lМуниципальное казённое образовательное учреждение «Горковская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа – интернат для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено: руководитель  МО учителей  \_\_\_\_\_\_\_\_/С.В.Евстратова/ | Согласовано:  заместитель директора по ВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/С.А. Аксарина/ | Утверждено:  директор школы  приказ №\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017 год  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Е.А Дитц/ |

**Рабочая программа дополнительного**

**образования**

**«Тяжёлая атлетика»**

на 2017-2018 учебный год

Составил: Ларионов Александр Юрьевич,

Педагог дополнительного образования

с. Горки, 2017 г.

Лицензия А № 0000447 от 24.05.2012 регистрационный № 1689 департамента образования Ямало – Ненецкого автономного округа

Программа предназначена для работы с умственно-отсталыми детьми в коррекционной школе VIII вида.

Программа рассчитана для работы с детьми 12-17 лет.

Работа по программе ведётся в 2 возрастных группах.

Срок реализации программы 3 года.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа предназначена для работы с умственно отсталыми детьми,

обучающимися в специальном образовательном учреждении VIII вида.

Рабочая программа дополнительного образования «Тяжёлая атлетика» составлена на основании:

- «Авторской программы дополнительного образования детей с особыми образовательными потребностями «Тяжёлая атлетика»» (автор Уткин Алексей Геннадьевич) Лицензия А № 0000447 от 24.05.2012 регистрационный № 1689 департамента образования Ямало – Ненецкого автономного округа

«Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида». Подготовительный класс. 1 – 4 классы (А.А. Айдарбекова, В.М. Белов, В.В. Воронкова и др.) – 8 – у изд. – м.: Просвещение, 2013. – 176 с.

Рабочая программа составлена на основании следующих нормативно – правовых документов:

1. Закона РФ «Об образовании в Российской федерации» № 273 от 29 декабря 2012года,

2. Приказа Министерства образования РФ от 10.04.2002 г. № 29/2065 – п. Письма МО РФ от 18.09. 2002 г. №29/2331- 6 «Об использовании Базисных учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений РФ, утверждённых приказом Минобразования России от 10.04.02 №29/2065-п ОУ».

Занятия тяжелой атлетикой, гиревым спортом, атлетической гимнастикой, силовым многоборье направлены на коррекцию и компенсацию физического развития и психомоторики умственно отсталых детей, являющихся воспитанниками специальной (коррекционной) школы-интерната. Упражнения со снарядами и на тренажерах способствуют увеличению мышечной массы, силы и выносливости у подростков, исправляют нарушения осанки за счет укрепления мышц спины, плечевого пояса и брюшного пресса. Укрепляют суставы сухожилия, развивают мускульные волокна опорно-двигательной системы, бедра, икроножных и голеностопных мышц. Недостаточное развитие силы часто является главной причиной невозможности выполнить определенные двигательное действие. Особое значение имеют психологическая подготовка, формирование в процессе тренировок эмоционально-волевых качеств личности умственного отсталого ребенка, выносливости, выработка коммуникабельных навыков у учащихся (налаживание дружеских отношений благодаря общности интереса к занятиям спортом). Коллективные занятия помогают воспитывать у подростков приветливость, общительность, доброжелательность и другие положительные черты характера. Через занятия спортом можно привлечь учащихся к здоровому образу жизни, преимущества которого заключается не только в физическом развитии, но и в том, что у подростков вырабатывается привычка к правильному проведению досуга. В процессе тренировочных занятий происходит обучение умственно отсталых учащихся правилам поведения в спортивных и тренажерных залах и умению пользоваться различными спортивными снарядами и инвентарем. Все занимающиеся знакомятся с правилами страховки, самоконтроля и техникой безопасности при работе со штангой, гирями и тренажерами во время занятий.

**Цели:**

Способствовать общему психофизическому и интеллектуальному развитию школьников на основе физического совершенствования.

**Задачи:**

- Овладение техникой подъема штанги в разных упражнениях.

- Развитие силы, скорости и силовой выносливости.

- Развитие общей моторики

- Укрепление ослабленных мышц и стимуляция двигательных функций.

- Работа над преодолением координационной недостаточности физического развития

-Обучение правилам пользования тренажерами

- правила гигиены, необходимые при занятиях в тренажерном зале.

