

Министерство образования и науки Алтайского края
Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение для
обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья
«Ребрихинская общеобразовательная школа-интернат»

ПРИНЯТ
Педагогическим советом
(протокол от 29.09.2025 №1)

УТВЕРЖДЕН
приказом КГБОУ «Ребрихинская
общеобразовательная школа-интернат»
от 01.09.2025 №138

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00B9CC2602EC727C66149FB86F978E6F8C
Владелец: Джафарова Наталья Геннадьевна
Действителен: с 29.07.2025 до 22.10.2026

Адаптированная
дополнительная общеразвивающая программа
«Импульс»
для обучающихся 7-9 классов
на 2024-2025, 2025 – 2026 учебный год.

Составил:
А.А. Худобин,
педагог
дополнительного
образования

Ребриха, 2024 г.

1.Комплекс основных характеристик дополнительной программы

1.1 Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа «Импульс» имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

Программа составлена на основе программно-методических материалов Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 93 с., с учетом индивидуальных способностей и потребностей учащихся, материальной базы образовательного учреждения, национальных традиций.

Актуальность программы

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем тот вид спорта, который понравится, так как в занятиях ОФП дети учатся не только быстроте, выносливости, гибкости и развитию силовых способностей, но и навыкам, необходимым при занятиях различными видами спорта. Программа способствует развитию интереса у учащихся к здоровому образу жизни, составлена с учетом возрастных особенностей учащихся. Потребность активной двигательной деятельности игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. В спортивных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся старшего школьного возраста (15-18 лет) 7-9 классов. Оптимальное количество учащихся в группе до 15 детей (для возможности индивидуальной работы).

Объем программы

Программа разработана на **70 учебных недель (2 года)**, регламентируется расписанием. Еженедельная нагрузка - **2 час**. Общее количество часов – 140 ч за два года.

Форма обучения: очная.

Методы обучения:

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления о предмете «лёгкая атлетика».

Наглядные методы: применяются главным образом на сайте <https://resh.edu.ru/subject/9/> в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.

Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: методы упражнений, соревновательный.

Тип занятий: фронтальный, индивидуальный.

Формы проведения разнообразны: групповая и индивидуальная тренировки

Срок освоения программы: 2 года.

Режим занятий занятия проводятся один раз в неделю, по расписанию.

Продолжительность занятия – 80 минут.

1.2 Цель программы:

Формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей).

Задачи:

- укреплять здоровье, способствовать обеспечению умственной и физической работоспособности детей;
- развивать основные физические качества (сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость);
- формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки, обучать новым видам движений, основанным на приобретенных знаниях, мотивировать к выполнению физических упражнений;
- формировать гигиенические навыки, приемы закаливания;
- профилактика и коррекция отклонений в развитии опорнодвигательного аппарата (негативных изменений позвоночного столба, свода стопы и других);
- воспитывать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, навыки культурного и физически компетентного общественного поведения;
- формировать привычки заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыки организации самостоятельной двигательной активности.
- совершенствовать спортивные навыки у наиболее способных и подготовленных детей.

1.3 Содержание программы
Учебный план (1-й год обучения, 2024-2025)

№	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Знания о физической культуре	4	2	2
2	Физическая подготовка	56		56
3	Контрольные испытания, соревнования	10		10
	Итого	70	2	68

Содержание учебно-тематического плана (1-й год обучения)

35 рабочих недели (2 часа в неделю)

Знания о физической культуре (4 ч.)

Правила техники безопасности на занятиях. Правила техники безопасности на занятиях. Инструктаж.

Физическая культура и спорт в России. Значение ОФП. Гигиена спорта. Правила тренировки. Физическая культура и развитие ее в России. Развитие профессионально – прикладной физической подготовки. Обучение проходит в игровой форме. Учащимся предлагается описание различных видов спорта, различный спортивный инвентарь по которым они должны догадаться о каком виде спорта идёт речь. По желанию учащимся предлагается по очереди продемонстрировать вид спорта, при этом другие должны его определить.

Понятие о физической культуре. Курс общей культуры общества, которая включает систему физического воспитания, специальные научные знания по анатомии, психологии и другим отраслям, спортивные достижения. Гигиена спорта. Правила тренировки. Профилактические мероприятия, направленные на обеспечение гигиенических норм и сохранение здоровья человека в условиях занятий физкультурой и спортом. Формировать первичное представление о правилах личной гигиены; познакомить с необходимостью соблюдения режима дня и личной гигиены.

