

Филиал Республиканского социально - реабилитационного центра для  
несовершеннолетних  
«Социально - реабилитационный центр для несовершеннолетних города  
Воткинска»

РАССМОТРЕНО

на заседании

Педагогического совета

Протокол № 1 от «16»

08 2025г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом № 273-01 от 29.08.25г.

Заведующий отделением

Республиканского СРЦН

«СРЦН» г.Воткинск»



О.В.Позднякова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КРУЖКА**

**«В здоровом теле – здоровый дух»**

Адресат программы: воспитанники филиала  
Республиканского СРЦН  
«СРЦН г. Воткинск»  
В возрасте 6-17 лет

Срок реализации: 1 год

Разработал:  
педагог дополнительного образования  
Поздняков О.А.

г. Воткинск,  
2025 г.

## Пояснительная записка

«Здоровье - это драгоценность, и притом единственная, ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной», - эти слова французского писателя, философа эпохи Возрождения Мишеля Монтеня в комментариях не нуждаются. Здоровье необходимо каждому и не растерять его – очень важно, особенно в детском возрасте, когда ребенок сам еще не осознает в полной мере необходимость укрепления и сохранения здоровья. Сформировать эту потребность – задача каждого педагога.

Здоровье человека можно представить в виде следующих компонентов: духовный компонент здоровья человека строится в соответствии с основными целями и ценностями жизни, характеризуется нравственной ориентацией личности. Физический компонент характеризуется уровнем физического развития, степенью саморегуляции органов и систем, наличием резервных возможностей организма. Психический компонент определяется уровнем развития психических процессов, степенью регуляции деятельности эмоционально – волевой сферы. Социальный компонент характеризуется степенью социальной адаптации человека в обществе. С учетом вышеперечисленного осуществляется разработка психолого - педагогических систем формирования потребности в здоровом образе жизни.

Направленность программы - физкультурно-спортивная. Отличительными особенностями программы является разнообразие форм и методов работы с воспитанниками как на базе учреждения, так и на основе активного взаимодействия с социальными партнерами, используя ресурсы физкультурно-оздоровительных площадок города. Включение в содержание занятий элементов, формирующих установку на ЗОЖ.

Таким образом, разнообразная деятельность обеспечивает каждому ребенку одинаковый доступ к занятиям физическими упражнениями и спортом, рекомендации по ведению ЗОЖ, соответствующие установки в ходе занятий создают максимально благоприятные условия для раскрытия не

только физических, но и духовных способностей, помогают воспитанникам сформировать потребность в организации своей жизни так, чтобы здоровый образ жизни мог стать осознанным выбором каждого.

Адресат программы – воспитанники в возрасте 6-17 лет.

Занятия по программе проводятся в трех возрастных группах: 6-11 лет, 12-14 лет, 15-17 лет три раза в неделю.

Объем программы на учебный год в одной группе – 260 часов.

Итого по всем возрастным группам – 780 часов.

Программа реализуется в течение 1 года обучения ввиду сменности контингента учреждения.

## **Цель и задачи программы**

**Цель программы:** поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья воспитанников детского дома, создание наиболее благоприятных условий для формирования у воспитанников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

### **Задачи:**

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности воспитанника;
- развитие двигательных способностей воспитанника;
- популяризация в детской среде преимуществ здорового образа жизни;
- приобретение воспитанниками необходимых знаний в области физической культуры и спорта, туризма, краеведения;
- создание условий для обеспечения охраны здоровья воспитанников, их полноценного физического развития;
- формирование у воспитанников потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- формирование у воспитанников навыков самоконтроля.

## Содержание программы

### Календарно-тематическое планирование занятий для воспитанников 6-11 лет

№	Содержание занятия	Кол-во часов
1	Инструктаж по технике безопасности физической культуре. Гигиенические требования к подбору спортивной одежды и обуви.	2
2	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта» Подвижная игра «Лапта»	2
3	Значение утренней гимнастики. Игра «Выше ноги от земли». Комплекс утренней гимнастики. Бег на короткие дистанции.	1
4	Игра с элементами утренней гимнастики «Ловишки». Беседа «Значение физических упражнений для укрепления здоровья, осанки». Прыжки в длину с места.	2
5	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта».	2
6	Игры на внимание «Пустое место». Строевое упражнение с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Челночный бег 3х10м.	1
7	Комплекс упражнений на осанку. Беседа «Почему некоторые привычки называют вредными». Осеннее тестирование по комплексу ГТО. Игра «Космонавты».	2
8	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта». Беседа «Как тренироваться с пользой для здоровья?»	2
9	Осеннее тестирование по комплексу ГТО. Игры с прыжками «Смотри в ров». Прыжки в высоту через веревочку. Игра «Удочка»	1
10	Игра с прыжками «Прыжки по полоскам». Кроссовая подготовка до 1000м.	2
11	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта» Беседа «Чем грозит переохлаждение».	2
12	Игра с бегом «Белые медведи». Прыжки в длину с места и разбега.	1
13	Осеннее тестирование по комплексу ГТО. Игры-эстафеты с мячом.	2
14	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта»	2
15	Осеннее тестирование по комплексу ГТО. Игры-эстафеты с мячом.	1
16	Метание малого и большого мяча по горизонтальной и вертикальной цели. Ходьба с изменением направления движения по ориентирам. Разучивание игр со скакалкой. («Веревочка», «Солнышко»)	2

