

Государственное казенное образовательное учреждение для детей-сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей,
«Таремский детский дом»

Рассмотрено и принято на
педагогическом совете
ГКОУ «Таремский детский дом»
протокол № 3 от 29.08.2025

Утверждено
Приказом ГКОУ «Таремский детский дом»
от 01.09.2025 № 81
Директор С.В.Холодова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Авторы-составители:
Чернцова Татьяна Владимировна

с.Таремское
2025

Аннотация

1.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка»
2.	Название объединения	«Общая физическая подготовка»
3.	Название проводящей организации	ГКОУ «Таремский детский дом», 606135, Нижегородская область, Павловский район, с.Таремское, ул.Школьная, д.19Б, (831 71)7-03-82
4.	Место реализации программы	ГКОУ «Таремский детский дом»
5.	Составитель программы	Чернцова Татьяна Владимировна
6.	Руководитель программы	Чернцова Татьяна Владимировна
7.	Направленность	Физкультурно-спортивная
8.	Уровень реализации программы	Базовый
9.	Сроки реализации программы	1 год
10.	Возраст	6 -16 лет
11.	Официальный язык	Русский
12.	Цель программы	Оздоровление воспитанников и привитие потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями
13.	Краткое содержание программы	За время обучения воспитанники приобщаются к занятиям физической культурой, получают необходимые знания и представления по легкой атлетике, гимнастике, лыжной подготовке, об элементах техники и тактике игры в настольный теннис.
14.	Виды деятельности по программе	Теоретические и практические занятия, соревнования, сдача нормативов
15.	Форма проведения занятий	Групповая
16.	Условия участия в программе	Добровольное

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» (далее - Программа) разработана с учетом требований следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями).
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
- Положение об организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам ГКОУ «Таремский детский дом»

Программа создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность данной программы заключается в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и работоспособности, воспитании гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

Особенности физического, психического и социального статуса детей-сирот, поступающих в детский дом, являются следствием неблагополучной истории развития ребенка:

- в социальном плане – отсутствие родителей и благополучного социального окружения;
- в физическом плане – наличие отягощенного анамнеза;
- в психическом смысле – отсутствие адекватной развитию (семейной) психологической среды, психические травмы, полученные в семье и отсутствие связи с семьей.

Чаще всего в детский дом поступают дети, имеющие отягощенную наследственность, отклонения в психическом здоровье. 90% -это дети из социально запущенных семей, у них не сформированы навыки здорового образа жизни, нет представлений о формировании собственного здоровья.

Для решения проблем реабилитации и оздоровления детей, повышения их физической подготовленности и улучшения психического состояния необходима программа физического развития воспитанников. Такой программой является программа «Общая физическая подготовка».

Программа предназначена для воспитанников детского дома, которые для адаптации во взрослой жизни, должны получить навыки здорового образа жизни, воспитать потребность в занятиях физической культурой и спортом.

Программа предусматривает знакомство с видами спорта, требованиями правил безопасности во время занятий, в процессе игр культуру общения со сверстниками. В программу включены следующие разделы: общеразвивающие упражнения, легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, настольный теннис, игры - подвижные и спортивные.

Реализация данной программы зависит от уровня физического развития ребенка на момент поступления его в детский дом, состояния здоровья.

Таким образом, программа позволит приобщение к занятиям физической культурой, приведет к формированию потребности у детей двигательной деятельности, а это обеспечит:

- всестороннее культурное развитие воспитанников;
- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности детей;
- формирование мотиваций занятий физкультурой.

Система физической подготовки, включающая различные виды и формы физического воспитания, призвана создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Поэтому, основными принципами физической подготовки воспитанников являются: демократичность, гуманизм, личностный и деятельностный подход, оптимизация образовательно-воспитательного процесса на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических знаний.

При решении задач физической подготовки воспитанников, учитываются такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Воспитанники обучаются способам поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, умениям и навыкам сохранения и укрепления здоровья, навыкам самостоятельных занятий. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Основным направлением программы является качественное физическое воспитание детей, кроме того, программа направлена на:

- Создание условий для развития личности воспитанника;
- Развитие мотивации личности воспитанника к познанию и творчеству;
- Обеспечение эмоционального благополучия воспитанника на занятиях физкультурой и спортом, раскрепощению, доверию к руководителю;
- Укрепление физического здоровья воспитанника;
- Целостность процесса физического развития воспитанников.

