготовку учащихся на 2 этапа:

1. Этап общефизической подготовки.
2. Этап начальной специализации: музыкально-двигательная подготовка.

В процессе занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются морально-волевые качества, формируются понятия о красоте тела и движений, вкусе, музыкальности.

Основная форма организационной деятельности является работа со всем составом и групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с учащимися:

- фронтальная;
- работа в парах, тройках, малых группах;
- индивидуальная;

Формы проведения занятий: игровая, соревнования, открытое занятие, беседы

Планируемые результаты.

Предметные результаты

- Приобретение соревновательного опыта и навык свободно держаться на сцене;
- Повышение спортивного мастерства занимающихся по виду спорта «Черлидинг»;

Метапредметные результаты

- Освоение способов развития музыкального слуха и пластики движений;
- Способность помогать в ходе тренировочного процесса педагогу;

Личностные результаты

- Сформирована культура здорового образа жизни и устойчивый интерес к занятиям черлидингом;
- Навыки командной работы;

Таким образом, в процессе развития творческих способностей будет обогащаться личность, появится интерес к искусству танца. У детей будут заложены основы моральных норм поведения.

І. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

№п \п	Раздел	Количество часов			Форма контроля
		Всего часов	теория	практи ка	
1	Теоретическая подготовка	1	1		
2	ОФП	5		5	Предварительный контроль: тестирование Текущий контроль: педагогическое наблюдение, педагогический анализ Промежуточный контроль: тестирование, зачет
3	СФП	6	1	5	Предварительный контроль: тестирование Текущий контроль: педагогическое наблюдение, педагогический анализ Промежуточный контроль: тестирование, зачет
4	Техническая подготовка	6	1	5	Предварительный контроль: тестирование Текущий контроль: педагогическое наблюдение, педагогический анализ Промежуточный контроль: тестирование, зачет
5	Постановка танцевальных программ	14		14	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, педагогический анализ
6	Контрольные занятия	4	1	3	Итоговый контроль: зачет, практический показ
	Всего:	36	4	32	

II. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
ПЕДАГОГА _____
ОБЪЕДИНЕНИЕ «ЧЕРЛИДИНГ»
ГРУППА _____
201_-201_ уч. г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. дир. по воспит. работе _____
_____ 20__ г.
_____/_____

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1._			36	36	72	1 раз в неделю по 2 часа

III. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Первый год обучения

Задачи

Обучающие:

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

Развивающие:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды; - овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

Воспитательные:

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Содержание

1. Теоретическая подготовка.

1. Инструктаж по ТБ. Правила поведения в зале.
2. Терминология, дисциплины черлидинга, основы знаний о развитии черлидинга
3. Правила соревнований по виду спорта Чир-спорт и черлидинг.

2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Практика: Развитие выносливости: прыжки со скакалкой, бег с различной скоростью и продолжительностью, а так же за счёт увеличения плотности и интенсивности занятий. Развитие силы: статические и динамические упражнения с собственным весом, с отягощениями (набивные мячи, гантели, сопротивление партнёра), направленные на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног. Упражнения на расслабление : «Сухопутное плавание», «Палуба», «Слон».

3. Специальная физическая подготовка.

Теория: Определение понятий «Базовые элементы». Техника выполняемых элементов (объяснение, замечание, личный показ педагога, просмотр видеоматериала).

Практика: Основные положения рук и кистей, используемые в черлидинге, основные положения ног, используемые в черлидинге. Базовые положения кистей рук - клинок, подсвечник, ведра, кинжалы. Два основных хлопка: «класп» и «клэп». Стойки «хай Ви», «лоу Ви», «ломаное Ти», лук и стрела правая, лук и стрела левая, «хай тачдаун», «лоу тачдаун», диагональ правая, диагональ левая. Стойка «Кэй левая», «Кэй правая», «тэйбл топ», «панч», «форвард панч», «индеец» и т.д.

Стрейчинг. Развитие гибкости: активные и пассивные упражнения, направленные на развитие гибкости в плечевых, тазобедренных суставах и гибкости позвоночного столба (различные махи, наклоны, скручивания, выпады, круговые движения в различных плоскостях).