17	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта»	2
18	Метание малого и большого мяча по горизонтальной и вертикальной цели. Ходьба с изменением направления движения по ориентирам. Разучивание игр со скакалкой. («Веревочка», «Солнышко»)	1
19	Полоса препятствий с элементами бега, метания и ходьбы. Бег по пересеченной местности. Игры «Лапта», «Перестрелка».	2
20	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта»	2
21	Полоса препятствий с элементами бега, метания и ходьбы. Бег по пересеченной местности. Игры «Лапта», «Перестрелка».	1
22	Беседа «Как предупредить спортивные травмы на занятиях». Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два Мороза»	2
23	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта».	2
24	Беседа «Предупреждение спортивных травм на занятиях». Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два Мороза»	1
25	Подвижные игры «Третий лишний», «Салки».	2
26	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта»	2
27	Веселая эстафета. Подвижные игры по выбору воспитанников.	1
28	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий в спортивном зале и акробатических упражнений. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам».	2
29	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта»	2
30	Построение и перестроение. Упражнение на гибкость. Прыжки на скакалке. Акробатика: перекаты, группировки. Игры: «Великаны и гномы», «Космонавты»	1
31	Упражнение на гибкость. Прыжки на скакалке. Акробатика: перекаты, группировки. Игры: «Великаны и гномы», «Космонавты»	2
32	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта». Беседа «Здоровый позвоночник - здоровый организм».	2
33	Построение и перестроение. Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, равновесие, мост, стойка на лопатках, прыжок прогнувшись. Игры : «Карусель».	1
34	Построение и перестроение. Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, равновесие, мост, стойка на лопатках, прыжок прогнувшись. Игры : «Карусель».	2

35	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта»	2
36	Построение и перестроение. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке, ходьба по скамейке разными способами, танцевальные движения. Игра: «Журавлики»	1
37	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке, ходьба по скамейке разными способами, танцевальные движения. Игры «Журавлики», «Равновесие».	2
38	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта»	2
39	Занятие на ледовом катке в СК «Знамя». Беседа «Безопасное падение».	1
40	Построение и перестроение. Игры на внимание «Пустое место». Строевое упражнение с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Висы на шведской лестнице.	2
41	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта»	2
42	Занятие на ледовом катке в СК «Знамя». Беседа «Безопасное падение. Группировка».	1
43	Круговая тренировка по акробатике. Игры-эстафеты с элементами акробатики.	2
44	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта». Беседа «Лишний вес - проблема современности»	2
45	Занятие на ледовом катке в СК «Знамя».	1
46	Зимнее тестирование по комплексу ГТО. Игры-эстафеты с элементами акробатики.	2
47	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта»	2
48	Занятие на ледовом катке в СК «Знамя».	1
49	Лыжная подготовка. Беседа «Полезь лыжных прогулок».	2
50	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта».	2
51	Занятие на ледовом катке в СК «Знамя». Беседа «Как тренироваться с пользой для здоровья».	1
52	Лыжная подготовка.	2
53	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта». Беседа «Не ешь снег и сосульки».	2
54	Занятие на ледовом катке в СК «Знамя».	1
55	Лыжная подготовка. Беседа «Полезь лыжных прогулок».	2
56	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта».	2

57	Занятие на ледовом катке в СК «Знамя».	1
58	Лыжная подготовка.	2
59	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта».	2
60	Занятие на ледовом катке в СК «Знамя». Беседа «Как тренироваться с пользой для здоровья».	1
61	Зимние русские народные игры. Катание на санках. Беседа «Защити свои руки правильно».	2
62	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта».	2
63	Зимние русские народные игры. Проводы зимы.	1
64	Зимние русские народные игры.	2
65	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта».	2
66	Веселая эстафета. Подвижные игры по выбору воспитанников.	1
67	Подвижные игры по выбору.	2
68	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта»	2
69	ОРУ с малыми мячами. Подвижная игра «Удочка».	1
70	ОРУ с гимнастическими палками. Подвижные игры. Беседа «Безопасные упражнения».	2
71	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта».	2
72	ОРУ с обручами. Подвижные игры. Эстафеты.	1
73	ОРУ с различными предметами. Эстафеты.	2
74	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта».	2
75	ОРУ со скакалками. Подвижные игры.	1
76	Легкоатлетические упражнения: бег на ускорение, челночный бег 3х5 м. подвижная игра «Горелки».	2
77	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта» Беседа «Здоровье суставов».	2
78	Легкоатлетические упражнения: бег на ускорение, челночный бег 3х5 м. Подвижная игра «Горелки».	1