Педагогическая целесообразность образовательной программы заключается в том, чтобы помочь воспитанникам найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалять волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

Новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, обладание техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Отличительные особенности

Отличительной особенностью данной программы от других программ является то, что - заниматься в кружке может каждый воспитанник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям. Программа кружка ОФП составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физкультуры в общеобразовательной школе, дополняя её с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Программа создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей воспитанника, его самоопределения. Физкультурные занятия в детском доме являются дополнительными к школьной программе физической культуры. Выбор видов деятельности и конкретных тем занятий определяется возрастным составом воспитанников, потребностями воспитательно-образовательной системы детского дома, годовым планом работы учреждения, а также зависят от возможностей материально-технической базы для занятий и времени года.

Обязательным является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к воспитанникам с учетом их состояния здоровья, возраста, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

По возможности занятия проводятся на открытом воздухе. При прохождении разделов программы предусматривается дозировка заданий, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений. На занятиях по физической подготовке учитываются интересы и склонности воспитанников.

Учитывая большие индивидуальные различия внутри даже одного возраста, воспитанникам предлагается разноуровневый по сложности и трудности усвоения материал программы. Для этого используются различные организационные формы: объединение воспитанников разного возраста в группы по схожим интересам и уровню подготовленности, проведение занятий отдельно среди мальчиков и девочек, проведение занятий по типу тренировок, включение в работу разнообразных игровых форм и методов и др.

Объем программы и режим занятий

В реализации данной программы участвуют дети 6-16 лет

1 год обучения программа предусматривает 114 учебных часов в год.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 30-45 мин (с учетом возрастных особенностей, состояния здоровья и степени физического развития детей).

Формы занятий:

Основной формой организации образовательного процесса по Программе являются:

1. Занятия по различным видам спорта;
2. Участие воспитанников в физкультурно-оздоровительных мероприятиях;
3. Участие воспитанников кружковых объединений в спортивных соревнованиях и праздниках.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Цель:

Создание условий для приобщения воспитанников к занятиям спортом, осознанному здоровому досугу, содействие их правильному физическому развитию и подготовка физически развитых, волевых, умелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины.

Задачи:

Предметные:

- Повысить сопротивляемость организма воспитанников к неблагоприятным факторам среды. При этом имеется в виду внутренняя и внешняя среда. Усиление сопротивляемости организма путем закаливания, повышение функциональной активности и работоспособности детей.
- Содействовать нормальному ходу физического развития и физической подготовленности. Это связано с приближением к возрастной или достижением нормы. При этом имеется в виду только те признаки физического развития, которые управляемы (например, практически невозможно управлять ростом, коррекцией строения тела, но можно управлять весом и осанкой).
- Расширить двигательный опыт посредством занятий по видам спорта (легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, конькобежный спорт, спортивные игры, плавание). Двигательная активность связана с преодолением препятствий (горизонтальных и вертикальных), различными способами

(прыжком, лазаньем, с опорой и без), при взаимодействии с партнерами, предметами, спортивными снарядами.

- Формировать потребность и привычку к регулярным занятиям физической культурой как средству оздоровления. Речь идет о создании внутренней мотивации по использованию физических упражнений, выборе форм и средств допустимых нагрузок.

Личностные:

- Способствовать формированию личности спортсмена и межличностных отношений в группе.
- Способствовать формированию установки на тренировочную деятельность.
- Сформировать чувства гражданственности, патриотизма и любви к Родине.
- Способствовать формированию осознанной потребности в разумном досуге, здоровом образе жизни.
- Сформировать умения адаптироваться в социальных условиях.
- Способствовать воспитанию таких качеств характера, как смелость, решительность, психологическая устойчивость, находчивость в стрессовых ситуациях.

Метапредметные:

Способствовать развитию у воспитанников:

- общих и специальных физических качеств: силы, быстроты, выносливости;
- координационных качеств: равновесия, точности, амплитуды движений в суставах, пластичности, ритмичности;
- основных функций мышления: анализа, синтеза, сравнения, самоанализа, самоконтроля, самооценки;
- спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств;
- интеллектуального потенциала личности;
- наблюдательности, высокой концентрации внимания, зрительной памяти.

Адресат программы

Программа предназначена воспитанникам с 8 лет. Набор детей производится массово, но при наличии медицинского заключения и допуска врача-педиатра. Дети могут быть зачислены сразу в учебно-тренировочные группы при условии наличия знаний и навыков на уровне начальной подготовки по программе. Доступна детям с ограниченными возможностями здоровья.