Лип-прыжки. Высокий лип-прыжок вперед, высокий лип-прыжок в сторону.

Пируэты. Простой пируэт (карандаш), джаз-пируэт.

4. Техническая подготовка.

Теория: Терминология. Техника выполняемых элементов (объяснение, замечание, личный показ педагога, просмотр видеоматериала). Техника безопасности. Страховка при выполнении элементов.

Практика:

Чир-прыжки. Прыжки низкого уровня: «абстракт», «стредл», «так (группировка)».

Акробатика. Прыжки: прогнувшись, в группировке, в шпагате, кольцом, перекаты, кувырки вперед и кувырки назад в группировке, «колесо». Балансирование: стойка на руках, равновесие «ласточка» назад и в сторону. Мост.

Станты. Основные положения флайера в станте: основная стойка (ноги на ширине плеч), либерти, стэг, ноги вместе. Основные спуски флайера со станта: простой вылет, так аут (раскрытие группировки). Основные положения флайера в станте: основная стойка (ноги на ширине плеч), либерти, стэг, ноги вместе. Основные спуски флайера со станта: простой вылет, так аут (раскрытие группировки). Виды страховок: кредл, медвежий захват.

Пирамиды. Изучение и отработка «пирамид» из двух уровней, первый уровень положение «с колена», «малое «М», «малый «Лонг бич», «Стэг», «простой «веер».

5. Постановка танцевальной программы.

Практика: Составление программы до 2,00 минуты под темп музыки 124-126 уд/мин. Открытые уроки для родителей, а также показательные выступления на мероприятиях школы. Возможны участия в районных соревнованиях по черлидингу.

7. Контрольные и итоговые занятия.

Теория: Устный опрос.

Практика: Сдача контрольных нормативов.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

ПЕДАГОГА _____
ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЧЕРЛИДИНГУ»
ГРУППА _____
201_-201_ уч. г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. дир. по воспит. работе _____
 _____ 20__ г.
 _____ / _____

№	Дата	Раздел, тема занятия	Кол-во часов
1.		1. Введение: инструктаж по охране труда на занятиях; правила гигиены; Теория и история черлидинга	1
2.		2. Развитие гибкости и координации	1
3.		4. Кодекс черлидинга	1
4.		4. Базовые движения черлидинга	1
5.		2. Развитие гибкости и координации	1
6.		3. Строевые упражнения	1
7.		3. Координационные упражнения	1
8.		2. Развитие гибкости и координации	1
9.		6. Контрольные нормативы	1
10.		5. Разучивание пируэтов	1
11.		2. Развитие гибкости и координации	1
12.		5. Освоение техники лип и чир прыжков	1

13.		5. Освоение техники лип и чир прыжков	1
14.		2. Развитие гибкости и координации	1
15.		4. Базовые движения чир-денс	1
16.		4. Базовые движения чир-денс	1
17.		5. Станы и пирамиды	1
18.		6. Контрольные нормативы	1
19.		5. Станы и пирамиды	1
20.		4. Базовые движения хореографии	1
21.		4. Базовые движения хореографии	1
22.		3. Акробатика	1
23.		5. Базовые элементы данс-программы	1
24.		5. Базовые элементы данс-программы	1
25.		3. Аэробика	1
26.		5. Базовые элементы данс-программы	1
27.		3. Танцевальные упражнения	1
28.		6. Контрольные нормативы	1
29.		5. Базовые элементы данс-программы	1
30.		3. Разучивание простых кричалок	1
31.		5. Базовые элементы данс-программы	1
32.		5. Базовые элементы данс-программы	1
33.		5. Базовые элементы данс-программы	1
34.		5. Базовые элементы данс-программы	1
35.		5. Базовые элементы данс-программы	1
36.		6. Отчетное выступление	1
			36

IV. БЛОК КОНТРОЛЯ

Система контроля результативности с описанием форм выявления, фиксации и предъявления результатов и их периодичности

Матрицы промежуточного контроля

Субъективный показатель освоения учащимися программы

За 1 полугодие, за весь год

Группа _____

Оценивание результатов по шкале: 3, 4, 5

№ п/п	Фамилия Имя	Элементы СФП	Элементы черлидинга	Элементы ОФП	Средний балл
1					
2					
3					

