

Рассмотрено на заседании
методического совета
Протокол №1
от «28» августа 2025г.
Руководитель методического совета
Е.А. Щукина

Утверждено:
Директор
ГКОУ «Вышневолоцкая
школа–интерната №2»
Т.В. Шутилова
Приказ № 72/2
от «29» августа 2025г.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЛЯ ДЕТЕЙ – СИРОТ И ДЕТЕЙ, ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ
«ВЫШНЕВОЛОЦКАЯ ШКОЛА – ИНТЕРНАТ №2»

Адаптированная дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа физкультурно- спортивной направленности

«Спортивный»

Возраст обучающихся: 9-16 лет

на 2025 – 2026 учебный год
(срок реализации программы)

Учитель: Коржиков Алексей Викторович

г. Вышний Волочек
2025 год

Пояснительная записка.

Данная Программа составлена в соответствии с требованиями и на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 г.

- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Лёгкая атлетика»,
- методических рекомендаций, нормативных актов, действующих в сфере физической культуры и спорта Российской Федерации,
- обобщения передового опыта работы тренеров с юными спортсменами и других научных исследований.

Программа реализуется с применением современного материально- технического обеспечения, что способствует более качественной подготовке воспитанников.

Цели и задачи программы:

Цель: физическое воспитание и развитие обучающихся, формирование навыков здорового образа жизни, социализация и получение жизненно- важных навыков, воспитание гармонично развитой личности посредством занятия физической культурой, содействие жизненному самоопределению обучающихся, участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях.

Задачи:

Обучающие:

формировать представление о занятиях физической культурой, её возникновении, развитии;

обучать основам техники и тактики в виде спорта Лёгкая атлетика, знакомство и отработка практических навыков в её различных дисциплинах;

формировать базовые знания по физиологии и гигиене спортсмена;

формировать умение ставить цель, планировать и анализировать свою деятельность.

Воспитательные:

формировать высокую социальную активность и ответственность;

формировать навыки здорового образа жизни;

формировать потребность в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, к занятиям физической культурой и спортом.

Развивающие:

развивать специальные физические качества: быстрота, выносливость, скоростно-силовые качества;

развивать эмоционально-волевую сферу: самоконтроль, настойчивость, решительность, эмоциональную уравновешенность;

развивать морально-волевые качества: целеустремленность, выдержку, самообладание, настойчивость в достижении положительных результатов, дисциплинированность.

Характеристика психологических предпосылок к изучению программы обучающимися с ЗПР.

При создании рабочей программы учитывалась одна из приоритетных задач современной системы образования – охрана и укрепление здоровья обучающихся, воспитание их способными активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющими использовать ресурсы адаптивной физической культуры для саморазвития и самоопределения.

Методика адаптивного физического воспитания обучающихся с ЗПР имеет ряд существенных отличий от основной образовательной программы физического воспитания. Это обусловлено особенностями развития как физической, так и психической сферы обучающегося с ЗПР.

Общими для всех обучающихся с ЗПР являются трудности в усвоении образовательных программ, обусловленные недостаточностью познавательной сферы, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Достаточно часто у обучающихся с ЗПР отмечаются нарушения общей и ручной моторики, зрительно-моторной координации и пространственной ориентировки. Кроме того, трудности в усвоении знаний усугубляются особым неврологическим статусом многих обучающихся с ЗПР, которые характеризуются повышенной утомляемостью, снижением умственной работоспособности, активного внимания и памяти.

Задержка психического развития в большинстве случаев является следствием резидуально-органической недостаточности центральной нервной системы, что оказывает влияние и двигательную сферу обучающихся.

В основу разработки программы заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию программы обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ЗПР возможность реализовать свой индивидуальный потенциал.

В процессе разработки программы выделяют несколько групп обучающихся с ЗПР:

обучающиеся с ЗПР, физическое развитие которых соотносится с возрастной нормой;

обучающиеся с ЗПР, отстающие в физическом развитии и формировании двигательных навыков;

обучающиеся с ЗПР, имеющие нарушения здоровья, подтвержденные медицинским заключением, а также дети с инвалидностью по соматическим заболеваниям.

Место в структуре учебного плана.

Программа составлена для обучающихся в возрасте 9-16 лет, занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу (68 часов в год).

Подходы к содержанию обучения, к определению планируемых результатов и структуре тематического планирования.

Занятия условно делятся на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные и контрольные.

На учебном занятии изучаются различные элементы или физические качества, исправляются ошибки, закрепляются знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми упражнениями.

