

Филиал казенного учреждения социального обслуживания Удмуртской Республики
«Республиканский социально- реабилитационный центр для несовершеннолетних»
«Социально- реабилитационный центр для несовершеннолетних города Можги»

Рассмотрено на заседании МО педагогов
Протокол № 5 от 28.08 2025г

Принято на педагогическом Совете
Протокол № 3 от 09.09 2025г

Утверждаю
Заведующая филиала Республиканского
СРЦН «СРЦН г.Можги»
Т.М.Грачева
Приказ № 37 от 01.09 2025 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
физкультурно-спортивной направленности**

«От игры к стартам»

**Возраст воспитанников: 6-17 лет
Срок реализации: 1 год**

Составитель:
Зайнулина Ольга Владимировна,
руководитель физвоспитания.

Можга, 2025

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «От игры к стартам» (далее программа) составлена в соответствии с нормативными документами и на основе опыта работы педагога.

Физическое воспитание детей-сирот в условиях СРЦН обусловлено пониманием необходимости оздоровления детей – сирот, их дальнейшей адаптации к физическим и психологическим нагрузкам.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества целью физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает, что для каждого человека жизненно необходимы: 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.

Кроме того, все дети поступают в СРЦН из неблагополучных семей, с ослабленным соматическим и психологическим здоровьем. Поэтому, реабилитация и сохранение здоровья детей, их физическое и психологическое развитие являются приоритетными в организации жизнедеятельности учреждения.

Отличительная особенность программы:

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.

Программа предназначена для воспитанников младшего, среднего и старшего возраста. Состав группы разновозрастной и составляет от 8 до 12 человек. В группы могут быть зачислены дети с ограниченными возможностями здоровья, дети разного возраста и разного уровня подготовки.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности воспитанника.

Задачи:

- вовлечение воспитанников в регулярные занятия физическими упражнениями и спортом, популяризировать различные виды спорта;
- укрепление здоровья, содействие физическому развитию;
- овладение знаниями о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;

1.3. Содержание программы
1.3.1. Учебно-тематический план

<i>Раздел, тема</i>	<i>Всего часов</i>	<i>В том числе</i>		<i>Формы аттестации/ контроля</i>
		<i>Тео- рия</i>	<i>Прак- тика</i>	
Вводное занятие. Техника безопасности	2	1	1	Решение теста
Мини-футбол. Правила футбола	2	0.5	1.5	
Контроль мяча	2	0.5	1.5	
Передачи мяча внутренней стороной стопы	2	0.5	1.5	
Передача мяча на месте и в движении	2	0.5	1.5	
Выход на свободное место для получения мяча	2	0.5	1.5	
Передача мяча на месте	2	1	1	
Игры на моделирование игровых ситуаций	2	0.5	1.5	
Легкая атлетика. Техника безопасности. Подвижные игры.	2	0.5	1.5	
Бег. Спортивные игры	2	1	1	
ОФП. Развитие силы	1	0.5	1.5	
ОФП. Подвижные игры	2	0.5	1.5	
	2	0.5	1.5	
Бег на короткие дистанции	2	0.5	1.5	
ОФП. Спортивные игры	2	0	2	
Занятие в тренажерном зале	2	0.5	1.5	Участие в соревнованиях «Динамо»
ОФП. Воспитание скоростно-силовых качеств	2	0.5	1.5	
ОФП. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1	0	2	
Бег на короткие дистанции 30 м. Подвижные игры	2	0.5	1.5	
ОФП. Занятие в тренажерном зале.	2	0.5	1.5	
Бег. Воспитание быстроты	2	0.5	1.5	
ОФП. Подвижные игры	2	0.5	1.5	
ОФП. Развитие прыгучести	2	0.5	1.5	
Прыжки с места в длину. Спортивные игры	2	0.5	1.5	