79	Прыжки в высоту через веревочку. Метание мяча. Игра «Лапта»	2
80	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта»	2
81	Прыжки в длину с места. Метание мяча. Игра «Перестрелка».	1
82	Игра с бегом «Белые медведи». Прыжки.	2
83	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта»	2
84	Игра малой подвижности «Тихо - громко». Челночный бег 3х10 метров из различных исходных положений.	1
85	Прыжки в длину с разбега. Игра «Перемена мест». Как помочь сохранить себе здоровье.	2
86	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта»	2
87	Прыжки в длину с разбега. Игра «Перемена мест».	1
88	Метание малого и большого мяча по горизонтальной и вертикальной цели. Ходьба с изменением направления движения по ориентирам.	2
89	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта».	2
90	Метание малого и большого мяча по горизонтальной и вертикальной цели. Ходьба с изменением направления движения по ориентирам.	1
91	Метание малого мяча в цель. Беседа «Здоровый позвоночник».	2
92	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта».	2
93	Бег, беговые упражнения. Игра «Метательная лапта».	1
94	Полоса препятствий с элементами бега, метания и прыжков. Игра «Лапта»	2
95	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта»	2
96	Веселая эстафета. Подвижные игры по выбору.	1
97	Подвижные игры по выбору. Эстафеты.	2
98	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта»	2
99	Тестирование по комплексу ГТО.	1
100	Тестирование по комплексу ГТО.	2

101	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта».	2
102	Велосипедная прогулка. Беседа «Правила дорожного движения».	1
103	Спортивный праздник, посвященный Дню защиты детей.	2
104	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта».	2
105	Велосипедная прогулка.	1
106	Велосипедная прогулка. Беседа «Правила поведения велосипедиста».	2
107	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта».	2
108	Подвижные игры по выбору.	1
109	Подвижные игры по выбору.	2
110	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта».	2
111	Подвижные игры по выбору.	1
112	Подвижные игры по выбору. Эстафеты.	2
113	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта».	2
114	Велосипедная прогулка.	1
115	Подвижные игры по выбору. Эстафеты.	2
116	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта».	2
117	Велосипедная прогулка.	1
118	Подвижные игры по выбору. Эстафеты. Бесед «Разминка мышц».	2
119	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта».	2
120	Велосипедная прогулка.	1
121	Подвижные игры по выбору. Эстафеты.	2
122	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта». Беседа «Опасности, которые нас подстерегают».	2
123	Велосипедная прогулка.	1

124	Подвижные игры по выбору. Эстафеты.	2
125	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта».	2
126	Велосипедная прогулка.	1
127	Подвижные игры по выбору. Эстафеты.	2
128	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта».	2
129	Велосипедная прогулка.	1
130	Подвижные игры по выбору. Эстафеты.	2
131	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта».	2
132	Велосипедная прогулка.	1
133	Подвижные игры по выбору. Эстафеты.	2
134	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта».	2
135	Велосипедная прогулка.	1
136	Подвижные игры по выбору. Эстафеты. Беседа «Движение-жизнь».	2
137	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта».	2
138	Велосипедная прогулка.	1
139	Подвижные игры по выбору. Эстафеты.	2
140	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта». Беседа «Как тренироваться с пользой».	2
141	Велосипедная прогулка.	1
142	Подвижные игры по выбору. Эстафеты.	2
143	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта».	2
144	Велосипедная прогулка.	1
145	Подвижные игры по выбору. Эстафеты.	2
146	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта».	2

147	Велосипедная прогулка.	1
148	Подвижные игры по выбору. Эстафеты.	2
149	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта».	2
150	Велосипедная прогулка.	1
151	Подвижные игры по выбору. Эстафеты. Беседа «Здоровым-быть здорово».	2
152	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта».	2
153	Велосипедная прогулка.	1
154	Подвижные игры по выбору. Эстафеты.	2
155	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта»	2
156	Велосипедная прогулка.	1

