

Кировское областное государственное бюджетное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, «Центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей, и содействия семейному устройству п. Ленинская Искра Котельничского района»

Принято

На педагогическом совете
Кировского областного государственного
бюджетного учреждения для детей-сирот «Центр
помощи детям, оставшимся без попечения
родителей, и содействию семейному устройству
п. Ленинская Искра Котельничского района»
Протокол № 1 от 03.09.2024 г.

Утверждено

Приказом
Кировского областного государственного
бюджетного учреждения для детей-сирот «Центр
помощи детям, оставшимся без попечения
родителей, и содействию семейному устройству п.
Ленинская Искра Котельничского района»
№ 005/п от 03.09.2024
Директор М.А. Христолюбова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Общая физическая подготовка»
НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ**

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель

Безденежных Татьяна Николаевна,
педагог дополнительного
образования

п. Ленинская Искра
2024 - 2025 г.

Содержание

1. Общие положения	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Актуальность Программы	3
1.3. Цель и задачи программы	4
2. Характеристика Программы	
2.1. Отличительная особенность	4
2.2. Срок реализации. Режим занятий.....	5
2.3. Характеристика обучающихся	5
2.4. Виды (формы) обучения.....	5
2.5. Ожидаемые результаты.....	5
2.6. Формы контроля и подведения итогов.....	8
3. Рабочая Программа	
3.1. Учебно-тематический план, календарный учебный план.....	9
3.2. Содержание Программы.....	15
4. Условия реализации дополнительной общеобразовательной программы	
4.1. Материально-технические условия.....	16
4.2. Кадровые условия.....	17
5. Список литературы.....	18

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана для воспитанников детского дома (далее обучающихся). Возраст детей от 7 до 17 лет. Программа направлена на физическое совершенствование детей, укрепление здоровья, приобщение к ЗОЖ и занятиям спортом.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федеральный закон от 14 июля 2022 г. № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»,
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»,
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы в области физической культуры и спорта) ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» 2021 г.,
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28. Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,
- Устав Кировского областного государственного бюджетного учреждения для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, «Центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей, и содействия семейному устройству п. Ленинская Искра Котельничского района».

А также с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся на занятиях физкультурно-спортивной направленности и спецификой работы учреждения.

Актуальность Программы

Разработка данной программы вызвана необходимостью увеличения двигательной активности обучающихся. Современные школьники в своём большинстве испытывают двигательный дефицит, то есть количество движений, производимых в течение дня, ниже их возрастных норм. При этом снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития, нарушение быстроты, ловкости, координации движений, гибкости и силы. Некоторые учащиеся страдают гиподинамией, другие - гиперактивны.

Многие проблемы здоровья имеют глубокие социально-экономические корни. В большей мере страдают дети, как наиболее уязвимая и незащищённая часть населения. Особенно дети родителей, лишённых родительских прав.

По данным Казаковой Е. И. среди воспитанников детских домов 60% детей имеют серьёзные проблемы со здоровьем: многие проблемы связаны с центральной нервной системой, 55% воспитанников отстают в физическом развитии. Только 4,7 % воспитанников классифицируются, как здоровые.

Экспериментальные исследования И.В. Дубровиной, Э.А. Минкова, С.Н. Сатышевой подтверждают, что у детей, растущих без попечения родителей, темпы психического развития

замедлены, ниже уровень интеллектуального развития, беднее эмоциональная сфера, воображение, не развита саморегуляция. Дети данной категории физически развиты слабо, имеют низкий уровень двигательной подготовленности.

Следовательно, в системе комплексной реабилитации и социальной адаптации детей-сирот важное место должно быть отведено использованию средств и методов физической культуры, гигиеническим и закаливающим мероприятиям.

Исследования показывают, что двухчасовая недельная нагрузка по физической культуре в школах для решения задач физического воспитания детей-сирот является недостаточной. Поэтому для таких детей разработана Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка».

Цель и задачи Программы

Цель программы: физическое совершенствование обучающихся, укрепление здоровья, приобщение к ЗОЖ и спорту, формирование морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Для достижения указанной цели решаются следующие задачи:

Оздоровительные:

- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни;
- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм обучающихся;
- формировать правильную осанку.

