

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 87  
Петроградского района Санкт-Петербурга**

РАЗРАБОТАНА и ПРИНЯТА  
На заседании Педагогического совета  
ГБОУ СОШ №87  
Петроградского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол от 31.08.2018 № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Государственного бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
средней общеобразовательной школы № 87  
Петроградского района Санкт-Петербурга

  
Муляр И.В.  
Приказ № 143 от 31.08.2018



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Ритмическая гимнастика с элементами  
черлидинга»**

Разработчик:  
Третьякова Аида Владимировна  
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2018 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:**

физкультурно – спортивная

### **Уровень освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:**

базовый

### **Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:**

заключается в сохранение и укрепление здоровья занимающихся как ценности, а также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к урокам физической культуры. Одним из таких путей являются занятия по ритмической гимнастике «Здоровый человек встречает меньше преград на дороге, ведущей к счастью. Чтобы не оступиться в пути, он должен быть обучен».

### **Отличительная особенность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:**

заключается в том, что она включает в себя новое направление в физической культуре – черлидинг, в основе которого лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем.

### **Адресат программы:**

Девочки (девушки) 7-17 лет, пришедшие на занятия на добровольной основе и не имеющие противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом. Учащиеся должны иметь желание заниматься спортом, наличие специальных знаний, умений и навыков приветствуется, но не является обязательным.

**Объём и срок реализации программы:** 648 часов; 3 года обучения

### **Цель программы:**

Формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья учащихся, развитие творческих способностей посредством занятий ритмической гимнастикой с элементами черлидинга.

### **Задачи:**

*Обучающие:*

#### **Теоретические знания:**

1. Ознакомить учащихся с теоретическими основами гимнастики.
2. Ознакомить учащихся с основами личной гигиены и режимом дня.
3. Ознакомить учащихся с основами здорового образа жизни.
4. Ознакомить учащихся с историей развития черлидинга.
5. Ознакомить с базовой терминологией черлидинга

#### **Практические знания:**

1. Обучить движениям под музыку и умению слышать ритм темп музыкальной композиции
2. Обучить базовым движениям ритмической гимнастики
3. Обучить элементам импровизации в ритмической гимнастике.
4. Обучить базовым хореографическим движениям различных танцевальных направлений

5. Обучить базовым элементам черлидинга (прыжки, скачки, повороты, махи, пирамиды, станты-поддержки)
6. Обучить базовым элементам акробатики (кувырки, колеса, стойки)
7. Обучить правилам составления и технике выполнения различных комбинаций в черлидинге, на основе изученных связок.
8. Обучить рассчитывать калорийность своего дневного рациона в зависимости от потраченной за день энергии.

*Развивающие:*

1. Развитие и повышение уровня функциональной подготовленности обучающихся
2. Развивать прикладные жизненно важные навыки и умения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.
3. Развивать творческие способности с помощью самостоятельных заданий
4. Развивать восприятие, координацию движений и умение ориентироваться в пространстве.
5. Развивать умение слышать музыку.
6. Развивать танцевальное мышление.

*Воспитательные:*

1. Содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
2. Воспитание чувства коллективизма, умения работать в команде;
3. Формировать стойкий интерес к занятиям спортом
4. Гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
5. Формирование эстетики движения, умение двигаться под музыку, приносить эмоциональную удовлетворенность, развивать вкус, совершенствовать духовный мир человека.

**Условия реализации программы:**

*-Условия набора в коллектив:*

В группы принимаются дети, на добровольной основе. При поступлении в объединение дети должны предоставить медицинскую справку, о состоянии здоровья и письменное заявление родителей.

**1-й год обучения:** В группы принимаются девочки с 7 лет, на добровольной основе. При поступлении в объединение дети должны предоставить медицинскую справку, о состоянии здоровья и письменное заявление родителей.

**2-й и 3-й год обучения:** допускаются к занятиям учащиеся, достигшие 12-ти летнего возраста и, которые занимались по программе 1-ого года обучения, имеющие медицинский допуск врача. Также допускаются дети, не обучавшиеся по программе 1-ого года, но имеющий медицинский допуск к занятиям и прошедшие обучение партерной гимнастики или имеющие танцевальную подготовку.

*-Условия формирования групп:*

Группы формируются в начале учебного года, группы могут быть одновозрастные и разновозрастные.

1-й год обучения: набор в секцию осуществляется посредством медицинского допуска врача, и достижения 7-ми летнего возраста занимающимися.

2-й и 3-й год обучения: допускаются к занятиям учащиеся, достигшие 8-ти летнего возраста и, которые занимались по программе 1-ого года обучения, имеющие медицинский допуск врача. Также допускаются школьники, не обучавшиеся по программе 1-ого года, но у которых общая и специальная физическая подготовка соответствует нормативным требованиям данной программы

*-Количество учащихся в группах*

Списочный состав группы формируется по нормам наполняемости групп объединений дополнительного образования детей

1 год обучения - наполняемость групп по 15 человек

2 год обучения - наполняемость групп по 12 человек

3 год обучения - наполняемость групп по 10 человек

*-Особенности организации образовательного процесса:*

Образовательный процесс имеет три этапа: подготовительный, основной и заключительный.

На первом (подготовительном этапе) образовательного процесса определяются цель и конкретные задачи, планируются и подбираются методы воздействия с учетом основной задачи, возраста детей и концепции воспитания (на современном этапе – это концепция личностно-ориентированного подхода, предполагающего соблюдение воспитателем Декларации прав ребенка).

На втором (основном этапе) осуществляется педагогическое взаимодействие ребенка и педагога, ведется постоянный оперативный контроль за промежуточными результатами.

На третьем (заключительном) этапе проводится анализ результатов и установление причин образования недостатков в обучении.

Ступени (этапы) образовательной программы:

1-й год обучения, предполагает освоение терминологии ритмической гимнастики и черлидинга, изучение основ физиологического и анатомического строения человека, изучение базовых упражнений ритмической гимнастики и черлидинга, изучение упражнений, направленных на развитие физических качеств учащихся

2-й год обучения, предполагает получение более углублённых знаний по, изучение более сложных элементов и комбинаций, изучение акробатических элементов, развитие ритмичности и музыкальности.

3-й год обучения, предполагает физическое совершенствование учащихся, получение знаний о истории развития черлидинга и правилах вида спорта.

Структура каждого занятия состоит из трех частей:

I часть (подготовительная) включает задания на умеренную моторную двигательную активность: построение, приветствие, комплекс упражнений для подготовки разных групп мышц к основной работе. По длительности – 15-20 минут.

II часть (основная) включает задания с большой двигательной активностью, разучивание новых движений. По длительности – 60-70 минут.

III часть (заключительная) включает задания на расслабление мышц и восстановление дыхания. Подведение итогов. По длительности – 5-7 минут.

*-Формы проведения занятий:*

Лекция

Игра

Тренировочное занятие

Контрольно –проверочное занятие

Занятие - соревнование

*-Формы организации деятельности учащихся:*

Фронтальная (со всеми учащимися одновременно)- теоретические занятия, лекции и беседы по разделам программы, круговые тренировки, объяснение новых упражнений и элементов, сдача контрольных нормативов.

Групповая (в малых группах, в парах)-стрейчинг, парная работа, акробатические элементы, обучение навыкам страховки.

Индивидуальная (отдельно с каждым учащимся) – коррекция ошибок

*-Материально – техническое оснащение программы:*

Для реализации настоящей программы требуется спортивный зал.

Необходимый спортивный инвентарь для проведения учебных занятий (на 15 человек):

1. Музыкальный центр (1шт)
2. Удлинитель (1шт)
3. Спортивные маты (5 шт)
4. Гимнастический мост
5. Стенка
6. Турник
7. Скакалки (15 шт)
8. Гимнастические коврики (15 шт.)
9. Фитнес-резинки (15 шт)
10. Помпоны (30 шт)
11. Аптечка для оказания первой помощи
12. Утяжелители на ноги (30 шт)
13. Утяжелители на руки (30шт)

*-Кадровое обеспечение программы:*

дипломированный специалист по физической культуре и спорту.

### **Планируемые результаты освоение программы:**

#### 1.Личностные результаты:

- формирование навыков собственной культуры здорового и безопасного образа жизни;
- соблюдение норм и правил, принятых в спортивном сообществе;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми людьми и сверстниками;
- оказание бескорыстной помощи окружающим;
- обладает активной жизненной позицией;
- стремится к систематическим физическим нагрузкам;
- стремится к саморазвитию и самосовершенствованию, физическому и духовному;
- проявляет гражданские и патриотические качества

#### 2.Метапредметные результаты:

- имеет ряд социальных компетенций, в том числе коммуникативную, и умеет адаптироваться в окружающей среде
- умеет определять достижимые цели своей деятельности и идти к ним
- умеет контролировать и корректировать свою деятельность в соответствии с изменяющейся ситуацией; -владеет основами самоорганизации и самоконтроля, самооценки
- умеет организовывать совместную деятельность со своими сверстниками, товарищами по команде, педагогом, стремиться к конструктивному разрешению возможных конфликтных ситуаций
- применяет лидерские качества и умение работать в команде; осознает ответственность за свой выбор и работу команды
- владеет современными информационно-коммуникативными технологиями
- умеет видеть причины успеха/неуспеха своей деятельности и находить пути корректировки своих ошибок

#### 3.Предметные результаты:

- владеет терминологией, знаниями, умениями и навыками черлидинга и спортивной хореографии;
- физически развит, имеет правильную осанку
- знает правила и методы травмобезопасного подхода в организации тренировочной и соревновательной деятельности;
- знает правила судейской работы, может быть помощником в составе судейской команды;
- знаком с основными правилами здорового питания и придерживается их; соблюдает правила личной гигиены;



## УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Раздел	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Личная гигиена.	2	2		Устный зачёт
2	Техника безопасности.	2	2		Устный зачёт
3	Терминология ритмической гимнастики	4	4		Устный зачёт
4	Одиночные элементы, связки и композиции шагов ритмической гимнастики (аэробики)	10	2	8	Выполнение композиции шагов ритмической гимнастики
5	Ритмические упражнения, игры (освоение сильной и слабой доли через игру).	18		18	Выполнение ритмических упражнений ,позволяющих определить уровень освоения данной темы
6	Терминология черлидинга	6	6		Устный зачёт
7	Базовые движения, связки, композиции и движения рук в черлидинге	20	2	18	Выполнение композиции ,позволяющей определить уровень освоения базовых движений черлидинга
8	Классический танец	14	2	12	Выполнение композиции на основе классического танца
9	Русский танец	10	2	8	Выполнение композиции на основе русского танца
10	Украинский танец	10	2	8	Выполнение композиции на основе украинского танца
11	Белорусский танец	10	2	8	Выполнение композиции на основе белорусского танца
12	Партерная гимнастика	10		10	Выполнение комплекса упражнений, позволяющих определить уровень физического развития занимающихся
13	Общие и специальные упражнения для развития основных физических качеств	20		20	Выполнение комплекса упражнений, позволяющих определить уровень физического развития занимающихся
15	Аттестация (текущая, промежуточная)	8		8	Текущие и промежуточные контроли, выступления и соревнования
<b>Всего:</b>		<b>144</b>	<b>26</b>	<b>118</b>	

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Раздел	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Личная гигиена.	2	2		Устный зачёт
2	Техника безопасности.	2	2		Устный зачёт
3	Связки и композиции шагов ритмической гимнастики	40		40	Выполнение композиции шагов ритмической гимнастики
4	Хлопки в различных ритмических рисунках	16	2	14	Выполнение композиции с хлопками
5	Базовые элементы черлидинга	60	4	56	Выполнение связок и композиций, позволяющих определить уровень освоения базовых элементов черлидинга
6	Освоение начальных элементов акробатики	44	4	40	Выполнение акробатических элементов
7	Партерная гимнастика.	16		16	Выполнение комплекса упражнений, позволяющих определить уровень физического развития занимающихся
8	Стречинг	12		12	Выполнение комплекса упражнений, позволяющих определить уровень физического развития занимающихся
9	Общие и специальные упражнения для развития основных физических качеств	12		12	Выполнение комплекса упражнений, позволяющих определить уровень физического развития занимающихся
10	Упражнения развивающее пластику, чувство ритма, музыкальность	4		4	Выполнение комплекса упражнений, позволяющих определить уровень развития чувства ритма и музыкальности занимающихся
11	Аттестация (текущая, промежуточная)	8		8	Контроли, выступления и соревнования
<b>ИТОГО:</b>		<b>216</b>	<b>14</b>	<b>202</b>	



## УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Раздел	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Личная гигиена	2	2		Устный зачёт
2	Техника безопасности	3	3		Устный зачёт
3	Связки и композиции шагов ритмической гимнастики	11		11	Выполнение композиции шагов ритмической гимнастики
4	Различные направления ритмической гимнастики: джаз-аэробика, фан-аэробика, рок-аэробика, брейк-аэробика	16	4	12	Выполнение комплекса упражнений различных направлений
5	Основные элементы и связки черлидинга	53	4	49	Выполнение связок и композиций, позволяющих определить уровень освоения элементов черлидинга
6	Постановка танцевально-акробатических композиций	56	4	52	Выполнение танцевально-акробатической композиции
7	Основные поддержки в черлидинге	5	2	3	Устный зачет. Применение знаний на практике.
8	Hip-hop	8	2	6	Выполнение танцевальной связки в стиле Hip-hop
9	Современный танец	19	2	17	Выполнение танцевальной связки в стиле современного танца
10	R, n ,B танец	19	2	17	Выполнение танцевальной связки в стиле R, n ,B танец
11	Модерн танец	19	2	17	Выполнение танцевальной связки в стиле модерн
12	Партерная гимнастика	16		16	Выполнение комплекса упражнений, позволяющих определить уровень физического развития занимающихся
13	Стречинг	16		27	Выполнение комплекса упражнений, позволяющих определить уровень физического развития занимающихся
14	Общие и специальные упражнения для развития основных физических качеств	37		37	Выполнение комплекса упражнений, позволяющих определить уровень физического развития занимающихся
15	Аттестация (текущая, промежуточная)	8		8	Контроли, выступления и соревнования
ИТОГО:		288	27	261	

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Общая физическая подготовка»

на 2018-2019 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год			36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа (4 часа в неделю)
2 год			36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа (6 часов в неделю)
3 год			36	108	288	2 раза в неделю по 3 часа и 1 раз в неделю по 2 часа (8 часов в неделю)

# ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

## 1.1. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня физической подготовленности, возможностей и определения природных физических качеств детей.

Формы:

- педагогическое наблюдение
- медицинский контроль (справки о здоровье, допуск на занятия)
- диагностическое тестирование (тестирование физической подготовленности)

### Тестирование физической подготовленности

#### 1. Бег на 30 м

В забеге принимают участие не менее двух человек. Бег выполняют из положения высокого старта. Время определяется с точностью до 0,1 с.

#### 2. Прыжок в длину с места.

Провести на полу линию и перпендикулярно к ней положить сантиметровую ленту, закрепив ее с обоих концов. Расстояние измеряется от начальной отметки до пяток. Даются три попытки.

#### 3. Челночный бег 3 x 10 м

Тест позволяет оценить быстроту и ловкость, связанную с изменением направления движения и чередованием ускорения и торможения.

#### 4. Отжимания

Тест позволяет оценить силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса.

Оценивается максимально возможное количество за 30 с. Отжимания, выполненные со сгибанием туловища в тазобедренном суставе, не засчитываются.

#### 5. Подъем туловища за 30 с.

Тест предназначен для измерения силы мышц-сгибателей туловища.

Засчитывается количество сгибаний за 30 с.

#### 6. Наклон вперед из положения сидя.

Тест предназначен для измерения активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов.

Результат засчитывается по кончикам пальцев с точностью до 1,0 см. Он записывается со знаком плюс (+), если кончики пальцев оказались за нулевой отметкой, и со знаком минус (—), если пальцы не достали до нее.

#### 7. “Ласточка”

Удержание положения Ласточка максимальное количество времени (с). Отсчет времени начинается только тогда, когда опорная нога будет прямая, другая нога будет отведена назад на 90 градусов.

Отсчет времени прекращается при заметном шатании, при падении и постановке двух ног на пол.

Очки выставляются из расчета 5-баллов.

### Статистическая система оформления результатов тестирования.

Результаты каждого тестирования заносятся в сводные протоколы. В протоколах указывается результат и уровень физической подготовленности учащихся (высокий, средний, низкий)

Результаты тестирования подвергаются анализу. Что позволяет корректировать не только сам процесс обучения, но и выявление перспектив и направленности в спортивной деятельности.

Комплекс тестов показателей уровня физической подготовленности взяты из «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1- 11 классов общеобразовательной школы»

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала учащимися и повышение их физических качеств, исключения симптомов перетренированности и ухудшения здоровья

Формы:

- педагогическое наблюдение
- медицинский контроль (допуск к занятиям)
- устный зачёт

- выполнение самостоятельных работ
- выполнение комплекса специальных упражнений

Устный зачёт проводится по изученным темам, и включает в себя знания по следующим темам «Техника безопасности в зале», «Основы личной гигиены», «Основы правильного питания», «Основы правильного и здорового образа жизни», «Анатомия и физиология человека», «Основные правила поддержки в черлидинге».

Самостоятельные работы проводятся по изученным темам и включают в себя разработку индивидуального режима дня и режима питания учащегося.

Промежуточный контроль предусмотрен 2 раза в год (декабрь и май) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и повышения их физических качеств, исключения симптомов перетренированности и ухудшения здоровья

- Выполнение контрольных нормативов
- Экспресс оценка уровня функционального состояния организма

### **Экспресс оценка уровня функционального состояния организма**

Оценить уровень функционального состояния организма и степень его приспособляемости, а также выявить возможные отклонения - можно с помощью специально подобранных функц-х проб и тестов с дозированной физической нагрузкой.

Для проведения экспресс-тестов - составляется небольшой индивидуальный набор из нескольких простых методов:

- Ортостатическая проба (при вставании из положения лёжа).
- Одномоментная проба на учащение ЧСС (частота сокращений сердечной мышцы) после приседаний или подъёма по ступеням лестницы на верхний этаж здания.
- Определение времени восстановления ЧСС (после физической нагрузки).

### **Ортостатическая проба (уровень вегетативно-сосудистой устойчивости, реакция сердечно-сосудистой системы на нагрузку при изменении положения тела из горизонтального в вертикальное), вариант.**

Подсчитать пульс в положении лежа (P1, исходный п у л ь с), после 5-15 минутного отдыха на спине, без высокой подушки, не испытывая эмоционального напряжения. Далее, надо медленно, без рывков, сесть на край кровати / кушетки, а через полминуты, после этого, встать. Спокойно постояв полминуты, начать подсчёт пульса в положении стоя (P2, в течение 1 минуты).

По изменению пульса судят о функциональном состоянии сердечно сосудистой и нервной систем. Нормой можно считать разницу (дельту) P1 и P2, не превышающую 20 уд/мин. Если пульс отличается от исходного более чем на 25уд/мин, появляется головокружение и скачет давление, в таком случае - следует обратиться к врачу-терапевту или кардиологу.

### **Одномоментная проба**

Сначала, отдыхают стоя, без движений в течение 3 минут. Затем измеряют ЧСС за одну минуту. Далее выполняют 20 глубоких приседаний за 30 секунд и сразу подсчитывают ЧСС в течение одной минуты. При оценке - определяется величина учащения ЧСС, после физической нагрузки, в процентах от исходного пульса. Эмоциональное состояние должно быть ровное (без высокого адреналина).

Значения до 20% - показывают отличную реакцию сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку,  
от 21 до 40% - хорошую,

от 41 до 65% - удовлетворительную,  
от 66 до 75% - плохую.

**Определение времени восстановления ЧСС** до исходной частоты после 20 приседаний за 30 секунд: 1-2 минуты - отлично, 2-3 мин. - хорошо.

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе.

Формы:

-Выполнение самостоятельной работы на заданную тему

-Сдача контрольных нормативов

1. **Выполнение контрольных нормативов**
2. Бег на 30 м
3. Прыжок в длину с места.
4. Челночный бег 3 x 10 м
5. Отжимания
6. Наклон вперед из положения сидя.
7. Подъём ног на виси на перекладине
8. Ласточка
9. Прыжки на скакалке
10. Шпагат

## 1.2.МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Учебно – методический комплекс программы состоит из четырёх компонентов:

- 1.Нормативно – правовая база
- 2.Учебные и методические пособия для педагога и учащихся (информационная база)
- 3.Система средств обучения
- 4.Система средств контроля результативности обучения

**I.Нормативно – правовая база** – включает в себя нормативную документацию необходимую педагогу для работы в образовательном учреждении:

- 1.Конвенция о правах ребёнка (Утверждённая Генеральной ассамблеей ООН 20.11.1989)
- 2.Конституция Российской Федерации
- 3.Закон об образовании № 273 от 29.12.2012
- 4.Федеральный закон о дополнительном образовании
- 5.Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства от 4 сентября 2014 г. №1726-р)
- 6.Приказ № 1008 от 29 августа 2013 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- 7.Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242)
- 8.Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Распоряжение Комитета по образованию № 617-р от 01.03.2017)
- 9.СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- 10.Распоряжение КО СПб от 10.05.2016 № 14.06-р «Об утверждении отраслевых технологических регламентов оказания государственных услуг в сфере дополнительного образования»
- 11.Устав ГБОУ СОШ № 87 Петроградского района Санкт-Петербурга
- 12.Должностная инструкция педагога дополнительного образования
- 13.Положение об ОДОД ГБОУ СОШ № 87 Петроградского района
- 14.Инструкции по охране труда

**II. Учебные и методические пособия для педагога и учащихся (информационная база)**–

включают в себя списки литературы и интернет-источников, необходимые для работы педагога и учащихся.

### Список литературы:

1. Сотник Ж.Г., Заричанская Л.А. «Комплексное развитие физических качеств при выполнении упражнений из ритмической гимнастики».
2. «Образы танца» Эльяш Н. М., Знание. 1970 г.
3. «Основы русского народного танца» Москва МГУКИ. 1994 г.
4. «Танец на эстраде» Шереметьевская И. М., Искусство. 1985 г.
5. «Сто уроков классического танца» Костровицкая В., Искусство, Просвещение 1981 г.
6. «Модерн - джаз танец. Начало обучения» Никитин В. М. 1998 г. («Я вхожу в мир искусств № 5).
7. «Хочу танцевать» (методическое пособие), М. Махаои, 1992 г.
- 8.Комков Б. С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. – Новосибирск: 3-сиб.кн.изд., 1985.
- 9.Курамшин Ю.Ф.Методы обучения двигательных действий развития физических качеств/Ю.Ф. Курамшин.-Л.,1991
- 10.Лубышева Л.И.Концепция формирования физической культуры человека/Лубышева Л.И.-М.: ГЦИФК,1992

### Интернет-ресурсы:

1. <http://www.rossport.ru> –сайт Федерального агентства по физической культуре и спорту.
2. <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk> –журнал «Теория и практика физической культуры»
3. <http://www.gto.ru/> - сайт Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс «Готов к

труду и обороне»

4. <http://pculture.ru/> - сайт для учителей и преподавателей физической культуры
5. <http://fizkultura-obg.ru/> - сайт для учителей и преподавателей физической культуры
6. <http://www.cheerleading.spb.ru/> - сайт федерации черлидинга в СПб
7. <https://msp.today/hobby/dance/klubnye-i-ulichnye-tancy/cherliding/?page=2> – сайт всех команд по черлидингу в СПб

**III. Система средств обучения** – материалы используемые педагогом для проведения занятий.

1. Рабочие программы по годам обучения
2. Учебные планы по годам обучения
3. Календарно – тематическое планирование
4. Методики развития основных физических качеств
5. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые на занятиях физической культурой и спортом. Средства и методы мышечной релаксации.
6. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью
7. Технологии развивающего обучения
8. Игровые технологии
9. Информационно – коммуникативные технологии
10. Здоровьесберегающие технологии
11. Электронные образовательные ресурсы:
  - компьютерные презентации, разработанные педагогом, по темам программы
  - банк видеоматериалов с комплексами упражнений
12. Информационные материалы к темам программы
  - раздаточные материалы по темам программы

**IV. Система средств контроля и результативности обучения** – представляет собой различные виды анкетирования, самостоятельных работ и мониторинга.

1. Мониторинг «Диагностическое тестирование физической подготовленности учащихся»
2. Темы самостоятельных работ:
  - 1 - год обучения «Разработка индивидуального режима дня»
  - 2 - год обучения «Разработка индивидуального плана питания на неделю»  
3 – год обучения «Разработка индивидуального комплекса упражнений для снятия релаксации и восстановления», «Разработка индивидуального комплекса упражнений при использовании утяжелителей для ног»
3. Темы устных опросов (зачётов) «Техника безопасности в зале», «Основы личной гигиены», «Основы правильного питания», «Основы правильного и здорового образа жизни».
4. Мониторинг «Уровень функционального состояния учащихся»
5. Мониторинг «Уровень физической подготовленности учащихся для перехода на следующую ступень подготовки»
6. Анкета для родителей «Насколько спортивен мой ребёнок?»
7. Анкета для родителей «Степень удовлетворённости спектром и качеством дополнительного образования в ОДОД ГБОУ СОШ № 87 Петроградского района г. Санкт-Петербурга»
8. Положения о конкурсах, соревнованиях и фестивалях
9. Мониторинг социальной и физической активности учащихся (участие в различных творческих и спортивных мероприятиях учебного учреждения и района)