

Министерство образования и науки Алтайского края
Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение для
обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья
«Ребрихинская общеобразовательная школа-интернат»

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
(протокол от 31.08.2023 №1)

УТВЕРЖДЕНА
приказом КГБОУ
«Ребрихинская
общеобразовательная
школа-интернат»
от 31.08.2023 № 144

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 20E56ADA205B67448483EBD440BCD3F5
Владелец: Джафарова Наталья Геннадьевна
Действителен: с 06.03.2023 до 29.05.2024

Адаптированная
дополнительная общеразвивающая программа
«Искорки»
для обучающихся 6-9 классов
на 2023-2024 учебный год

Составил:
Нестеренко Е.В. , педагог
дополнительного образования

1.Комплекс основных характеристик дополнительной программы Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа «Искорки» имеет **художественную направленность**.

Программа составлена на основе программно-методических материалов под редакцией Яновича,Ю.А., Корнелюк,Т.В., Дюмина,И.М. Организация учебно-тренировочного процесса по черлидингу. Особенности техники выполнения основных акробатических упражнений ЧЕР-программы команд поддержки и методики их обучения/Ю.А.Янович, Т.В.Корнелюк, И.М.Дюмин – Мн.:ГУ «РУМЦ ФВН»,2008. – 60с.

Актуальность программы

Актуальность 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. Средний школьный возраст – самый благоприятный возраст для творческого развития.

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 и пожеланием президента 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. Образовательный процесс выстраивается в постоянном взаимодействии с семьями чирлидеров не только на родительских собраниях, но и в контроле за санитарно-гигиеническими навыками, развитии волевой сферы, эмоциональной поддержкой обучающихся на показательных выступлениях и соревнованиях. Поэтому черлидинг является

перспективным направлением, до настоящего времени практически не используемым в образовательной практике. Программа внеурочной деятельности «Черлидинг» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения и соответствует федеральному компоненту государственного стандарта общего образования. **Отличительные особенности программы.** Черлидинг как новый вид спорта был утвержден в России приказом министра спорта В. Фетисовым 12 февраля 2007 г., поэтому образовательные программы только начинают появляться. Черлидинг в России пользуется большой популярностью у детей и подростков. Материалы для тренировочного процесса постепенно нарабатывались федерацией «Черлидерс – группы поддержки спортивных команд», созданной в 1999 г. Сложность заключается в том, что программы «ЧИР», «ДАНС» имеют элементы из акробатики, хореографии, гимнастики, ритмики, музыкальной грамоты и др. В них используются собственные наработки по ОФП и СФП. Программа предусматривает освоение детьми теории и истории черлидинга. Освоение программы дополняет и расширяет школьные программы по биологии, химии, физике, ОБЖ, психологии и, конечно, физкультуре. Расширяются основы научных знаний о целостности организма человека, общих и наиболее важных закономерностях функционирования организма в различные возрастные периоды жизнедеятельности. Данная программа позволяет обучающимся комплексно и целенаправленно применять гигиенические факторы и естественные силы природы в оздоровительных целях при занятиях черлидингом. Особое значение в программе имеет художественное движение ведь музыка – уникальная, совершенная «информационная система» (Н. Бекетова), хранящая звучащий образ мира. Мультикультурность программы, в частности, раскрывается через синтез физкультурных двигательных действий с хореографическими (с освоением французских названий танцевальных движений). Например, пируэт – круговой поворот тела на носке в танцах.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся 6-9 классов. Оптимальное количество учащихся в группе до 15 детей (для возможности индивидуальной работы).

Объем программы. Общее количество часов **105 часов.**

Форма обучения. Обучение очное.

Методы обучения.

1. Словесный (объяснение, замечания)
2. Демонстрационный (личный показ педагога)
3. Практический (выполнение движений)

Тип занятий: комбинированный, тренировочный, репетиционный.

Основные формы проведения занятий:

1. Танцевальные репетиции
2. Подвижные игры

3. Беседы

4. Праздники

Срок освоения программы. Количество учебных недель-35. Недельная нагрузка – 1 час. Срок освоения программы – 1 год.

Режим занятий. Занятия проводятся два раза в неделю, по расписанию. Продолжительность занятия 1-2 учебных часа с перерывом.

Цель и задачи программы.

Цель: всестороннее развитие ребенка с ОВЗ, формирование средствами музыки и ритмических движений, разнообразных умений, способностей, качеств личности средствами танцевального искусства.

Задачи:

1.Обучение учащихся двигательным упражнениям под музыку, развитие музыкального слуха, памяти, ритма.

2.Развитие творческих способностей, навыков танцевальных движений, формирование красоты и пластики движения.

3.Привитие любви к танцевальным традициям.

4.Воспитание любви к музыке и спорту.

5.Привитие навыков здорового образа жизни.

Содержание программы.

Учебный план.