В тренировочных занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы, совершенствуется в условиях различного объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

На учебно-тренировочных занятиях осваивается новый учебный материал и закрепляется пройденный.

Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки уровня подготовленности обучающихся по разделам подготовки - технической, тактической, физической и морально-волевой.

Модельные занятия предусматривают в соответствии содержания занятий с программой предстоящих соревнований, их регламентом и контингентом участников.

Занятия по лёгкой атлетики состоят из следующих структурных частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занимает 10-15% времени и нацелена на организацию занимающихся и подготовку их организма к выполнению задач основной части. Организация включает проверку инвентаря, соответствие одежды погодным условиям, построение, расчет, проверку присутствующих, объяснение задач и порядка проведения урока.

Основная часть направлена на решение главных задач тренировки и занимает 70-80% его времени. Здесь чаще всего вначале повторяется материал предыдущего урока, затем осваивают и совершенствуют новый материал.

Заключительная часть, занимающая оставшиеся 10-15% времени, предусматривает организованное завершение и подведение итогов тренировки, постепенное снижение физической нагрузки и напряжения организма. Обычно занимающиеся выполняют комплекс упражнений на расслабление, развитие гибкости и восстановление.

Содержание программы.

Предупреждение травматизма, первая помощь при травмах. ОФП с собственным весом. Интервальное передвижение. Упражнения на развитие мышц пресса и кора. Настольный теннис. Развитие гибкости и мобильности суставов. Подвижные игры с мячом. Упражнения на укрепление мышц ног, рук и спины. Игра в минифутбол. Упражнения для правильной осанки у гимнастической стенки. Эстафета на ловкость и координацию. Интервальное передвижение. Упражнения на развитие мышц пресса и кора. Упражнения для правильной осанки у гимнастической стенки. Эстафета на ловкость и координацию. Скоростно- силовая подготовка. Упражнения на растяжку Развитие гибкости и мобильности суставов. Подвижные игры с мячом. ВФСК "ГТО". Упражнения из комплекса для соответствующей возрастной ступени. Упражнения для укрепления мышц ног и спины. Работа с гимнастическими палками. Влияние возрастных особенностей на физическую подготовленность. Упражнения с медицинболами в парах. ОФП с отягощением. Бег в быстром и медленном темпе. Упражнения на гибкость. Упражнения для правильной осанки у гимнастической стенки. Эстафета на ловкость и координацию. Развитие гибкости и мобильности суставов. Подвижные игры в командах. Развитие ловкости движений. Упражнения с предметами: мячи, скакалки, обручи. Упражнения для укрепления мышц ног и спины. Работа с гимнастическими палками. Совершенствование физических способностей. Упражнения с отягощениями. Профессионально- прикладная физическая подготовка. Упражнения со свободными весами. Развитие ловкости движений. Упражнения с предметами: мячи, скакалки, обручи. Бег в быстром и медленном темпе. Упражнения на гибкость. Упражнения для правильной осанки у гимнастической стенки. Эстафета на ловкость и координацию. Развитие гибкости и мобильности суставов. Подвижные игры с элементами координационных упражнений. Роль опорно- двигательного аппарата на физическое развитие. ОФП с отягощением. Скоростно- силовая подготовка. Упражнения на растяжку. Развитие координации и ловкости. Упражнения на скакалке и с обручем. Скоростно- силовая подготовка. Упражнения на растяжку. Профессионально- прикладная физическая подготовка. Упражнения со свободными весами. Упражнения на развитие мышц ног, рук и спины с отягощениями. Комплекс упражнений с медицинболом. Бег в

быстром и медленном темпе. Упражнения на гибкость. Настольный теннис Скоростно- силовая подготовка. Развитие гибкости и мобильности суставов. Упражнения на гимнастических матах.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Упражнения со свободными весами. Скоростно- силовая подготовка.

Скоростно- силовая подготовка. Развитие координации и ловкости. Упражнения на гимнастической стенке и турнике. Зимние виды спорта- скикросс. Игры на координацию и ловкость. Бег в быстром и медленном темпе. Упражнения на гибкость. ВФСК "ГТО". Упражнения из комплекса для соответствующей возрастной ступени. Развитие координации и ловкости. Упражнения с малыми и большими мячами. ОФП с отягощением. Скоростно- силовая подготовка. Личная гигиена при занятиях физической культурой и спортом. Упражнения на пресс и мышцы кора. Скоростно- силовая подготовка. Развитие гибкости и мобильности суставов. Упражнения с мячами. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Упражнения со свободными весами. Бег в быстром и медленном темпе. Упражнения на гибкость.

Зимние виды спорта- кёрлинг. ОФП с отягощениями Скоростно- силовая подготовка. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Упражнения со свободными весами. ВФСК "ГТО". Упражнения из комплекса для соответствующей возрастной ступени. Упражнения с скакалками. Игры с мячами в команде. Скоростно- силовая подготовка. Упражнения на ловкость и координацию движений. Игры в парах с мячами. Бег в быстром и медленном темпе. Упражнения на гибкость. Скоростно- силовая подготовка. Бег с преодолением комбинации препятствий. Игры: «классики». Скоростно- силовая подготовка. Профилактика плоскостопия. Упражнения на гимнастической скамье. Развитие гибкости и мобильности суставов. Упражнения на гимнастических матах. Бег в быстром и медленном темпе. Упражнения на гибкость. Скоростно- силовая подготовка. Летние виды спорта- единоборства. Эстафеты с предметами. Скоростно- силовая подготовка.

Упражнения на развитие гибкости. Подвижные игры с мячом. Упражнения на ловкость и меткость. Игра "Вертикальная мишень", "Горизонтальная мишень"

Планируемые результаты освоения программы.

личностные результаты – будет сформирована устойчивая потребность к саморазвитию, мотивации к учению и познанию, будут воспитаны морально-волевые и нравственные качества, ценностно-смысловые установки, отражающие индивидуально-личностные позиции учащихся, социальные компетентности, личностные качества; расширят представления об основах российской, гражданской идентичности;

метапредметные результаты – освоенные учащимися ключевые компетенции личностного самосовершенствования. Умение вести здоровый образ жизни, заниматься спортом. Делать осознанный выбор в пользу сохранения и укрепления здоровья, путем занятий спортом и физическими упражнениями.

предметные результаты

В результате освоения курса обучающиеся научатся правильно и осознанно выполнять упражнения, понимать:

значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

прикладное значение легкоатлетических упражнений;

правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;

названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;

технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;
типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность;

игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

правильно оценивать свои возможности в соревновательной, игровой ситуации,

распределять свои усилия, действовать рационально и целесообразно планируемому результату, освоению знаний средств и методов специальной физической подготовки.

Учащиеся получают возможность научиться:

соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;

технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты); контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;

выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);

контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;

выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

Учебно-методическое обеспечение программы.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012 Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)

2. Пособия Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011г.

Для обучающегося:

1. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2008г.

2. Вamк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2009г

3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007.

4. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М. :Дрофа, 2008. С. – 3312003.

5. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М.2011г

Методические материалы

1. Стандарт основного общего образования по физической культуре Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)

2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы

3. Пособие для учителя/ на сайте издательства по адресу: http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html

5. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).

6. Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению

7. Методические издания по физической культуре для учителей Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»

Материально-техническое обеспечение.

Занятия проводятся в спортивном зале с использованием следующего оборудования:

1. Тренажеры для мышц туловища

2. Маты спортивные

3. Скамьи для пресса

4. Мячи для метания

5. Скамья для пресса

6. Гантели универсальная разборная

7. Медицинболы

8. Мост подкидной

9. Степ-платформа пластиковая

10. Канат белый Пионер с кольцом

11. Канат обжимной цветной

12. Набор мячей для спорт. игр

13. Детский велотренажер с компьютером

14. Шведская стенка с турником и брусками.

15. Гимнастические скамьи

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол -во часов
1	Установочное занятие. Техника безопасности.	1
2	Предупреждение травматизма, первая помощь при травмах. ОФП с собственным весом	1

