

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ №9
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

УТВЕРЖДЕНА

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
протокол № 7 от
« 31 » августа 2023

Приказом директора № 74-о от «31»августа2023

Директор _____ /Е.В.Матюхина/

Дополнительная общеразвивающая программа

«Атлетическая гимнастика»

Срок освоения: 1 год
Возраст учащихся: 15-18 лет

Разработчик: Терешонкова И.О.

педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность. Физкультурно-спортивная. Направлена на развитие двигательных качеств обучающихся и достижение спортивных результатов, укрепление здоровья, социализации обучающихся.

Адресат. Программа для обучающихся 15-19 лет (девушки и юноши) с нарушениями опорно-двигательного аппарата (ОДА), которые носят как врождённый, так и приобретённый характер различной степени выраженности:

1) Заболевания нервной системы:

- детский церебральный паралич;

2) Врождённая патология ОДА:

- врождённый вывих бедра;

- деформации стоп;

- аномалии развития позвоночника (сколиоз);

- недоразвитие и дефекты конечностей;

3) Приобретённые заболевания и повреждения ОДА:

- травматические повреждения спинного, головного мозга и конечностей;

- заболевания скелета.

Ведущим в клинической картине является двигательный дефект, который обусловлен действием ряда факторов, непосредственно связанных со спецификой заболевания. Двигательные нарушения проявляются в виде парезов, параличей, насильственных движений. Особенно значимы и сложны нарушения регуляции тонуса, которые могут происходить по типу спастичности, ригидности, гипотонии, дистонии. Нарушения регуляции тонуса тесно связаны с задержкой патологических тонических рефлексов и несформированностью цепных установочных выпрямительных рефлексов. На основе этих нарушений формируются вторичные изменения в мышцах, костях и суставах (контрактуры и деформации).

Большинство детей страдают церебральным параличом (ДЦП). Двигательные расстройства у них могут сочетаться с сопутствующими заболеваниями и вторичными нарушениями, а также с речевыми и психическими отклонениями. Психические нарушения при ДЦП проявляются в виде расстройств эмоционально-волевой сферы, познавательной деятельности и особенностей личности.

Актуальность.

Приоритетными задачами государственной и социальной политики являются максимальная адаптация людей с ОВЗ к самостоятельной жизни, формирование социально-бытовых навыков для достижения необходимого уровня качества жизни и самореализации. Вынужденное снижение двигательной активности, физической подготовленности обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата (ОДА), требуют повышенного внимания к увеличению двигательной активности средствами адаптивной физической культуры (АФК). При всех видах нарушений двигательного развития, страдает одно из главных физических качеств – сила. Элементы силовой гимнастики как никакие другие упражнения способствуют коррекции двигательных нарушений за счет симметричной нагрузки при работе на снарядах и с отягощениями. Сохранение правильного положения туловища или другой части тела, во время выполнения упражнений с отягощениями положительно влияет на развитие равновесия и координационных способностей занимающихся. Атлетическая гимнастика (АГ) – это система гимнастических упражнений, направленных на развитие силовых качеств и способностей. Важнейшей отличительной чертой АГ является то, что при выполнении специальных упражнений у занимающихся формируются умения и навыки силовых перемещений собственного тела в различных режимах силовой работы. Это очень актуально для детей с ДЦП, имеющих трудности в овладении движениями всего тела и отдельных его звеньев. Программа по силовой гимнастике помимо общей физической подготовки (ОФП), включает специальную физическую подготовку (СФП), что позволяет участвовать в соревнованиях по пауэрлифтингу и армрестлингу. Методы и условия проведения занятий максимально адаптированы к обучающимся с ДЦП.

Отличительная особенность программы заключается в том, что занятия атлетической гимнастикой обеспечивают равные возможности со здоровыми детьми: иметь сильные, хорошо развитые мышцы – это повышает мотивацию к систематическим занятиям физкультурой и спортом, повышает самооценку своего физического состояния, расширяется круг общения.

Уровень освоения: общекультурный. Направлен на формирование психо-физических способностей, культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья. В течение обучения по данной программе учащиеся презентуют свои результаты и достижения на уровне учреждения, района, города, принимая участие в соревнованиях разного уровня.

Объем и срок освоения программы.

Программа рассчитана на 68 академических часов, 34 учебных дней.

Срок освоения: 1 год

Цель:

повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в целенаправленной силовой подготовке учащихся, создание условий для дальнейшего повышения уровня физической подготовленности и социализации обучающихся.