Подведение итогов реализации Программы:

- 1.Повышение уровня физического развития воспитанников детского дома.
- 2.Повышение результативности выступлений воспитанников в соревнованиях по видам спорта, которые изучаются на занятиях.
- 3.Внедрение здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс другими педагогами.

Предполагаемые результаты реализации Программы

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; -проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; -оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	-характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; -находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; -общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; -организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	-представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; -оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; -организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; -бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; -организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; -выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и

		соревновательной деятельности; -применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
--	--	--

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование учебных модулей	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теория	практика	всего	
	Вводное занятие	1	-	1	опрос
1	Основы знаний о физической культуре и её развитие. Строение организма	4	-	4	опрос
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	2	-	2	опрос
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	2	-	2	опрос
4	Общеразвивающие упражнения	-	26	26	учебно-тренировочная
5	Легкая атлетика	-	20	20	учебно-тренировочная
6	Лыжная подготовка	2	15	17	учебно-тренировочная
7	Гимнастика	2	10	12	учебно-тренировочная
8	Настольный теннис	2	9	11	игра
9	Спортивные игры	1	14	15	игра
10	Контрольные испытания и соревнования	-	4	4	
Итого		16	98	114	

3. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫХ МОДУЛЕЙ

3.1. Рабочая программа учебного модуля «Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма»

Содержание учебного модуля

- **Введение в курс программы-1 ч.**

Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях, пожарной безопасности. Правила поведения в спортивном зале. Знакомство с инструкцией по оказанию первой медицинской помощи.

Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма-4ч.

- Теория-4ч.
- Развитие физической культуры в современном обществе.
- Формирование теоретических знаний о гимнастике.
- Формирование теоретических знаний о лёгкой атлетике.
- Формирование теоретических знаний о подвижных играх.

Учебно-тематическое планирование учебного модуля

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов
	Вводное занятие	1
1.	Развитие физической культуры в современном обществе.	1
2.	Формирование теоретических знаний о гимнастике.	1
3.	Формирование теоретических знаний о лёгкой атлетике.	1
4.	Формирование теоретических знаний о подвижных играх.	1
Итого		5

3.2. Рабочая программа учебного модуля «Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль»

Содержание учебного модуля

- Теория-2ч.
- Личная гигиена, гигиена обуви, одежды. Помощь при ушибе и растяжении.
- Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений.

Учебно-тематическое планирование учебного модуля

№	Наименование разделов, тем	Количество часов
---	----------------------------	------------------

п/п		
1.	Личная гигиена, гигиена обуви, одежды. Помощь при ушибе и растяжении.	1
2.	Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений.	1
Итого		2

3.3. Рабочая программа учебного модуля «Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь»

Содержание учебного модуля

- **Теория-2ч.**
- Личная гигиена, гигиена обуви, одежды. Помощь при ушибе и растяжении.
- Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений.

Учебно-тематическое планирование учебного модуля

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов
1.	Места занятий. Спортивная площадка, спортивный мини-зал.	1
2.	Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.	1
Итого		2

3.4. Рабочая программа учебного модуля «Общеразвивающие упражнения»

Содержание учебного модуля

- **Практика-26ч.**
- Выполнение строевых упражнений: «Равняйся!», «Смирно!», «Налево!», «Направо!», «Кругом!», Разновидности ходьбы. ОРУ в строю.
- Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки.
- Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Комплекс ОРУ с предметами. Комплекс ОРУ с мячами. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание подводящих упражнений по акробатике.
- Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 3х15 метров, бег до 10 минут.

- Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг.
- Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты. Стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.
- Измерение объема легких при помощи «воздушного шара». Дыхательное упражнение «ладошки». Дыхательное упражнение «насос». Дыхательное упражнение «кошка». Комплекс дыхательных упражнений.

Учебно-тематическое планирование учебного модуля

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов
1.	Строевые упражнения	3
2.	Общеразвивающие упражнения с предметами.	8
3.	Общеразвивающие упражнения с партнером	8
4.	Дыхательная гимнастика	3
5.	Преодоление полосы препятствий	3
6.	Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейки.	1
Итого		26

3.5. Рабочая программа учебного модуля «Легкая атлетика»

Содержание учебного модуля

Практика-20ч.