- Формирование привычки внимательно относиться к своему здоровью,

- умению контролировать состояние организма в процессе тренировки

- Умению дозировать нагрузку и подстраховать друг друга на тренировке.

**Необходимые условия реализации программы**

Для решения вышеперечисленных задач применяются упражнения с отягощениями (штангой, гирями, гантелями, набивными мячами), а также парные упражнения с сопротивлением и упражнения с преодолением собственной массы тела. Применяются упражнения с отягощениями, равными 40-70% от максимальной нагрузки, с подходами (сериями) по 2-6, 8-10, 12-15 повторений (в зависимости от подготовленности тренирующихся). Взрывную силу развивают упражнениями с небольшими отягощениями 20-40% от максимальной нагрузки, упражнения выполняются с максимальной скоростью до 10-20 повторений в подходе.

Для развития силовой выносливости используется метод «до отказа», т.е. упражнение с нагрузкой 40-60% от максимального веса, выполняется по несколько подходов (серий) до ощутимой усталости.

Для развития техники подъемов используется максимальный вес 10-20% от максимума.

Главный принцип занятий - постоянное увеличения нагрузок (увеличение веса отягощений плюс увеличение количества повторений в подходе). Для увеличения мышечных объемов необходимо выполнять не менее 6-8 повторений в подходе. Для увеличения силы от 4-6 повторений в подходе. Для развития силовой выносливости от 12 и более повторений в подходе.

На первом занятии проводят тестирование учащихся на силу и силовую выносливость. Исходя из этих результатов составляется индивидуальный план тренирующихся. Этот план помогает сравнивать личные показатели и результаты в период тренировок, что способствует заинтересованно относиться к тренировкам

**Организация работы по программе**

Занятия в секции организуются в разновозрастной группе (13-17 лет) по желанию и интересам воспитанников, наполняемость группы 10 человек. К занятиям допускаются дети, прошедшие медицинский осмотр и имеющие разрешение врача.

Форма занятий — спортивная секция, проводится два раза в неделю по расписанию. Продолжительность занятия 45 мин, общее количество часов за период обучения (один учебный год) 108 часов, общее количество в неделю 4 часа.

**Содержание рабочей программы**

Знакомство с устройством штанги.

Штанга состоит из длинного стального грифа, на который надевается металлические диски разного веса, называемые блинами. Чтобы хват был крепче, на грифе делают рифления. Для того, чтобы блины не съезжали с грифа, их фиксируют замками с зажимами.

Техника безопасности при работе со штангой

Перед началом тренировки со штангой, необходимо как следует размяться, разогреться во избежание травмы. Необходимо убедиться, что штанга находится в исправном состоянии, что блины закреплены замками и в случае наклона штанги не съедут с грифа. Со штангой обязательно работают два человека. Один занимается, а другой его страхует, при необходимости помогает.

**Упражнения со штангой:**

• Подъем штанги узким хватом.

• Подъем штанги с весом 20%

• Подъем штанги с весом 40-50%

• Подъем штанги с весом 50-60%

• Подъем штанги широким хватом.

• Подъем штанги с весом 20%-60%

• Приседание со штангой с весом 20%-50% в полуприсед

• Приседание со штангой с весом 20%-50% в нижний сед

Упражнение с гирями:

•Подъем гири рывком поочередно левой, правой рукой

•Толчок гири с груди поочередно левой, правой рукой.

•Толчок двух гирь.

**Развивающие упражнения для мышц ног спины и плечевого пояса**

• Приседания со штангой на груди или плечах в нижний сед.

• Приседания со штангой в рывковом хвате.

• Толчок штанги с груди, толчок штанги с плеч с применением опорных стоек под штангу

• Толчок с плеча в рывковом хвате (швунг).

• Тяга штанги с помоста.

• Тяга штанги с подрывом (с подъемом плеч и выходом на носки).

• Наклоны со штангой.

• Подъем штанги к груди с помоста, от колен, пояса.

**Развивающие упражнения с гирей.**

• Жим гири поочередно левой , правой рукой.

• Подъем гири к подбородку двумя руками, локти вверх.

• Подъем гири на бицепс.