Задачи программы:

Обучающие:

- формировать систему знаний о здоровом образе жизни;
- развивать и пропагандировать паралимпийские виды спорта среди лиц с НОДА;
- формировать знания, умения и навыки в паралимпийском виде спорта атлетической гимнастике (пауэрлифтинг);
- учить логически излагать свои мысли;
- обучить рациональным двигательным действиям в атлетической гимнастике;
- обеспечит контроль знаний, умений и навыков в атлетической гимнастике.

Развивающие:

- создать условия для мотивации двигательной активности учащихся;
- развивать двигательные качества занимающихся;
- повышать уровень общей физической подготовки учащихся;
- развивать двигательные умения и навыки в атлетической гимнастике;
- развивать эмоциональные и волевые качества учащихся.

Воспитательные:

- содействовать физическому, трудовому и эстетическому воспитанию;
- воспитывать умение преодолевать трудности, силу воли, настойчивость, упорство;
- воспитывать ответственность за результат, понимание его значимости;
- соблюдать правила техники безопасности и санитарно-гигиенических норм;
- воспитывать уважительное отношение к соперникам;
- использовать полученные знания, умения и навыки в жизни.

Коррекционные:

- улучшение подвижности в суставах;
- улучшение мышечно-суставного чувства и тактильных ощущений;
- улучшение деятельности всех систем организма;
- формирование опорных реакций рук и ног;
- нормализация психо-эмоциональной сферы.

Планируемые результаты освоения программы.

Личностные результаты:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий, игровой и соревновательной деятельности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

Метапредметные результаты:

- характеризовать поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- анализировать и объективно оценивать результаты, находить ошибки при выполнении, выбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организация места занятий.

Предметные:

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- уметь выполнять общеразвивающие и специальные упражнения;
- излагать факты истории развития атлетической гимнастики;
- знать правила соревнований по пауэрлифтингу и армрестлингу.

Коррекционные:

- улучшение мышечно-суставного чувства и тактильных ощущений;
- улучшение деятельности всех систем организма;
- улучшение опорных реакций рук и ног;
- нормализация психо-эмоциональной сферы.
- повышать адаптацию организма к возрастающим физическим нагрузкам.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык: дополнительная общеразвивающая программа «Атлетическая гимнастика» реализуется на русском языке.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации программы: программа рассчитана на 1 год, для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, с нарушениями опорно-двигательного аппарата с задержкой психического развития, с нарушениями опорно-двигательного аппарата с легкой степенью умственной отсталости.

Особенности организации образовательного процесса: образовательный процесс организуется в соответствии с методикой коррекционно-развивающего обучения. Привлечение родителей к участию обучающихся к соревнованиям разного уровня.

Условия набора в коллектив: Набор в группы осуществляется по желанию учащихся и их родителей (законных представителей) с учетом спортивной классификации, отсутствием медицинских противопоказаний. Наполняемость групп согласно приложению №1 СанПиН 2.4.2.3286-15 Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья " Родитель (законный представитель) заполняет заявление на обучение по дополнительной общеразвивающей программе. В секцию принимаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний. В связи с травмоопасностью данного вида спорта, на занятия допускаются обучающиеся, которые могут самостоятельно выполнять упражнения по показу и рассказу учителя.

Условия формирования групп: разновозрастные.

Количество обучающихся в группе: 3-5 человек в соответствии с СанПин ОВЗ 2.4.2.3286-15 и локальным актом ГБОУ школы-интерната №9.

Формы организации занятий: Программа включает в себя теоретические и практические занятия.
Форма обучения – групповая, индивидуальная.

Формы проведения занятий: беседа, индивидуальное обучение, тренировка, тестирование, соревнование.

Формы организации деятельности учащихся на занятии используются следующие виды деятельности:

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ упражнений, объяснение);
- коллективная: групповой показ, тестирование, взаимодействие обучающихся, соревновательные упражнения;
- групповая: совместная тренировка, общение, взаимопомощь, выполнение заданий индивидуально для выполнения определенных задач;
- индивидуальная: обучение и совершенствование технических навыков в атлетической гимнастике.

