

**Министерство образования и науки Астраханской области
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Астраханской области «Травинская школа-интернат»**

Принята на заседании
методического совета
от «28» августа 2025 г.
Протокол № 1 от 28.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 106
от «28» августа 2025 г.
Директор  Сinenkova Л.В.



**Адаптированная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Легкая атлетика»**

направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 11-16 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик: Исмагулова М.М.,
педагог дополнительного образования

с. Образцово-Травино, 2025

Оглавление

1. Пояснительная записка	2-6
2. Планируемые результаты освоения программы	7-8
3. Учебный план образовательного процесса	8-13
4. Содержание учебного плана	13-16
5. Календарный учебный график	16-17
6. Условия реализации программы	17-22
7. Информационное обеспечение	22

Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная образовательная общеразвивающая программа по легкой атлетике по содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению – специальной, по форме организации занятий – групповой и предназначается для группы школы-интерната.

Практическая значимость изучаемого предмета заключается в положительном воздействии систематических занятий легкой атлетикой в социализации подростков, становлению их как личности, ведению здорового образа жизни и устойчивости психики к жизненным стрессовым ситуациям.

Уровень программы - стартовый

Срок реализации программы: 1 год

Объем часов в год: 108 часов

Занятия проводятся: 3 часа в неделю (продолжительность академического часа – 45 минут)

Возраст обучающихся: 11-16 лет

Результат обучения: формирование интереса детей к познанию и функциональной грамотности по выбранному направлению, участие в групповой или индивидуальной творческой работе, проекте, выступлении.

Программа является адаптированной и создана на основе анализа образовательных программ, имеющих в дополнительном образовании по физкультурно-спортивному направлению.

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

✓ Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

✓ Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»

✓ Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;

✓ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

✓ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

✓ Постановление Правительства Астраханской области от 06.10.2023 г. №588-П об утверждении государственной программы Астраханской области «Развитие образования»;

✓ Распоряжение Правительства Астраханской области от 10.07.2023 г. №250-Пр «Об утверждении целевой модели дополнительного образования детей»;

✓ Распоряжение Правительства Астраханской области от 27.05.2024 г. №173-Пр «О реализации мероприятий регионального проекта, обеспечивающего достижение целей, показателей и результатов федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование»;

✓ Устав ГБОУ АО «Травинская школы-интерната»;

✓ Положение «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам».

Лёгкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия лёгкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей.

Популярность и массовость лёгкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Занятия лёгкой атлетикой имеют оздоровительное значение: положительно влияют на развитие всех органов и систем человеческого организма (например, прыжки и метания крепят мышцы, опорно-двигательный аппарат).

Актуальность данной программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны.

Данная программа разработана с учётом принципов самоактуализации, индивидуализации, доступности и результативности. Физическое воспитание учащихся в общеобразовательном учреждении представляет собой систему, составными частями которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Проблема здорового образа жизни подрастающего поколения сегодня одна из актуальных задач государства и общества. В связи с этим, в данную программу включены спортивно-массовые мероприятия, спортивные соревнования и эстафеты, посвящённые данной теме, а также посещение спортивных мероприятий и соревнований.

Новизна программы. В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Отличительная особенность адаптированной дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Лёгкая атлетика» в том, что она разработана с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в:

- адаптации содержания программного материала для освоения ребенком с ОВЗ направленной на раскрытие жизненными и социальными компетенциями;
- «пошаговом» предъявлении материала;
- осуществлении индивидуального подхода в работе с обучающимися с нарушением интеллекта при выполнении физических упражнений;
- использовании адекватных возможностям и потребностям обучающихся современных технологий, методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающихся, так и компенсации индивидуальных недостатков развития.

Педагогическая целесообразность заключается в дополнительном охвате детей, которые не могут попасть в основные спортивные группы по каким-либо причинам. Легкая атлетика имеет большое прикладное значение: с ее помощью развиваются основные физические качества — выносливость, сила, скорость, гибкость, которые необходимы в повседневной жизни, в частности — в дальнейшей трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений.

Адресат программы – программа предназначена для детей в возрасте от 11 до 16 лет.

Набор учащихся свободный, принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий данным видом деятельности. В период обучения, обучающийся или родитель (законный представитель) имеет право досрочно прекратить образовательные отношения, сообщив об этом педагогу в форме устного или письменного заявления.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с интеллектуальными нарушениями – к данной категории относятся различные группы детей, у которых стойко нарушена интеллектуальная деятельность вследствие наследственного или приобретенного органического поражения головного мозга.

