

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
«Центр развития ребенка - детский сад «Снежинка»  
МР «Алданский район» РС (Я)  
*678900, Республика Саха (Якутия), г.Алдан, ул. Билибина, 28, тел./ факс 8(41145) 30-0-74*  
snezhinka.aldan@mail.ru

---

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ «Снежинка»  
\_\_\_\_\_ Н.М.Каблаш  
« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022г.

**Рабочая программа  
по физическому воспитанию  
дополнительного образования  
кружка «Черлидеры»  
возраст детей 5-7 лет  
2022-2023 учебный год**

Разработала программу:  
Инструктор  
по физической культуре  
Нелюбина Е.М.

г. Алдан 2022г.

## Содержание программы

<b>1.Целевой раздел.....</b>	<b>3</b>
<b>1.Пояснительная записка.....</b>	<b>3</b>
1.1.Направленность.....	3
1.2.Актуальность и новизна.....	3
1.3.Отличительная особенность.....	4
1.4.Формы организации образовательного процесса и иды занятий.....	4
1.5.Цель и задачи программы.....	5
<b>2.Содержание программы.....</b>	<b>7</b>
2.1. Срок реализации программы.....	7
2.2. Ожидаемые результаты.....	7
2.3. Перспективный план.....	7
2.4.Календарный учебный график.....	10
<b>3. Методическое обеспечение программы.....</b>	<b>11</b>
3.1.Условия реализации программы.....	11
3.2.Формы аттестации.....	11
3.3.Планируемые результаты.....	12
3.4.Терминологический словарь.....	12
3.5.Практическая часть учебной программы.....	13
<b>4. Литература.....</b>	<b>18</b>

## **1.Целевой раздел**

### **1.Пояснительная записка**

#### **1.1.Направленность**

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, составлена для дошкольного учреждения, в качестве дополнительного образования детей по черлидингу и является основным документом в организации учебно-тренировочного процесса. Нормативно-правовые документы, на основе которых строится программа: на основе основной общеобразовательной программе ДОО «От Рождения до школы» под ред. Н.Е.Вераксы и нормативных документов ДОО, и др.

**Дошкольный возраст** – важнейший период в развитии ребенка. Физическое развитие – одно из основных приоритетных направлений в образовательной деятельности дошкольного учреждения. Основная цель детского сада – разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных возможностей.

**Черлидинг** – вид спорта, который сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта: танцы, акробатика, гимнастика. Поэтому черлидинг идеально подходит для развития координации детей дошкольного возраста, так как включает в себя элементы гимнастики, ритмичных движений, благоприятно влияет на эмоциональную сферу – вырабатывает командный дух, взаимопонимание. Предполагает индивидуальный подход. Наш детский сад имеет определенные условия и материальную базу, позволяющую нам в полной мере заниматься оздоровлением детей (групповые уголки физического развития, физкультурный зал, спортивная площадка, медицинский кабинет, методический кабинет, кабинет педагога-психолога).

#### **Направленность упражнений черлидинга:**

- Развитие творчества детей через музыкальные движения;
- Увеличение двигательной активности детей в режиме дня;
- Формирование навыков общения у детей в коллективной деятельности, командного духа, привычки к здоровому образу жизни;
- Положительные эмоции от выступлений на публике.

#### **1.2.Актуальность и новизна**

Черлидинг, как новый вид спорта в нашей стране был утвержден в России приказом министра спорта В. Фетисовым 12 февраля 2007 года. Занятия черлидингом являются одной из инновационных форм в системе дополнительного образования. Данное направление активно развивается в нашей стране, как в виде самостоятельных занятий детей, так и в разделе танцевальной подготовки в кружках эстетической направленности. В то же время, методических рекомендаций, пособий, программ подготовки черлидеров для дошкольных учреждений в нашей стране сравнительно мало.

Использование новых технологий в области физкультуры и здоровья позволяет формировать у детей старшего дошкольного возраста более осознанное отношение к физической культуре.

Популярность черлидинга быстро растёт. Это новое направление интересно для людей разных возрастов, но в первую очередь детей дошкольного возраста.