**Карта самооценки учащимся и оценки педагогом компетентности учащегося
(промежуточный контроль в мае текущего учебного года)**

Дорогой друг! Оцени, пожалуйста, по пятибалльной шкале знания и умения, которые ты получил, занимаясь в программе « _____ » в этом учебном году, и зачеркни соответствующую цифру (1 – самая низкая оценка, 5 – самая высокая)

Освоил теоретический материал по разделам и темам программы (могу ответить на вопросы педагога)	1	2	3	4	5
Знаю специальные термины, используемые на занятиях	1	2	3	4	5
Научился использовать полученные на занятиях знания в практической деятельности	1	2	3	4	5
Умею выполнять практические задания (упражнения, задачи, опыты и т.д.), которые дает педагог	1	2	3	4	5
Научился самостоятельно выполнять творческие задания	1	2	3	4	5
Умею воплощать свои творческие замыслы	1	2	3	4	5
Могу научить других тому, чему научился сам на занятиях	1	2	3	4	5
Научился сотрудничать с ребятами в решении поставленных задач	1	2	3	4	5
Научился получать информацию из различных источников	1	2	3	4	5
Мои достижения в результате занятий	1	2	3	4	5

Процедура проведения: учащимся предлагается обвести цифры, соответствующие его представлениям по каждому утверждению. После сбора анкет в свободных ячейках педагог выставляет свои баллы по каждому утверждению. Далее рассчитываются средние значения, и делается вывод о приобретении учащимися различного опыта. Педагог составляет сводную таблицу результатов по группе, пишет аналитическую справку.

Обработка результатов:

- пункты 1,2,9 – опыт освоения теоретической информации;
- пункты 3,4 – опыт практической деятельности;
- пункты 5,6 – опыт творчества;
- пункты 7,8 – опыт коммуникации (сотрудничества).

Тестирование двигательных способностей

Фамилия, имя	упражнение «Аист» сек.		«Наклон вперед» см.		«Подъем туловища за 30 сек.»		«Удержание спины» сек.	
	до	после	до	после	до	после	до	после

Оценка развития физических способностей (скоростно-силовых, координационных, гибкости и выносливости) осуществлялась при помощи контрольных упражнений (тестов)

Тест упражнение «Аист» выполнялся для определения функции равновесия.

При выполнении принимается стойка на одной ноге, другая согнута вперед, стопа прижата к колену, руки в стороны, глаза закрыты. Результаты данного теста оцениваются по времени, которое испытуемый может находиться в данной позе до момента отрыва стопы от пола.

Тест «Наклон вперед» проводился для определения подвижности позвоночного столба.

Выполнялся наклон туловища вперед в положении сидя, не сгибая колени, с вытянутыми вперед руками. Положение максимального наклона фиксировалось в течение 2 секунд. Измерялось расстояние от стопы до кончиков пальцев кисти.

Тест «Подъем туловища за 30 сек.» проводился для оценки силы мышц брюшного пресса. Из положения лежа на спине, ноги удобно согнуты в коленных суставах, руки скрещены на груди выполнялся подъем туловища до касания локтевыми суставами коленей. Упражнение выполнялось в течение 30 сек. Подсчитывалось число полных циклов (лечь - сесть).

Тест «Удержание спины» определял статическую выносливость мышц спины. В и.п. - лежа бедрами на скамейке, лицом вниз, ноги закреплены за рейку гимнастической стенки, руки за голову локти упираются в пол. По команде «Марш!» испытуемые, разводя локти в стороны, и удерживали спину на уровне скамейки. Засекалось время с момента отрыва локтей от пола до касания руками пола

Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- - групповая,
- - индивидуально-групповая,
- - фронтальная.

Возможные формы проведения занятий: соревнование, открытое занятие, обсуждение, беседа, практическое занятия.

Форма работы - групповая. При проведении занятий по танцевальной аэробике используется *фронтальный метод обучения*, где руководство деятельностью детей возлагается на педагога. Педагог предлагает задания одновременно всем занимающимся. Они могут выполнять упражнения различными способами, но все одновременно (шеренгах, колоннах, круге и т. д.) и в едином ритме. Здесь можно рассматривать отдельный, или обычный, способ выполнения упражнений, где между выполнением упражнений делаются паузы для показа и объяснения очередного движения.