Образовательные:

- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;

Развивающие:

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества;
- обучить физическим упражнениям разной направленности;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, беге;
- формировать умения по организации самостоятельных занятий.

Воспитательные:

- формировать интерес к регулярным занятиям физической культурой;
- формировать положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и педагогами;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств.

Характеристика программы

Отличительной особенностью программы является то, что она реализуется в конкретном учреждении «Центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей, и содействия семейному устройству». Цель учреждения – устройство детей в семью. Состав воспитанников меняется в течении года существенно (на 30-60%). Поэтому при реализации программы

предусмотрена возможность освоения содержания программы на разных уровнях доступности и степени сложности, исходя из диагностики и возможностей каждого обучающегося.

Программа предполагает:

- Индивидуальный подход (начальное изучение обучающегося проводится во время беседы с ребёнком; в процессе медицинского осмотра и беседы с врачом (по каждому обучающемуся); в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях);
- Тесную связь с практикой;
- Разновозрастный характер группы.

Сроки реализации:

Программа рассчитана на 1 учебный год (68 часов).

Режим занятий:

В соответствии с нормами СанПин 2.4. 3648-20 занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятий – 1 академический час.

Характеристика обучающихся:

В освоении программы участвуют мальчики и девочки (юноши и девушки) в возрасте 7-11 лет и 12-17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний. Наполняемость групп зависит от численного и возрастного состава воспитанников Центра.

Форма обучения очная. Программа предусматривает фронтальный, групповой и индивидуальный виды занятий, также в виде круговой тренировки.

При подборе средств и методов практических занятий педагог объединения должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комбинированные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта, игровые моменты и теоретический материал: беседу, инструктаж.

Большинство практических занятий спланировано на открытом воздухе. Педагог может на своё усмотрение изменить содержание занятия исходя из погодных условий.

Ожидаемые результаты.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «ОФП» у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты:**

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на занятиях, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «ОФП» у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу *обучения* обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

Формы контроля и подведение итогов.

Для эффективного отслеживания результатов обучающихся в рамках Программы применяются следующие виды контроля:

- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения, опроса, индивидуальной беседы;

- входной и промежуточный контроль за физической подготовленностью в форме сдачи нормативов;

- сдача норм ГТО.

Активная жизненная позиция детей оценивается по результатам их участия в спортивных мероприятиях разного уровня.

Рабочая программа

Учебный план

№ п.п.	Название раздела	Кол-во часов	Форма контроля
1	Теоретические сведения	В процессе занятий	
2	Вводное занятие	1	Входная диагностика
3	Лёгкая атлетика	20	
4	Зимние виды	16	
5	Спортивные и подвижные игры	20	
6	Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	10	
7	Итоговое занятие	1	Итоговая диагностика
Всего часов по программе		68	

Календарный план на 2024 – 2025 учебный год Старшая группа

№ занят	Дата	Раздел, тема занятия	Форма контроля
		<p>Теоретические сведения</p> <ul style="list-style-type: none"> - Основы знаний о физической культуре. - Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. - Правила соревнований, оборудование, инвентарь. - ВФСК ГТО: общие сведения, правила выполнения нормативов. <p>(в процессе занятий)</p>	
1	4.09.24.	Техника безопасности на занятиях. Входная диагностика.	Сдача контрольных нормативов
2	7.09.24.	<i>Л/а.</i> Физическая культура и здоровый образ жизни человека. Бег на короткие дистанции.	
3	10.09.24.	<i>Л/а.</i> Метание мяча в неподвижную цель. Бег на короткие дистанции.	
4	12.09.24.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м.	тестирование
5	16.09.24.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150 г.	тестирование
6	19.09.24.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м, 1500м, 2000м. Определение состояния организма.	тестирование
7	23.09.24.	<i>Л/а.</i> Бег на длинные дистанции. Правила соревнований в кроссе.	
8	26.09.24.	<i>Л/а.</i> Организация и проведение самостоятельных занятий. Бег на длинные дистанции.	
9	30.09.24.	<i>Л/а.</i> Челночный бег 3*10м. Бег 30 м. Эстафеты.	

