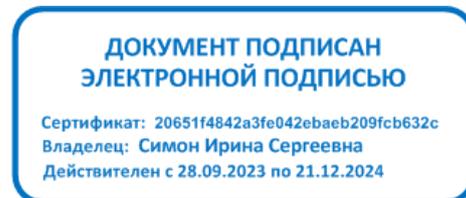


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Северская школа-интернат для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья»

УТВЕРЖДЕНО:
Директор школы-интерната
_____ И.С. Симон
01.09.2023



АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
для воспитанников с умственной отсталостью
«АТЛЕТ»

Автор-составитель:
Щагольчина И.В.,
Педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст детей: 12-16 лет
Срок реализации: 1 год

г. Северск
2023 год

Пояснительная записка

Занятия во внеурочной деятельности в каждой группе проходят 1 раз в неделю. Длительность занятия составляет 40 минут.

В специальной коррекционной школе-интернате спортивная внеклассная работа имеет большое значение. Она строится с учетом задач программы по физической культуре.

Благоприятным периодом для развития силы является средний и старший возраст у мальчиков, поэтому занятия атлетической гимнастикой проводится у обучающихся старших классов. На занятиях особое внимание уделяется показу, разбору каждого упражнения и его выполнения. В процессе занятий подростки учатся понимать «свой организм», прислушиваться «к его работе», постоянно наблюдать и анализировать его реакции на всевозможные нагрузки, осознавать, что залог успеха не в каких-то «чудодейственных тренировках», а в систематических посещениях занятий.

Занятия способствуют решению следующих задач:

1. Укрепление здоровья и тренировка организма.
2. Формирование и совершенствование двигательных умений и навыков.
3. Развитие инициативы.
4. Формирование и совершенствование атлетической фигуры (подтянутость).
5. Развитие силы, ловкости, выносливости.
6. Тренировка внимания, быстроты реакции.
7. Воспитание нравственных, морально-волевых качеств, настойчивости, смелости.
8. Воспитание чувства товарищества, умения действовать в коллективе, держать себя в руках.
9. Воспитание творческого подхода к поставленной цели.
10. Приобретение жизнерадостного самочувствия.
11. Воспитание устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом.

Обучающиеся должны знать:

- правила поведения в зале;
- правила выполнения упражнений;
- значение атлетической гимнастики для здоровья;
- основные требования к соблюдению безопасности при выполнении силовых упражнений.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять разминку;
- самостоятельно выполнять комплекс атлетической гимнастики.

Обучающие задачи программы:

- формировать и совершенствовать атлетическую фигуру (подтянутость);
- научить индивидуально, с учётом своих физических возможностей и типа сложения, использовать богатый арсенал приёмов атлетизма;
- расширять знания в области атлетической гимнастики;

- содействовать приобретению навыков свободного общения с окружающими, самостоятельному выполнению комплексов упражнений атлетической гимнастики.

Коррекционные задачи программы:

- развитие координации и мелкой моторики;
- усвоение названий выполняемых движений и исходных положений, запоминание упражнений и различение их по темпу, объёму, усилию и ритму;
- тренировать внимание и быстроту реакции;
- способствовать укреплению здоровья.

Развивающие задачи программы:

- увлечь, заинтересовать детей занятиями атлетической гимнастикой;
- сформировать системный подход занятиям;
- вырабатывать умение «держать себя в руках».

Воспитательные задачи программы:

- воспитывать нравственные, морально-волевые качества, настойчивость;
- воспитывать чувство товарищества, умение действовать в коллективе.

Занятия кружка проводятся с учащимися по расписанию:

- понедельник 14.25 – 15.00 (5а, 6 класс)
15.05 – 15.40 (7а, 8, 9а класс)

Форма занятий:

- **теория** – рассказ в доступной форме на изучаемую тему;
- **практика** – выполнение комплексов упражнений.

Участие в общешкольных мероприятиях:

- презентация кружка;
- участие в общешкольных и областных соревнованиях.

Содержание курса атлетической гимнастики

№ п/п	Раздел, тема	Кол-во часов	Формы занятий	Содержание занятий
1.	Основные правила для организации силовой тренировки обучающихся	1	теория	Ознакомление с инструкциями правил безопасного поведения в зале (см. Приложение 1)
2.	Общие правила предупреждения травматизма при выполнении силовых	1	теория	Ознакомление с правилами предупреждения травматизма при выполнении силовых упражнений (см. Приложение 2)