Материально-техническое оснащение:

комплекс для поднятия штанги (блины - 2,5 кг. 2 шт, 5 кг. - 4 шт., 10 кг. - 4 шт.; гриф прямой - 3 шт., изогнутый - 1 шт.), шведская стенка, тренажер для мышц ног и рук, скамья «Скотта», гантели - 1 кг. -2 шт, 2 кг. - 2 шт., 5 кг. - 2 шт., 10 кг. – 2, эспандер для рук - 2 шт., турник, гимнастические кольца.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| № | тема | Всего часов | Кол-во часов 1 год обучения | | Формы контроля |
|---|---|-------------|-----------------------------|-----------|---------------------------------------|
| | | | Теория | Практика | |
| 1 | Вводное занятие. Правила техники безопасности | 2 | 1 | 1 | Беседа Фронтальная Самоконтроль |
| 2 | История развития атлетической гимнастики | 2 | 1 | 1 | Беседа Тематическая |
| 3 | Тестирование | 3 | 1 | 2 | Беседа Практическая |
| 4 | Общая физическая подготовка (ОФП). | 18 | 1 | 17 | Практическая |
| 5 | Специальная физическая подготовка (СФП). | 18 | 1 | 17 | Практическая |
| 6 | Техническая подготовка | 19 | 1 | 18 | Практическая |
| 7 | Соревновательная деятельность | 4 | 2 | 2 | Наблюдение Итоговая |
| 8 | Итоговое занятие | 2 | | 2 | Итоговая Опрос |
| | Итого | 68 | 8 | 60 | |

Директор ГБОУ школы-интерната №9

Калининского района
_____/ Е.В.Матюхина/
« _____ » _____ 2023 год

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Атлетическая гимнастика»
на 2023-2024 учебный год

Педагог дополнительного образования: Терешонкова И.О.

| Год обучения, группа | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий |
|----------------------|---------------------|------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|--|
| 1 год | 01.09.2023 | 25.05.2024 | 68 | 34 | 68 | 1 раз в неделю по 2 академических часа |

Рабочая программа

Особенности организации образовательного процесса: образовательный процесс организуется в соответствии с методикой коррекционно-развивающего обучения.

Задачи программы:

Обучающие:

- формировать систему знаний о здоровом образе жизни;
- развивать и пропагандировать паралимпийские и адаптивные виды спорта среди лиц с НОДА;
- формировать знания, умения и навыки в паралимпийском виде спорта атлетической гимнастике;
- учить логически излагать свои мысли;
- обучить рациональным двигательным действиям в атлетической гимнастике;
- обеспечить контроль знаний, умений и навыков в атлетической гимнастике.

Развивающие:

- создать условия для мотивации двигательной активности учащихся;
- развивать двигательные качества занимающихся;
- повышать уровень общей физической подготовки учащихся;
- развивать двигательные умения и навыки в атлетической гимнастике;
- развивать эмоциональные и волевые качества учащихся.

Воспитательные:

- содействовать физическому, трудовому и эстетическому воспитанию;
- воспитывать умение преодолевать трудности, силу воли, настойчивость, упорство;
- воспитывать ответственность за результат, понимание его значимости;
- соблюдать правила техники безопасности и санитарно-гигиенических норм;
- воспитывать уважительное отношение к соперникам;
- использовать полученные знания, умения и навыки в жизни.

Коррекционные:

- улучшение подвижности в суставах;
- улучшение мышечно-суставного чувства и тактильных ощущений;
- улучшение деятельности всех систем организма;
- формирование опорных реакций рук и ног;
- нормализация психо-эмоциональной сферы.

Планируемые результаты освоения программы.

Личностные результаты:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий, игровой и соревновательной деятельности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

Метапредметные результаты:

- характеризовать поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- анализировать и объективно оценивать результаты, находить ошибки при выполнении, выбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организация места занятий.

Предметные:

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- уметь выполнять общеразвивающие и специальные упражнения;
- излагать факты истории развития атлетической гимнастики.
- знать правила соревнований по пауэрлифтингу и армрестлингу.

Коррекционные:

- улучшение мышечно-суставного чувства и тактильных ощущений;
- улучшение деятельности всех систем организма;
- улучшение опорных реакций рук и ног;
- нормализация психо-эмоциональной сферы.

Содержание программы

1. Вводное занятие:

Теория: техника безопасности на занятиях атлетической гимнастики, обучение способам самоконтроля.

Практика: отработка способов самоконтроля, общеразвивающие и подготовительные упражнения для атлетической гимнастики, техника безопасности при работе с отягощениями.

2. История развития силовых видов спорта в России.

Теория: История развития атлетической гимнастики, техника безопасности на занятиях.

Практика: отработка способов самоконтроля, общеразвивающие и подготовительные упражнения для атлетической гимнастики.

3. Тестирование.

Теория: правильность выполнения тестовых упражнений, техника безопасности на занятиях.

Практика: отработка индивидуальное выполнение тестовых упражнений.

4. СФП: Упражнения для развития силовой выносливости всех групп мышц.

Теория: правила выполнения специальных и подготовительных физических упражнений, техника безопасности на занятиях.

Практика: отработка подготовительных и специальных упражнений с использованием гантелей, грифа, гимнастических колец и других силовых тренажеров.

5. ОФП: Упражнения для развития силовой выносливости всех групп мышц.

Теория: правила выполнения общеразвивающих физических упражнений, техника безопасности на занятиях.

Практика: отработка упражнений динамической и статической направленности, упражнения на гибкость.

6. Техническая подготовка.

Теория: совершенствование техники выполнения сгибания рук со штангой, изогнутым грифом (сидя, стоя, лёжа), с использованием «скамьи Скотта», совершенствование выполнения жима штанги лежа широким хватом, техника безопасности на занятиях.

Практика: отработка упражнений динамической и статической направленности с использованием материально – технического оснащения.

7. Правила проведения соревнований по атлетической гимнастике (пауэрлифтинг, армрестлинг). Соревновательная деятельность.

Теория: изучение правил проведения соревнований по атлетической гимнастике (пауэрлифтингу, армрестлингу), техника безопасности на занятиях.

Практика: отработка практических упражнений по правилам соревнований по атлетической гимнастике (пауэрлифтингу, армрестлингу), соревнования разного уровня.

8. Итоговое занятие

Теория: подведение итогов, самоанализ, техника безопасности на занятиях.

Практика: соревнования школьного, городского уровня.

УТВЕРЖДЕН
 Приказ № _____ от _____ 20__ г.
 Директор ГБОУ школы-интерната №9
 Калининского района
 _____ / Е.В.Матюхина/
 « _____ » _____ 2023 год

**Календарно – тематическое планирование
 дополнительной общеразвивающей программы
 «Атлетическая гимнастика»
 на 2023-2024 учебный год**

Педагог: Терешонкова Ирина Олеговна

Год обучения: 1 год

Номер группы:

| № | Тема занятия | Количество часов | Дата проведения | |
|----|---|------------------|-----------------|------|
| | | | план | факт |
| 1 | Вводное занятие. Правила техники безопасности. Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастики, обучение способам самоконтроля | 2 | | |
| 2 | История развития силовых видов спорта в России. Правила техники безопасности на занятиях с отягощениями. | 2 | | |
| 3 | Тестирование | 2 | | |
| 4 | ОФП: упражнения с упорами для силы мышц рук, туловища сидя, лежа. | 2 | | |
| 5 | СФП: упражнения для мышц рук с гантелями сидя, отжимания от пола с разной амплитудой сгибания рук. | 2 | | |
| 6 | Техническая подготовка совершенствование техники выполнения сгибания рук со штангой (сидя, стоя, лёжа). Теория. | 2 | | |
| 7 | ОФП: упражнения с упорами для силы мышц рук, туловища сидя, лежа. | 2 | | |
| 8 | СФП: совершенствование упражнений с гантелями и изогнутыми грифами. | 2 | | |
| 9 | Техническая подготовка: совершенствование выполнения жима штанги лежа широким хватом. | 2 | | |
| 10 | Правила соревнований по пауэрлифтингу, сгибанию рук со штангой, гиревому спорту, армрестлингу. Теория. | 2 | | |
| 11 | ОФП: упражнения для мышц рук, спины и брюшного пресса на силовом тренажере. | 2 | | |
| 12 | СФП: упражнения с гантелями и гирей для мышц рук, верхнего плечевого пояса. | 2 | | |
| 13 | Техническая подготовка: совершенствование выполнения упражнений на «скамье Скотта». | 2 | | |
| 14 | ОФП: упражнения для мышц рук, спины и брюшного пресса на силовом тренажере. | 2 | | |