10	03.10.24.	<i>Л/а.</i> Метание малого мяча на дальность. Развитие силовых качеств.	
11	07.10.24.	<i>Л/а.</i> Метание мяча в неподвижную цель. Эстафеты с бегом и прыжками.	
12	10.10.24.	<i>Л/а.</i> Бег на длинные дистанции. Упражнения на гибкость.	
13	14.10.24.	<i>Л/а.</i> Высокий и низкий старт. Ускорения.	наблюдение
14	17.10.24.	<i>Л/а.</i> Старт из различных положений. Бег до 10 мин.	наблюдение
15	21.10.24.	Основные физические качества. Подвижные игры. Прыжки через скакалку.	
16	24.10.24.	Знакомимся - Скиппинг. Правила соревнований. Прыжки через скакалку. Подвижные игры.	
17	7.11.24.	Правила ТБ на занятиях при подготовке к сдаче норм ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах.	
18	11.11.24.	<i>Футбол.</i> Техника перемещения в футболе. Развитие координации. Учебная игра.	
19	14.11.24.	<i>Футбол.</i> Техника передачи мяча (футбольного). Учебная игра. Развитие силовых качеств.	наблюдение
20	18.11.24.	<i>Футбол.</i> Техника передачи мяча (футбольного). Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	наблюдение
21	21.11.24.	<i>Футбол.</i> Индивидуальные действия с мячом. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	наблюдение
22	25.11.24.	Эстафеты с предметами.	
23	28.11.24.	Подвижные игры с мячом.	
24	2.12.24.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. Подтягивание из вися. Эстафеты.	тестирование
25	5.12.24.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	тестирование
26	9.12.24.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	тестирование
27	12.12.24.	<i>Настольный теннис.</i> Стойка теннисиста. Техника хвата теннисной ракетки. Жонглирование теннисным мячом. Прыжковые упражнения.	
28	16.12.24.	<i>Настольный теннис.</i> Передвижение теннисиста. Жонглирование теннисным мячом.	наблюдение
29	19.12.24.	Эстафеты с мячами.	
30	23.12.24.	<i>Настольный теннис.</i> Передвижение теннисиста. Парные игры.	наблюдение
31	26.12.24.	Подвижные игры с мячом.	
32	13.01.25.	<i>Л/н.</i> Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	
33	16.01.25.	<i>Л/н.</i> Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	
34	20.01.25.	<i>Л/н.</i> Повороты на лыжах способом «переступание». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным	наблюдение

		ходом.	
35	23.01.25.	<i>Л/н.</i> Подъём в горку на лыжах способом «ёлочка». Одновременный одношажный ход.	
36	27.01.25.	<i>Л/н.</i> Подъём в горку на лыжах способом «ёлочка». Одновременный одношажный ход.	
37	30.01.25.	<i>Л/н.</i> Спуск на лыжах с пологого склона.	
38	03.02.25.	<i>Л/н.</i> Спуск на лыжах с пологого склона	
39	6.02.25.	<i>Л/н.</i> Прохождение дистанции 2 и 3 км.	
40	10.02.25.	<i>Л/н.</i> Прохождение дистанции 3 и 5 км.	
41	13.02.25.	<i>Л/н.</i> Подвижные игры на лыжах.	
42	17.02.25.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2, 3, 5 км.	тестирование
43	20.02.25.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2, 3, 5 км.	тестирование
44	24.02.25.	<i>Л/н.</i> Повороты на лыжах способом «переступание». Одновременный бесшажный ход.	наблюдение
45	27.02.25.	<i>Л/н.</i> Спуск на лыжах с пологого склона. Торможение «плугом».	
46	3.03.25.	<i>Л/н.</i> Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона. Коньковый ход.	
47	6.03.25.	<i>Л/н.</i> Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона. Коньковый ход.	наблюдение
48	10.03.25.	<i>Л/н.</i> Прохождение дистанции 3 и 5 км.	
49	13.03.25.	<i>Л/н.</i> Эстафеты на лыжах. Коньковый ход.	
50	17.03.25.	<i>Настольный теннис.</i> Парные игры. Жонглирование теннисным мячом.	
51	20.03.25.	<i>Настольный теннис.</i> Парные игры. Прыжковые упражнения.	
52	31.03.25.	<i>Настольный теннис.</i> Парные игры. Прыжковые упражнения.	наблюдение
53	3.04.25.	Весёлые старты.	
54	7.04.25.	Подвижные игры	
55	10.04.25.	<i>Футбол.</i> Техника передачи мяча (футбольного). Учебная игра.	
56	14.04.25.	<i>Футбол.</i> Учебная игра.	наблюдение
57	17.04.25.	<i>Л/а.</i> Высокий и низкий старт. Беговые упражнения.	
58	21.04.25.	<i>Л/а.</i> Беговые упражнения. Бег до 10 мин.	
59	24.04.25.	<i>Л/а.</i> Режим дня. Высокий и низкий старт. Ускорения.	
60	28.04.25.	<i>Л/а.</i> Старт из различных положений. Бег до 10 мин	
61	5.05.25.	<i>Л/а.</i> Прыжки в длину с разбега. Метание на дальность.	
62	8.05.25.	<i>Л/а.</i> Бег на длинные дистанции. Гигиенические требования к одежде и обуви.	
63	12.05.25.	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4, 5, 6 ступеней.	тестирование
64	15.05.25.	<i>Л/а.</i> Кроссовая подготовка.	
65	19.05.25.	<i>Л/а.</i> Бег на 30, 60,100 м. Эстафеты.	