Физическая подготовка (56 ч.)

Гимнастика (7 ч.) Гимнастические упражнения (упражнения для стоп (сгибание стопы, перекаты с носков на пятки), упражнения на гибкость вперёд (из положения упор присев (присев, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах. Наклон вперед прогнувшись, кисти на плечах, локти отведены в стороны, взгляд перед собой), развитие гибкости назад, силовые упражнения для мышц живота (лежа на коврике, ноги поднять на 900 (в

потолок) и опустить руки в стороны ладонями вниз), силовые упражнения для мышц спины: «лодочка» (перекаты на животе вперёд и обратно); прыжки и др.). Большое значение придается эстетике формы, красоте и свободе движений, логической завершенности гимнастических комбинаций. Отличительной чертой является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма.

Формирование двигательного навыка (7 ч.) Комплекс упражнений, направленных на формирование способности к осуществлению того или иного движения без сознательного контроля. Упражнения: сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа, хлопки в ладоши с изменением темпа, наклоны головой, наклоны туловищем, приседания, тренировка дыхания при ходьбе, ходьба по кругу, ходьба ровным шагом, ходьба на носках, ходьба на медленном и быстром темпе, ходьба по линии, захват предметов, передача предметов, бросание мячей, передача мячей,

Физические упражнения на развитие выносливости, ловкости и силы (7 ч.) Комплекс упражнений на развитие и укрепление выносливости, ловкости и силы. Упражнения из комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин.), Прыжок длину с места толчком двумя ногами (см), подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см. (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз).

Легкая атлетика (7 ч.) Медленный бег. Бег на 30 м (с). Смешанное передвижение на 1000 м (мин. с.). Низкий старт. Финиширование. Прыжки в длину способом «прогнувшись», «согнув ноги». Прыжки в высоту. Метание малого мяча с места и разбега.

Итоговый контроль (10 ч.)

Проведение Зачёта, который включает:

- контрольный опрос по теоретическому материалу всего учебного года;
- сдачу части норм ГТО (приложение 1)

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Знания о физической культуре		4	2	2
1	Правила техники безопасности на занятиях	2	1	1
2	Физическая культура и спорт в России. Значение ОФП. Гигиена спорта. Правила тренировки.	2	1	1
Физическая подготовка		56	-	56
3-9	Гимнастика	14		14
10-16	Формирование двигательного навыка	14		14
17-23	Физические упражнения на развитие выносливости, ловкости и силы	14		14
24-30	Легкая атлетика	14		14
Итоговый контроль		10		10
31	Контрольный опрос по теоретическому материалу всего учебного года	2		2
32-35	Сдача части норм ГТО	8		8

1.3 Содержание программы
Учебный план (2-й год обучения, 2025-2026)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Знания о физической культуре		4	2	2
1	Правила техники безопасности на занятиях	2	1	1
2	Физическая культура и спорт в России. Значение ОФП. Гигиена спорта. Правила тренировки.	2	1	1
Физическая подготовка		56	-	56
3-9	Эстафеты, совершенствование навыков	14		14
10-16	Подвижные игры: игры с бегом	14		14
17-23	Подвижные игры: игры с прыжками, мячом	14		14
24-30	Упражнения на координацию движений, ловкость	14		14
Итоговый контроль		10	-	10
31	Контрольный опрос по теоретическому материалу всего учебного года	2		2
32-35	Сдача части норм ГТО	8		8

Содержание учебно-тематического плана (2-й год обучения)

35 рабочих недели (2 часа в неделю)

Знания о физической культуре (4ч.)

Правила техники безопасности на занятиях. Правила техники безопасности на занятиях. Инструктаж.

Физическая культура и спорт в России. Значение ОФП. Гигиена спорта. Правила тренировки. Физическая культура и развитие ее в России. Развитие профессионально – прикладной физической подготовки. Обучение проходит в игровой форме. Учащимся предлагается описание различных видов спорта, различный спортивный инвентарь по которым они должны догадаться о каком виде спорта идёт речь. По желанию учащимся предлагается по очереди продемонстрировать вид спорта, при этом другие должны его определить.

Понятие о физической культуре. Курс общей культуры общества, которая включает систему физического воспитания, специальные научные знания по анатомии, психологии и другим отраслям, спортивные достижения. Гигиена спорта. Правила тренировки. Профилактические мероприятия, направленные на обеспечение гигиенических норм и сохранение здоровья человека в условиях занятий физкультурой и спортом. Формировать первичное представление о правилах личной гигиены; познакомить с необходимостью соблюдения режима дня и личной гигиены.