Черлидинг – это яркий интересный вид спорта, в котором спортсменки поддерживают других спортсменов и объединяют болельщиков, регулируя их эмоции. С помощью черлидинга можно организовывать досуг детей, а также интересно проводить спортивные мероприятия и праздники. Этот новый вид спорта включает в себя элементы акробатики, спортивных танцев, хореографии и многое другое, что в свою очередь привлекает детей.

На оригинальном языке – CHEERLEADING – cheer – это возглас, крик, призыв, leader-лидер. Черлидеры – спортсмены, девочки и мальчики, которые занимаются черлидингом.

Черлидинг пропагандирует здоровый образ жизни и позитивные отношения между людьми – доброжелательность, взаимопомощь, взаимопонимание и доверие. Черлидеры выходят на спортивные площадки, чтобы создать атмосферу красоты и привлекательности, проводят ли они свои черлидинговые соревнования или участвуют в качестве группы поддержки в соревнованиях других видов спорта. И им это отлично удаётся: трудно пропустить шоу, сочетающее в себе невероятную пластику, отточенность движений, а также различные акробатические трюки спортсменок в ярких костюмах с красивыми пушистыми помпонами в руках, которые являются обязательным атрибутом черлидера.

Дети старшего дошкольного возраста очень любят занятия физическими упражнениями, особенно занятия, проводимые с элементами черлидинга. Это направление одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных. Доступность черлидинга основывается на простых шагах, базовых положениях рук, прыжках и танцах, задействует самые разные группы мышц. Специфика данного вида спорта требует развития и совершенствования тонкой координации движений, чувства ритма, музыкальности, артистичности. Наиболее понятным доступным для детей дошкольного возраста является направление ДАНС, которое включает в себя упражнения на согласованность движений с музыкой, танцевальные движения, элементы художественной гимнастики, хореографии, различные прыжки.

**1.3. Отличительной особенностью** черлидинга от других видов спорта является то, что он характеризуется в основном произвольным управлением движением. Действия в минимальной степени, ограничиваются какими-либо внешними, искусственно установленными условиями, в отличие, например, от действий представительниц спортивной, художественной гимнастики.

Специфика данного вида спорта требует развития и совершенствования тонкой координации движений, чувства ритма, музыкальности, артистичности.

Современная программа международных соревнований включает несколько номинаций: ЧИР, ДАНС, Групповой стант, Партнёрский стант, Индивидуальные. Победители определяются в отдельных программах. Выступления спортсменов оцениваются по бальной системе.

Одно из существенных отличий ЧИР и ДАНС программ – значение композиционного решения. Тенденция к относительному выравниванию технических и функциональных возможностей команд, претендующих на завоевание призовых мест в соревнованиях высокого ранга, существенно обостряет соревновательную борьбу, победа в которой начинает определяться оригинальностью, новизной композиции (как в индивидуальном, так и групповом первенстве).

Программа рассчитана на детей от 5 до 7 лет. Срок её реализации 2 учебных года.

#### **1.4. Формы организации образовательного процесса и виды занятий.**

Основная форма проведения – организованная деятельность. В структуру занятий по черлидингу входят 3 части: подготовительная, основная и заключительная.

**Подготовительная часть** включает в себя разминку, разогрев всех мышц, подготовку к выполнению новых движений, а также упражнения на сосредоточение внимания. Подготовительная часть занимает от 7 до 10 минут, в зависимости от цели занятия.

**Основная часть** длится 12 -15 минут, занимает большую часть времени, направлена на повторение пройденного материала, разучивание новых упражнений, совершенствование техники выполнения, отработку согласованности движений с музыкой, синхронности.

Структура основной части изменяется в зависимости от: цели занятия, направленности, вида тренировки.

**В заключительной части** решаются задачи восстановления организма детей после физической нагрузки. По времени занимает 5-7 минут.

Используются упражнения с наименьшей нагрузкой. К таким упражнениям относятся упражнения в растягивании и расслаблении мышц, элементы самомассажа, а также спокойные музыкальные игры и творческие задания.

**Виды занятий:** тренировка, конкурс, соревнование, показательные выступления.

**Основные формы работы с детьми:** групповая, индивидуальная, фронтальная, самостоятельная, работа в парах, в группах.

**Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса:**

Наглядно - иллюстративный, самостоятельная работа, систематизация, взаимопроверка, самопроверка, самоуправление.

**Методы и приёмы образовательной деятельности.**

Основная форма кружковой деятельности - занятия тренировочного типа с элементами игры, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование физических способностей каждого ребёнка.

**Процесс обучения делится на три этапа:**

- Начальный этап – обучение упражнению (отдельному движению).
- Этап углублённого разучивания.
- Этап закрепления и совершенствования.

**Начальный этап:** характеризуется созданием предварительного представления об упражнении.

Педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнение, а дети пытаются повторить увиденное.

**Этап углублённого разучивания:** основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Используются различные приёмы и методы для наиболее эффективного запоминания упражнения.

**Этап закрепления и совершенствования:** ведущую роль играют методы разучивания в целом – соревновательный и игровой.

## **1.5. Цель и задачи программы:**

Основной **целевой** установкой программы является содействие всестороннему развитию физических и духовных сил дошкольников.

**Основная задача** - совершенствование уровня общей физической подготовки дошкольников средствами черлидинга. Создание благоприятных предпосылок для раскрытия потенциальных возможностей. Черлидинг как физкультурно-спортивное массовое движение применяется в целях всестороннего, гармонического физического развития, укрепления здоровья и совершенствования двигательных функций, осанки занимающихся. Её средства: элементы гимнастики, акробатики, танцы, яркие атрибуты – программы, где можно кричать, эмоционально выражать свои чувства. Специфика данного вида спорта требует развития и совершенствования тонкой координации движений, чувства ритма, музыкальности, артистичности.

**Образовательные:**

- Ознакомить детей с историей возникновения и развития черлидинга
- Изучить базовые элементы черлидинга.
- Теоретическая подготовка.

**Развивающие:**

- Оптимизация роста и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- Развитие органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной системы организма;
- Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей;
- Развитие чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- Формирование навыков выразительности, пластичности и изящества танцевальных движений.
- Воспитание умения эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движении.

**Воспитательные:**

- Расширение возможностей детей в выборе своего жизненного пути, достижение своего личного успеха;
- Создание благоприятных предпосылок для раскрытия потенциальных возможностей детей;
- Развитие у черлидеров сплочённости, чувства команды, потребности в поддержке коллектива, за который выступаешь;
- Привитие интереса к черлидингу.

## **2.Содержание программы:**

Двигательные нагрузки распределены с учетом особенности детей данного возраста и степени сложности.

2.1.Срок реализации программы – 2 учебных года:

- 1 раз в неделю - время проведения 25 – 30 минут;
- в месяц – 4 занятия – 2 часа;
- количество детей – 10-12 человек, возраст 5-7 лет;
- общее количество занятий -36.

### **2.2.Ожидаемые результаты:**

- Развитие физических качеств дошкольников посредством спортивно-оздоровительной работы;
- Повышение уровня физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств);
- Разнообразные, увлекательные, совместные занятия вместе с детьми, обеспечивают двигательную активность детей, способствуют их эмоциональному подъему.

### **2.3.Перспективный план**

#### ***Кружковой НОД «Черлидинг»***

#### ***Сентябрь***

##### **Занятие №1 Организационное**

**Цель:** Познакомить детей с термином «Черлидинг». Дать детям сведения о пользе занятий гимнастикой. Вызвать желание заниматься физическими упражнениями.

##### **Занятие №2. Диагностика**

**Цель:** Проведение обследования уровня двигательной активности и физической подготовленности детей (гибкость, челночный бег).

#### **Октябрь**

##### **Занятие №1.**

**Цель:** Ознакомить детей с правилами безопасного поведения на занятии. Правилами обращения со спортивным инвентарем. Порядком построения занятия.

##### **Занятие № 2**

**Цель:** Познакомить детей в теории и на практике с основными позициями рук и кистей, используемыми в черлидинге.

Разучивание 1-й части комплекса под музыку с использованием помпонов.

##### **Занятие № 3**

**Цель:** Продолжить знакомить детей с основными положениями рук и кистей, используемыми в черлидинге. Разучивание отдельных элементов ритмического комплекса. 1-2 части комплекса.

##### **Занятие №4**

**Цель:** Познакомить детей с основными движениями ног, используемых в черлидинге. Упражнять в движениях ног с переносом веса и частичным переносом веса. Отработка двух частей комплекса. Закрепление движений комплекса под музыку.

##### **Занятие №5.**

**Цель:** Закрепление движений комплекса под музыку, работа над трудными местами. Подготовка к выступлению детей на спортивном развлечении «Осенний марафон» в старшей группе.

## **Ноябрь**

### **Занятие №1**

**Цель:** Закреплять умения детей принимать основные горизонтальные, вертикальные и диагональные позиции рук и кистей используемыми в черлидинге. Разучивание отдельных элементов: прыжки, выпады, полушпагаты.

### **Занятие №2**

**Цель:** Упражнять детей в выполнении ранее изученных базовых движений, используемых в черлидинге. Разучивание первой части комплекса под счет в медленном темпе.

### **Занятие №3**

**Цель:** Тренировать детей в выполнении упражнений на развитие гибкости. Упражнять в выполнении ранее изученных движений рук и ног. Закрепление движений первой части комплекса под музыку.

### **Занятие №4**

**Цель:** Ознакомить детей с основными позициями корпуса в черлидинге. Совершенствовать движения первой части комплекса, разучивание второй части комплекса в медленном темпе под счет. Работа над трудными местами.

## **Декабрь**

### **Занятие №1**

**Цель:** Закрепление движений 1-2 части комплекса под музыку. Продолжить знакомство с основными движениями корпуса (пульсирующими, круговыми, горизонтальными). Показать детям правильное их выполнение.

### **Занятие №2**

**Цель:** продолжить совершенствование движений 1-2 части комплекса под музыку. Отрабатывать трудные элементы комплекса, с использованием ранее изученных элементов черлидинга.

### **Занятие №3**

**Цель:** Закреплять ритмическую композицию комплекса, отрабатывая трудные места.

### **Занятие №4**

**Цель:** Закрепление комплекса и подготовка к выступлению на спортивном празднике.

Отчет: выступление на спортивном празднике.

## **Январь**

### **Занятие № 1**

**Цель:** Повторить изученные комплексы, групповое выполнение упражнений с помпонами. Совершенствовать движения под музыку. Учить детей выполнять движения эмоционально, ритмично. Знакомство с новой музыкальной композицией.

### **Занятие №2**

**Цель:** Разучивание первой части композиции комплекса под счет. Отрабатывать трудные элементы комплекса. Разучивание «кричалок».

### **Занятие №3**

**Цель:** Закреплять первую часть комплекса; разучить движения припева под счет.

## **Февраль**

### **Занятие №1**

**Цель:** Проведение индивидуальной работы с детьми, разучивание отдельных сложных элементов черлидинга (правый и левый шпагаты, полушпагаты, вращения).

### **Занятие №2**

**Цель:** Выполнение 2-й части комплекса под счет, используя отдельные сложные элементы индивидуально.

### **Занятие № 3.**

**Цель:** Закрепление движений комплекса под музыку, работа над индивидуальными элементами комплекса.

### **Занятие №4.**

**Цель:** Закрепление движений комплекса под музыку, работа над трудными местами. Подготовка к выступлению на спортивном празднике.

## **Март**

### **Занятие №1-2**

**Цель:** Знакомство с новой музыкальной композицией. Знакомство со сложными и простыми базовыми групповыми поддержками, используемыми в черлидинге.

### **Занятие №3**

**Цель:** Разучивание первой части нового комплекса под счет в медленном темпе. Выполнение простых базовых групповых поддержек.

### **Занятие №4**

**Цель:** Совершенствовать движения первой части комплекса, разучивание второй части комплекса в медленном темпе под счет. Индивидуальная работа над простыми групповыми поддержками.

## **Апрель**

### **Занятие №1**

**Цель:** Разучивание второй части комплекса под музыку, продолжение работа над простыми групповыми поддержками.

### **Занятие №2**

**Цель:** Соединение двух частей комплекса под музыку; работа над четкостью выполнения основных движений.

### **Занятие №3-4**

**Цель:** Соединение двух частей комплекса под музыку. Отрабатывать синхронность выполнения движений группой, простые групповые поддержки и индивидуальные базовые движения.