**Итого - 5 недельных часов, 260 часов в год**

**Календарно-тематическое планирование занятий  
для воспитанников 12-14 лет**

<b>№</b>	<b>Содержание занятий</b>	<b>Кол-во часов</b>
1.	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по физической культуре. Гигиенические требования к подбору спортивной одежды обуви. Кроссовая подготовка.	2
2.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта». Беседа «Переохлаждение организма».	2
3.	Занятия плаванием в СК «Юность».	1
4.	Комплекс утренней гимнастики. Бег на короткие дистанции.	2
5.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта».	2
6.	Занятия плаванием в СК «Юность».	1
7.	Беседа «Значение физических упражнений для укрепления здоровья, осанки». Прыжки в длину с места. Метание мяча.	2
8.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта».	2
9.	Занятия плаванием в СК «Юность».	1
10.	Прыжки в длину с разбега. Осеннее тестирование по нормативам ГТО.	2
11.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта». Беседа «Здоровье – это важно».	2
12.	Занятия плаванием в СК «Юность»	1
13.	Прыжки в высоту. Осеннее тестирование по нормативам ГТО.	2
14.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта».	2
15.	Занятия плаванием в СК «Юность».	1
16.	Беседа «История развития туризма». Туристическое снаряжение (личное и групповое).	2
17.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта».	2
18.	Занятия плаванием в СК «Юность».	1
19.	Организация туристического быта. Личная гигиена. Беседа «Походная аптечка. Оказание первой помощи».	2
20.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта».	2
21.	Занятия плаванием в СК «Юность».	1
22.	Ориентирование: карта, компас, местность. Беседа «Первая помощь».	2
23.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта».	2

	Беседа «О здоровье»	
24.	Занятия плаванием в СК «Юность».	1
25.	Постановка палатки, разведение костра.	2
26.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта».	2
27.	Занятия плаванием в СК «Юность».	1
28.	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по гимнастике и акробатическим упражнениям. Комбинация ОРУ различной координационной сложности.	2
29.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта» Беседа «Здоровье в порядке - спасибо зарядке».	2
30.	Занятия плаванием в СК «Юность».	1
31.	Построение и перестроение. Упражнение на гибкость. Прыжки на скакалке. Акробатика: перекаты, группировки.	2
32.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта».	2
33.	Занятия плаванием в СК «Юность».	1
34.	Построение и перестроение. Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, равновесие, мост, стойка на лопатках, прыжок прогнувшись.	2
35.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта».	2
36.	Занятия плаванием в СК «Юность».	1
37.	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке, ходьба по скамейке разными способами, танцевальные движения.	1
38.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта» Беседа «Опасно, не опасно».	2
39.	Занятия плаванием в СК «Юность».	1
40.	Занятие на ледовом катке в СК «Знамя».	1
41.	Построение и перестроение. Круговая тренировка по акробатике, гимнастике.	1
42.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта».	2
43.	Занятия плаванием в СК «Юность».	1
44.	Занятие на ледовом катке в СК «Знамя».	1
45.	Техника безопасности на занятиях стрельбой. Беседа «История стрелкового спорта». Стрельба из ПВ.	1
46.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта» Беседа «Правила поведения».	2
47.	Занятия плаванием в СК «Юность».	1
48.	Занятие на ледовом катке в СК «Знамя».	1
49.	Беседа «Виды спортивного оружия».	1

	Стрельба из ПВ	
50.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта».	2
51.	Занятия плаванием в СК «Юность».	1
52.	Занятие на ледовом катке в СК «Знамя».	1
53.	Прицеливание и стрельба из положений стоя, сидя, лёжа.	1
54.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта». Беседа «Тренировка в пользу».	2
55.	Занятия плаванием в СК «Юность».	1
56.	Занятие на ледовом катке в СК «Знамя».	1
57.	Прицеливание. Стрельба из ПВ.	1
58.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта».	2
59.	Занятия плаванием в СК «Юность».	1
60.	Занятие на ледовом катке в СК «Знамя».	1
61.	Соревнования по стрельбе среди воспитанников.	1
62.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта».	2
63.	Занятия плаванием в СК «Юность».	1
64.	Занятие на ледовом катке в СК «Знамя».	1
65.	Беседа «История игры в шахматы». Знакомство с фигурами. Передвижение фигур.	1
66.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта».	2
67.	Занятия плаванием в СК «Юность».	1
68.	Занятие на ледовом катке в СК «Знамя».	1
69.	Учебные игры в шахматы, шашки.	1
70.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта».	2
71.	Занятия плаванием в СК «Юность».	1
72.	Занятие на ледовом катке в СК «Знамя».	1
73.	Учебные игры в шахматы, шашки.	1
74.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта». Беседа «Закаливание - это важно».	2
75.	Занятия плаванием в СК «Юность».	1
76.	Занятие на ледовом катке в СК «Знамя».	1
77.	Учебные игры в шахматы, шашки.	1
78.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта»	2
79.	Занятия плаванием в СК «Юность»	1
80.	Занятие на ледовом катке в СК «Знамя»	1
81.	Соревнования среди воспитанников по шахматам, шашкам.	1
82.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта». Беседа «Здоровое питание».	2
83.	Занятия плаванием в СК «Юность».	1