- Ходьба и медленный бег
- Бег на короткие дистанции до 30 м.
- Преодоление коротких дистанций (30-60м) с максимальной скоростью.
- Эстафетный бег.
- Скоростно-силовые упражнения: прыжки, прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге,
- Метание мяча с места, на дальность, в цель.

Учебно-тематическое планирование учебного модуля

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов
------------------	-----------------------------------	-------------------------

1.	Ходьба и медленный бег	5
2.	Бег на короткие дистанции	5
3.	Эстафетный бег	4
4.	Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки.	3
5.	Метание мяча с места, на дальность, в цель.	3
Итого		20

3.6. Рабочая программа учебного модуля «Лыжная подготовка»

Содержание учебного модуля

- **Теория-2ч.**
- Ознакомление с видами лыжного спорта (Лыжные гонки, прыжки на лыжах, слалом, биатлон)
- **Практика-15ч.**
- Надевание лыж
- Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками
- Передвижение на лыжах в медленном темпе
- Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом
- Передвижение на скорость на расстояние до 100м; подъем по склону прямо ступающим шагом
- Спуск с пологих склонов
- Повороты переступанием в движении
- Игры «Кто дальше», эстафеты

Учебно-тематическое планирование учебного модуля

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов
1.	Техника безопасности. Ознакомление с видами лыжного спорта (лыжные гонки, прыжки на лыжах, слалом, биатлон)	1
2.	Отработка приемов ходьбы на лыжах	5
3.	Передвижение на лыжах в медленном темпе	4
4.	Отработка практических навыков	4
5.	Игры: «Кто дальше», «Лучший лыжник», эстафеты	3
Итого		17

3.7. Рабочая программа учебного модуля «Гимнастика»

Содержание учебного модуля

- **Теория-2ч.**
- Позвоночник – основа здоровья. Причины неправильной осанки и болезней позвоночника. Правила стретчинга.
- **Практика-10ч.**
- Акробатические упражнения
- Упражнения на гимнастических снарядах.
- Лазание.
- Комплексы упражнений на растяжку.

Учебно-тематическое планирование учебного модуля

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов
1.	Акробатические упражнения	5
2.	Упражнения на гимнастических снарядах.	5
3.	Лазание	2
Итого		12

3.8. Рабочая программа учебного модуля «Настольный теннис»

Содержание учебного модуля

- **Теория-2ч.**
- Техника игры в настольный теннис
- **Практика-9ч.**
- Стойка теннисиста
- Способы хватки ракетки
- Игра в защите игра в нападении
- Блокирующие удары
- Соревнования между воспитанниками

Учебно-тематическое планирование учебного модуля

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов
1.	Техника безопасности при игре в настольный теннис. Стойка теннисиста.	1
2.	Способы хватки ракетки	2
3.	Игра в защите, игра в нападении	2
4.	Блокирующие удары	2

5.	Соревнования между воспитанниками	4
Итого		11

3.9. Рабочая программа учебного модуля «Спортивные игры» **Содержание учебного модуля**

- **Теория-1ч.**
- **Практика-14ч.**
- Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками.
- Передачи мяча от груди двумя руками. Броски мяча двумя руками от груди.
- Остановки (прыжком). Повороты на месте.
- Действия с мячом. Броски двумя руками из-за головы через сетку.
- Передача мяча партнёру. Подача мяча через сетку. Ловля мяча двумя руками

Учебно-тематическое планирование учебного модуля

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов
1.	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками.	4
2.	Передачи мяча от груди двумя руками. Броски мяча двумя руками от груди.	3
3.	Остановки (прыжком). Повороты на месте.	1
4.	Действия с мячом. Броски двумя руками из-за головы через сетку.	4
5.	Передача мяча партнёру. Подача мяча через сетку. Ловля мяча двумя руками	3
Итого		15

3.10. Рабочая программа учебного модуля «Контрольные испытания и соревнования»

Содержание учебного модуля

- Контрольные испытания прыжков в длину.
- Контрольные испытания метание мяча на дальность.
- Участие в соревнованиях всех уровней.
- Итоговая аттестация. Сдача контрольных нормативов.