	упражнений			
3.	Мышцы шеи	2	практические занятия	Медленные подъемы головы назад. Наклоны головы вперед и назад с отягощением. Круговые движения вправо-влево
4.	Мышцы спины	6	практические занятия	Поднимание плеч вверх. Круговые движения плечами со штангой или гантелями. Становая тяга штанги. Поднимание штанги на плечи за голову. Разведение рук с гантелями. Тяга веса за голову. Тяга к груди. Разведение рук с гантелями. Попеременное сгибание-разгибание рук с гантелями. Разгибание туловища. Подтягивание
5.	Мышцы груди	4	практические занятия	Отжимание. Попеременный жим гантелей. Жим штанги. Разведение рук с гантелями. Опускание штанги назад-вперед
6.	Мышцы брюшного пресса	7	практические занятия	«Складной нож». Отрывание лопаток от пола. Поднимание туловища – наклон вперед - наклон назад – вверх. Поднимание прямых ног к перекладине. Разгибание и сгибание туловища
7.	Мышцы плечевого пояса	4	практические занятия	Отведение рук в стороны с гантелями. Попеременное поднимание рук с гантелями. Поднимание прямых рук со штангой. Попеременный жим гантелей. Жим штанги из-за головы. Разведение прямых рук с гантелями
8.	Мышцы плеча	4	практические занятия	Попеременное сгибание в локтевых суставах рук с гантелями. Одновременное сгибание рук с гантелями. Сгибание в локтевом суставе руки с гантелями. Сгибание рук со штангой в локтевых суставах. Сгибание – разгибание рук из упора лежа
9.	Мышцы предплечья	3	практические занятия	Сгибание и разгибание в запястьях рук со штангой. Попеременное сгибание и разгибание в запястьях рук с гантелями. Сжатие пальцами теннисного мяча или кистевого эспандера. Вращение кистей рук с гантелями внутрь
10.	Мышцы таза и бедра	4	практические занятия	Глубокие приседания с гантелями. Выпрыгивание вверх двумя ногами. Приседание на одной ноге. Приседание со штангой. Махи прямой ноги. Попеременное разгибание ног с сопротивлением резинового

				амортизатора.
11.	Мышцы голени и стопы	2	практические занятия	Попеременное сгибание и разгибание стоп. Ходьба на носках со штангой на плечах. Поднимание на носки. Жим штанги стопами. Продвижение вперед за счет сокращения подошвенных мышц
12.	Прыжки на скакалке	2	практические занятия	Прыжки на правой - левой ноге поочередно. Прыжки на двух ногах
13.	Комплекс атлетической гимнастики № 1	15	практические занятия	См. Приложение 3.
	Комплекс атлетической гимнастики № 2	10	практические занятия	См. Приложение 4.
Итого - :64 часа				

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ СЕКЦИИ «АТЛЕТ» (5А, 6 КЛАСС)

№	ТЕМА	ЧАСЫ	ДАТА
I четверть			
1.	водный урок. Правила безопасного поведения в тренажёрном зале. ИОТ – 16 – 2022	1	04.09
2.	начение занятий атлетической гимнастикой. Общеразвивающие упражнения. Прыжки на скакалке.	1	11.09
3.	общеразвивающие упражнения. Прыжки на скакалке. Упражнения с гантелями. Упражнения на расслабление.	1	18.09
4.	общеразвивающие упражнения. Прыжки на скакалке. Работа со штангой.	1	25.09
5.	общеразвивающие упражнения. Прыжки на скакалке. Работа с резиновым амортизатором.	1	02.10
6.	общеразвивающие упражнения. Прыжки на скакалке. Работа с штангой. Упражнения на восстановление дыхания.	1	09.10
7.	общеразвивающие упражнения. Прыжки на скакалке. Средства развития силы. Упражнения с внешним сопротивлением - упражнения с тяжестями.	1	16.10
8.	общеразвивающие упражнения. Прыжки на скакалке. Средства развития силы. Упражнения с внешним сопротивлением - упражнения с тяжестями.	1	23.10
9.	общеразвивающие упражнения. Прыжки на скакалке. Средства развития силы. Упражнения с внешним сопротивлением - упражнения с партнёром.	1	30.10
			Итого – 9 часов