Для всех детей с интеллектуальными нарушениями характерно нарушение психического и физического развития – тотальное недоразвитие высших психических функций, нарушение эмоционального развития, искаженное развитие личности, неловкость и нарушение координации движений. Нарушение речевого развития обусловлено степенью поражения центральной нервной системы и носит системный характер. Резко ограничено программирование речевого высказывания и контроль над речью. Данная категория детей зачастую испытывает серьезные трудности в овладении простейшими действиями, в том числе бытовыми.

Уровень познавательного развития.

Речь:

- варьируется от полного «безречия» до системного недоразвития речи;
- характерно выраженное нарушение понимания речи, при этом детям доступно понимание только бытовой лексики, простых грамматических конструкций, простых фраз, при этом невозможно понимание подтекста, образных выражений, фразеологизмов и т.д.;
- нарушение звукопроизношения является полиморфным (нарушены разные группы звуков) и характеризуется стойкостью;
- словарный запас ограничен количественно и качественно, ребенку доступна частотная бытовая лексика, отмечаются многочисленные замены слов;
- характерен выраженный аграмматизм, в основном дети используют начальную форму слов, простую аграмматичную фразу;
- возможности связного высказывания резко ограничены; доступен пересказ простого текста без понимания даже фактической информации;
- письменная речь для определенной части детей с умственной отсталостью недоступна, для другой части письмо и чтение затруднено.

Восприятие:

- восприятие характеризуется замедленным темпом;
- нарушена активность и избирательность восприятия;
- слуховое, фонематическое и зрительное восприятие нарушено, дети смешивают сходные звуки, зрительные стимулы, похожие предметы и изображения;
- восприятие цветов доступно частично;
- отмечаются ограничения при восприятии времени и пространства (схемы тела, трехмерного и двухмерного).

Внимание:

- нарушено и произвольное внимание (в большей степени), и непроизвольное внимание;
- отмечаются истощаемость и неустойчивость внимания, в процессе выполнения заданий/упражнений может быть частая немотивированная смена предметов/объектов внимания;
- характерны трудности распределения и переключаемости.

Память:

- объем памяти ограничен;
- нарушено запоминание, сохранение и воспроизведение информации, при этом воспроизведение зачастую характеризуется хаотичностью;

- механическая память, как правило, у определенной группы детей достаточно сохранна;
- резко выражено ограничение возможности запоминания вербальных стимулов;
- отмечаются эпизодичность и фрагментарность припоминания и извлечения информации;
- произвольное запоминание затруднено и формируется позже, чем у сверстников, при этом проще запоминаются внешние, случайные зрительные элементы.

Мышление:

- формирование всех мыслительных операций замедлено и затруднено;
- уровень сформированности мыслительных операций зависит от степени выраженности нарушения интеллекта;
- отмечаются инертность и тугоподвижность мыслительных процессов;
- абстрактное мышление не развивается; детьми усваиваются наиболее конкретные и сходные признаки объектов и предметов;
- характерно ограничение понимания или невозможность понимания причинно-следственных связей между явлениями, событиями, объектами, предметами. При этом связи устанавливаются на основе анализа случайных или наиболее ярких признаков, что делает невозможным формирование образа/представления о предмете, объекте, ситуации;
- характерны не критичность, невозможность оценить свою работу и деятельность сверстников, выявить собственные и чужие ошибки;
- крайне слабая или отсутствующая регулирующая роль мышления; минимальный самоконтроль или его отсутствие;
- характерна невозможность переноса усвоенных операций, способов действия в новые условия или ситуацию.

Эмоциональная сфера и личностные особенности:

- отмечается эмоциональная незрелость, степень проявления которой зависит от степени выраженности основного нарушения;
- могут наблюдаться колебания эмоционального фона от повышенной эмоциональной возбудимости до апатии;
- не понимают оттенки и эмоции окружающих и свои собственные, не умеют выражать вербально собственные эмоциональные проявления;
- мотивация неустойчивая, ситуативная, примитивная; преобладающими являются элементарные: еда, сон, сексуальные потребности;
- характерна сниженность критичности, дети не могут оценить свои неудачи, довольны своей работой или собой; отмечаются неадекватная самооценка и неадекватный уровень притязаний;
- отзывчивы на похвалу, ласковое обращение, при этом на критику реагируют либо нейтрально, либо отрицательно (расстраиваются, могут давать агрессивные реакции). Для части детей характерна адекватная реакция на окружающую обстановку;
- отмечаются несформированность произвольных форм поведения; неспособность к самоконтролю, невозможность оценить или спрогнозировать последствия поступков или событий;
- коммуникация со сверстниками и взрослыми затруднена, отмечается стереотипность, шаблонность, гибкость поведения;
- не сформированы волевые усилия, самостоятельность, инициативность, целеустремленность.