Учебно-тематическое планирование учебного модуля

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов
1.	К.И прыжков в длину.	1
2.	К.И метание мяча на дальность.	1
3.	Итоговая аттестация Сдача контрольных нормативов.	2
Итого		4

4. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Нормативы по физической и технической

подготовке мальчики 10 -16лет

Общая физическая подготовка

№	Упражнения/возраст	10-12	13-14	15-16
1	Бег30метров(сек)	4,9-«5» 5,1-«4» 5,3-«3»	4,7-«5» 4,8-«4» 5,0-«3»	4,5-«5» 4,6-«4» 4,8-«3»
2	Бег300метров(сек)	60-«5» 63-«4» 65-«3»	57-«5» 60-«4» 63-«3»	55-«5» 57-«4» 60-«3»
3	Прыжок в длину сместа (см.)	180-«5» 170-«4» 160-«3»	190-«5» 180-«4» 170-«3»	205-«5» 195-«4» 185-«3»

Специальная физическая подготовка

№	Упражнения/возраст	10-12	13-14	15-16
1	Бег 30 метров с ведениеммяча(сек)	6,4-«5» 6,8-«4» 7,0-«3»	6,0-«5» 6,4-«4» 6,8-«3»	5,8-«5» 6,0-«4» 6,4-«3»
2	Ударпомячунадальность -сумма ударов правой илевойногой(м)	30-«5» 25-«4» 20-«3»	40-«5» 35-«4» 30-«3»	50-«5» 45-«4» 40-«3»
3	Вбрасывание мяча рукамина дальность(м)	10-«5» 8-«4» 6-«3»	12-«5» 10-«4» 8-«3»	16-«5» 14-«4» 12-«3»

Техническая подготовка

№	Упражнения/возраст	10-12	13-14	15-16
1	Удар по мячу ногой нточность(кол.попадан ий)	6-«5» 5-«4» 4-«3»	7-«5» 6-«4» 5-«3»	8-«5» 7-«4» 6-«3»
2	Ведение мяча, обводкастоек, удар по воротам(сек)	12-«5» 13-«4» 14-«3»	11-«5» 12-«4» 13-«3»	10-«5» 11-«4» 12-«3»
3	Жонглированиемячо м(кол.раз)	10-«5» 8-«4» 6-«3»	15-«5» 12-«4» 8-«3»	30-«5» 25-«4» 15-«3»

Нормативы по физической и технической

подготовке Настольный теннис

мальчики, девочки 7- 9 лет

Общая физическая подготовка

	Упражнения/возраст	7	8	9
1	Бег30метров(сек)	5,8-«5» 5,6-«4» 5,9-«3»	5,7-«5» 5,8-«4» 6,0-«3»	5,5-«5» 6,6-«4» 5,8-«3»
2	Бег300метров(сек)	70-«5» 75-«4» 80-«3»	65-«5» 67-«4» 69-«3»	63-«5» 65-«4» 67-«3»
3	Прыжок в длину сместа (см.)	160-«5» 150-«4» 140-«3»	170-«5» 160-«4» 150-«3»	180-«5» 175-«4» 165-«3»

Специальная физическая подготовка

№	Упражнения/возраст	7	8	9
1	Бегпо «восьмёрке за30сек.	5,8-«5» 5,6-«4» 5,9-«3»	5,7-«5» 5,8-«4» 6,0-«3»	5,5-«5» 6,6-«4» 5,8-«3»
2	Прыжки со скакалкойодинарны е за45сек	50-«5» 45-«4» 40-«3»	60-«5» 55-«4» 50-«3»	65-«5» 60-«4» 65-«3»
3	Прыжок в длину сместа (см.)	120-«5» 115-«4» 110-«3»	125-«5» 120-«4» 115-«3»	130-«5» 125-«4» 120-«3»

Техническая подготовка

№	Упражнения/возраст	7	8	9
1	Жонглирование ракеткой и шариком	100-«5» 90-«4» 80-«3»	120-«5» 110-«4» 100-«3»	130-«5» 120-«4» 110-«3»
2	Сочетание откидок справа и слева	12-«5» 10-«4» 8-«3»	15-«5» 12-«4» 10-«3»	20-«5» 17-«4» 15-«3»
3	Подача справа-10 попыток	5-«5» 4-«4» 3-«3»	7-«5» 6-«4» 5-«3»	9-«5» 7-«4» 6-«3»

