

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

«РАССМОТРЕНО»

на заседании Педагогического совета
Протокол № 4 от 26 » 04 2023 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

приказом № 203 от 31.07.23

Заведующий филиалом
Республиканского СРЦН
«СРЦН г. Воткинска»



Черёмушкина Н.В. Черёмушкина

Рабочая программа кружка «В здоровом теле – здоровый дух»

Адресат программы: воспитанники филиала
Республиканского СРЦН
«СРЦН г. Воткинска»
в возрасте 6-17 лет
Срок реализации: 1 год
Разработал:
педагог дополнительного образования
Поздняков О.А.

г. Воткинск,
2023 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 3x10м. | 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. | 2 |

| | | |
|----|---|---|
| | Ходьба с изменением направления движения по ориентирам. Разучивание игр со скакалкой. («Веревочка», «Солнышко») | |
| 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 3x5 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 3x5 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 3x10 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**

| № | Содержание занятий | Кол-во часов |
|----------|--|---------------------|
| 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**

| № | Содержание занятий | Кол-во часов |
|----------|--|---------------------|
| 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 детского дома 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.