Двигательная сфера:

- двигательные нарушения при умственной отсталости проявляются дифференцированно при разных степенях выраженности органического поражения головного мозга;
- координация движений в общей, мелкой и артикуляционной моторике нарушена, при этом страдают их объем, переключаемость, последовательность и другие характеристики;

- ходьба, бег, ползание и другие виды движения характеризуются выраженной моторной неловкостью;

- практически невозможны прыжки на одной ноге или на двух ногах, подъем и спуск по лестнице и другие движения.

Работоспособность:

- уровень работоспособности умственно отсталого ребенка зависит от степени поражения головного мозга;

- работоспособность снижена, при этом может отмечаться состояние охранительного торможения;

- характерна выраженная психическая истощаемость, которая усугубляется при наличии отвлекающих факторов.

Срок реализации программы – 1 год

Наполняемость группы - 12 человек. Занятия проводятся в сформированных группах детей одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющихся основным составом объединения; состав группы постоянный.

Форма обучения – очная. При реализации программы (частично) применяется электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

Объем часов по программе: 108 часов

Режим занятий: 3 раза в неделю по 1 академическому часу (академический час – 40 мин.)

Цель: формирование физической культуры личности детей и подростков посредством освоения основ содержания физкультурно-спортивной деятельности с легкоатлетической направленностью.

Задачи:

Обучающие:

- развитие необходимых физических качеств (сила, выносливость, гибкость, координация движения, быстрота реакции, меткость);

- обучение правильному выполнению легкоатлетических упражнений.

- обучение навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- формирование представлений об оздоровлении организма и улучшении самочувствия.

Воспитательные:

- воспитание волевых качеств, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений;

- формирование знаний, навыков и умений для самосовершенствования, самоконтроля и самопознания;

- повышение роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.

- расширение сферы спортивно-культурных контактов подростков с нарушением интеллекта, занимающихся в объединении.

Развивающие

- развитие координации движений и основных физических качеств;

- развитие двигательной активности обучающихся за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;

- развитие позитивного отношения к занятиям физической культурой, спортивным играм.

Коррекционно-развивающие:

- развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, координации, гибкости, общей выносливости, силы, силовой выносливости;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

Оздоровительные:

- формирование навыков способствованию укреплению здоровья, профилактике

заболеваний, укрепление здоровья и закаливание организма.

Планируемые результаты освоения программы

По окончании обучения учащиеся:

будут иметь представление о теоретических аспектах данного вида спорта, владеть знаниями в области истории легкой атлетики, разбираться в терминологии и в видах легкой атлетики; знать основы знаний о здоровом образе жизни, историю развития вида спорта «Легкая атлетика», правила соревнований по данному виду спорта; правила соревнований по легкой атлетике и участвовать в соревнованиях различного уровня (школьного, общешкольного, городского, районного);

соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях легкой атлетикой; технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты); контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях легкой атлетикой; выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину и высоту с разбега, метание в своей возрастной категории; уметь самостоятельно проводить разминку на легкой атлетике, владеть техникой специальных и подготовительных упражнений; повысить свой результат от начала учебного года (ГТО); помогать в судействе школьных соревнований по легкой атлетике.

расширят представление об особенностях лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся; прикладное значение легкоатлетических упражнений; правила безопасного поведения во время занятий легкой атлетикой; названия разучиваемых легкоатлетических упражнений; технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой; типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;

получат опыт по выполнению упражнений 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 высоту с разбега, метания малого мяча на дальность; игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики;

научатся демонстрировать упражнения, целенаправленно воздействующие на основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, прыгучесть, гибкость и координация); легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств; общую физическую подготовку; преодоление естественных и искусственных препятствий с помощью прыжков и бега; желание заниматься тем или иным видом легкой атлетики; умения предъявлять свои лидерские качества, инициативу и социальную активность.

Предметные результаты:

- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Личностные результаты:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях; умение оказывать помощь своим сверстникам.

**Учебный план образовательного процесса на 36 недель
для стартового уровня сложности
Учебный план**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.		3	3	-	
1.1.	Физическая культура и спорт в России: понятие о физической культуре и спорте; формы физической культуры; физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.	1	1	-	Анкетирование
1.2.	История развития легкоатлетического спорта.	1	1	-	Беседа
1.3.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1	1	-	Беседа
2.	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	70	4	66	
2.1.	Гимнастика	24	2	22	
2.1.1.	Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах.	2		2	учебные игры
2.1.2.	Техника выполнения высокого старта	1		1	учебные игры
2.1.3.	Стартовый разгон, бег с ускорением, высокий старт.	2		2	учебные игры
2.1.4.	Бег с опорой на одну	2		2	учебные игры