• Подъем гири из-за головы на вытянутые руки (упражнение на трицепс).

• Подъем гири вперед на вытянутых руках.

• Приседания с гирей на плечах.

• Приседания с гирей с вытянутыми вверх руками.

• Жонглирование гирей.

**Упражнения с гантелями**

•Вращение гантелей в спущенной руке поочередно. Корпус в наклоне, свободная рука упирается в скамью;

•Подъем гантелей на бицепс;

•Подъем гантелей из-за головы (упражнение на трицепс);

•Подъем гантелей на вытянутых руках вперед или в стороны;

•Подъем гантелей в стороны в наклоне;

•Разводка гантелей в стороны на горизонтальной или наклонной скамье;

•«Полловер». Отведение рук с гантелями за голову лежа на горизонтальной скамье. Отдых между подходами во всех упражнениях должен составлять не более 1-2 минут, поскольку мышцы могут переохладиться, а это приведет к травме. Упражнения должны выполняться в медленном темпе, особенно первые 2-3 повторения.

**Структура занятия**

Занятия силовыми тренировками состоят из трех частей: **вводной, основной и заключительной.**

В вводной части проводятся разминка и общеукрепляющие упражнения.

В основную часть включаются специальные упражнения в соответствии с выбранной методикой и с учетом индивидуальных особенностей тренирующихся учеников. При выполнении силовых упражнений нужно следить:

- за правильностью выбранного исходного положения;

- предлагать индивидуально необходимое количество повторений и подходов;

- следить за точностью выполнения упражнений и подъемов;

- переходить от простых упражнений к более сложным;

- воспитывать у детей умение контролировать свои действия в процессе выполнения упражнений.

В заключительной части используются успокаивающие упражнения: дыхательные, расслабляющие, восстанавливающие нормальное состояние после нагрузок.

**Содержание занятий**

**Вводная часть** (разминка).

Строится в зависимости от содержания каждого конкретного занятия и направлена на подготовку к дальнейшей работе со штангой, гантелями, гирями или работе на тренажерах.

Занятия начинаются с построения в шеренгу и принятия основной стойки (встать прямо, руки опущены вниз вдоль туловища, носки врозь). Затем проводится комплекс подготовительных упражнений разминки, которые включают в себя упражнения на укрепление мышц плечевого пояса, туловища, спины, ног, нормализуют процесс напряжения и расслабления мышц, улучшают подвижность суставов. Задача этих упражнений является укреплением всего опорно-двигательного аппарата и улучшения кровообращения, дыхания, обменных процессов. Подготовительные упражнения активизируют работу нервных центров, управляющих произвольными движениями, содействуют разогреву мышц, вызывают положительное эмоциональное состояние.

**Виды упражнений**

**Вводная часть**.

Дыхательные упражнения. Отжимание от стула, скамьи или пола. Повороты туловища. Приседания. Приседания на одной ноге. Движение параллельно полу в низком седе. Подтягивание на перекладине. Подъем ног в положении лежа с касанием пола за головой. Подъем туловища с упором ног или подъем туловища на наклонной скамье. Подъем на носки с подтягиваем плеч. Упражнения на тренажерах

Упражнения на тренажерах в разминке выполняются с нагрузкой 10-20% от максимума. Упражнения на брусьях. Работа на тренажере для развития силы рук. Тяга через блок к груди или плечам. Жим от груди сидя. Разводка и «полловер» с легкими гантелями. Жим ногами на спецтренажере в положении лежа. Тяга ногами на блочном тренажере. Разводка рук в стороны на наклонной скамье через блочное устройство. Разминка ног на велотренажере. Разминка на тренажере «гребля».

**Основная часть**

Основная часть занятия направлена непосредственно на выполнение определенных комплексов упражнений по отработке техники подъемов штанги, гирь, гантелей, работы на тренажерах, согласно индивидуальных планов по нагрузке. Моторная плотность занятия должна быть достаточно высокой. Упражнения дают результат в том случае, если занимающийся выполняет их до состояния утомления и проявление в ходе последних повторений напряжений, близких для него к максимальным. Во время выполнения силовых упражнений необходимо обращать внимание на дыхание. По возможности дыхание должно быть равномерным. Следует сочетать период наибольшего усилия с выдохом. Внешние признаки оптимального рабочего состояния - повышение температуры тела, умеренное потоотделение и румянец. По мере освоения снарядов, тренажеров и техники выполнения упражнений можно применять на занятиях метод круговой тренировки - переход от одного снаряда, тренажера к другому, тем самым давая нагрузки на разные группы мышц.