66	22.05.25.	Л/а. Кроссовая подготовка.	
67	26.05.25.	Л/а. Беговые упражнения. Эстафеты.	
68	.05.25.	29Итоговое занятие.	Итоговая диагностика

Календарный план на 2024 – 2025 учебный год
Младшая группа

№ занят	Дата	Раздел, тема занятия	Форма контроля
		Теоретические сведения - Основы знаний о физической культуре. - Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. - Правила соревнований, оборудование, инвентарь. Форма контроля. - ВФСК ГТО: общие сведения, правила выполнения нормативов. (в процессе занятий)	
1	03.09.24.	Техника безопасности на занятиях. Входная диагностика.	Сдача контрольных нормативов
2	07.09.24.	<i>Л/а.</i> Физическая культура и здоровый образ жизни человека. Бег на короткие дистанции.	
3	10.09.24.	<i>Л/а.</i> Метание мяча в неподвижную цель. Бег на короткие дистанции.	
4	14.09.24.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м.	тестирование
5	17.09.24.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150 г.	тестирование
6	21.09.24.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м. Определение состояния организма.	тестирование
7	24.09.24.	<i>Л/а.</i> Бег на длинные дистанции. Правила соревнований в кроссе.	
8	28.09.24.	<i>Л/а.</i> Организация и проведение самостоятельных занятий. Бег на длинные дистанции.	
9	01.10.24.	<i>Л/а.</i> Челночный бег 3*10м. Бег 30 м. Эстафеты.	
10	05.10.24.	<i>Л/а.</i> Метание малого мяча на дальность. Развитие силовых качеств.	
11	08.10.24.	<i>Л/а.</i> Метание мяча в неподвижную цель. Эстафеты с бегом и прыжками.	
12	12.10.24.	<i>Л/а.</i> Бег на длинные дистанции. Упражнения на гибкость.	
13	15.10.24.	<i>Л/а.</i> Высокий и низкий старт. Ускорения.	наблюдение
14	19.10.24.	<i>Л/а.</i> Старт из различных положений. Бег до 8 мин.	наблюдение
15	22.10.24.	Основные физические качества. Подвижные игры. Прыжки через скакалку.	
16	26.10.24.	Скиппинг. Правила соревнований. Прыжки через скакалку. Подвижные игры.	
17	05.11.24.	Правила ТБ на занятиях при подготовке к сдаче норм ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах.	
18	09.11.24.	<i>Футбол.</i> Техника перемещения в футболе. Развитие координации. Учебная игра.	
19	12.11.24.	<i>Футбол.</i> Техника передачи мяча (футбольного). Учебная игра. Развитие силовых качеств.	наблюдение
20	16.11.24.	Подвижные игры с мячом.	наблюдение
21	19.11.24.	Подвижные игры с мячом.	наблюдение
22	23.11.24.	Эстафеты с предметами.	