№	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	0
2	Профилактика травматизма на занятиях. Оказание первой медицинской помощи.	2	1	1
3	Общая физическая подготовка	10	1	9
4	Стретчинг	5	2	3
5	Акробатика	4	1	3
6	Базовые движения	5	0	5
7	Разучивание танцевальных связок	4	1	3
8	Постановка программ	4	0	4
	Итого	35	7	28

Содержание учебно-тематического плана.

Введение

Знакомство с дисциплиной, с правилами поведения в спортивном зале и формой одежды. Техника безопасности на уроках. Знакомство с правилами черлилинга. Кодексом Профилактика травматизма на занятиях. Оказание первой медицинской помощи. Способы оказания первой медицинской помощи при травмах на уроках акробатики. Техника безопасности на занятиях

Общая физическая подготовка (ОФП)

Огромное значение на занятиях спортом играет ОФП. Это основа. На которой строятся занятия. В этой программе ей отводится большое кол-во часов, т.к. чаще на занятия приходят дети и подростки абсолютно не подготовленные.

Стретчинг

Комплекс упражнений на растяжку и гибкость. Помогает улучшить работу и эластичность связок, мышц, увеличить подвижность суставов.

Акробатика

Акробатика в черлидинге – это любые акробатические элементы (кувырок, колесо, рондат и т. д.), выполняемые на полу (соревновательной поверхности).

Акробатика используется в качестве визуального эффекта для повышения зрелищности черлидинговой программы. Элементы акробатики могут выполняться не всем составом команды, а несколькими наиболее подготовленными спортсменами.

Парная Акробатика

Работа с партнером. Способы страховки. Техника безопасности в работе парой

Базовые движения

Положение кистей. Кисть должна быть продолжением руки и «не заламываться» во время выполнения и смены движений. Есть 4 базовых положения кистей: кулак (четыре пальца сжаты в кулак, а большой палец прижат поверх них, кулак и запястье находятся на одной линии), клинок (пальцы вытянуты, большой палец прижат, ладонь плоская), клэп-хлопок (ладони соединяются плашмя), класп-хлопок (одна ладонь захватывает другую). Базовые движения могут быть выполнены с любым из двух положений кисти: кулак или клинок, положение кистей для всей команды определяет тренер.

Чир прыжки

Быстрое, резкое перемещение тела вверх отталкиванием ног от точки опоры с выполнением вида прыжка в воздухе и последующим приземлением на две ноги.

Чиры и чанты

Чир – речевка, передающая информацию (о команде черлидеров, о теме мероприятия, о происходящих событиях и т.п.), направлена на достижение голосового контакта со зрителями.

Чант – короткая фраза, повторяющаяся, по крайней мере 3 раза, с целью привлечения зрителей к участию в программе.

Выполняются без музыкального сопровождения. Включение базовых движений в чиры обязательно. Оба вида кричалок должны быть четкими и иметь хорошо различимое звучание независимо от языка, на котором произносятся. Приветствуется выполнение чиров и чантов на русском языке.

Станты

Разучивание техники построения стантов. Техника безопасности. Подъем одного или более флайера, максимально на два уровня. Выполняются минимально двумя, максимально пятью участниками команды.

В составе программы могут использоваться станты различной конфигурации в соответствии с правилами.

Разучивание танцевальных связок (Чир данс)

Разбор и разучивание танцевальных блоков программы для соревнований

Чир-данс – короткий хореографический блок.

Строится на основе базовых движений черлидинга, должен включать в себя разнообразные движения, быть энергичным. Выполняется всей командой минимум на 8 счетов.

Учебно-тематический план.

Номер урока	Дата урока	Тема урока	Количество часов
1	6.09	Вводное занятие. Техника безопасности	1
2	13.09, 20.09.	Профилактика травматизма на занятиях. Оказание первой медицинской помощи	2
3	27.09., 4.10, 11.10, 18.10, 25.10, 1.11, 8.11, 15.11, 22.11, 29.11	Общая физическая подготовка.	10
4	6.12, 13.12, 20.12, 27.12, 10.01.	Стретчинг	5
5	17.01, 24.01, 31.01, 7.02	Акробатика	4
6	14.02, 21.02, 28.02, 6.03 13.03	Базовые движения	5
7	20.03, 3.04, 10.04 17.04	Разучивание танцевальных связок	4
8	24.04, 8.05, 15.05, 22.05, 29.05	Постановка программ	4

Планируемые результаты.

В результате освоения программы дети должны овладеть коммуникативным навыком, осознать свою значительность в коллективе, должны

знать:

- названия движений;
- первичные сведения об искусстве хореографии.
- позиции рук и ног

уметь:

- воспринимать движение, как символ прекрасного, свободного способа самовыражения;
- соединять отдельные движения в хореографической композиции;
- исполнять движения классического характера

Предполагаемый результат:

В ходе танцевальных занятий воспитанники с ОВЗ не только научатся основным танцевальным элементам чиррлидинга, но и смогут общаться на языке танца, станут увереннее в себе, заинтересуются танцами, как видом творческой деятельности, что будет способствовать их успешной адаптации в обществе.