Нормативы по физической и технической подготовке Волейбол девочки 10-16 лет

Общая физическая подготовка

№	Упражнения/возраст	10-12	13-14	15-16
1	Бег 30 метров (сек)	4,9-«5» 5,1-«4» 5,3-«3»	4,7-«5» 4,8-«4» 5,0-«3»	4,5-«5» 4,6-«4» 4,8-«3»
2	Бег 300 метров (сек)	60-«5» 63-«4» 65-«3»	57-«5» 60-«4» 63-«3»	55-«5» 57-«4» 60-«3»
3	Прыжок в длину с места (см.)	160-«5» 150-«4» 140-«3»	170-«5» 160-«4» 150-«3»	180-«5» 175-«4» 165-«3»

Специальная физическая подготовка

№	Упражнения/возраст	10-12	13-14	15-16
1	Челночный бег 5х6 метров (сек)	13,0-«5» 13,5-«4» 14,0-«3»	12,5-«5» 13,0-«4» 13,5-«3»	12,0-«5» 12,5-«4» 13,0-«3»
2	Бросок мяча весом 1 кг. стоя двумя руками из-за головы (м)	5-«5» 4-«4» 3-«3»	6,5-«5» 5,5-«4» 4,5-«3»	7,5-«5» 6,5-«4» 5,5-«3»
3	Прыжок вверх с размахом руками с места (см.)	15-«5» 12-«4» 10-«3»	17-«5» 15-«4» 12-«3»	18-«5» 17-«4» 16-«3»

Техническая подготовка

№	Упражнения/возраст	10-12	13-14	15-16
1	Передачасверху-кол.раз	6-«5» 5-«4» 3-«3»	10-«5» 8-«4» 6-«3»	15-«5» 13-«4» 10-«3»
2	Передачаснизу-кол. раз	6-«5» 5-«4» 3-«3»	10-«5» 8-«4» 6-«3»	15-«5» 13-«4» 10-«3»
3	Подачасверху-кол. раз	5-«5» 4-«4» 3-«3»	8-«5» 6-«4» 4-«3»	10-«5» 8-«4» 6-«3»

Календарный учебный график

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка» на 2025-2026 учебный год

Продолжительность учебного года составляет 40 учебная неделя. Учебные занятия в ГКОУ «Таремский детский дом» начинаются с 01 сентября 2025 и заканчиваются 28 июня 2026.

Учебные занятия проводятся во 2-ю половину дня (с 15.00 до 17.30). Продолжительность занятий составляет 1 учебный час (академический час) в ГКОУ «Таремский детский дом» - 30-40 минут

Во время каникул воспитанники могут принимать участие в мероприятиях в соответствии с планами воспитательной работы педагогов дополнительного образования, а также в работе летнего оздоровительного отдыха и занятости воспитанников детского дома.

1 год обучения	Год обучения																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль		август																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
3	01.09-07.09	08.09-14.09	15.09-21.09	22.09-28.09	29.09-05.10	06.10-12.10	13.10-19.10	20.10-26.10	27.10-02.11	03.11-09.11	10.11-16.11	17.11-23.11	24.11-30.11	01.12-07.12	08.12-14.12	15.12-21.12	22.12-28.12	29.12-31.12	01.01-11.01	12.01-18.01	19.01.-25.01	26.01-01.02	02.02-08.02	09.02-15.02	16.02-22.02	23.02-01.03	02.03-08.03	09.03-15.03	16.03-22.03	23.03-29.03	30.03-05.04	06.04-12.04	13.04-19.04	20.04-26.04	27.04-03.05	04.05-10.05	11.05-17.05	18.05-24.05	25.05-31.05	01.06-07.06	08.06-14.06	15.06-21.06	22.06-28.06	01.07-31.07	01.08-31.08	Всего учебных недель/ часов																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

Условные обозначения:

Промежуточная аттестация –

Каникулярный период –

Ведение занятий по расписанию –

Календарно-тематическое планирование

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1				1	Вводное занятие	игра
2				1	Развитие физической культуры в современном обществе.	опрос
3				1	Формирование теоретических знаний о гимнастике.	опрос
4				1	Формирование теоретических знаний о лёгкой атлетики.	опрос
5				1	Формирование теоретических знаний о подвижных играх.	опрос
6				1	Личная гигиена, гигиена обуви, одежды. Помощь при ушибе и растяжении.	опрос, тренировочное упражнение
7				1	Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений.	опрос, самостоятельная работа
8				1	Места занятий. Спортивная площадка, спортивный мини-зал.	опрос, тренировочное упражнение
9				1	Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.	опрос, тренировочное упражнение,
10				3	Строевые упражнения	самостоятельная работа
11				8	Общеразвивающие упражнения с предметами	опрос, тренировочное упражнение
12				8	Общеразвивающие упражнения с партнером	самостоятельная работа