23	26.11.24.	Подвижные игры с мячом.	
24	30.11.24.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Подтягивание из виса. Эстафеты.	тестирование
25	03.12.24.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	тестирование
26	07.12.24.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	тестирование
27	10.12.24.	<i>Настольный теннис.</i> Стойка теннисиста. Техника хвата теннисной ракетки. Жонглирование теннисным мячом. Прыжковые упражнения.	
28	14.12.24.	<i>Настольный теннис.</i> Передвижение теннисиста. Жонглирование теннисным мячом.	наблюдение
29	17.12.24.	Эстафеты с мячами.	
30	21.12.24.	<i>Настольный теннис.</i> Передвижение теннисиста. Парные игры.	наблюдение
31	24.12.24.	Подвижные игры с мячом.	
32	28.12.24.	<i>Л/н.</i> Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Скользящий шаг без палок.	
33	14.01.25.	<i>Л/н.</i> Скользящий шаг без палок.	
34	18.01.25.	<i>Л/н.</i> Повороты на лыжах способом «переступание». Скользящий шаг без палок.	наблюдение
35	21.01.25.	<i>Л/н.</i> Подъем в горку на лыжах способом «лесенка». Скользящий шаг без палок.	
36	25.01.25.	<i>Л/н.</i> Подъем в горку на лыжах способом «лесенка». Скользящий шаг с палками.	
37	28.01.25.	<i>Л/н.</i> Спуск на лыжах с пологого склона.	
38	01.02.25.	<i>Л/н.</i> Спуск на лыжах с пологого склона	
39	04.02.25.	<i>Л/н.</i> Прохождение дистанции 1 км.	
40	08.02.25.	<i>Л/н.</i> Прохождение дистанции 1 км.	
41	11.02.25.	<i>Л/н.</i> Подвижные игры на лыжах.	
42	15.02.25.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км.	тестирование
43	18.02.25.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км.	тестирование
44	22.02.25.	<i>Л/н.</i> Повороты на лыжах способом «переступание». Скользящий шаг с палками.	наблюдение
45	25.02.25.	<i>Л/н.</i> Спуск на лыжах с пологого склона. Попеременный двухшажный ход.	
46	04.03.25.	<i>Л/н.</i> Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.	
47	07.03.25.	<i>Л/н.</i> Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.	наблюдение
48	11.03.25.	<i>Л/н.</i> Прохождение дистанции 1,5 км.	
49	15.03.25.	<i>Л/н.</i> Эстафеты на лыжах.	
50	18.03.25.	<i>Настольный теннис.</i> Парные игры. Жонглирование	

		теннисным мячом.	
51	22.03.25.	<i>Настольный теннис.</i> Парные игры. Прыжковые упражнения.	
52	01.04.25.	<i>Настольный теннис.</i> Парные игры. Прыжковые упражнения.	наблюдение
53	05.04.25.	Весёлые старты.	
54	08.04.25.	Подвижные игры	
55	12.04.25.	<i>Футбол.</i> Техника передачи мяча (футбольного). Учебная игра.	
56	15.04.25.	<i>Футбол.</i> Учебная игра.	наблюдение
57	19.04.25.	<i>Л/а.</i> Высокий и низкий старт. Беговые упражнения.	
58	22.04.25.	<i>Л/а.</i> Беговые упражнения. Бег до 8 мин.	
59	26.04.25.	<i>Л/а.</i> Режим дня. Высокий и низкий старт. Ускорения.	
60	29.04.25.	<i>Л/а.</i> Старт из различных положений. Бег до 8 мин	
61	05.05.25.	<i>Л/а.</i> Прыжки в длину с разбега. Метание на дальность.	
62	08.05.25.	<i>Л/а.</i> Бег на длинные дистанции. Гигиенические требования к одежде и обуви.	
63	13.05.25.	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1, 2, 3 ступени.	тестирование
64	17.05.25.	<i>Л/а.</i> Кроссовая подготовка.	
65	20.05.25.	<i>Л/а.</i> Бег на 30,60 м. Эстафеты.	
66	24.05.25.	<i>Л/а.</i> Кроссовая подготовка.	
67	27.05.25.	<i>Л/а.</i> Беговые упражнения. Эстафеты.	
68	31.05.25.	Итоговое занятие.	Итоговая диагностика

Содержание программы

Учебный материал программы распределён по разделам: основы знаний, легкая атлетика (легкоатлетические упражнения), спортивные и подвижные игры (элементы спортивных игр, подвижные игры, эстафеты), зимние виды, подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.