### **Занятие №5**

**Цель:** Отработка комплекса в целом. Выступление детей на развлечении в младшей группе.

## **Май**

### **Занятие № 1**

**Цель:** Выполнение ранее изученных композиций. Учить чувствовать движения и получать радость и удовлетворение от их выполнения. Привлечение детей к самостоятельному составлению новых двигательных композиций.

### **Занятие №2. Диагностика**

**Цель:** Проведение обследования уровня двигательной активности и физической подготовленности детей (гибкость, челночный бег). Сравнение результатов, подведение итогов **кружковой деятельности.**

#### 2.4.Календарный учебный график:

<b>Месяц</b>	<b>Кол-во занятий в неделю</b>	<b>Кол-во часов в неделю</b>	<b>Кол-во занятий в месяц</b>	<b>Кол-во часов в месяц</b>
Сентябрь	1	30 мин.	4	120 мин.
Октябрь	1	30 мин.	4	120 мин.
Ноябрь	1	30 мин.	5	150 мин.
Декабрь	1	30 мин.	4	120 мин.
Январь	1	30 мин.	4	120 мин.
Февраль	1	30 мин.	4	120 мин.
Март	1	30 мин.	3	90 мин.
Апрель	1	30 мин.	4	120 мин.
Май	1	30 мин.	3	90 мин.

### **3. Методическое обеспечение программы**

#### **3.1. Условия реализации программы**

Тренер ведёт педагогический контроль уровня физического развития ребёнка и состояния здоровья. Организованная деятельность проводится в спортивном зале, отвечающем всем гигиеническим требованиям. Инструктор ведёт журнал посещаемости занятий, где отмечает весь объём учебного материала, педагогический контроль и достижения самих занимающихся. **Основными средствами реализации программы являются:**

- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности без предметов;
- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности с помпонами;
- физические упражнения на гимнастических снарядах (гимнастической скамейке, гимнастической стенке, матах).

**информационное обеспечение:** – аудио-, видео-, фото-, интернет источники.

#### **Методическое обеспечение программы.**

Учебно-тематический план;

Спортивное оборудование: маты, скамейка, помпоны, шведская стенка;

Картотека комплексов упражнений;

Аудиотека для музыкального сопровождения

#### **3.2. Формы аттестации**

**Процедуры оценивания:** самостоятельная работа, тестирование, зачёт, участие в конкурсах, соревнованиях.

**Отслеживание результатов** осуществляется через:

- Открытый показ организованной деятельности по дополнительному образованию для родителей и педагогов;
- участие в методических объединениях и мероприятиях различного уровня;
- видеоматериал;
- журнал посещаемости;
- материал анкетирования и тестирования;
- фотоотчёты;
- интернет ресурсы;
- мониторинг достижения детьми планируемых результатов;
- грамоты, дипломы.

Контроль над освоением учебного материала проводится в форме тестирования, сдачи нормативов, участия в соревнованиях и показательных выступлениях.

**Степень выраженности каждого показателя выявляется по четырём уровням:**

- 1. Оптимальный** - высокий образовательный результат (полное освоение содержание образования, имеет творческие достижения).
- 2. Достаточный** – полное освоение программы.
- 3. Средний** - полное освоение программы, но при выполнении заданий допускаются незначительные ошибки.

**4. Недостаточный** - не полное освоение программы, допускает существенные ошибки в знаниях предмета и при выполнении практических заданий.

### **3.3. Планируемые результаты:**

**В результате освоения данной программы дети будут знать:**

- Историю развития черлидинга;
- Основные обязательные элементы черлидинга (базовые положения кистей рук, чир - прыжки, станты и др.) и технику их исполнения.

**Уметь:**

- Отличать черлидинг от других видов спорта (спортивной акробатики, гимнастики, аэробики);
- Выполнять технически правильно основные элементы черлидинга (базовые положения кистей и рук, чир-прыжки, станты и др.);
- Соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития общей физической подготовки, с учётом индивидуальных возможностей.