84.	Занятие на ледовом катке в СК «Знамя».	1
85.	Правила поведения при занятиях настольным теннисом. Подачи.	1
86.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта».	2
87.	Занятия плаванием в СК «Юность».	1
88.	Занятие на ледовом катке в СК «Знамя».	1
89.	Подачи, приём, правила настольного тенниса. Беседа «Чемпионы тенниса».	1
90.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта».	2
91.	Занятия плаванием в СК «Юность».	1
92.	Занятие на ледовом катке в СК «Знамя».	1
93.	Подачи справа, слева. Учебные игры.	1
94.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта».	2
95.	Занятия плаванием в СК «Юность».	1
96.	Занятие на ледовом катке в СК «Знамя».	1
97.	Приём справа, слева. Учебные игры.	1
98.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта».	2
99.	Занятия плаванием в СК «Юность».	1
100.	Занятие на ледовом катке в СК «Знамя».	1
101.	Соревнования среди воспитанников по настольному теннису.	2
102.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта».	2
103.	Занятия плаванием в СК «Юность».	1
104.	Развитие физических качеств с помощью отягощений. Беседа «Правильное распределение нагрузки на организм».	2
105.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта».	2
106.	Занятия плаванием в СК «Юность».	1
107.	Развитие мышц плечевого пояса. Беседа «Мышцы человека».	2
108.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта».	2
109.	Занятия плаванием в СК «Юность».	1
110.	Развитие мышц спины.	2
111.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта»	2
112.	Занятия плаванием в СК «Юность»	1
113.	Развитие мышц брюшного пресса.	2
114.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта».	2
115.	Занятия плаванием в СК «Юность».	1
116.	Развитие мышц нижних конечностей. Беседа «Скелет человека».	2
117.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта».	2
118.	Занятия плаванием в СК «Юность».	1



119.	Развитие мышц плечевого пояса.	2
120.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта».	2
121.	Занятия плаванием в СК «Юность».	1
122.	Развитие силовой выносливости. Беседа «Здоровым быть - здорово».	2
123.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта».	2
124.	Занятия плаванием в СК «Юность».	1
125.	Правила поведения. Техника безопасности на занятиях стрельбой. Стрельба из ПВ. Беседа «История стрелкового спорта».	2
126.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта».	2
127.	Прицеливание. Стрельба из ПВ.	1
128.	Прицеливание. Стрельба из ПВ. Беседа «Мы стремимся иметь здоровые глаза».	2
129.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта».	2
130.	Соревнования по стрельбе среди воспитанников.	1
131.	Развитие физических качеств с помощью отягощений.	2
132.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта»	2
133.	Развитие мышц плечевого пояса.	1
134.	Развитие мышц спины.	2
135.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта».	2
136.	Развитие мышц брюшного пресса.	1
137.	Развитие мышц нижних конечностей.	2
138.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта».	2
139.	Развитие мышц плечевого пояса.	1
140.	Беседа «Гигиенические требования к подбору спортивной одежды и обуви». Кроссовая подготовка.	2
141.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта».	2
142.	Комплекс утренней гимнастики. Бег на короткие дистанции.	1
143.	Беседа «Значение физических упражнений для укрепления здоровья, осанки». Прыжки в длину с места. Метание мяча.	2
144.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта».	2
145.	Прыжки в длину с разбега. Весеннее тестирование по нормативам ГТО.	1
146.	Прыжки в высоту. Весеннее тестирование по нормативам ГТО.	2
147.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта».	2
148.	Метание мяча в цель. Тестирование по ГТО.	1
149.	Челночный бег 3X10м. Тестирование по ГТО.	2

150.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта».	2
151.	Кроссовая подготовка.	1
152.	Беседа «Травма, как её избежать» Кроссовая подготовка.	2
153.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта».	2
154.	Туристическое снаряжение (личное, групповое).	1
155.	Беседа «Организация туристического быта. Личная гигиена. Походная аптечка». Оказание первой помощи.	2
156.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта».	2
157.	Ориентирование: карта, компас, местные признаки. Первая помощь.	1
158.	Постановка палатки, разведение костра. Беседа «Безопасность при разведении костра».	2
159.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта».	2
160.	Правила поведения на занятиях по футболу, правила соревнований по футболу.	1
161.	Индивидуальная техника. Прием, передача мяча. Удары.	2
162.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта».	2
163.	Коллективные действия в обороне. Учебная игра футбол.	1
164.	Командные действия в нападении. Учебная игра.	2
165.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта».	2
166.	Передачи, удары. Учебная игра.	1
167.	Беседа «Действия вратаря». Учебная игра.	2
168.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта»	2
169.	Передачи, удары. Учебная игра.	1
170.	Беседа «Командные действия в защите». Учебная игра.	2
171.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта»	2
172.	Командные действия в нападении. Учебная игра футбол.	1