Физическая подготовка (56 ч.)

Эстафеты, совершенствование навыков (14 ч.) Эстафетный бег. Преодоление полосы препятствий. Построение принципа работы в команде.

Подвижные игры: игры с бегом (14 ч.) Подвижные игры с мячом, отвлекающие учащегося от физических нагрузок и направлены на развитие внимания и концентрации.

Подвижные игры: игры с прыжками, мячом (14 ч.) Игры с прыжками, мячом, направленные на развитие внимания и концентрации.

Упражнения на координацию движений, ловкость (14 ч.) Игры, направленные на развитие ловкости и быстроты движений, на развитие внимания и концентрации.

Итоговый контроль (10 ч.)

Проведение Зачёта, который включает:

- контрольный опрос по теоретическому материалу всего учебного года;
- сдачу части норм ГТО (приложение 2)

Учебно-тематический план.

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Знания о физической культуре		4	2	2
1	Правила техники безопасности на занятиях	2	1	1
2	Физическая культура и спорт в России. Значение ОФП. Гигиена спорта. Правила тренировки.	2	1	1
Физическая подготовка		56	-	56
3-9	Эстафеты, совершенствование навыков	14		14
10-16	Подвижные игры: игры с бегом	14		14
17-23	Подвижные игры: игры с прыжками, мячом	14		14
24-30	Упражнения на координацию движений, ловкость	14		14
Итоговый контроль		10	-	10
31	Контрольный опрос по теоретическому материалу всего учебного года	2		2
32-35	Сдача части норм ГТО	8		8

1.4 Планируемые результаты

По окончании адаптированной дополнительной общеобразовательной программы ребёнок будет:

знать

- технику безопасности при выполнении упражнений общей физической подготовки;
- правила основных общеразвивающих игр.

уметь

- выполнять упражнения общей физической подготовки;
- играть в спортивные игры.

владеть

- основными техниками выполнения физических упражнений.

2.Комплекс организационно-педагогических условий

2.2 Условия реализации программы.

Для реализации данной программы необходимы:

- спортивный зал и спортивная площадка, оснащённая игровым и спортивным оборудованием;
- подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования;
- спортивное оборудование и инвентарь:
 - волейбольные, баскетбольные, футбольные, теннисные, набивные мячи;
 - гимнастическая стенка - 6 -8 пролетов;
 - гантели, скакалки, обручи, эспандеры, тренажеры, ограничительные конусы;
 - мишени для метания (обручи гимнастические диаметром 90 см, закреплённые на стене);
- рулетка измерительная (2—3 м); секундомер;
- аптечка первой помощи.

2.3 Формы подведения итогов реализации программы:

Учебные занятия и тренировки, индивидуальные дополнительные занятия, мастер-классы, тренинги, учебно-полевые сборы, участие в соревнованиях и конкурсах, познавательные экскурсии и встречи, участие в военно-патриотических мероприятиях, самоподготовка, обобщение опыта, взаимная подготовка.

Теоретическая подготовка оценивается путём анкетирования, практическая по выбору педагогического работника: сдача части нормативов ГТО, анализом обучения, анализом участия в мероприятиях и соревнованиях. Практические результаты могут оцениваться по пяти достигнутым уровням подготовки: (низкий-до слабого, слабый, средний, высокий, высший - далее) либо (зачёт не зачёт). Нормативы выбраны по среднестатистическому принципу, либо по соответствию комплекса ГТО.

Формы, способы и средства проверки и оценки результатов обучения. В течение учебного года в журнале работы педагога дополнительного образования ведется учет результативности усвоения образовательной программы по видам деятельности в рамках участия в мероприятиях и соревнованиях.