	руку. Бег по дистанции 40-60 м, движение рук в беге, бег с ускорением.				
2.1.5.	ОФП (Тестирование). Старты «падением» из положения стоя на двух ногах (на носках) и на одной (толчковой) ноге.	2		2	тестирование
2.1.6.	Круговая тренировка	1		1	тестирование
2.1.7.	Техника бега по прямой. Техника финиширования	2		2	тестирование
2.1.8.	Ознакомление с правилами соревнований.	1	1		беседа
2.1.9.	Бег по прямой на отрезках 80 100 м с изменением темпа бега по дистанции.	2		2	Тренировочное занятие
2.1.10.	Места занятий, их оборудование и подготовка. Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги»	1 3	1	3	Беседа Тренировочное занятие
2.1.11.	Лазание по гимнастической стенке, канату Упражнения для мышц рук и плечевого пояса Упражнения на снарядах.	3		3	Тренировочное занятие
2.1.12.	Прыжки с короткого и среднего разбега через ориентиры Техника приземления Упражнения со скакалкой.	2		2	учебные игры
2.2.	Легкоатлетические упражнения	26	5	21	
2.2.1.	Бег. Бег с ускорениями до 40 м.	3	1	2	учебные игры
2.2.2.	Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2-3 х 20-30. Бег 60 м с низкого старта.	4	1	3	учебные игры
2.2.3.	Эстафетный бег с этапами до 40 м.	3	1	2	учебные игры
2.2.4.	Бег с препятствиями от 60-100 м (количество препятствий от 4-7, в качестве которых используются набивные	8	2	6	учебные игры

	мячи, учебные барьеры).				
2.2.5.	Бег в чередовании с ходьбой до 200 м.	3		3	учебные игры
2.2.6.	Бег медленный до 3 минут мальчики, до 2 минут девочки.	2		2	учебные игры
2.2.7.	Бег или кросс до 500 м и до 1000 м.	3		3	учебные игры
2.3.	Упражнения для развития скоростных способностей.	23		23	учебные игры
2.3.1.	По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5, 10, 15 и т.д.) до 30 м, с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: бег лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.	3		3	учебные игры
2.3.2.	Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом.	3		3	учебные игры
2.3.3.	Бег остановками и с резким изменением направления.	2		2	учебные игры
2.3.4.	«Челночный бег» на 5, 9, 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25-35 м).	3		3	учебные игры
2.3.5.	«Челночный бег», отрезки пробегают лицом, спиной вперед, правым и левым боком, приставными шагами.	3		3	учебные игры
2.3.6.	Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.	2		2	учебные игры
2.3.7.	Бег в колонну по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу	2		2	учебные игры

	выполняется определенное задание?				
2.3.8.	Ускорение, остановка, изменение направления передвижения.	5		5	учебные игры
3.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	24	2	22	
3.1.	Прыжок в высоту Прыжок через планку с 5, 7, 9 шагов разбега (Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стойки, коня, козла.) Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании	3	1	2	зачет
3.2.	Техника разбега в сочетании отталкиванием Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному приземлению в прыжках в высоту	6		6	опрос
3.3.	Прыжок в высоту	5		5	зачет
3.4.	Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стойки, коня; Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании	4	1	3	Педагогическое наблюдение
3.5.	Техника приземления	3		3	зачет
3.6.	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ. Развитие физических качеств в подвижных играх с элементами легкой атлетики	3		3	учебные игры
4.	Контрольно-переводные испытания	3		3	
5.	УЧАСТИЕ В	6		6	Соревнования

	СОРЕВНОВАНИЯХ				
	ИТОГО:	108	15	93	

Содержание учебного плана

Раздел 1 «Легкая атлетика»

Тема № 1.1 «Физическая культура и спорт в России»

Теория. Анкетирование.

Практика.

Тема № 1.2 «История развития легкоатлетического спорта.»

Теория. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Знание истории развития спорта.

Практика.

Тема № 1.3 «Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.»

Теория. Восстановительные мероприятия, травматизм и оказание первой помощи при несчастных случаях.

Практика.

Раздел 2 «Общая физическая подготовка»

2.1. Гимнастика

Тема № 2.1.1. «Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах»

Теория.

Практика. Комплексы общеукрепляющих упражнений.

Тема № 2.1.2. «Техника выполнения высокого старта»

Теория.

Практика. Бег сериями с интервалами отдыха.

Тема № 2.1.3. «Стартовый разгон, бег с ускорением, высокий старт.»

Теория.

Практика. Бег сериями с интервалами отдыха.

Тема № 2.1.4. «Бег с опорой на одну руку. Бег по дистанции 40-60 м. движение рук в беге, бег с ускорением»

Теория.

Практика. Навык бега на короткие дистанции.

Тема № 2.1.5. «ОФП (Тестирование).

Старты «падением» из положения стоя на двух ногах (на носках) и на одной (толчковой) ноге.»