3	Интервальное передвижение. Упражнения на развитие мышц пресса и кора. Настольный теннис	1
4	Развитие гибкости и мобильности суставов. Подвижные игры с мячом.	1
5	Упражнения на укрепление мышц ног, рук и спины. Игра в минифутбол.	1
6	Упражнения для правильной осанки у гимнастической стенки. Эстафета на ловкость и координацию.	1
7	Интервальное передвижение. Упражнения на развитие мышц пресса и кора. Настольный теннис	1
8	Упражнения для правильной осанки у гимнастической стенки. Эстафета на ловкость и координацию.	1
9	Скоростно- силовая подготовка. Упражнения на растяжку	1
10	Развитие гибкости и мобильности суставов. Подвижные игры с мячом.	1
11	ВФСК "ГТО". Упражнения из комплекса для соответствующей возрастной ступени.	1
12	Упражнения для укрепления мышц ног и спины. Работа с гимнастическими палками.	1
13	Влияние возрастных особенностей на физическую подготовленность. Упражнения с медицинболами в парах	1
14	ОФП с отягощением. Игра в "минифутбол"	1
15	Бег в быстром и медленном темпе. Упражнения на гибкость. Настольный теннис	1
16	Упражнения для правильной осанки у гимнастической стенки. Эстафета на ловкость и координацию.	1
17	Развитие гибкости и мобильности суставов. Подвижные игры в командах.	1
18	Развитие ловкости движений. Упражнения с предметами: мячи, скакалки, обручи	1
19	Упражнения для укрепления мышц ног и спины. Работа с гимнастическими палками.	1
20	Совершенствование физических способностей. Упражнения с отягощениями.	1
21	Профессионально- прикладная физическая подготовка. Упражнения со свободными весами.	1
22	Развитие ловкости движений. Упражнения с предметами: мячи, скакалки, обручи	1
23	Бег в быстром и медленном темпе. Упражнения на гибкость. Настольный теннис	1
24	Упражнения для правильной осанки у гимнастической стенки. Эстафета на ловкость и координацию.	1
25	Развитие гибкости и мобильности суставов. Подвижные игры с элементами координационных упражнений.	1
26	Роль опорно- двигательного аппарата на физическое развитие. ОФП с отягощением.	1
27	Скоростно- силовая подготовка. Упражнения на растяжку	1
28	Развитие координации и ловкости. Упражнения на скакалке и с обручем.	1
29	Скоростно- силовая подготовка. Упражнения на растяжку	1
30	Профессионально- прикладная физическая подготовка. Упражнения со свободными весами.	1
31	Упражнения на развитие мышц ног, рук и спины с отягощениями. Комплекс упражнений с медицинболом.	1
32	Бег в быстром и медленном темпе. Упражнения на гибкость. Настольный теннис	1
33	Скоростно- силовая подготовка. Упражнения на растяжку	1

34	Развитие гибкости и мобильности суставов. Упражнения на гимнастических матах.	1
35	Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Упражнения со свободными весами.	1
36	Скоростно- силовая подготовка. Упражнения на растяжку	1
37	Скоростно- силовая подготовка. Упражнения на растяжку	1
38	Развитие координации и ловкости. Упражнения на гимнастической стенке и турнике.	1
39	Зимние виды спорта- скикросс. Игры на координацию и ловкость.	1
40	Бег в быстром и медленном темпе. Упражнения на гибкость. Настольный теннис	1
41	ВФСК "ГТО". Упражнения из комплекса для соответствующей возрастной ступени.	1
42	Развитие координации и ловкости. Упражнения с малыми и большими мячами.	1
43	ОФП с отягощением. Настольный теннис	1
44	Скоростно- силовая подготовка. Упражнения на растяжку	1
45	Личная гигиена при занятиях физической культурой и спортом. Упражнения на пресс и мышцы кора.	1
46	Скоростно- силовая подготовка. Упражнения на растяжку	1
47	Развитие гибкости и мобильности суставов. Упражнения с мячами.	1
48	Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Упражнения со свободными весами.	1
49	Бег в быстром и медленном темпе. Упражнения на гибкость. Настольный теннис	1
50	Зимние виды спорта- кёрлинг. ОФП с отягощениями.	1
51	Скоростно- силовая подготовка. Упражнения на растяжку	1
52	Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Упражнения со свободными весами.	1
53	ВФСК "ГТО". Упражнения из комплекса для соответствующей возрастной ступени.	1
54	Упражнения с скакалками. Игры с мячами в команде.	1
55	Скоростно- силовая подготовка. Упражнения на растяжку	1
56	Упражнения на ловкость и координацию движений. Игры в парах с мячами.	1
57	Бег в быстром и медленном темпе. Упражнения на гибкость. Настольный теннис	1
58	Скоростно- силовая подготовка. Упражнения на растяжку	1
59	Бег с преодолением комбинации препятствий. Игры: «классики».	1
60	Скоростно- силовая подготовка. Упражнения на растяжку	1
61	Профилактика плоскостопия. Упражнения на гимнастической скамье.	1
62	Развитие гибкости и мобильности суставов. Упражнения на гимнастических матах.	1
63	Бег в быстром и медленном темпе. Упражнения на гибкость. Настольный теннис	1
64	Скоростно- силовая подготовка. Упражнения на растяжку	1

65	Летние виды спорта- единоборства. Эстафеты с предметами.	1
66	Скоростно- силовая подготовка. Упражнения на растяжку	1
67	Упражнения на развитие гибкости. Подвижные игры с мячом.	1
68	Упражнения на ловкость и меткость. Игра "Вертикальная мишень", "Горизонтальная мишень"	1

Критерии оценивания.

При изучении программы оценивание знаний, умений и навыков обучающихся не предусмотрено.