**Итого - 5 недельных часов, 260 часов в год**

**Календарно-тематическое планирование занятий  
для воспитанников 15-17 лет**

<b>№</b>	<b>Содержание занятий</b>	<b>Кол-во часов</b>
1.	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по физической культуре. Беседа «Гигиенические требования к подбору спортивной одежды и обуви». Кроссовая подготовка.	2
2.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта»	2
3.	Занятия плаванием в СК «Юность»	1
4.	Комплекс утренней гимнастики. Бег на короткие дистанции.	2
5.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта»	2
6.	Занятия плаванием в СК «Юность»	1
7.	Беседа «Значение физических упражнений для укрепления здоровья, осанки» Прыжки в длину с места. Метание мяча.	2
8.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта»	2
9.	Занятия плаванием в СК «Юность»	1
10.	Прыжки в длину с разбега. Осеннее тестирование по нормативам ГТО.	2
11.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта»	2
12.	Занятия плаванием в СК «Юность»	1
13.	Прыжки в высоту. Осеннее тестирование по нормативам ГТО.	2
14.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта»	2
15.	Занятия плаванием в СК «Юность»	1
16.	Беседа «История развития туризма». Туристическое снаряжение (личное групповое)	2
17.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта»	2
18.	Занятия плаванием в СК «Юность»	1
19.	Беседа «Организация туристического быта. Личная гигиена. Походная аптечка. Оказание первой помощи».	2
20.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта»	2
21.	Занятия плаванием в СК «Юность»	1
22.	Ориентирование: карта, компас, местные признаки. Первая помощь.	2
23.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта». Беседа «Совместимы ли курение и спорт»	2
24.	Занятия плаванием в СК «Юность»	1
25.	Постановка палатки, разведение костра. Беседа «Правила разведения костра»	2
26.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта»	2
27.	Занятия плаванием в СК «Юность»	1
28.	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по гимнастике и акробатическим упражнениям.	2

	Комбинация ОРУ различной координационной сложности.	
29.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта»	2
30.	Занятия плаванием в СК «Юность»	1
31.	Построение и перестроение. Упражнение на гибкость. Прыжки на скакалке. Акробатика: перекаты, группировки.	2
32.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта»	2
33.	Занятия плаванием в СК «Юность»	1
34.	Построение и перестроение. Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, равновесие, мост, стойка на лопатках, прыжок прогнувшись.	2
35.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта». Беседа «Закаливание»	2
36.	Занятия плаванием в СК «Юность»	1
37.	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке, ходьба по скамейке разными способами, танцевальные движения.	1
38.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта»	2
39.	Занятия плаванием в СК «Юность»	1
40.	Занятие на ледовом катке в СК «Знамя»	1
41.	Построение и перестроение. Круговая тренировка по акробатике, гимнастике.	1
42.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта»	2
43.	Занятия плаванием в СК «Юность»	1
44.	Занятие на ледовом катке в СК «Знамя»	1
45.	Бесед «Правила поведения. Техника безопасности на занятиях стрельбой. История стрелкового спорта». Стрельба из ПВ.	1
46.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта». Беседа «Как тренироваться с пользой»	2
47.	Занятия плаванием в СК «Юность»	1
48.	Занятие на ледовом катке в СК «Знамя»	1
49.	Виды спортивного оружия. Стрельба из ПВ. Беседа «Осторожно, оружие»	1
50.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта»	2
51.	Занятия плаванием в СК «Юность»	1
52.	Занятие на ледовом катке в СК «Знамя»	1
53.	Прицеливание и стрельба из положений стоя, сидя, лёжа.	1
54.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта» Беседа «Главные секреты безопасной тренировки»	2
55.	Занятия плаванием в СК «Юность»	1
56.	Занятие на ледовом катке в СК «Знамя»	1
57.	Прицеливание. Стрельба из ПВ.	1
58.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта»	2
59.	Занятия плаванием в СК «Юность»	1
60.	Занятие на ледовом катке в СК «Знамя»	1
61.	Соревнования по стрельбе среди воспитанников.	1
62.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта».	2

	Беседа «Здоровый позвоночник - здоровой организм»	
63.	Занятия плаванием в СК «Юность»	1
64.	Занятие на ледовом катке в СК «Знамя»	1
65.	Беседа «История игры в шахматы. Знакомство с фигурами». Передвижение фигур.	1
66.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта»	2
67.	Занятия плаванием в СК «Юность»	1
68.	Занятие на ледовом катке в СК «Знамя»	1
69.	Учебные игры в шахматы, шашки.	1
70.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта». Беседа «Лишний вес»	2
71.	Занятия плаванием в СК «Юность»	1
72.	Занятие на ледовом катке в СК «Знамя»	1
73.	Учебные игры в шахматы, шашки.	1
74.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта»	2
75.	Занятия плаванием в СК «Юность»	1
76.	Занятие на ледовом катке в СК «Знамя» Беседа «Безопасное падение»	1
77.	Учебные игры в шахматы, шашки.	1
78.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта»	2
79.	Занятия плаванием в СК «Юность»	1
80.	Занятие на ледовом катке в СК «Знамя»	1
81.	Соревнования среди воспитанников по шахматам, шашкам.	1
82.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта». Беседа «Здоровье-это дорого»	2
83.	Занятия плаванием в СК «Юность»	1
84.	Занятие на ледовом катке в СК «Знамя»	1
85.	Беседа «Правила поведения при занятиях настольным теннисом». Подачи.	1
86.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта»	2
87.	Занятия плаванием в СК «Юность»	1
88.	Занятие на ледовом катке в СК «Знамя»	1
89.	Подачи, приём, правила настольного тенниса.	1
90.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта»	2
91.	Занятия плаванием в СК «Юность»	1
92.	Занятие на ледовом катке в СК «Знамя»	1
93.	Беседа «Настольный теннис. Подачи справа, слева». Учебные игры.	1
94.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта»	2
95.	Занятия плаванием в СК «Юность»	1
96.	Занятие на ледовом катке в СК «Знамя»	1
97.	Настольный теннис. Приём справа, слева. Учебные игры.	1
98.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта»	2
99.	Занятия плаванием в СК «Юность»	1
100.	Занятие на ледовом катке в СК «Знамя»	1
101.	Соревнования среди воспитанников по настольному теннису.	2

102.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта»	2
103.	Занятия плаванием в СК «Юность»	1
104.	Развитие физических качеств с помощью отягощений. Беседа «Чем опасно растяжение мышц»	2
105.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта»	2
106.	Занятия плаванием в СК «Юность»	1
107.	Развитие мышц плечевого пояса.	2
108.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта» Беседа «Правильная осанка»	2
109.	Занятия плаванием в СК «Юность»	1
110.	Развитие мышц спины	2
111.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта»	2
112.	Занятия плаванием в СК «Юность»	1
113.	Развитие мышц брюшного пресса. Беседа «Здоровье суставов»	2
114.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта»	2
115.	Занятия плаванием в СК «Юность»	1
116.	Развитие мышц нижних конечностей.	2
117.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта»	2
118.	Занятия плаванием в СК «Юность». Соревнования.	1
119.	Развитие мышц плечевого пояса.	2
120.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта»	2
121.	Занятия плаванием в СК «Юность»	1
122.	Беседа «Развитие силовой выносливости». Беговые упражнения.	2
123.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта»	2
124.	Занятия плаванием в СК «Юность»	1
125.	Беседа «Правила поведения. Техника безопасности на занятиях стрельбой. История стрелкового спорта». Стрельба из ПВ.	2
126.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта»	2
127.	Прицеливание. Стрельба из ПВ.	1
128.	Беседа «Безопасность». Прицеливание. Стрельба из ПВ в цель.	2
129.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта»	2
130.	Соревнования по стрельбе среди воспитанников.	1
131.	Развитие физических качеств с помощью отягощений.	2
132.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта»	2
133.	Развитие мышц плечевого пояса.	1
134.	Развитие мышц спины. Подтягивание. Беседа «Здоровым -быть здорово»	2
135.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта»	2
136.	Развитие мышц брюшного пресса.	1
137.	Развитие мышц нижних конечностей.	2
138.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта»	2
139.	Развитие мышц плечевого пояса. Отжимание.	1
140.	Беседа «Гигиенические требования к подбору спортивной одежды и обуви». Кроссовая подготовка.	2

141.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта».	2
142.	Комплекс утренней гимнастики. Бег на короткие дистанции.	1
143.	Беседа «Значение физических упражнений для укрепления здоровья, осанки» Прыжки в длину с места. Метание мяча.	2
144.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта».	2
145.	Прыжки в длину с разбега. Весеннее тестирование по нормативам ГТО.	1
146.	Беседа «Травмы». Велопрогулка	2
147.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта». Беседа «О вреде употребления ПАВ»	2
148.	Метание мяча в цель. Тестирование по ГТО.	1
149.	Челночный бег 3X10м. Тестирование по ГТО.	2
150.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта»	2
151.	Кроссовая подготовка.	1
152.	Беседа «Правила дорожного движения». Велопрогулка.	1
153.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта»	2
154.	Туристическое снаряжение (личное, групповое)	1
155.	Беседа «Организация туристического быта. Личная гигиена. Походная аптечка». Оказание первой помощи.	2
156.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта»	2
157.	Ориентирование: карта, компас, местные признаки. Первая помощь.	1
158.	Постановка палатки, разведение костра. Беседа «Безопасность на природе»	2
159.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта»	2
160.	Беседа «Правила поведения на занятиях по футболу, правила соревнований по футболу». Игра.	1
161.	Индивидуальная техника. Прием, передача мяча. Удары.	2
162.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта». Беседа «Правила безопасной тренировки»	2
163.	Коллективные действия в обороне. Учебная игра футбол.	1
164.	Велопрогулка	2
165.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта»	2
166.	Передачи, удары. Учебная игра.	1
167.	Действия вратаря. Учебная игра.	2
168.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта»	2
169.	Велопрогулка	1
170.	Командные действия в защите. Учебная игра. Беседа «Здоровый образ жизни»	2
171.	Занятия в тренажерном зале и бассейне СК «Город Спорта»	2
172.	Командные действия в нападении. Учебная игра футбол.	1

**Итого - 5 недельных часов, 260 часов в год**

## **Планируемые результаты освоения воспитанниками программы**

В процессе обучения и воспитания у воспитанников происходит

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

В ходе реализации программы кружка воспитанники **должны знать:**

- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр.

**Должны уметь:**

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил.

**Основной показатель реализации программы «В здоровом теле – здоровый дух»** - 100% выполнение учебного плана по количеству часов, стабильность состава занимающихся, результаты участия в соревнованиях.

**Анализ эффективности программы** – наблюдение с использованием диагностической карты, анкетирование воспитанников, обработка и анализ результатов; анализ результатов участия воспитанников в соревнованиях различного уровня.

**Основные методы и технологии, применяемые в ходе реализации программы:**

- здоровье-сберегающая технология
- информационно - коммуникативная технология
- групповая технология
- игровая технология

**Аттестация программой кружка не предусмотрена.**



## **Материально-техническое обеспечение реализации программы**

В учреждении имеется спортивная игровая комната, оборудованная для занятий на тренажерах, выполнения гимнастических упражнений, подвижных игр, игры в теннис, боксирования, проведения общих спортивных мероприятий. На территории учреждения имеется площадка для игры в мини – футбол, спортивные снаряды.

Также воспитанники учреждения на благотворительной основе посещают спортивные комплексы города Воткинска. СК «Юность» - плавательный бассейн (период посещения с сентября по май включительно). СК «Знамя» - ледовый каток (период посещения с декабря по март включительно). СК «Город Спорта» - посещение тренажерного зала и плавательного бассейна (круглогодично).

### **Оснащение образовательного процесса**

- лыжи и лыжные палки
- гимнастические мячи
- гимнастические маты
- груши боксерские
- перчатки боксерские
- теннисные столы, ракетки, мячи
- футбольные, волейбольные мячи
- спортивные тренажеры
- спортивный инвентарь (бадминтон, кегли, детские мячи и т.д.)
- туристический инвентарь
- велосипеды детские и подростковые
- коньки
- тюбинги
- снегокаты детские
- спортивные снаряды для силовых упражнений
- шведская стенка и т.д.

### **Список используемой литературы:**

1. И. В. Абрамова, Т. И. Бочкарёва. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе: методическое пособие. Самара: СИПКРО, 2004 год.
2. С. А. Авилова, Т. В. Калинина. Игровые и рифмованные формы физических упражнений: сценки, игры-подражания, комплексы упражнений, стихотворения с движениями. Волгоград: Учитель, 2008 год.
3. О. А. Степанова. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей группы продлённого дня, педагогов дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии» - Москва ТЦ Сфера, 2004 год.
4. Гурьев, С. В. Технологии физического воспитания : монография / С. В. Гурьев. – Москва : Русайнс, 2020.
5. Здоровое поколение – сильный регион : методические рекомендации для учителей физической культуры спортивно-образовательного проекта / А. И. Иванюта, Е. И. Емельянов, А. Ю. Костарев [и др.]. – Уфа : Издательство БГПУ, 2017
6. Копейкина, Т. Е. Организация оздоровительной физической культуры для детей дошкольного возраста : учебное пособие / Т. Е. Копейкина. – Архангельск : САФУ, 2019.
7. Масалова, О. Ю. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью : учебное пособие / О. Ю. Масалова ; под редакцией М. Я. Виленского. – Москва : КноРус, 2016.
8. Морозова, Е. Е. Здоровьесберегающая деятельность в системах образования и здравоохранения / Е. Е. Морозова, В. И. Морозов ; Саратов. нац. исслед. гос. ун-т им. Н. Г. Чернышевского. – Саратов : Издательство Саратовского университета, 2016.
9. Орехова, Т. Ф. Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в системе современного

общего образования : монография / Т. Ф. Орехова. – Москва : ФЛИНТА, 2016.

10. Беккер, Ю. ИКТ на занятиях по физическому воспитанию детей старшего дошкольного возраста / Ю. Беккер/ 2018.
11. Бухаркина, Е. С. Темп спортивный нас сегодня увлекает за собой / Е. С. Бухаркина. 2017.