Теория.

Практика. Выполнение нескольких циклов физических упражнений.

Тема № 2.1.6. «Круговая тренировка»

Теория.

Практика. Выполнение нескольких циклов физических упражнений.

Тема № 2.1.7. «Техника бега по прямой. Техника финиширования»

Теория.

Практика. Навык бега на короткие дистанции.

Тема № 2.1.8. «Ознакомление с правилами соревнований»

Теория.

Практика. Беседа на заданную тему.

Тема № 2.1.9. «Бег по прямой на отрезках 80 100 м с изменением темпа бега по дистанции»

Теория.

Практика. Бег с чередованием отдыха.

Тема № 2.1.10. «Места занятий, их оборудование и подготовка.

Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги»

Теория.

Практика. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

Тема № 2.1.11. «Упражнения на снарядах»

Теория.

Практика. Выполнение нескольких циклов физических упражнений.

Тема № 2.1.12. «Прыжки с короткого и среднего разбега. Упражнения со скакалкой»

Теория.

Практика. Выполнение нескольких циклов физических упражнений.

2.2. Легкоатлетические упражнения

Тема № 2.2.1. «Бег. Бег с ускорениями до 40 м»

Теория.

Практика. Бег сериями с интервалами отдыха.

Тема № 2.2.2. «Низкий старт и стартовый разбег до 60 м»

Теория.

Практика. Повторный бег 2-3х20-30. Бег 60 м с низкого старта.

Тема № 2.2.3. «Эстафетный бег с этапами до 40 м»

Теория.

Практика. Бег с эстафетной палочкой. Правила передачи эстафетной апочки.

Тема № 2.2.4. «Бег с препятствиями от 60-100 м»

Теория.

Практика. Бег с препятствиями от 60-100 м (количество препятствий от 4-7, в качестве которых используются набивные мячи, учебные барьеры).

Тема № 2.2.5. «Бег в чередовании с ходьбой до 200 м»

Теория.

Практика. Бег с чередованием отдыха.

Тема № 2.2.6. «Медленный бег»

Теория.

Практика. Бег медленный до 3 минут мальчики, до 2 минут девочки.

Тема № 2.2.7. «Кросс»

Теория.

Практика. Бег или кросс до 500 м и до 1000 м.

2.3. Упражнения для развития скоростных способностей.

Тема № 2.3.1. «Бег по зрительному сигналу»

Теория.

Практика. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5, 10, 15 и т.д.) до 30 м, с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: бег лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Тема № 2.3.2. «Старт»

Теория.

Практика. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом.

Тема № 2.3.3. «Бег остановками и с резким изменением направления»

Теория.

Практика. Упражнения на внимание и ловкость.

Тема № 2.3.4. «Челночный бег»

Теория.

Практика. «Челночный бег» на 5, 9, 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25-35 м).

Тема № 2.3.5. «Разновидности челночного бега»

Теория.

Практика. «Челночный бег», отрезки пробегают лицом, спиной вперед, правым и левым боком, приставными шагами.

Тема № 2.3.6. «Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала»

Теория.

Практика. Упражнения на внимание.

Тема № 2.3.7. «Бег в колонну»

Теория.

Практика. Бег в колонну по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание.

Тема № 2.3.8. «Ускорение, остановка, изменение направления передвижения»

Теория.

Практика. Упражнения на внимание и ловкость.

Раздел 3 «Специальная физическая подготовка»

Тема № 3.1. «Прыжок в высоту. Прыжок через планку с 5, 7, 9 шагов разбега (Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стойки, коня.)

Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании»

Теория.

Практика. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стойки, коня, козла.

Тема № 3.2. «Техника разбега в сочетании с отталкиванием.

Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному приземлению в прыжках в высоту»

Теория.

Практика. Техника бега. Стартовый разгон в прыжках в высоту.

Тема № 3.3. «Прыжок в высоту»

Теория.

Практика. Техника прыжка

Тема № 3.4. «Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стойки, коня; Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании

Теория. Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам через коня.

Практика. Прыжки через коня. Отталкивание в прыжках. Приземления.

Тема № 3.5. «Техника приземления»

Теория.

Практика. Упражнения для изучения приземления в прыжках в длину.

Тема № 3.6. «Подвижные игры с элементами легкой атлетики» «Развитие физических качеств в подвижных играх с элементами легкой атлетики»

Теория.

Практика.

Игры с бегом: «Волк во рву», «Жмурки», «Ловишки», «Картошка», «Выше ноги от земли», «Знамя», «Лапта», эстафеты.

Игры с прыжками: «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов» «Кузнечики», «Перемена мест».

Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу». «Мяч среднему».

2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

**Годовой календарный учебный график
ЗАНЯТИЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Астраханской
области «Травинская школа-интернат»
на 2025/26 учебный год**

Месяц	Учебные недели	Количество учебных недель. Организация образовательного процесса
I полугодие учебного года		
I четверть	01.09.2025 – 24.10.2025	9
II четверть	05.11.2025–30.12.2025	8 31.12.2025 г.–11.01.2026г. Новогодние каникулы
Количество учебных недель в первом полугодии		17 учебных недель
III четверть	13.01. – 29.03.2026	12 Нерабочие праздничные дни: 23.02.2026 День защитника Отечества 08.03.2026 – (воскресенье) 1.05.2026 – Праздник весны и труда 9.05.2026 – День победы
IV четверть	06.04.2026 – 26.05.2026	7
Количество учебных недель во втором полугодии		19 учебных недель
Количество учебных недель в год		36 учебных недель

Летние каникулы: с 27.05.2026 г. по 31.08.2026 г.

Регламентирование образовательного процесса на день

Занятия по дополнительному образованию организуются в соответствии с расписанием во внеурочное время.

Перерыв между последним уроком и началом внеурочных/ дополнительных занятий следующей смены, не менее 30 минут.

Продолжительность занятий: - 40 минут, перерыв – не менее 10 минут.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

Сведения о помещении, в котором будут проходить занятия - спортивный зал,

спортивная площадка.

Перечень оборудования помещения

п/п	Наименование	Ед. измерения	Количество изделий
Основное оборудование, спортивный инвентарь.			
1.	Спортивная форма для соревнований	комплект	12
2.	секундомер	шт.	1
3.	рулетка измерительная	шт.	1
4.	щит баскетбольный с кольцом	шт.	2
5.	электромегафон	шт.	1
6.	гимнастическая стенка	шт.	6
7.	гимнастическая скамейка	шт.	2
8.	гимнастический мат	шт.	6
9.	канат для перетягивания	шт.	1
10.	скакалка	шт.	15
11.	обруч гимнастический	шт.	15
12.	волейбольный мяч	шт.	10
13.	футбольный мяч	шт.	10
14.	баскетбольный мяч	шт.	10
15.	набивной мяч	шт.	4
16.	стойки для прыжков в высоту с планкой	шт.	1
17.	барьеры легкоатлетические	шт.	5
18.	эстафетные палочки	шт.	2
19.	стартовые колодки	пара	2
20.	конь гимнастический	шт.	1
21.	козел гимнастический	шт.	1

2.3 Формы аттестации

Личная аттестация обучающихся

Общие параметры оценивания включают: скорость, скоростную выносливость, выносливость, скоростно-силовую работу, силу, овладение техническими действиями в легкой атлетике.

Оценка результативности освоения программы обучающихся

Основана на методе сравнительного анализа, при котором результаты обучения одних обучающихся сравниваются с достижениями других (социальная соотносительная норма), с прежними результатами того же воспитанника (индивидуальная соотносительная норма), с поставленными учебными целями и критериями (предметная соотносительная норма).

Текущий контроль ведется регулярно (в рамках расписания) осуществляется тренером, ведущим занятие.

Промежуточная аттестация определяет, насколько успешно происходит развитие обучающегося и усвоение им образовательной программы на каждом этапе обучения.

Основным методом промежуточной аттестации является метод скрытого педагогического наблюдения и контрольные нормативы по физической подготовке, а также сдача контрольных нормативов.

В основе текущего и промежуточного контроля лежит тестирование физической подготовленности согласно таблице норм ВФСК ГТО по соответствующей ступени.

Для выявления результативности усвоения образовательной программы в начале обучения проводится тестирование исходного уровня владения навыками.

Итоговая аттестация при сопоставлении с исходным тестированием и промежуточным контролем позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня.

2.4. Оценочные материалы

Контрольные испытания по технике бега:

Интегральная экспертная оценка включает в себя оценку чувства дистанций, особенности телосложения, оценку тренером мотивации к дальнейшим занятиям спортом, регулярность посещения занятий в течение года и др.

Техника бега на короткие и длинные дистанции.

Выполнение высокого и низкого стартов.

Тест спортивный

Девушки СОГ

Вид испытаний	Показатели	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет
Бег 30 м	«5»	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6
	«4»	5,9	5,7	5,5	5,3	5,1
	«3»	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6
	«2»	6,9	6,7	6,5	6,3	6,1
Челночный бег 3*10 м	«5»	7,5	7,3	7,2	7,0	6,8
	«4»	7,9	7,7	7,6	7,4	7,2
	«3»	8,3	8,1	8,0	7,8	7,6
	«2»	8,7	8,5	8,4	8,2	8,0
Бег 1000 м, с	«5»	5,11	4,58	4,48	4,39	4,31
	«4»	5,25	5,10	5,00	4,54	4,45
	«3»	5,50	5,40	5,20	5,15	5,00
	«2»	5,90	5,70	5,50	5,45	5,23
Подъем туловища лежа на спине за 30 с	«5»	18	20	22	24	26
	«4»	16	18	20	22	24
	«3»	14	16	18	20	22
	«2»	12	14	16	18	20
Прыжок в длину с места	«5»	190	200	210	220	230
	«4»	180	190	200	210	220
	«3»	170	180	190	200	210
	«2»	160	170	180	190	200

Юноши СОГ

Вид испытаний	Показатели	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет
Бег 30 м	«5»	5,3	5,0	4,7	4,4	4,2
	«4»	5,8	5,5	5,2	4,9	4,7
	«3»	6,3	6,0	5,8	5,4	5,2
	«2»	6,8	6,5	6,2	5,9	5,7
Челночный бег 3*10 м	«5»	7,3	7,1	7,0	6,8	6,6
	«4»	7,7	7,5	7,4	7,2	7,0
	«3»	8,1	7,9	7,8	7,6	7,4
	«2»	8,5	8,4	8,2	8,0	7,8
Бег 1000 м, с	«5»	4,28	4,16	4,03	3,57	3,44
	«4»	4,40	4,30	4,15	4,10	3,58
	«3»	4,52	4,45	4,30	4,25	4,15
	«2»	5,03	5,0	4,50	4,55	4,40
Подтягивание	«5»	10	12	14	16	18

	«4»	8	10	12	14	16
	«3»	6	8	10	12	14
	«2»	4	6	8	10	12
Прыжок в длину с места	«5»	200	210	220	230	240
	«4»	190	200	210	220	230
	«3»	180	190	200	210	220
	«2»	170	180	190	200	210

**Таблица подсчета очков для оценки
общей физической и специально физической подготовки**

<i>СОГ</i>	
25 баллов	Высокий результат
20 баллов	Выше среднего результат
15 баллов	Средний результат
10 баллов	Низкий результат

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности детей с ограниченными возможностями здоровья определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности детей с ограниченными возможностями здоровья являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

2.5. Методические материалы

Методическое обеспечение программы

№	Название раздела	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
1	Легкая атлетика	Групповые учебно-	Наглядный метод, словесный метод,	Учебники и пособия, которые	Опрос

№	Название раздела	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
		тренировочные и теоритические занятия	практический метод, игровой метод, круговой метод.	входят в предметную линию учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха Физическая культура. 5-7 классы / Под редакцией М.Я. Виленского, А.А. Зданевич.	
2	Общая физическая подготовка	Групповые учебно-тренировочные и теоритические занятия	Наглядный метод, словесный метод, практический метод, игровой метод, круговой метод.	Фомин В.С. Вавилов И.Г. Физиологические основы двигательной деятельности. М, ФК и С, 2010 г	Контрольные испытания (тестирование в начале и в конце года)
3	Бег на короткие дистанции	Групповые учебно-тренировочные и теоритические занятия	Наглядный метод, словесный метод, практический метод, игровой метод, круговой метод.	Легкая атлетика (бег на короткие дистанции): Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (нормативная часть). – М.: Советский спорт, 1989.	Зачет
4	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	Групповые учебно-тренировочные и теоритические занятия	Наглядный метод, словесный метод, практический метод, игровой метод, круговой метод.	Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 2011 г.	Зачет
5	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"	Групповые учебно-тренировочные и теоритические занятия	Наглядный метод, словесный метод, практический метод, игровой метод, круговой метод.	Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 2011 г. Барьеры легкоатлетические	Зачет
6	Метание малого мяча	Групповые учебно-тренировочные и теоритические занятия	Наглядный метод, словесный метод, практический метод, игровой метод, круговой метод.	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М, 3-е издание 2010 г.	Тестирование
7	Подвижные игры с элементами легкой	Групповые учебно-тренировочные и	Наглядный метод, словесный метод, практический метод, игровой	Мячи, скакалки	Учебные игры

№	Название раздела	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
	атлетикой	теоритические занятия	метод, круговой метод.		
	Участие в соревнованиях	Участие в спортивных соревнованиях различного масштаба и матчевых встречах	Соревновательный метод	Правила соревнований по легкой атлетике	Зачет
		Инструкторская и судейская практика	Практический метод	В.И. Лыхов «Судейство соревнований по легкой атлетике» М. 2008 г	Зачет

Педагогические принципы обучения и тренировки

Реализация принципов сознательности и активности в тренировке с юными спортсменами означает формирование у них:

- сознательного отношения к целям, задачам и содержанию
- тренировочной работы;
- сознательного и активного участия в этой работе;
- самостоятельности в контроле и оценке своих успехов.