**Виды упражнений**

**Основная часть.**

В тяжелой атлетике, а также в атлетической гимнастике штанга является основным снарядом, с которым выполняют как вспомогательные, так и специальные упражнения на технику силы, объем и силовую выносливость.

Хваты (захваты) штанги: простой, односторонний, в замок, широкий. При работе со штангой нужно помнить, что сила развивается только тогда, когда мышцы активно преодолевают сопротивление, поэтому увлекаться слишком большим весом во время тренировочного периода не следует, так как при поднятии большого веса в основном работают спина и ноги. При выполнении упражнений, в которых принимают участие

различные группы мышц, следует контролировать слабейшие мышцы (мышцы рук и плечевого пояса), чтобы не допускать травмы и перегрузок во время работы с весом. При тренировках силы мышц ног, спины, плечевого пояса во время приседаний со штангой на плечах, груди или в широком хвате за головой нужно подбирать такой вес, чтобы занимающийся мог встать и приседать с прямой спиной, не меняя положения плечевого пояса, на котором лежит штанга.

При жиме лежа со штангой на горизонтальной или наклонной скамье упражнение должно выполняться медленно с касанием груди и полным жимом с включением рук.

**Заключительная часть**

В заключительной части занятия необходимо давать упражнения на восстановление дыхания, упражнения успокаивающие нервную систему, упражнения на расслабление и растягивание, ходьба обычным шагом или спокойный бег.

Предлагаемые упражнения вначале разучиваются и только затем составляют из них блоки на каждое занятие.

**Учебно-тематический план 7 - 8 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Учебная  четверть | Общее кол-во часов | В том числе  теоретических | В том числе  практических |
| 1 | 1 четверть | 28 | 8 | 20 |
| 2 | 2 четверть | 28 | 6 | 22 |
| 3 | 3 четверть | 40 | 8 | 32 |
| 4 | 4 четверть | 28 | 8 | 20 |
| 5 | итого | 124 | 30 | 94 |

**7 – 8 класс**

**(124 ч в год, 4 часа в неделю)**

**Учебно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема раздела | часы | Из них  практических | Из них  теоретических |
| 1 | Техника безопасности при работе со штангой. Знакомство с устройством штанги. Упражнения со штангой. | 25 | 18 | 7 |
| 2 | Упражнение с гирями. Развивающие упражнения с гирей | 20 | 14 | 6 |
| 3 | Упражнения с гантелями. Развивающие упражнения с гантелями. | 30 | 23 | 7 |
| 4 | Развивающие упражнения для мышц ног спины и плечевого пояса. | 25 | 20 | 5 |
| 5 | Упражнения на спортивных тренажорах. | 24 | 19 | 5 |
|  | | | | |
|  | Всего: | 124 | 94 | 30 |

**Учебно-тематический план**

**2016-2017 учебный год**

**7 – 8 класс**

1 четверть

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Час** | **Практическая работа** | **Коррекционная работа** | **Диагностика результатов обучения** |
| 1 | Техника безопасности при работе со штангой | 2 | Т/Б | умение выполнять инструкции наглядно-действенного и наглядно-образного мышления, развитие представления о времени; развитие слухового внимания и памяти. | соблюдение правил поведения |
| 2 | Знакомство с устройством штанги. |  |  | умение выполнять инструкции наглядно-действенного и наглядно-образного мышления, развитие зрительной памяти и внимания | знание названий подъемов упражнений, терминов, снарядов |
| 3 | Подъем штанги широким хватом. Подъем штанги с весом 20%-60% | 5 | упражнение со штангой 3 подхода 8 – 10 раз (1 подход) | коррекция нарушений опорно двигательной системы (мышцы рук и груди), наглядно-действенного мышления | дозирование силовых возможностей, знание упражнений, терминов, снарядов |
| 4 | Упражнения со штангой: Подъем штанги узким хватом. Подъем штанги с весом 20% Подъем штанги с весом 40-50%. Подъем штанги с весом 50-50% | 5 | Упражнения со штангой 3 подхода 8 – 10 раз (1 подход) | коррекция зрительно моторной координации, двигательных нарушений, наглядно-действенного и наглядно-образного мышления | дозирование силовых возможностей, знание упражнений, терминов. |
| 5 | Упражнения с гантелями: Вращение гантелей в спущенной руке поочередно. Корпус в наклоне, свободная рука упирается в скамью; Подъем гантелей на бицепс; Подъем гантелей из-за головы (упражнение на трицепс); Подъем гантелей на вытянутых руках вперед или в стороны.  Упражнение с гирями: Подъем гири рывком поочередно левой, правой рукой, Толчок гири с груди поочередно левой, правой рукой. Толчок двух гирь. | 4 | Упражнения с гантелей  Упражнения с гирей | коррекция зрительно моторной координации, двигательных нарушений, наглядно-действенного и наглядно-образного мышления, умение выдерживать физические нагрузки  умение выполнять инструкции, психическая устойчивость, концентрация внимания | координирование движения при выполнении упражнений и подъемов  дозирование силовых возможностей, знание упражнений, терминов, снарядов |
| 6 | Упражнения для мышц ног, спины и плечевого пояса Приседание со штангой с весом 20%-50% в полуприсед Приседание со штангой с весом 20%-50% в нижний сед | 5 | Упражнения со штангой 3 подхода 8 – 10 раз (1 подход) | коррекция эмоционально – волевой сферы, коррекция нарушений опорно двигательной системы (мышцы рук и груди), наглядно-действенного мышления | координирование движения при выполнении упражнений и подъемов |
| 7 | Упражнения на тренажерах | 4 |  | коррекция зрительно моторной координации, двигательных нарушений, наглядно-действенного и наглядно-образного мышления, умение выдерживать физические нагрузки | знание техники в выполнении специальных упражнений, знание упражнений, снарядов |

2 четверть

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Час** | **Практическая работа** | **Коррекционная работа** | **Диагностика результатов обучения** |
| 1 | Техника безопасности при работе со штангой | 2 | Т/Б | умение выполнять инструкции наглядно-действенного и наглядно-образного мышления, развитие представления о времени; развитие слухового внимания и памяти. | соблюдение правил поведения |
| 2 | Знакомство с устройством штанги. | 3 |  | умение выполнять инструкции наглядно-действенного и наглядно-образного мышления, развитие зрительной памяти и внимания | знание названий подъемов упражнений, терминов, снарядов |
| 3 | Жим лежа на горизонтальной скамье. Подъем штанги широким хватом.Подъем штанги с весом 20%-60%. | 5 | упражнение со штангой 3 подхода 8 – 10 раз (1 подход) | коррекция эмоционально – волевой сферы, коррекция нарушений опорно двигательной системы (мышцы рук и груди), наглядно-действенного мышления | координирование движения при выполнении упражнений и подъемов |
| 4 | Упражнения со штангой: Подъем штанги узким хватом. Подъем штанги с весом 20% Подъем штанги с весом 40-50%. Подъем штанги с весом 50-50% | 5 | упражнения со штангой 3 подхода 8 – 10 раз (1 подход) | коррекция эмоционально – волевой сферы, коррекция нарушений опорно двигательной системы (мышцы рук и груди), наглядно-действенного мышления | координирование движения при выполнении упражнений и подъемов знание упражнений, терминов, снарядов |
| 5 | Подъем гантелей на вытянутых руках вперед или в стороны; Подъем гантелей в стороны в наклоне; Разводка гантелей в стороны на горизонтальной или наклонной скамье | 4 | упражнения с гантелей | коррекция зрительно моторной координации, двигательных нарушений, наглядно-действенного и наглядно-образного мышления, умение выдерживать физические нагрузки | координирование движения при выполнении упражнений и подъемов |
| 6 | Наклоны со штангой. Подъем штанги к груди с помоста, от колен, пояса | 5 | упражнения со штангой 3 подхода 8 – 10 раз (1 подход) | коррекция эмоционально – волевой сферы, коррекция нарушений опорно двигательной системы (мышцы рук и груди), наглядно-действенного мышления | знание техники в выполнении специальных упражнений |
| 7 | Подъем гири вперед на вытянутых руках. Приседания с гирей на плечах. Приседания с гирей с вытянутыми вверх руками | 4 | упражнения с гирей | умение выполнять инструкции, психическая устойчивость, концентрация внимания | знание названий подъемов упражнений, терминов, снарядов |