Раздел «Основы знаний».

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения.

Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Упражнения для коррекции телосложения и профилактики нарушений осанки.

Упражнения для профилактики нарушений зрения во время учебных занятий и работы за компьютером.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Раздел «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Беговые упражнения. Эстафеты. Кроссовый бег. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», спрыгивания, напрыгивания, прыжки через скакалку.

Метание малого мяча с места в мишень, метание малого мяча на дальность с места, с трёх шагов разбега.

Раздел «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах попеременными и одновременными ходами, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону способом «лесенка», «ёлочка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона. Торможение «плугом». Ознакомление с коньковым ходом.

Раздел «Спортивные и подвижные игры».

Мини-футбол. Правила и игровая деятельность. Удар по мячу внутренней стороной стопы, остановка катящегося мяча, ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

Подвижные игры (с мячом, с бегом на скорость, с бегом на ловкость, прыжками с места, на месте, с элементами ОРУ, игры, подготовительные к волейболу, баскетболу, эстафеты) используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

Настольный теннис. Способы держания ракетки. Разновидности ударов. Стойка и передвижения игрока. Терминология настольного тенниса. Основы тактических элементов: ударов, ловли мяча, подачи, атакующие удары.

Раздел «Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта. Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, освоение обучающимися теоретических знаний.

Условия реализации дополнительной общеобразовательной программы

Материально-технические условия.

Материально - техническое обеспечение Центра помощи детям удовлетворяет потребности по организации физкультурно-спортивных занятий.

Налажено квалифицированное медицинское сопровождение (врач – педиатр и медицинская сестра). Дети ежегодно проходят общую диспансеризацию.

В центре имеется спортивная комната с установленным теннисным столом,

спортивная площадка с тренажёрами, игровая площадка.

Имеется необходимый инвентарь:

1. Стенка гимнастическая.
2. Скамейки гимнастические
3. Гантели (500г, 1000г).
4. Маты гимнастические.
5. Мяч набивной (1кг, 2кг).
6. Скакалки, палки, обручи гимнастические.
7. Рулетка измерительная.
8. Номера нагрудные.
9. Барьеры легкоатлетические
10. Секундомер.
11. Мячи баскетбольные.
12. Ворота для мини-футбола, сетка, мячи футбольные.
13. Насос для накачивания мячей.
14. Навесная перекладина - 2 шт.
15. Аптечка медицинская.

Также для занятий используется школьный стадион, площадка ГТО, многофункциональная площадка и площадка с тренажёрами УДО СШ Котельничского района. Со спортивной школой заключён договор на использование лыжного инвентаря для занятий лыжной подготовкой.

Кадровые условия.

Педагог дополнительного образования (специальность по диплому учитель физической культуры).

Список литературы для педагога.

1. Комплексная программа физического воспитания для учащихся 1-11 классов общеобразовательных учреждений. Под общ.ред. В.И Лях; А.А Зданевич Москва, «Просвещение», 2011г.
2. Муравьев, В. А. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков : метод. пособие / В. А. Муравьев. – М. : Дрофа, 2009.
3. Информационно-методический журнал «Про ДОД».
4. Сборник приказов и документов Министерства образования и науки «Вестник образования»
5. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Былеева Л.В. Подвижные игры. М.,1974.
6. Портных Ю.И. Спортивные игры. М., 1974.
7. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 год.

Список литературы для детей.

1. Савичева Л.Н. Физкультура – это радость. С-П. Детство-пресс. 2005
2. Уваров В. «Смелые и ловкие». М.1982г.
3. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
4. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. М., 1987.

Электронные образовательные ресурсы.

<https://spo.1sept.ru/urok/> Сайт "Я иду на урок физкультуры"

<http://www.fizkult-ura.ru/> Сайт «ФизкультУра»

<https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/> Сайт «Живи ярко! Живи спортом!»

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей»