ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА 151 КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА

САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

«УТВЕРЖДАЮ» «РАССМОТРЕНА»

Директор ГБОУ средней школы № 151 на заседании МО педагогов ОДОД

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.Н.Ульянова протокол № 1 от 29.08.2017 г.

Руководитель ОДОД

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.М. Ухлова

Приказ № 54 от 31.08.2017 г.

«ПРИНЯТА» на заседании

Педсовета

протокол № 1 от 31.08.2017

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

Адаптированная рабочая программа

к дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей)

программе «Черлидинг»

Возраст обучающихся: 9-14 лет

Программа первого года обучения

Коробова Ильи, ученика 4 класса

Разработчик -

Чернова Марина Сергеевна,

педагог дополнительного образования

2017-2018 год

***Адресат программы:***

Программа направлена на разностороннее развитие ребёнка с нарушением речи с учетом его возрастных и индивидуальных особенностей, на координацию движения, танцевальных движений, на социализацию на основе индивидуального подхода к ребёнку школьного возраста и специфичных для детей данного возраста видов деятельности. Обучаясь по данной программе, ребенок научится работать в группе, в команде. Таким детям с раннего возраста нужна свобода действий, т.к. движения сопутствуют развитию речи. Пока ребенок будет заниматься физической нагрузкой, будет повышаться кардиореспираторная выносливость (укрепление сердечной мышцы и увеличение объема легких), улучшаться координация, совершенствоваться пропорции тела, формируется красивая осанка. Не стоит забывать и о безусловном позитивном влиянии танцев на психологическое здоровье ребенка.

Адаптированная рабочая программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Черлидинг»

Коробов Илья, 4в класса года рождения.

Ребенок воспитывается в полной семье.

***Особенности физического развития*** – имеет нарушение речи, ставится диагноз Алалия (системное недоразвитие речи в результате поражения корковых речевых зон в доречевом периоде).

Алалия - это языковое расстройство, при котором нарушается усвоение языковых единиц и правил их функционирования , что проявляется в нарушении лексико-грамматических и фонетико-фонематических операций в процессе порождения речевого высказывания. Иными словами , нарушаются все подсистемы языка.

Ребенок имеет нарушение координации, но физически здоров.

***Особенности психического развития:*** Ребенок психически устойчив, проявляет интерес к занятиям, прослеживаются лидерские качества. Занимается охотно, часто переспрашивает, уточняет. Немного вспыльчив, но отходчив. Интеллект сохранен, общителен, позитивен, легко идет на контакт со сверстниками

***Режим работы:*** 2 раза по 1,5 часа.

Перерывы на отдых через каждые 40 минут по 5-7 минут. Корректировка содержания и календарно-тематического плана не требуется.

***Цель программы:*** формирование физической культуры личности ребенка, развитие творческих способностей средствами черлидинга.

***Задачи первого года обучения:***

*обучающие*:

● сформировать знания об истории развития черлидинга и связи с другими видами искусства и спорта;

● формировать двигательные умения и навыки, необходимые для занятий черлидингом;

● обучить разнообразным танцевальным комбинациям в черлидинге;

*развивающие*:

● развить потребность в занятиях спортом;

● развить основные двигательные качества: выносливость, быстроту реакции, ловкость, мышечную силу, гибкость;

● развить чувство формы, ритма, восприятия пространства;

*воспитательные*:

● воспитать потребность ребенка к заботе о собственном здоровье и здоровью окружающих как к ценности;

● воспитывать у обучающихся творческое отношение к занятиям, аккуратность, чувство коллективизма;

● способствуют воспитанию морально-волевых качеств: смелости, решительности, самостоятельности, способности к мобилизации усилий и эмоциональной устойчивости.

***Коррекционно-развивающие****:*

· развить на доступном уровне спортивные умения и навыки; создать условия для реализации приобретенных знаний, умений и навыков;

· способствовать развитию мелкой моторики и координации;

· адаптация ребенка в среде своих сверстников.

· способствовать приобретению опыта творческой деятельности во взаимодействии со сверстниками и педагогом;

· способствовать развитию опыта неформального общения с учетом расширения рамок взаимодействия с социумом;

***Возможные формы деятельности:***

Для активизации творческого потенциала используются следующие *методы и формы работы*:

· беседы, оживляющие интерес и активизирующие внимание;

· демонстрация наглядных пособий, позволяющая конкретизировать учебный материал (видео выступлений различных команд, чемпионов и лидеров в данном виде спорта).

· работа в команде;

***Ожидаемые результаты***

Ожидаемые результаты освоения программы:

К концу первого года обучения обучающиеся:

ЗНАТЬ:

● историю развития черлидинга;

● ритмические упражнения для мышц тела и общего воздействия;

● основы музыкально-двигательных выразительных средств;

● основные составляющие ОФП и СФП;

● основные движения черлидинга, элементы рисунка танца;

УМЕТЬ:

● выполнять комплекс упражнений партерной гимнастики;

● выполнять упражнения ОФП и СФП;

● выполнять интенсивные динамические упражнения черлидеров;

● владеть простейшей техникой саморегуляции.

● научатся работать в творческом коллективе.

Освоение учащимися программы «Черлидинг» направлено на достижение комплекса результатов в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта.

***Личностные результаты:***

Создание условий для формирования следующих умений:

● объяснять свои чувства и ощущения от восприятия объектов, иллюстраций;

● уважительно относиться к чужому мнению;

● чувствовать уверенность в себе, верить в свои возможности;

***Метапредметные результаты***

***Регулятивные УУД***

● определять с помощью педагога цель деятельности на занятии;

● учиться выявлять и формулировать учебную проблему совместно с педагогом;

● учиться предлагать различные связки движений, проявлять инициативу ;

● определять в диалоге с педагогом успешность выполнения своего задания.

***Познавательные УУД***

● наблюдать образы объектов природы и окружающего мира, результатов работы мастеров;

● планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности

● с помощью педагога искать наиболее целесообразные способы решения задач из числа освоенных;

● находить необходимую информацию в книгах, интернете;

***Коммуникативные УУД***

● уметь слушать педагога и товарищей, высказывать свое мнение;

● учиться выполнять задания в паре, группе

.

***Предметные результаты***

*По окончании первого года обучения учащиеся должны:*

● уметь организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность;

● формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость)

***Коррекционно-развивающие результаты****:*

· развить на доступном уровне спортивные умения и навыки;

· развить мелкую моторику и координацию;

· научиться свободно чувствовать себя в среде своих сверстников;

· приобрести опыт творческой деятельности во взаимодействии со сверстниками и педагогом;

· развитие опыта неформального общения с учетом расширения рамок взаимодействия с социумом.

**Календарно-тематическое планирование**

**(первого года обучения)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название темы,**  **Краткое содержание занятий** | **Количество часов** | | | **Дата** | **№** |
| **всего** | **Теория** | **Практика** |  |  |
| Вводное занятие .Правила техники безопасности и охраны труда.  Знакомство с группой. | 2 | 2 | - |  | 1 |
| **Общая физическая подготовка (ОФП) и Специальная физическая подготовка (СФП)** |  |  |  |  |  |
| Понятия Офп / Сфп, Профилактика травматизма Общеразвивающие Упражнения | 2 | 1 | 1 |  | 2 |
| Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений (КУ) | 2 | - | 2 |  | 3 |
| Профилактика травматизма;КУ на развитие координации движений | 2 | 0,5 | 1.5 |  | 4 |
| КУ на развитие координации движений | 2 | - | 2 |  | 5 |
| ТБ при выполнении упражнений;Упражнения на развитие выносливости | 2 | 0,5 | 1,5 |  | 6 |
| КУ на выносливость | 2 | - | 2 |  | 7 |
| Профилактика травматизма;КУ на развитие силы мышц | 2 | 0,5 | 1,5 |  | 8 |
| изучение техники выполнения упражнений ;развитие и укрепление всех групп мышц | 2 | 1 | 1 |  | 9 |
| развитие и укрепление всех групп мышц | 2 | - | 2 |  | 10 |
| развитие и укрепление всех групп мышц | 2 | - | 2 |  | 11 |
| Профилактика травматизма; развитие координации движений | 2 | 0,5 | 1,5 |  | 12 |
| развитие координации движений | 2 | - | 2 |  | 13 |
| **Партерная гимнастика** |  |  |  |  |  |
| КУ на развитие мышцы спины | 2 | - | 2 |  | 14 |
| КУ на развитие мышц ног | 2 | - | 2 |  | 15 |
| Растяжка | 2 | - | 2 |  | 16 |
| КУ на развитие мышц рук | 2 | - | 2 |  | 17 |
| КУ на развитие мышц пресса | 2 | - | 2 |  | 18 |
| Растяжка | 2 | - | 2 |  | 19 |
| КУ на выносливость | 2 | - | 2 |  | 20 |
| КУ на развитие мышц тела. Растяжка | 2 | - | 2 |  | 21 |
| **Основы акробатики** |  |  |  |  |  |
| ТБ. Понятие акробатика, виды элементов акробатики.  Разучивание элементов : березка, мостик, шпагаты | 2 | 1 | 1 |  | 22 |
| Растяжка | 2 | - | 2 |  | 23 |
| Отработка акр. элементов | 2 | - | 2 |  | 24 |
| Профилактика травматизма  Разучивание элементов : кувырки, колесо | 2 | 0,5 | 1,5 |  | 25 |
| Отработка акр. элементов | 2 | - | 2 |  | 26 |
| Растяжка | 2 | - | 2 |  | 27 |
| Профилактика травматизма  Разучивание элементов: стойка на руках , на голове | 2 | 0,5 | 1,5 |  | 28 |
| Отработка акр. элементов | 2 | - | 2 |  | 29 |
| Просмотр видео акр. элементов  Совершенствование ранее изученных эл. | 2 | 1 | 1 |  | 30 |
| Отработка ранее изученных элементов | 2 | - | 2 |  | 31 |
| Растяжка | 2 | - | 2 |  | 32 |
| Профилактика травматизмa;Разучивание элементов : перевороты, флажок | 2 | 1 | 1 |  | 33 |
| Отработка ранее изученных элементов | 2 | - | 2 |  | 34 |
| Растяжка | 2 | - | 2 |  | 35 |
| Отработка ранее изученных элементов | 2 | - | 2 |  | 36 |
| **Основы черлидинга (Чир-данс;Чир)** |  |  |  |  |  |
| Основные понятия в черлидинге**;** Разучивание базовых положений: рук, ног, выпадов, стоек. | 2 | 1 | 1 |  | 37 |
| Базовые положения кистей рук – кинжалы, подсвечник, ведра , клинок; | 2 | - | 2 |  | 38 |
| Базовыедвижения рук -основная стойка , Т, ломаное Т ,Лук и стрела, хай тачдаун , хай V , лоу V, Диагональ | 2 | - | 2 |  | 39 |
| Два основных хлопка: класп и клэп. Базовые положения ног | 2 | - | 2 |  | 40 |
| Выпады: стоя вперед, стоя в стороны, стоя назад | 2 | - | 2 |  | 41 |
| Просмотр видео выступлений различных команд, обсуждение  Основные стойки | 2 | 0,5 | 1,5 |  | 42 |
| Простые кричалки. Виды движений под музыку. | 2 | - | 2 |  | 43 |
| Разучивание обязательных элементов: пируэты, шпагаты, лип – прыжки | 2 | - | 2 |  | 44 |
| Освоение основных чир – прыжков. Танцевальные шаги. | 2 | - | 2 |  | 45 |
| Разворот в шеренге, строю, движение вперед с разворотом. | 2 | - | 2 |  | 46 |
| Просмотр видео выступлений различных команд, обсуждение; Наложение движений на музыку, основные хореографические связки | 2 | 0.5 | 1,5 |  | 47 |
| Упражнения на координацию движений, отработка синхронности | 2 | - | 2 |  | 48 |
| Закрепление ранее пройденного материала | 2 | - | 2 |  | 49 |
| Закрепление ранее пройденного материала | 2 | - | 2 |  | 50 |
| Просмотр видео выступлений различных команд, обсуждение;Закрепление ранее пройденного материала | 2 | 1 | 1 |  | 51 |
| **Постановочная работа** |  |  |  |  |  |
| Обсуждение танцевального номера , просмотр видео выступлений других команд, обсуждение.**;** Разучивание танцевальной связки | 2 | 1 | 1 |  | 52 |
| Разучивание танцевальной связки | 2 | - | 2 |  | 53 |
| Разучивание танцевальной связки | 2 | - | 2 |  | 54 |
| Разучивание танцевальной связки | 2 | - | 2 |  | 55 |
| Разучивание танцевальной связки | 2 | - | 2 |  | 56 |
| Соединение комбинаций | 2 | - | 2 |  | 57 |
| Повторение ранее изученных связок | 2 | - | 2 |  | 58 |
| Перестроения в номере | 2 | - | 2 |  | 59 |
| Перестроения в номере | 2 | - | 2 |  | 60 |
| Повторение ранее изученных связок | 2 | - | 2 |  | 61 |
| Разучивание танцевальной связки | 2 | - | 2 |  | 62 |
| Разучивание танцевальной связки | 2 | - | 2 |  | 63 |
| Просмотр видео с тренировок, работа над ошибками;Разучивание танцевальной связки | 2 | 1 | 1 |  | 64 |
| Соединение комбинаций | 2 | - | 2 |  | 65 |
| **Репетиционная работа** |  |  |  |  |  |
| Просмотр видео с тренировок, работа над ошибками | 22 | 1 | 1 |  | 66 |
| Просмотр видео с тренировок, работа над ошибками  отработка танцевального номера | 2 | 1 | 1 |  | 67 |
| отработка танцевального номера | 2 | - | - |  | 68 |
| отработка танцевального номера | 2 | - | 2 |  | 69 |
| отработка танцевального номера | 2 | - | 2 |  | 70 |
| отработка танцевального номера | 2 | - | 2 |  | 71 |
| **Итоговое занятие** | 2 | - | 2 |  | 72 |
|  | **144** | **20** | **124** | **всего :** |  |

**Содержание обучения**

**Вводное занятие.**

**Теория: Правила техники безопасности и охраны труда.**

Знакомство с группой. Инструкция для занимающихся (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся). Правила личной гигиены на занятиях и в быту. Профилактика травматизма. Знакомство с программой на год.

Личная гигиена и внешний вид черлидера.

Специально подобранные костюмы.

История возникновения черлидинга. Выступления и фестивали: просмотр видео с обсуждением.

**Общая физическая подготовка (ОФП) и Специальная физическая подготовка (СФП)**

**Теория :**

Понятие физическая культура , ОФП ,СФП .

техника безопасности во время выполнения тех или иных упражнений.Профилактика травматизма.

**Практика:**

**-**развитие координации движений

**-**развитие силовых качеств

-развитие выносливости

-развитие и укрепление всех групп мышц

**Партерная гимнастика :**

- развитие и укрепление мышц тела

- развитие гибкости - растяжка

- развитие выносливости

**Основы акробатики :**

**Теория :**

Понятие акробатика, виды элементов акробатики.

техника безопасности во время выполнения тех или иных упражнений.Профилактика травматизма.

**Практика:**

Разучивание следующих акробатических элементов :

- березка

- мостик

- кувырок

- колесо

- шпагаты

- стойки на руках

- перевороты

- флажок

**Основы черлидинга (Чир-данс;Чир)**

**Теория :**

Основные понятия в черлидинге: Станы: споттер, фантер, база. Просмотр видео выступлений различных команд, обсуждение .

**Практика:**

- Разучивание базовых положений: рук, ног, выпадов, стоек. Разучивание простых кричалок, подвижные игры. Чир – кричалки с заданной информацией о команде черлидеров, об играющей команде, о происходящих событиях и т.д.

- Базовые положения кистей рук – кинжалы, подсвечник, ведра , клинок; движения рук -основная стойка , Т, ломаное Т ,Лук и стрела, хай тачдаун , хай V , лоу V, Диагональ; Два основных хлопка: класп и клэп. Базовые положения ног – ноги вместе или врозь, колени согнуты, перекрещивание ног.

- Выпады: стоя вперед, стоя в стороны, стоя назад.

- Стойки: на коленях, на правом левом колене, на колене – другая нога в сторону на носок, стойка на колене – другая нога согнута в сторону.

- Простые кричалки. Виды движений под музыку. Упражнения на выносливость, гибкость, координацию.

- Пирамиды. Станты. Чир –дансы. Акробатические элементы (кувырки, колеса, и др.) Стойка на бедре двойной базы. Шпагаты. Упражнения на выносливость, гибкость, координацию.

- Разучивание обязательных элементов: пируэты, шпагаты, лип – прыжки,

- Освоение основных чир – прыжков. Танцевальные шаги. (2ч)

- Разворот в шеренге, строю, движение вперед с разворотом.

- Наложение движений на музыку, основные хореографические связки.

- Упражнения на координацию движений, отработка синхронности

**Постановочная работа :**

**Теория** : обсуждение танцевального номера , просмотр видео выступлений других команд, обсуждение.

**Практика** :

- Разучивание танцевальных связок

- Разучивание переходов и расходок

**Репетиционная работа :**

**Теория** :

просмотр видео с тренировок , изучение ошибок ,выводы

**Практика** :

-Совершенствование техники выполнения элементов

- отработка танцевальных связок

- отработка танцевального номера

**Итоговое занятие:**

Выступление на базе школы для родителей , учителей и других учащихся .