| | | | | |
|----|--|----|--|--|
| 15 | СФП: Упражнения для развития силовой выносливости всех групп мышц с использованием гимнастических колец. | 2 | | |
| 16 | Техническая подготовка: совершенствование выполнения жима штанги лежа с увеличением веса. | 2 | | |
| 17 | ОФП: упражнения на силовых тренажерах для силы мышц ног, спины. | 2 | | |
| 18 | СФП: упражнения для силы мышц верхнего плечевого пояса с гантелями сидя, подтягивания на перекладине, брусьях, гимнастических кольцах. | 2 | | |
| 19 | Техническая подготовка: совершенствование соревновательного упражнения. | 2 | | |
| 20 | ОФП. Упражнения для развития силовой выносливости всех групп мышц. | 2 | | |
| 21 | СФП: Упражнения с гириями сидя, лежа. | 2 | | |
| 22 | Техническая подготовка: совершенствование жима штанги широким хватом. | 2 | | |
| 23 | ОФП: Упражнения для развития силовой выносливости всех групп мышц. | 2 | | |
| 24 | СФП: подтягивания на перекладине, упоры на брусьях. | 2 | | |
| 25 | Техническая подготовка: совершенствование упражнений с грифом для мышц кисти и предплечья. | 2 | | |
| 26 | ОФП: упражнения для мышц рук, спины и брюшного пресса на силовом тренажере. | 2 | | |
| 27 | СФП: совершенствование упражнений с гантелями и изогнутыми грифами. | 2 | | |
| 28 | Техническая подготовка: совершенствование выполнения жима штанги лежа с увеличением веса. | 2 | | |
| 29 | ОФП: упражнения для мышц рук, спины и брюшного пресса на силовом тренажере. | 2 | | |
| 30 | СФП: Упражнения для развития силовой выносливости всех групп мышц с использованием гимнастических колец. | 2 | | |
| 31 | Техническая подготовка: совершенствование соревновательного упражнения. | 2 | | |
| 32 | Тестирование. Техническая подготовка. | 2 | | |
| 33 | Соревнования | 2 | | |
| 34 | Итоговое занятие | 2 | | |
| | | 68 | | |

Методические и оценочные материалы

Методические материалы

Технологии:

1. Информационные;
2. Личностно-ориентированные;
3. Здоровьесберегающие;
4. Соревновательные.

Методы:

- 1) *Словесные*: беседа, рассказ, объяснение.
- 2) *Наглядные*: демонстрация упражнений.
- 3) *Практические*: упражнения, тестирование, соревнования.

Данные технологии и методы используются в процессе реализации программы, развивающих и воспитательных задач.

Дидактические средства:

1. Конспекты открытых занятий;
2. Положение о школьных соревнованиях;
3. Тесты.

Информационные источники:

Список литературы для педагогов и родителей:

1. Журнал «Адаптивная физическая культура». Санкт-Петербург, 2017
2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. – Ростов-на-Дону., 2012.
3. П.В.Степанов, С.В. Сизяев, Т.Н.Сафронов. Программы внеурочной деятельности. М.Просвещение. 2011

Электронные образовательные ресурсы:

1. [www. paralymp.ru/](http://www.paralymp.ru/)
2. <https://ru.wikipedia.org>

Список литературы для обучающихся:

Электронные образовательные ресурсы:

1. [www. paralymp.ru/](http://www.paralymp.ru/)
2. <https://ru.wikipedia.org>

Виды контроля:

Входной: тестирование.

Текущий: тестирование, опрос, беседа, самоконтроль.

Итоговый: тестирование, соревнования, опрос.

Оценочные материалы:

Текущий контроль: тестирование, опрос.

Итоговый контроль: тестирование, соревнования, опрос.

Итоговый контроль обучающихся реализуется посредством опроса, тестирования, соревнования.

Определение достижения учащимися планируемых результатов производится в форме качественной оценки (низкий, средний, высокий) результата работ учащихся по основным критериям:

- 1 - уровень освоения программы.
- 2 - качество выполнения теоретического задания.
- 3 - качество выполнения практического задания.

Форма фиксации результатов

- 1) Журнал посещаемости.
- 2) Фиксация тестирования.

Контроль усвоения программы:

Входной - сентябрь

Промежуточный – проводится 2 раза в год (ноябрь, февраль)

Итоговый – 1 раз в год (май).

Тесты: сентябрь и май.

| № | Контрольное упражнение | Оценка | | |
|---|------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
| 1 | Пресс за 1 мин. | результат улучшен на 50% | результат улучшен на 30% | результат улучшен на 10% |
| 2 | Отжимания | результат улучшен на 50% | результат улучшен на 30% | результат улучшен на 10% |
| 3 | Поднятие штанги, гриф | результат улучшен на 50% | результат улучшен на 30% | результат улучшен на 10% |