Общеразвивающее, профилактическое и воспитательное воздействие занятий по танцевальной аэробике возможно лишь при соблюдении ряда дидактических принципов. Таких как:

- **Принцип систематичности** обуславливает необходимость последовательности, приемственности и регулярности при формировании у детей знаний, двигательных умений, навыков. Он заключается в непрерывности, планомерности использования средств, во всех возможных формах их проявления в течение всего курса занятий танцевальной аэробики.
- **Принцип постепенности** определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному».
- **Принцип индивидуальности** предполагает такое построение процесса занятий по танцевальной аэробике, при которых осуществляется индивидуальный подход к детям разного возраста, двигательной подготовки и физического развития, где создаются условия для наибольшего развития двигательных способностей и укрепления здоровья занимающихся.
- **Принцип доступности** предполагает, что изучаемый материал должен быть легким, гарантирующим свободу в учении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил занимающихся.
- **Принцип чередования нагрузки** важен для предупреждения утомления у детей и для оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений.
- **Принцип наглядности** является одним из главных принципов при работе с детьми. Наглядность играет важную роль в обучении движениям, неотъемлемым условием совершенствования двигательной деятельности. Принцип наглядности обязывает строить занятия с использованием всех видов наглядности: зрительной, звуковой и двигательной.
- **Принцип сознательности и активности** предполагает формирования у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля и самокоррекции действий в процессе занятий, развитие сознательности, инициативы и творчества.

Список литературы для учащихся.

1. Правила соревнований по черлидингу Общероссийской общественной организации «Федерация черлидинга России», Москва, 2019 г.
2. «Физическая культура и здоровый образ жизни». Виленский М. Я., Горшков А. Г. Москва, 2016г.
3. Сказочный справочник здоровья. Для детей и их родителей. Скрещцова Л., Скрещцова М. , Москва, 2017

Список литературы

1. Как стать первоклассным тренером по черлидингу. Линда Рэ Чеппел. «Патриот», Москва, 2004 г.
2. Правила соревнований по черлидингу Общероссийской общественной организации «Федерация черлидинга России». Москва, 2011 г.
3. Массовые спортивно-художественные представления. Петров Б.Н. Москва, 1998 г.
4. Сборник зачетных рефератов «Черлидинг. Теория и методика спортивной тренировки». Москва, 2006 г.
5. «Теория и методика физической культуры». Матвеев Л.П. Москва, 1991 г.
6. Методическое пособие «Черлидинг. Как подготовить команду». Былеева Л.А., Короткова И.В., Яковлев В.Е. Москва, 2008 г.
7. Групповые акробатические упражнения. Гусак Ш.З. Москва, 2001г.
8. Поддержка от девочек с помпончиками /Е.Сливка. - М.: Спортивная жизнь России, 2001 г.. - № 6.-С. 20-21.
9. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. Сингина Н.Ф. Кокоулин А.Н. 2007 г.
10. Черлидинг для обучающихся общеобразовательных школ, ДЮЦ и ДЮСШ. Твердовская С.В, Краснова Г.В. Омск, 2005г.
11. Эстетика физической культуры. Френкин А.А. Москва, 2003г.
12. Аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика: современные методики. Рекомендации. Одинцова И.Б., Москва, 2003г.

Интернет-ресурсы:

<http://cheerleading.ru/> - Федерация по черлидингу

Список литературы для педагога

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под. ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой. М.: СпортАкадемПресс, 2002.
2. Зуев Е.И., Волшебная сила растяжки, –М.: Советский спорт, 1990.
3. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993. № 1. С. 42–43.
4. Мухина В.С., Шестилетний ребёнок в школе.
5. Обучение, воспитание и развитие детей 6-летнего возраста, Сборник статей, –М.: Просвещение, 1999.
6. Ура, Физкультура! –М.: Просвещение, 1996.
7. Учебник гимнастики, –СПб, 2003.
8. Эстетическое воспитание в семье, Сборник статей, –М.: Искусство.