3 четверть

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Час** | **Практическая работа** | **Коррекционная работа** | **Диагностика результатов обучения** |
| 1 | Техника безопасности при работе со штангой | 2 | Т/Б | умение выполнять инструкции наглядно-действенного и наглядно-образного мышления, развитие представления о времени; развитие слухового внимания и памяти. | соблюдение правил поведения |
| 2 | Знакомство с устройством штанги. | 3 |  | умение выполнять инструкции наглядно-действенного и наглядно-образного мышления, развитие зрительной памяти и внимания | знание названий подъемов упражнений, терминов, снарядов |
| 3 | Виды спортивного оборудования. | 3 | изучения инвентаря и снарядов | формирования умения работать по словесной и письменной инструкции, алгоритму. развитие представления о времени; развитие слухового внимания и памяти. | знание названий подъемов упражнений, терминов, снарядов; |
| 4 | Подъем штанги широким хватом.Подъем штанги с весом 20%-60%. | 5 | упражнение со штангой 3 подхода 8 – 10 раз (1 подход) | коррекция нарушений опорно двигательной системы (мышцы рук и груди), наглядно-действенного мышления | координирование движения при выполнении упражнений и подъемов, знание упражнений, терминов, снарядов |
| 5 | Жим лежа на горизонтальной скамье. Упражнения со штангой: Подъем штанги узким хватом. Подъем штанги с весом 20% Подъем штанги с весом 40-50%. Подъем штанги с весом 40-50% | 5 | упражнения со штангой 3 подхода 8 – 10 раз (1 подход) | коррекция нарушений опорно двигательной системы (мышцы рук и груди), наглядно-действенного мышления | координирование движения при выполнении упражнений и подъемов |
| 6 | Подъем гантелей из-за головы (упражнение на трицепс); Подъем гантелей на вытянутых руках вперед или в стороны; Подъем гантелей в стороны в наклоне | 4 | упражнения с гантелей | коррекция зрительно моторной координации, двигательных нарушений, наглядно-действенного и наглядно-образного мышления, умение выдерживать физические нагрузки | координирование движения при выполнении упражнений и подъемов |
| 7 | Приседания с гирей на плечах. Приседания с гирей с вытянутыми вверх руками. | 3 | упражнения с гирей | умение выполнять инструкции, психическая устойчивость, концентрация внимания | дозирование силовых возможностей, координирование движения при выполнении упражнений и подъемов |
| 8 | Приседания со штангой 20%-60% Жим лёжа 20%-60% Жим ногами на тренажере | 5 | упражнения со штангой 3 подхода 8 – 10 раз (1 подход) | коррекция эмоционально – волевой сферы, коррекция нарушений опорно двигательной системы (мышцы рук и груди ), наглядно-действенного мышления | дозирование силовых возможностей, знание упражнений, терминов, снарядов |
| 9 | Жим лёжа узким хватом (40см между ладонями) разминка или жим штанги/гантелей под углом 30. | 5 | упражнения со штангой 3 подхода 8 – 10 раз (1 подход) | коррекция нарушений опорно двигательной системы (мышцы рук и груди), наглядно-действенного мышления | координирование движения при выполнении упражнений и подъемов |
| 10 | Подъем гантелей на бицепс. Подъем гантелей из-за головы (упражнение на трицепс) Разводка гантелей в стороны на горизонтальной или наклонной скамье | 5 | упражнения с гантелей | умение выполнять инструкции, психическая устойчивость, концентрация внимания | координирование движения при выполнении упражнений и подъемов |