3. Список литературы

1. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность. Гимнастика. – М.: Просвещение, 2014.
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре. – М.: Просвещение, 2014.
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., Маслов М.В. Внеурочная деятельность. Лёгкая атлетика. – М.: Просвещение, 2014. – М.: Просвещение, 2011.
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче ГТО. – М.: Просвещение, 2016.
5. Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С. Программы внеурочной деятельности. – М.: Просвещение, 2011

2.4 Методическое обеспечение

№	Наименование разделов, тем	Формы занятий	Приемы и методы организации деятельности	Дидактический материал	Техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Правила техники безопасности на занятиях	беседа	беседа, показ приёмов исполнения упражнений	схемы, плакаты	спортивное оборудование	педагогическое наблюдение и мониторинг
2	Физическая культура и спорт в России. Значение ОФП. Гигиена спорта. Правила тренировки.	беседа	беседа, показ приёмов исполнения упражнений	схемы, плакаты	спортивное оборудование	педагогическое наблюдение и мониторинг
4	Гимнастика	практические занятия	показ приёмов исполнения упражнений	схема, плакаты	спортивное оборудование	педагогическое наблюдение и мониторинг
5	Формирование двигательного навыка	практические занятия	показ приёмов исполнения упражнений	схема	спортивное оборудование	педагогическое наблюдение и мониторинг
6	Физические упражнения на развитие выносливости, ловкости и силы	практические занятия	показ приёмов исполнения упражнений	схема, плакаты	спортивное оборудование	педагогическое наблюдение и мониторинг
7	Легкая атлетика	практические занятия	показ приёмов исполнения упражнений	схема, плакаты	спортивное оборудование (перекладина)	педагогическое наблюдение и мониторинг
8	Эстафеты, совершенствование навыков	беседа, отработка полученных навыков	беседа, показ приёмов исполнения упражнений	схемы, карточки с вопросами	спортивное оборудование	педагогическое наблюдение и мониторинг
9	Подвижные игры: игры с бегом	практические занятия	показ приёмов исполнения упражнений	схема	спортивное оборудование (перекладина)	педагогическое наблюдение и мониторинг

10	Подвижные игры: игры с прыжками, мячом	практические занятия	показ приёмов исполнения упражнений	схема	спортивное оборудование	педагогическое наблюдение и мониторинг
11	Упражнения на координацию движений, ловкость	практические занятия	показ приёмов исполнения упражнений	схема, плакаты	спортивное оборудование	педагогическое наблюдение и мониторинг
12	Контрольный опрос по теоретическому материалу всего учебного года	практические занятия	выполнение тестирования и анкетирования	карточки	спортивное оборудование	педагогическое наблюдение и мониторинг
13	Сдача части норм ГТО	практические занятия	сдача контрольных нормативов	схема, плакаты	спортивное оборудование	педагогическое наблюдение и мониторинг, анализ

Приложение 1

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями Первый год обучения

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		удовл.	хорошо	отлично	удовл.	хорошо	отлично
1	Бег на 30 м (с)	6,2	5,8	5,3	6,6	6,4	5,7
2	Бег на 60 м (с)	11,2	10,6	9,4	12,6	11,9	11,0
3	Бег на 2000 м (мин, с)	13-59	11-38	10-04	14-51	13-25	12-12
4	Бег на 3000 м (мин, с)	18-20	17-12	17-05	-	-	-
5	Кросс (бег по пересечённой местности, без учёта времени, км)	1,5	2	2,5	1,5	2	2,5
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	5	8	-	-	-
7	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	14	20	7	9	12
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	4	5	8	-	-	-
9	Наклон вперёд из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+3	+5	+9	+4	+7	+11
10	Прыжок в длину с разбега (см)	209	230	285	190	205	250
11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	161	182	124	135	153
12	Метание мяча весом 150 г (м)	22	27	34	16	18	22

13	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	27	32	40	25	27	35
14	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (количество попаданий из 5 бросков)	4	6	8	4	6	8

Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями
Второй год обучения

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		удовл.	хорошо	отлично	удовл.	хорошо	отлично
1	Бег на 30 м (с)	5,8	5,4	5,1	6,4	6,2	5,9
2	Бег на 60 м (с)	10,4	9,7	9,2	12,4	11,5	10,7
	Бег на 100 м (с)	17,2	16,4	15,4	20,8	19,6	18,4
3	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	14-31	13-26	11-17
	Бег на 3000 м (мин, с)	18-30	16-47	14-37	-	-	-
4	Кросс (бег по пересечённой местности, без учёта времени, км)	2,5	3	4	1,5	2	2,5
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	6	10	-	-	-
6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	8	10	14
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	22	25	34	7	9	11
8	Наклон вперёд из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+4	+6	+10	+6	+7	+13
9	Прыжок в длину с разбега (см)	230	250	314	210	225	275
10	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	161	178	195	131	145	157

11	Метание мяча весом 150 г (м)	24	29	36	18	22	28
12	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	29	32	40	25	29	35
13	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (количество попаданий из 5 бросков)	6	7	8	6	7	8