### **3.4. Терминологический словарь:**

**Стант** - поддержка, в которой участвуют от 2 до 5 человек

**Пирамида** - группа стантов, стоящих достаточно близко, чтобы коснуться друг друга

**Флайер** – «летающий», самый верхний человек в станте, пирамиде, не имеющий контакта с соревновательной поверхностью (полом)

**База** – нижний (поднимающий) человек, обеспечивающий основную поддержку в пирамиде (станте)

**Спотер** – страхующий, отвечающий за безопасность зоны «голова – плечи» флайера, контролирует, но не участвует в построении пирамиды (станта); поддерживает визуальный контакт с флайером и отвечает за безопасный спуск.

**Хай v** – движение рук в виде английской буквы «v»

**Клэп** – хлопок на уровне ниже подбородка, при котором ладони выпрямлены и полностью касаются друг друга

**Клэсп** – хлопок на уровне ниже подбородка, при котором пальцы согнуты и держат противоположную ладонь, а большие пальцы перекрещены

**Чир** – кричалка, цель которой передать информацию зрителям.

**Чант** – повторяющееся слово или фраза, используемая для привлечения зрителей к участию в программе.

**Форвард Панч** – удар кулаком вверх

**Правая диагональ** – правая рука вверх

**Левая диагональ** – левая рука вверх

**Той тач** – спина, голова и плечи прямые, живот подтянут, мышцы ног расслаблены, руки находятся в положении Т, а ноги движутся по направлению к рукам.

### **3.5. Практическая часть учебной программы**

#### **Базовые элементы черлидинга.**

##### **Положение тела.**

**Положение кистей:** кулак, клинок, клэп (хлопок), клэсп (пряжка).

##### **Положение рук:**

Руки строго вниз, прижаты к туловищу;

Руки или кулаки на бёдрах;

Хай(высокое) v

Лоу (низкое)v

T;

Ломаное T;

Тач –даун;

Форвард Панч (удар кулаком вверх);

Правая диагональ (правая рука вверх);

Левая диагональ (левая рука вверх);

Правое L; левое L;

Кинжалы;

Лук и стрела;

К

##### **Положения ног:**

Положения стоя (ноги вместе или врозь);

Положения сидя (комбинация положения стоя с коротким выпадом вперёд, ноги врозь, колено согнуто, одно бедро слегка повернуто наружу, вес тела перенесён на бедро);

Передвижения (перекрещивание ног; положение « поп - ту»);

Выбросы (махи) ног, как средство выделения слов чира, чанта или для того, чтобы поставить ногу в другое место;

Выпады (стоя вправо, вперёд, назад);

Стойка на колене (стойка на коленях, передняя стойка на колене);

Положения сидя (ноги прямые, вытянуты вперёд, согнуты в индийском стиле, согнуты вниз, шпагат);

Положения лёжа (ничком, навзничь);

##### **Прыжки**

##### **Необходимые условия для прыжков:**

Растяжка;

Комплексная тренировка;

Силовая подготовка.

##### **Техника выполнения прыжков:**

**Подготовка** (руки в положении хай, ноги вместе, вес тела перенесён на носки ног, голова поднята, плечи направлены назад и расслаблены. Перед выполнением один из черлидеров считает «5,6,7,8», для того, чтобы задать темп и обеспечить синхронность выполнения прыжка);

**Взмах** (сразу после счёта сделать круговой взмах руками и вытянуть их перед собой. Колени согнуты, стоять на носках ног. Голова поднята, плечи расправлены и расслаблены).

**Подъём** (сделать круговой взмах руками, сделать прыжок. Прыгая, сначала необходимо достичь самой высокой точки прыжка, а затем перевести ноги в необходимое положение. В прыжке носки ног вытянуть, руки напряжены, голова – вверх);

**Приземление** (на переднюю часть ступни, ноги вместе, руки перед приземлением должны быть в положении Т. Ноги делают маховое движение, необходимое для приземления на обе ноги. Приземляться следует на переднюю, часть ступни, а затем вес тела переходит на всю ступню до пятки);

**Завершение** (выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч, кулаки на бёдра);



# Положения чир рук



правая 1

левая 1

правый кант



левый кант



правый лук и



левый лук и

# Положения чир рук



руки на  
бедрах

квот

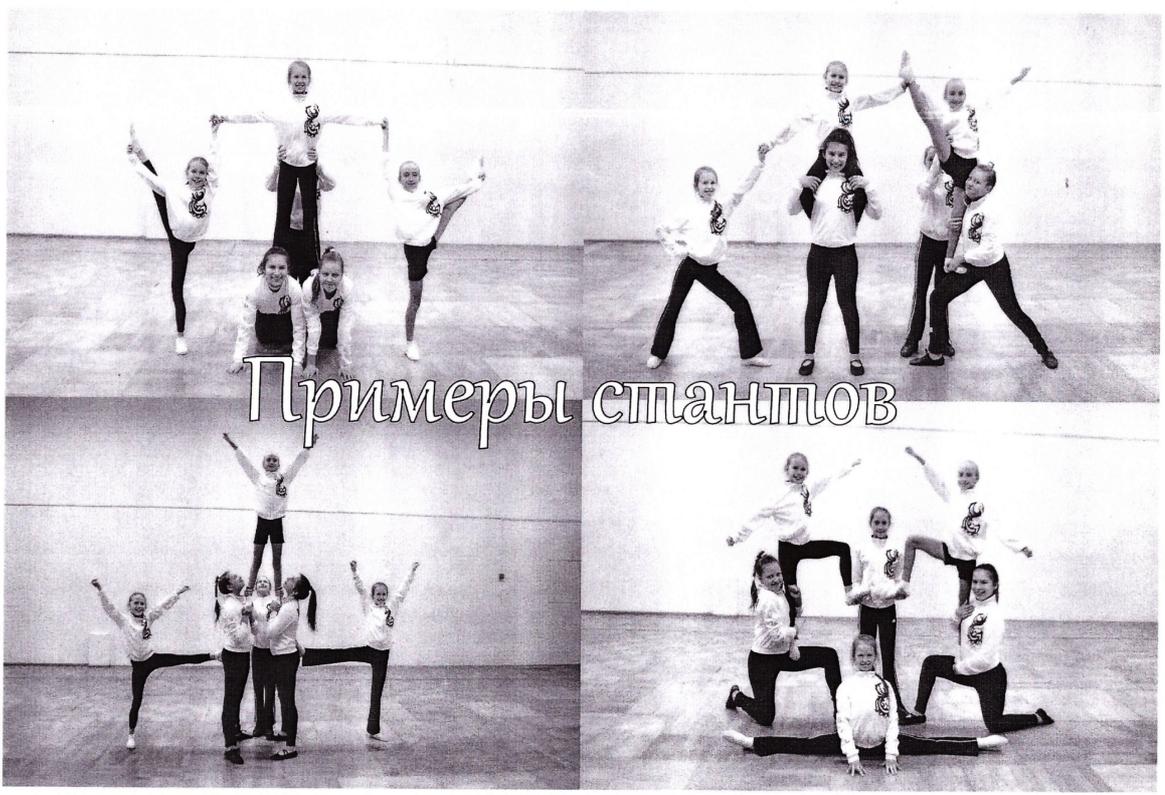
квот



квот

правая К

левая К



# Примеры ступов

#### **4. Литература:**

1. Линда Ре Чешпел. Как стать тренером по черлидингу. – Канада, 2001.
2. Рыбкина О.Н. Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5 – 7 лет. – М.: АРКТИ, 2012. – 104с.
3. Тимофеева, Т.Н. Черлидинг для дошкольников / Т.Н. Тимофеева, О.О. Татаринова, М.В. Соколова // Детский сад: теория и практика. – 2011. - № 10. – С. 68- 75.
4. Цыпина Н.А. Ритмика. Москва, 2003
5. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика.- Москва, 2004
6. Колесникова С.В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы.- Ростов, 2005
7. Колодницкий Г.А. Кузнецов В.С., Ритмические упражнения, хореография и игры. Москва, 2004
8. Т.А. Тарасова Контроль за физическим состоянием детей дошкольного возраста. Челябинск, 2004