4 четверть

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Час** | **Практическая работа** | **Коррекционная работа** | **Диагностика результатов обучения** |
| 1 | Техника безопасности при работе со штангой | 2 | Т/Б | Формирование умения работать по словесной инструкции, алгоритму, коррекция наглядно-действенного и наглядно-образного мышления, развитие представления о времени; развитие слухового внимания и памяти. | соблюдение правил поведения |
| 2 | Знакомство с устройством штанги. | 3 |  | умение выполнять словесные инструкции коррекция наглядно-действенного и наглядно-образного мышления, развитие зрительной памяти и внимания | названий подъемов упражнений, терминов, снарядов |
| 3 | Жим гири поочередно левой , правой рукой. Подъем гири к подбородку двумя руками, локти вверх. Подъем гири на бицепс. | 4 | упражнения с гирей | умение выполнять словесные инструкции, психическая устойчивость, концентрация внимания | дозирование силовых возможностей |
| 4 | . Жим гантелей сидя под углом 60-70% или швунг из-за головы или жим/швунг с груди стоя (с увеличением веса между подходами). Разводка (лёжа на груди) под углом 30-35. Тяга к поясу (разминки по 30-35% и 45-50% | 5 | упражнения с гантелей | умение выполнять словесные инструкции, психическая устойчивость, концентрация внимания | координирование движения при выполнении упражнений и подъемов |
| 5 | Приседания со штангой 20%-60% Жим лёжа 20%-60% Жим ногами на тренажере | 5 | упражнения со штангой 3 подхода 8 – 10 раз (1 подход) | коррекция эмоционально – волевой сферы, коррекция нарушений опорно двигательной системы (мышцы рук и груди ), наглядно-действенного мышления | координирование движения при выполнении упражнений и подъемов |
| 6 | Жим лежа на горизонтальной скамье.  Жим на наклонной скамье головой вниз | 5 | упражнения со штангой 3 подхода 8 – 10 раз (1 подход) | коррекция нарушений опорно двигательной системы (мышцы рук и груди ), наглядно-действенного мышления | координирование движения при выполнении упражнений и подъемов |
| 7 | Упражнения со штангой: Подъем штанги узким хватом. Подъем штанги с весом 20% Подъем штанги с весом 40-50%. Подъем штанги с весом 50-50% | 4 | упражнение со штангой 3 подхода 8 – 10 раз (1 подход) | коррекция нарушений опорно двигательной системы (мышцы рук и груди, ног), наглядно-действенного мышления | координирование движения при выполнении упражнений и подъемов, знание упражнений, терминов, снарядов |

**Механизмы промежуточной и итоговой оценки результатов, полученных в ходе реализации программы**

Контроль знаний, умений и навыков обучающихся, проводится по учебным четвертям по следующим критериям:

- двигательной активности;

- знание техники выполнения упражнений в разминке;

- знание техники в выполнении специальных упражнений;

- знание техники в выполнении вспомогательных упражнений;

- знание названий подъемов упражнений, терминов, снарядов;

- координирование движения при выполнении упражнений и подъемов;

- дозирование силовых возможностей;

- соблюдение правил поведения;

- познавательного интереса к физическому развитию.

**Формы определения результатов деятельности**

Результаты выполнения индивидуальных программ, техническое и физическое развитие учащихся оценивается в период проведения прикидок или секционных соревнований, которые проводятся один раз в четверть.

Используемая литература:

1. Щербакова А.М. Новая модель обучения в специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждениях VIII вида: Новые учебные программы и методические разработки. Книга вторая.- Москва: «Издательство НЦ ЭНАС», 2002.
2. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Подготовительный класс. 1 – 4 классы (А.А. Айдарбекова, В.М. Белов, В.В. Воронкова и др.) – 8 – у изд. – м.: Просвещение, 2013. – 176 с.
3. Воронкова В.В. Программы специальной(коррекционной) образовательной школы VIII вида. Сборник 2- Москва: «Владос», 2001.
4. Кот С.И. Технология современного культуризма. Запорожье, 1992.
5. Андросов П.И, Осман К.В. Архитектура тела и развитие силы. М., 1992.
6. Спортивная жизнь России. Горбунов В.Силу дарят гири. МЛ 0.91.
7. Максимов М Богатырям России. МЛ 2.90.
8. Девятков А.С. Новая модель обучения в специальных (коррекционных)
9. образовательных учреждениях VIII вида. Спортивное совершенствование. М.2002.