Прыжки в высоту. Подвижные игры.	2	0.5	1.5	
Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Виды хватки	2	0.5	1.5	
ОФП. Изучение удара «толчок».	2	0.5	1.5	
Работа в тренажерном зале. Изучение подач	2	0	2	
ОФП. Изучение удара «толчок»	2	0.5	1.5	
ОФП. Изучение удара «подрезка»	2	0.5	1.5	
Удар, накат справа и слева. ОФП.	2	0.5	1.5	
Удар накат справа и слева, подрезка справа и слева	2	0.5	1.5	
Подрезка справа и слева. Сочетание наката и подрезки	2	0.5	1.5	
ОФП. Спортивные игры. Удары справа и слева	2	0	2	
Подвижные игры. Удар среза и их чередование	2	0	2	
Занятие в тренажерном зале. Игровой день	2	0	2	
ОФП. Удар накат справа и слева, серии до 15 ударов	2	0.5	1.5	
Игровой день. ОФП.	2	0	2	
Подвижные игры. Игровой день.	2	0	2	
Дартс. Техника безопасности. Порядок обращения с дротиками. ОФП.	2	0.5	1.5	
ОФП. Упражнения на ориентировку в пространстве.	2	0.5	1.5	
Упражнения на согласованность движений рук, ног, туловища, головы.	2	0.5	1.5	
ОФП. Комплекс упражнений для развития гибкости	2	0.5	1.5	Участие в соревнованиях «Динамо»
Хватка дротика. Имитация выполнения броска	2	0.5	1.5	
Развитие гибкости лучезапястного сустава кисти	2	0.5	1.5	
Выполнение броска. Игры: диаметр «3+0»	2	0	2	
ОФП. Игры «51». Набор очков	2	0	2	
Гимнастика. Техника безопасности. История развития гимнастики	2	0	2	
Строевые упражнения. Построение учащихся.	2	0	2	

ОФП. Основные движения руками, ногами и туловищем.	2	0	2	
ОФП. Сгибание и разгибание рук в упоре.	2	0	2	
ОФП. Круговые движения туловищем, наклоны туловищем	2	0	2	
Полуприседание, приседание на одной ноге	2	0	2	
ОФП. Перекаты, кувырки	2	0.5	1.5	
Упражнение на развитие силы. Кувырки вперед и назад	2	0.5	1.5	
Упражнение на гибкость. ОФП	2	0.5	1.5	
Упражнение на гибкость: «мосты», «шпагаты»	2	0.5	1.5	
ОФП. Опорные прыжки	2	0.5	1.5	
ОФП. Упражнения на перекладине	2	0.5	1.5	
Баскетбол. Техника безопасности. Техника и тактика в баскетболе	2	0.5	1.5	
ОФП. Ведение мяча левой и правой рукой. Правила в баскетболе.	2	0.5	1.5	Командная игра в баскетбол
Упражнения на координацию движений. Ведение мяча	2	0.5	1.5	
Передвижения в защищенной стойке. Развитие силы.	2	0.5	1.5	
ОФП. Передача и ловля мяча	2	0.5	1.5	

Развитие быстроты. Вырывание мяча.	2	1	1	
Правила соревнований по баскетболу. Броски в корзину.	2	0.5	1.5	
Развитие прыгучести. Броски в корзину.	2	1	1	
Беговые и прыжковые упражнения. Броски в корзину.	2	0	2	
ОФП. Выбивание, перехват, подбор мяча.	2	0.5	1.5	
Беговые и прыжковые упражнения. Система личной и зонной защиты.	2	0	2	
ОФП. Игровой день.	2	0	2	
Подвижные игры с элементами баскетбола.	2	0.5	1.5	
Игровой день. ОФП.	2	0	2	
Волейбол. Т.Б. Техническая подготовка.	2	0.5	1.5	
ОФП. Правила волейбола.	2	0.5	1.5	

Перемещение волейболиста.	2	0.5	1.5	
Подвижные игры: "Пионербол"	2	0.5	1.5	
ОФП. Поддача мяча.	2	0.5	1.5	
Подвижные игры. Поддачи мяча.	2	0.5	1.5	
Передачи и прием мяча. Поддачи мяча.	2	0.5	1.5	
Поддачи, прием и передача мяча.	2	0.5	0.5	
Подвижные игры: "Пионербол"	2	0.5	0.5	
Техника нападающего удара. ОФП.	2	0.5	0.5	
Нападающий удар. Блокирование нападающего удара.	2	0.5	1.5	
Игровой день. ОФП.	2	0.5	1.5	
Командные действия в игре. ОФП.	2	0.5	1.5	
Подвижные игры: волейбол. Игровой день.	2	0	2	
Коньки, хоккей. Т.Б. Техника скольжения на коньках.	2	0.5	1.5	
ОФП. Техника скольжения на коньках.	2	0.5	1.5	
Упражнения на координацию движения и равновесия.	2	0.5	1.5	
Скольжения без отрыва коньков ото льда. Спортивные игры.	2	0.5	1.5	
Хоккей. Правила игры. Спортивные игры.	2	0.5	1.5	
Техника броска, передача. ОФП.	2	0	2	
ОФП. Занятие в тренажерном зале.	2	0	2	
Изучение скользящего шага.	2	0.5	1.5	
Хоккей. Подвижные игры на коньках.	2	0.5	1.5	
Спортивные игры: футбол на снегу.	2	0	2	
ОФП. Занятие в тренажерном зале.	2	0	2	
Хоккей, игры.	2	0	2	
Подвижные игры. Эстафеты на коньках.	2	0	2	
ОФП. Упражнения на выносливость. Игры.	2	0.5	1.5	
ОФП. Хоккей. Игровой день.	2	0.5	1.5	
ОФП. Занятие в тренажерном зале.	2	0	2	
Спортивные игры. Соревнование по хоккею.	2	0.5	1.5	Соревнование