II четверть			
10.	общеразвивающие упражнения. Прыжки на скакалке. Средства развития силы. Упражнения с внешним сопротивлением - упражнения с сопротивлением упругих предметов (резиновый амортизатор, жгуты, различные эспандеры).	1	13.11
11.	общеразвивающие упражнения. Прыжки на скакалке. Средства развития силы. Упражнения с внешним сопротивлением - упражнения с сопротивлением упругих предметов (резиновый амортизатор, жгуты, различные эспандеры).	1	20.11
12.	общеразвивающие упражнения. Прыжки на скакалке. Средства развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса - гимнастические силовые упражнения.	1	27.11
13.	общеразвивающие упражнения. Прыжки на скакалке. Средства развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса - легкоатлетические прыжковые упражнения.	1	04.12
14.	общеразвивающие упражнения. Прыжки на скакалке. Средства развития силы. Изометрические - пассивные напряжения.	1	11.12
15.	общеразвивающие упражнения. Прыжки на скакалке. Средства развития силы. Изометрические - активные напряжения.	1	18.12
16.	общеразвивающие упражнения. Прыжки на скакалке. Атлетическая подготовка. Основные статические положения рук и ног.	1	25.12
Итого – 7 часов			
III четверть			
17.	общеразвивающие упражнения. Прыжки на скакалке. Атлетическая подготовка. Основные направления движения рук и ног.	1	15.01
18.	общеразвивающие упражнения. Прыжки на скакалке. Тренировка мышц шеи. Упражнения для развития мышц шеи.	1	22.01
19.	общеразвивающие упражнения. Прыжки на скакалке. Тренировка мышц спины. Упражнения для развития мышц верхней части спины.	1	29.01
20.	общеразвивающие упражнения. Прыжки на скакалке. Тренировка мышц спины. Упражнения для развития мышц средней части спины.	1	05.02
21.	общеразвивающие упражнения. Прыжки на скакалке. Тренировка мышц спины. Упражнения для развития	1	12.02

	широчайшей мышцы спины.		
22.	Общеразвивающие упражнения. Прыжки на скакалке. Тренировка мышц спины. Упражнения для развития мышц разгибателей спины.	1	19.02
23.	Общеразвивающие упражнения. Прыжки на скакалке. Тренировка мышц груди (большая и малая грудные, подключичные и переднезубчатые). Упражнения для развития мышц груди.	1	26.02
24.	Общеразвивающие упражнения. Прыжки на скакалке. Тренировка мышц брюшного пресса. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.	1	04.03
25.	Общеразвивающие упражнения. Прыжки на скакалке. Тренировка мышц верхних конечностей, мышц свободной части верхней конечности. Упражнения для развития мышц плечевого пояса.	1	11.03
26.	Общеразвивающие упражнения. Прыжки на скакалке. Тренировка мышц плеча. Упражнения для развития бицепса плеча и сгибателей предплечья.	1	18.03
Итого – 10 часов			
IV четверть			
27.	Общеразвивающие упражнения. Прыжки на скакалке. Тренировка мышц верхних конечностей, мышц свободной части верхней конечности. Упражнения для развития мышц плечевого пояса.	1	01.04
28.	Общеразвивающие упражнения. Прыжки на скакалке. Тренировка мышц плеча. Упражнения для развития бицепса плеча и сгибателей предплечья.	1	08.04
29.	Общеразвивающие упражнения. Прыжки на скакалке. Тренировка мышц плеча. Упражнения для развития трицепса плеча и разгибателей предплечья.	1	15.04
30.	Общеразвивающие упражнения. Прыжки на скакалке. Тренировка мышц предплечья. Упражнения для развития мышц предплечья.	1	22.04
31.	Общеразвивающие упражнения. Прыжки на скакалке. Тренировка мышц ног. Упражнения для развития мышц таза и бедра.	1	27.04
32.	Общеразвивающие упражнения. Прыжки на скакалке. Тренировка мышц ног. Упражнения для развития мышц голени и стопы.	1	06.05
33.	Общеразвивающие упражнения. Прыжки на скакалке. Самостоятельное выполнение комплекса атлетической гимнастики.	1	13.05
34.	Общеразвивающие упражнения. Прыжки на скакалке. Тренировка мышц ног. Упражнения для развития мышц таза и бедра.	1	20.05

Итого – 8 часов

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ СЕКЦИИ «АТЛЕТ» (7а, 8,9а класс)

№	ТЕМА	ЧАСЫ	ДАТА
I четверть			
35.	водный урок. Правила безопасного поведения в тренажёрном зале. ИОТ-16 –2022	1	04.09
36.	начение занятий атлетической гимнастикой. Общеразвивающие упражнения. Прыжки на скакалке.	1	11.09
37.	общеразвивающие упражнения. Прыжки на скакалке. Упражнения с гантелями. Упражнения на расслабление.	1	18.09
38.	общеразвивающие упражнения. Прыжки на скакалке. Работа со штангой.	1	25.09
39.	общеразвивающие упражнения. Прыжки на скакалке. Работа с резиновым амортизатором.	1	02.10
40.	общеразвивающие упражнения. Прыжки на скакалке. Работа с штангой. Упражнения на восстановление дыхания.	1	09.10
41.	общеразвивающие упражнения. Прыжки на скакалке. Средства развития силы. Упражнения с внешним сопротивлением - упражнения с тяжестями.	1	16.10
42.	общеразвивающие упражнения. Прыжки на скакалке. Средства развития силы. Упражнения с внешним сопротивлением - упражнения с тяжестями.	1	23.10
43.	общеразвивающие упражнения. Прыжки на скакалке. Средства развития силы. Упражнения с внешним сопротивлением - упражнения с партнёром.	1	30.10
Итого – 9 часов			
II четверть			
44.	общеразвивающие упражнения. Прыжки на скакалке. Средства развития силы. Упражнения с внешним сопротивлением - упражнения с сопротивлением упругих предметов (резиновый амортизатор, жгуты, различные эспандеры).	1	13.11
45.	общеразвивающие упражнения. Прыжки на скакалке. Средства развития силы. Упражнения с внешним сопротивлением - упражнения с сопротивлением упругих предметов (резиновый амортизатор, жгуты, различные эспандеры).	1	20.11
46.	общеразвивающие упражнения. Прыжки на скакалке. Средства развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса - гимнастические силовые упражнения.	1	27.11
47.	общеразвивающие упражнения. Прыжки на скакалке. Средства развития	1	04.12