Сущность принципа наглядности заключается в максимальном обеспечении соответствующих зрительных, двигательных и других представлений воспитанников об изучаемом движении.

Принципы систематичности и последовательности требуют от тренера и ученика соблюдения рациональности, системы и последовательности.

Обучение юных спортсменов должно идти от простого к сложному, и каждый новый материал должен быть органически связан с предыдущим.

Принцип систематичности – это, прежде всего, регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха.

Принципы доступности и индивидуализации заключаются в обязательном учёте групповых, возрастных и индивидуальных различий учащихся при подборе оптимальных нагрузок в учебно-тренировочном процессе.

Методы обучения и тренировки

Метод строго регламентированного упражнения предусматривает:

- твёрдую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи);
- чёткую дозировку нагрузки и управление её динамикой по ходу выполнения упражнений, чёткое нормирование места и длительности интервалов отдыха;
- создание или использование внешних условий, облегчающих управление учебно-тренировочным процессом и действиями обучающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажёров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

Игровой метод может быть применён на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы.

Также большое место в тренировке юных спортсменов занимают различные эстафеты.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации учащихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачётных или официальных спортивных соревнований. Отличительная черта соревновательного метода – сопоставление сил воспитанников в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и т.д., особенно там, где существует количественная оценка определения результата, а также как самостоятельная форма (комплексные соревнования по ОФП).

Словесные методы в тренировочных занятиях могут быть в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);
- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи спортсмена (например, «сильнее», «быстрее» и т.п.).

Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- просмотра кино- и видеоматериалов;
- посещения соревнований.

Информационное обеспечение

<http://www.probeg.narod.ru/> - Пробег в России и Море

<http://sport-farma.com/> - Фармакология и спорт

<http://www.rusathletics.com/> - Лёгкая атлетика России

<http://www.iaaf.org/> - Официальный сайт ИААФ

<http://www.myathletics.narod.ru/> - Все про спринт и прыжки в длину

<http://mosathletics.ru/> - Федерация лёгкой атлетики Москвы.

<http://www.sportlib.ru/> - Спортивная библиотека.

<http://www.fieldathletics.ru/map.html> - сайт по легкой атлетике

http://www.crumb.ru/articles/atlet_hist_1.html - сайт по легкой атлетике

<http://www.olympic.ru/> - сайт, посвященный олимпийским играм

Используемая литература

- 1 Детская легкая атлетика. Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций.- М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002
- 2 Информация о противопоказаниях к занятиям физкультурой и целесообразном возрасте начала занятий отдельными видами спорта: нормативная консультация // Практика административной работы в школе. – 2005.-№8.-С.28.
- 3 Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2003.-116 с.:
- 4 Учетно-отчетная документация по организации и проведению спортивных соревнований. // Практика административной работы в школе.-2005.-№8.- С.29.
- 5 Адашкявичене Э. Й. Баскетбол для дошкольников: из опыта работы. М.; Просвещение, 1993г.
- 6 Андреев С. Н. Мини-футбол в школе. М., Советский спорт, 2008 г.
- 7 Борковский А. С. Комплексы гимнастических упражнений для начальной школы., Минск, «Народная Асвета», 1998 г.

- 9 Геллер Е. М. На старт вызывает Спортландия.- Мн.: Полымя,1988.-176с.
- 11 Железняк Н. Ч. Физкультура для старших дошкольников: играем, тренируемся, развиваемся: пособие для педагогов и руководителей учреждений, обеспечивающих получение дошк. Образования. Мозырь: «Белый Ветер», 2008 г.
- 12 Зотов О. А. О реализации государственной политики в области физической культуры и детско-юношеского спорта в гг., исходя из уставных целей и задач Объединения «Юность России» // Педагогическая мастерская. -2005.-№6.-С.33.
- 13 Езушина Е. В. Уроки здоровья: программа, уроки здоровья, Волгоград,2009 г.
- 14 Ерёменко И. Профилактика вредных привычек., Москва. Глобус, 2007 г.
- 15 Ковалько В. И. Школа физкультминуток., Москва, «ВАКО», 2009 г.
- 16 Кузнецов В. С. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: метод. Пособие. – М.; Издательство НЦ ЭНАС, 2006 г.
- 17 Локтев С. А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: Практическое руководство для тренера.- М.: Советский спорт, 2007 – 404с.:
- 18 Никитушкн В. Г., Губа В. П., Гапаев В. И. Легкая атлетика: Учебное пособие для общеобразовательных школ.-М.,2005.-224с.
- 19 Николаева Н. И. Школа мяча., Санкт-Петербург, «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2008 г.
- 20 Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать/ Н. Г.Озолин.- М.: Астрель: АСТ, 20– (Профессия – тренер).