13				3	Дыхательная гимнастика	тренировочное упражнение
14				3	Преодоление полосы препятствий	самостоятельная работа
15				1	Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейки.	
16				5	Ходьба и медленный бег	тренировочное упражнение
17				5	Бег на короткие дистанции	тренировочное упражнение
18				4	Эстафетный бег	тренировочное упражнение
19				3	Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки.	тренировочное упражнение
20				3	Метание мяча с места, на дальность, в цель.	тренировочное упражнение
21				1	Ознакомление с видами лыжного спорта (лыжные гонки, прыжки на лыжах, слалом, биатлон). Техника безопасности	Опрос
22				4	Надевание лыж. Отработка приемов ходьбы на лыжах	
23				4	Передвижение на лыжах в медленном темпе	опрос, тренировочное упражнение
24				4	Отработка практических навыков. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	опрос, тренировочное упражнение
25				3	Передвижение на скорость на расстояние до 100м; подъем по склону прямо ступающим шагом. Спуск с пологих склонов. Повороты переступанием в	опрос, тренировочное упражнение самостоятельная работа

					движении. Игры «Кто дальше», «Лучший лыжник», эстафеты	
26				5	Акробатические упражнения	опрос, тренировочное упражнение
27				5	Упражнения на гимнастических снарядах	опрос, тренировочное упражнение
28				2	Лазание	опрос, тренировочное упражнение
29				1	Техника безопасности при игре в настольный теннис. Стойка теннисиста.	
30				2	Стойка теннисиста. Способы хватки ракетки	опрос, тренировочное упражнение
31				2	Игра в защите, нападении, отработка практических навыков	тренировочное упражнение
32				2	Блокирующие удары, игра в парах	тренировочное упражнение
33				4	Соревнования между воспитанниками «Золотая ракетка»	самостоятельная работа
34				4	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками. «Заяц в огороде», «Гонки мячей»	тренировочное упражнение
35				3	Передачи мяча от груди двумя руками. «Прыгающие воробышки», «Попади в обруч»	
36				1	Остановка (прыжком). Повороты на месте. «Вызов номеров», «Передал – садись»	опрос, тренировочное упражнение
37				4	Действия с мячом. Броски двумя руками из-за головы	опрос, тренировочное упражнение

					«Воробьи-вороны», «День и ночь»,	
38				3	Передача мяча партнеру. Ловля мяча двумя руками. «Охотники и утки»	
39				1	К.И прыжков в длину.	самостоятельная работа
40				1	К.И метание мяча на дальность.	самостоятельная работа
41				3	Итоговая аттестация	самостоятельная работа

Материально-техническое обеспечение программы

Спортивное оборудование:

1. Стенка гимнастическая.
2. Комплект навесного оборудования.
(перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
1. Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные, теннисные, малые.
2. Палка гимнастическая.
3. Скакалка детская.
4. Маты гимнастические.
5. Кегли. Гантели.
6. Обруч пластиковый детский.
7. Щит баскетбольный тренировочный.
8. Сетка для переноса и хранения мячей.
9. Гимнастические скамьи.
10. Теннисный стол. Ракетки для тенниса.
11. Конусы.
12. Кольцебросы.

Спортивная площадка:

1. Игровое поле для мини-футбола.
2. Гимнастическая площадка.
3. Полоса препятствия.

Мультимедийное оборудование:

1. ЭОР.
2. Компьютер.
3. Мультимедийный компьютер.

Учебно-методическое обеспечение:

1. Рабочая программа курса.
2. Диагностический материал.
3. Разработки игр.
4. Дидактический и наглядный материал:
 - инструкции по охране труда по пожарной и электробезопасности;
 - памятки «Правила поведения в спортивном зале», «Правила поведения в общественных местах».

Литература для педагога

1. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса. – М.,2006
2. Белякова Н.Т. Фигура, грация, осанка. - М.,1988
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988
4. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
5. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
6. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика.- Ростов - на - Дону,2002.
7. Программа по физической культуре для детей с нарушением интеллекта. – СПб, 1994.

Литература для детей

- 1.Ковалева Е. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых – М.,2007.
2. Кенеман А.В.Детские подвижные игры народов ССР. - Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,1988
3. Фролов В.Г. Физкультурные занятия на воздухе. 1988