	силы. Упражнения с преодолением собственного веса - легкоатлетические прыжковые упражнения.		
48.	щеразвивающие упражнения. Прыжки на скакалке. Средства развития силы. Изометрические - пассивные напряжения.	1	11.12
49.	щеразвивающие упражнения. Прыжки на скакалке. Средства развития силы. Изометрические - активные напряжения.	1	18.12
50.	бщеразвивающие упражнения. Прыжки на скакалке. Атлетическая подготовка. Основные статические положения рук и ног.	1	25.12
Итого – 7 часов			
III четверть			
51.	бщеразвивающие упражнения. Прыжки на скакалке. Атлетическая подготовка. Основные направления движения рук и ног.	1	15.01
52.	бщеразвивающие упражнения. Прыжки на скакалке. Тренировка мышц шеи. Упражнения для развития мышц шеи.	1	22.01
53.	бщеразвивающие упражнения. Прыжки на скакалке. Тренировка мышц спины. Упражнения для развития мышц верхней части спины.	1	29.01
54.	бщеразвивающие упражнения. Прыжки на скакалке. Тренировка мышц спины. Упражнения для развития мышц средней части спины.	1	05.02
55.	бщеразвивающие упражнения. Прыжки на скакалке. Тренировка мышц спины. Упражнения для развития широчайшей мышцы спины.	1	12.02
56.	бщеразвивающие упражнения. Прыжки на скакалке. Тренировка мышц спины. Упражнения для развития мышц разгибателей спины.	1	19.02
57.	бщеразвивающие упражнения. Прыжки на скакалке. Тренировка мышц груди (большая и малая грудные, подключичные и переднезубчатые). Упражнения для развития мышц груди.	1	26.02
58.	щеразвивающие упражнения. Прыжки на скакалке. Тренировка мышц брюшного пресса. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.	1	04.03
59.	бщеразвивающие упражнения. Прыжки на скакалке. Тренировка мышц верхних конечностей, мышц свободной части верхней конечности. Упражнения для развития мышц плечевого пояса.	1	11.03
60.	бщеразвивающие упражнения. Прыжки на скакалке. Тренировка мышц плеча. Упражнения для развития бицепса плеча и сгибателей предплечья.	1	18.03
Итого – 10 часов			
IV четверть			
61.	бщеразвивающие упражнения. Прыжки на скакалке. Тренировка мышц верхних конечностей, мышц свободной части верхней конечности. Упражнения для развития мышц плечевого пояса.	1	01.04
62.	бщеразвивающие упражнения. Прыжки на скакалке. Тренировка мышц плеча. Упражнения для развития бицепса плеча и сгибателей предплечья.	1	08.04
63.	Общеразвивающие упражнения. Прыжки на скакалке. Тренировка мышц плеча. Упражнения для развития трицепса плеча и разгибателей предплечья.	1	15.04
64.	бщеразвивающие упражнения. Прыжки на скакалке. Тренировка мышц предплечья. Упражнения для развития мышц предплечья.	1	22.04
65.	бщеразвивающие упражнения. Прыжки на скакалке. Тренировка мышц ног.	1	27.04

	Упражнения для развития мышц таза и бедра.		
66.	Общеразвивающие упражнения. Прыжки на скакалке. Тренировка мышц ног. Упражнения для развития мышц голени и стопы.	1	06.05
67.	Общеразвивающие упражнения. Прыжки на скакалке. Самостоятельное выполнение комплекса атлетической гимнастики.	1	13.05
68.	Общеразвивающие упражнения. Прыжки на скакалке. Тренировка мышц плеча. Упражнения для развития трицепса плеча и разгибателей предплечья.	1	20.05
			Итого – 8 часов