ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ СПЕЦИАЛЬНОЕ (КОРРЕКЦИОННОЕ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ВОСПИТАННИКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ VII ВИДА

СТ. КАЗАНСКОЙ ВЕРХНЕДОНСКОГО РАЙОНА

**(ГКОУ РО КАЗАНСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ VII ВИДА)**

346170, Ростовская область, Верхнедонской район, ст. Казанская ул. Трудовая,6 «а»

Тел 8 (86364)31-4-62, тел/факс 8 (86364)31-4-62

**E-mail**: ski\_kazanskaya@rostobr.ru 1222112@mail.ru

**Программа по спортивно-оздоровительному направлению «Юные спортсмены»**

 Составитель: Н.М. Шмычкова

Сентябрь, 2015

Программа состоит из блоков:

1блок «Черлидинг»

2 блок «Играем вместе»

3 блок «Спортивные игры»

Каждое практическое занятие состоит из трёх частей:

 - подготовительная (строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ).

 - основная (акробатические упражнения, упражнения из разделов лёгкой атлетики, подвижные и спортивные игры, эстафеты).

 -заключительная (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов).

 **1блок**

**Программа по дополнительному образованию для отделения черлидинга.**

**1.Пояснительная записка.**

Одной из главных задач современной школы является создание необходимых условий для формирования здоровой, творческой, разносторонне развитой личности, готовой к активной жизненной позиции. В соответствии с Законом РФ «Об образовании» здоровье школьников сегодня отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования.

Воспитание здорового образа жизни является неотъемлемой частью всестороннего развития личности обучающегося и формирования интереса к овладению ценностями физической культуры, потребности двигательной активности.

Для достижения нового, современного качества общего образования отмечается необходимость оптимизации учебной, психологической и физической нагрузки обучающихся и создания в образовательных учреждениях условий для сохранения и укрепления их здоровья, в том числе за счет внедрения программ внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению.

Младший школьный возраст – самый благоприятный возраст для творческого развития. Для создания максимально благоприятных условий раскрытия и развития не только творческих, но и физических, а также духовных способностей ребенка, его самоопределения, разработана программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности « Юные спортсмены», включающая элементы черлидинга» для обучающихся начальной школы.

Черлидинг – инновационная форма в системе внеурочной воспитательной работы по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, с пользой для развития личности ребенка, удовлетворения его потребностей. Черлидинг – это современный и массовый вид спорта, который соответствует направлению политики Министерства спорта России. Кроме этого, черлидинг пользуется большой популярностью среди детей и подростков, доступен всем обучающимся, всем группам здоровья, всем уровням физической подготовленности. Черлидинг содействует воспитанию волевых и нравственных качеств личности, способствует развитию лидерских качеств и чувств коллективизма. Черлидинг – это украшение всех физкультурных и культурно-массовых праздников, неотъемлемый компонент проведения Спартакиад. Поэтому черлидинг является перспективным направлением, до настоящего времени практически не используемым в образовательной практике.

Блок внеурочной деятельности «Черлидинг» для обучающихся начальной школе разработан в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения и соответствует федеральному компоненту государственного стандарта общего образования. Блок рассчитан на 18 часов.

**2.Цели и задачи блока.**

 **Целью** блока для обучающихся по черлидингу является - формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной, творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств черлидинга для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.

Блок направлен на формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, целостном развитии физических и психических качеств, морально волевых качеств, социализации и адаптации школьников к современным требованиям и условиям жизни российского общества.

 Достижение цели возможно через решение следующих задач**:**

• развитие координационных, ориентационно-пространственных, временных, ритмических способностей:

• освоение базовых знаний и общих представлений о физической культуре, их истории и современном развитии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

• воспитание физических качеств и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;

• совершенствование жизненно важных навыков и умений, формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами;

• обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельности,

• воспитание положительных качеств личности, эстетическому и нравственному воспитанию, воспитание качеств взаимодействия и сотрудничества;

• воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности

• воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

• повышение интереса к занятиям физкультурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом;

• формирование представления о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма;

• обучение приёмам релаксации и самодиагностики;

• обеспечение формирования правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами черлидинга, танцевальных упражнений;

• воспитание личности обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

**3.Содержание курса 1года обучения.**

Содержание курса «Черлидинг» интегрируется с хореографией, акробатикой, гимнастикой, танцами. В процессе занятий осуществляются связи с анатомией, физиологией, теорией и методикой физического воспитания, гигиеной, музыкой и др. Занятия должны проводиться под ритмичное музыкальное сопровождение в спортивном зале с обязательным соблюдением гигиенических норм и правил техники безопасности. Спортивная одежда и обувь должны соответствовать требованиям и правилам. Подбор учебного материала, представленного в программе, необходимо осуществлять с учетом индивидуальных особенностей (возраста, состояния здоровья, физического развития) и физической подготовленности занимающихся, а также их мотивационной сферы.

Основная цель первого года обучения черлидеров: обеспечение отбора по видам, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям используемых в подготовке черлидеров). На протяжении первого года обучения черлидер должен познакомиться с техникой нескольких видов спортивной деятельности: бег на короткие и длинные дистанции, комплекс прыжковых упражнений, элементы гимнастики, элементы акробатики, элементы хореографии, элементы различных танцевальных направлений.

*Основные средства тренировочного воздействия.*

* общеразвивающие упражнения с предметами (помпоны) и без;
* комплекс прыжковых упражнений;
* силовые упражнения (с отягощениями и без)
* элементы акробатики (кувырки, повороты, группировки, перекаты и т.д.);
* элементы гимнастики («мост», махи, шпагаты и т.д.);
* элементы хореографии
* комплекс прыжковых упражнений;
* музыкальное сопровождение;
* изучение «возгласов и скандирований».

*Основные методы выполнения упражнения:* повторный, игровой, круговой, равномерный, соревновательный.

*Основные направления занятий черлидингом:* первый год подготовки необходим для создания предпосылок для последующего выполнения более сложных элементов «Cheer» и «Dance»[[1]](#footnote-1). Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий черлидингом, поскольку именно в это время закладывается основа физической подготовки для дальнейшего совершенствования.

*Особенности первого года обучения.* Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядного пособия), методы: игровой и соревновательный. При обучении общеразвивающих упражнений, основных элементов «Cheer» и «Dance», показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение простым.

**4. Ожидаемый результат.**

* интерес к физической культуре и спорту;
* потребность к занятиям черлидинга;
* развития культурно-эстетического восприятия к здоровому образу жизни;

● стабильность состава занимающихся;

● динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся;

● результаты участия в соревнованиях.

Итогами реализации авторской дополнительной программы являются: участие воспитанников в соревнованиях, выполнение занимающимися нормативных требований по уровню подготовленности. Школьники должны расширить свой кругозор, получить знания о здоровом образе жизни, развить эстетический вкус. Учащиеся должны достичь оптимального уровня развития таких качеств, как гибкость, выносливость, сила, координация движений, а так же повысить самооценку и веру в собственные силы и возможности. Разовьётся творческий потенциал учащихся, повысится интерес к спортивным мероприятиям.

Программа «Черлидинг» состоит из теоретической и практической частей. Особое внимание в подготовке спортсменов уделяется теоретической подготовке. Она имеет немаловажное значение. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Черлидер, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

**2блок «Играем вместе».**

Пояснительная записка

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от учащихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности. Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности. В связи с этим обязательная оздоровительная направленность образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации младших школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и продолжают существовать.

2 блок «Играем вместе» входит во внеурочную деятельность по направлению спортивно-оздоровительному направлению «Юные спортсмены». Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков и психических процессов. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности; формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности. В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм.

Блок рассчитан на 7 часов.

**Цель**: содействие развитию психических процессов посредством игр.

Основными задачами данного курса являются:

• укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств;

• развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;

• развитие сообразительности, творческого воображения;

• развитие коммуникативных умений;

• воспитание внимания, культуры поведения;

• создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения учащихся к себе;

• обучить умению работать индивидуально и в группе,

• развить природные задатки и способности детей;

• развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.

• развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности;

**Личностные результаты:** являются следующие умения:

 – оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

 – умение выражать свои эмоции;

 – понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

**Метапредметные результаты:**

• формирование универсальных учебных действий (УУД).

 **Регулятивные УУД:**

- определять и формировать цель деятельности с помощью воспитателя;

 – проговаривать последовательность действий во время занятия;

 – учиться работать по определенному алгоритму

**Познавательные УУД:**

 – умение делать выводы в результате совместной работы класса и воспитателя;

 **Коммуникативные УУД:**

 – умение оформлять свои мысли в устной форме

 – слушать и понимать речь других;

 – договариваться с одноклассниками совместно с воспитателем о правилах поведения и общения, и следовать им;

 – учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли

Формы занятий: занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

**3 блок «Спортивные игры».**

**Цель** – развитие физических качеств учащихся младшего школьного возраста и совершенствование двигательных.

 Основными задачами для курса являются:

1.  Формировать у детей интерес к спорту.

2.  Уметь играть по правилам.

3.  Учить бережно относиться к своему здоровью и здоровью других.

4.  Развивать скоростно-силовых качеств, ловкость, уважение к товарищам.

Данная программа ориентирована на 8 часов.

**Универсальные учебные действия.**

**Универсальными компетенциями** учащихся по блоку «Спортивные игры» являются:

·  умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

·  умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

·  умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания блока являются следующие умения:

·  активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, [взаимопомощи](http://pandia.ru/text/category/vzaimopomoshmz/) и сопереживания;

·  проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

·  проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

·  оказывать [бескорыстную](http://pandia.ru/text/category/beskoristie/) помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по блоку «Спортивные игры» являются следующие умения:

·  характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

·  находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

·  общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

·  обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

·  организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

·  планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

·  анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

·  видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

·  оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

·  управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность;

· технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по блоку «Спортивные игры» являются следующие умения:

·  представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

·  оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

·  организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

·  бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

·  организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;

·  взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

·  в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

·  находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

·  выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

·  применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, [вариативных](http://pandia.ru/text/category/variatciya/) условиях.

**Ожидаемые результаты деятельности блока:**

1. Изменение у всех субъектов образовательного процесса отношения к своему здоровью: выработка способности противостоять вредным привычкам и отрицательного воздействия окружающей среды, желание и умение вести здоровый образ жизни.

2. Включение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий.

3. Снижение заболеваемости школьников.

4. Снижение психоэмоциональных расстройств.

5. Повышение уровня физической подготовки школьников.

6. Повышение уровня качества знаний по вопросам здоровья и его сохранения.

7. Снижение последствий умственной нагрузки.

8. Повышение социально-психологической комфортности в детском коллективе.

 Тематическое планирование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **№** | **Тема** |  |
| 6.09.2015 | 1 | **1 блок «Черлидинг»**История возникновения черлидинга*.* Развитие черлидинга в России. | Знакомство с понятиями «черлидинг», «черлидер» |
| 13.09. | 2 | Влияние черлидинга. |  |
| 20.09. | 3 | Основные понятия. |  |
| 27.09. | 4 | Тест  | Проверить усвоение знаний учащихся по теме |
| 4.10. | **5** | **Общая физическая подготовка**.1.Бег на короткие дистанции. | Развитие быстроты |
| 11.10. | 6 | 2.Бег с препятствиями. |  |
| 18.10. | 7 | 3.Прыжки со скакалкой |  |
| 25.10. | 8 | 4.Подвижные и спортивные игры. | Открытая прогулка «Путешествие в город Настроения» |
| 8.11. | 9 | 1.Прыжки.  | Развитие выносливости |
| 15.11. | 10 | 2.Бегс различной скоростью и продолжительностью |  |
| 22.11. | 11 | 1.Шпагаты, махи, выпады.  | Развитие гибкости |
| 29.11. | 12 | 2. Прогибы, мосты, корзинка. |  |
| 6.12. | 13 | **Акробатика** (Перекаты, кувырки, выпады, мост из положения: лёжа и стоя, стойка на руках, переворот в сторону (колесо), шпагаты, полу шпагат) | Развитие силы |
| 13.12. | 14 | Упражнения, направленные на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног. |  |
| 20.12. | 15 | Специальные стойки, (стойка на бедре, стойка на плечах, стойка сидя на плечах, стойка на лопатках, стойка на руках) |  |
| 27.12. | 16 | Пирамиды (станты). | Выполнение групповых акробатических упражнений в парах, тройках |
| 17.01.2016 | 17 | **Постановка голоса.** Громкость, высота звука.Дыхательные упражнения (упражнения на вдохе и выдохе). | Выразительность, разучивание и исполнение гимнов, командных песен |
| 24.01. | 18 | Кричалки | Знакомство с понятиями «чир», «чант» |
| 31.01. | 19 | **Хореография**.Танцевальный блок с использованием основных элементов черлидинга (чир-данс) | Исправление осанки (подтягивание мышц живота, ягодичной области, расправление плеч, выпрямление позвоночника) |
| 7.02. | 20 | **2 блок «Играем вместе»**Игры на внимания. | Развитие внимания в процессе двигательной активности |
| 14.02. | 21 | Игры на развитие памяти | Развитие двигательной памяти |
| 21.02. | 22 | Психогимнастика для коррекции трудностей в общении | Развитие коммуникативных навыков  |
| 28.02. | 23 | Игры на развитие коммуникативных и организаторских способностей | Развитие коммуникативных и организаторских способностей |
| 6.03. | 24 | Упражнения и игры на развитие наблюдательности | Развитие наблюдательности |
| 13.03. | 25 | Упражнения и игры на развитие способности к сосредоточению | Развитие способности к сосредоточению |
| 3.04. | 26 | Упражнения и игры на развитие глазомера | Развитие глазомера |
| 10.04. | 27 | **3 блок «Спортивные игры»**Игра «Регби» | Игровые правила. Отработка игровых приёмов  |
| 17.04. | 28 | Игра «Регби» | Игровые правила. Отработка игровых приёмов  |
| 24.04. | 29 | Игра «Волейбол» (девочки)Игра «Футбол» (мальчики) | Игровые правила. Отработка игровых приёмов  |
| 1.05. | 30 | Игра «Волейбол» (девочки)Игра «Футбол» (мальчики) | Игровые правила. Отработка игровых приёмов  |
| 8.05. | 31 | Игра «Баскетбол» | Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Броски в корзину |
| 15.05. | 32 | Игра «Баскетбол» | Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Броски в корзину |
| 22.05. | 33 | Преодоление полосы препятствий | Развитие ловкости, быстроты реакции, внимания |
| 29.05. | 34 | Мониторинг знаний по программе | Диагностика |

**Литература.**

1. Былеева Л.А, Короткова И.В., Яковлев В.Е. Подвижные игры.- М., 2005
2. Гусак Ш.З. Групповые акробатические упражнения.- М., 2001
3. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно - методической деятельности в физической культуре и спорте. М., 2005
4. Задворнов К.Ю. Исследование процесса становления новых (нетрадиционных) видов спорта //Теор. и практ. физ. культ., 1999, № 12, с.17-22.
5. Зинкеева Л.С. Путешествие в мир музыки и движений // Физическая культура в школе. – 3. – 2002, 68-71с.
6. Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации //Теор. и практ. физ. культ. 2001, № 4, с. 2-8.
7. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М., 2004г.
8. Лубышева Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Теор. и практ. физ. культ. 2001. № 4, с. 11-15.
9. Лях В. И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов. М.,2007
10. Морель Ф. Хореография в спорте. М., 2001
11. Назаренко Л.Д. Пластичность как двигательно - координационное качество // Теория и практика физической культуры. – 1999. -№8. – С.48-53.
12. 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.
13. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе.- М., 2000
14. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры.- М., 2004
15. Сингина Н.Ф., Кокоулин А.Н. Черлидинг. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта.,2007
16. Твердовская С.В, Краснова Г.В. Черлидинг для обучающихся общеобразовательных школ, ДЮЦ и ДЮСШ.Омск.,2005.
17. Френкин А.А. Эстетика физической культуры.- М., 2003
1. Cheer — это пирамиды, акробатика, прыжки, звонкие и четкие кричалки, помпоны и потрясающая динамика.

Dance — красивые танцевальные движения, необычная хореография, шпагаты, зажигательная энергия [↑](#footnote-ref-1)