Лыжная подготовка. Т.Б. Техника ходьбы на лыжах.	2	0.5	1.5	
ОФП. Техника ходьбы на лыжах.	2	0.5	1.5	
ОФП. Упражнения для развития выносливости.	2	0.5	1.5	
Изучение попеременного двушажного хода.	2	0.5	1.5	
ОФП. Занятие в тренажерном зале.	2	0.5	1.5	
ОФП. Изучение попеременного четырехшажного хода.	2	0.5	1.5	
Упражнения для развития силы, выносливости.	2	0.5	1.5	
Изучение одновременного бесшажного хода.	2	0.5	1.5	
Изучение одновременного одношажного хода.	2	0.5	1.5	
ОФП. Занятие в тренажерном зале.	2	0	2	
ОФП. Подвижные игры на лыжах.	2	0.5	1.5	
Изучение подъемов на лыжах. ОФП.	2	0.5	1.5	
Спуски с гор. Высокая и низкая стойки.	2	0.5	1.5	
Прохождение дистанции 500 м;	2	0	2	
Прохождение дистанции 1000м;	2	0	2	
ОФП. Занятие в тренажерном зале.	2	0	2	
Спортивные игры. Футбол на снегу.	2	0	2	Соревнование
Спуски с гор. Основная стойка. ОФП.	2	0	2	
Спуски "наискось", торможение "плугом".	2	0.5	1.5	
Поворот с переступанием.	2	0	2	
Подъемы на гору: "скольжением", "ступанием".	2	0.5	1.5	
Подъемы: "полу елочкой", "елочкой".	2	0.5	1.5	
Прохождение дистанции 500м;	2	0.5	1.5	
Т.Б. на занятиях по баскетболу. ОФП.	2	0.5	1.5	
Правила в баскетболе.	2	0.5	1.5	
Техника и тактика в баскетболе.	2	0.5	1.5	
Техника и тактика в баскетболе.	2	0	2	

Ведение мяча: правой и левой рукой.	2	0.5	1.5	
Ведение мяча: левой и правой рукой	2	0.5	1.5	
Ловля мяча.	2	0.5	1.5	
Ловля мяча, стойка баскетболиста.	2	0.5	1.5	
Передача мяча на месте.	2	0.5	1.5	
Ловля мяча в движении.	2	0.5	1.5	
Передача мяча в движении.	2	0.5	1.5	
Ловля мяча на месте и в движении.	2	0.5	1.5	
Передача мяча на месте и в движении.	2	0.5	1.5	
Передача мяча на месте и в движении.	2	0.5	1.5	
Техника защиты.	2	0.5	1.5	
Прыжок вверх с разбега толчком одной ногой.	2	0.5	1.5	
Вырывание, выбивание мяча.	2	0.5	1.5	
Повороты. ОФП.	2	0.5	1.5	
Перехват мяча. ОФП.	2	0.5	1.5	
Ловля и передача мяча в движении.	2	0.5	1.5	
Броски мяча в корзину.	2	0.5	1.5	
Учебная игра.	2	0.5	1.5	
ОФП. Учебная игра.	2	0	2	
ОФП. Учебная игра.	2	0	2	
Игровой день.	2	0	2	
ОФП. Игровой день.	2	0	2	
Т.Б. На занятиях по волейболу. Тактическая подготовка.	2	0.5	1.5	
Подвижные игры: "Пионербол".	2	0	2	
Подача мяча, прием мяча.	2	0.5	1.5	
Перемещение волейболиста.	2	0.5	1.5	
Верхняя прямая подача.				
Верхняя и нижняя пер-чи.	2	1	1	
Прием и передача мяча.	2	0.5	1.5	
Подача и прием мяча.				
Учебная игра.	2	0	2	
Игра "Пионербол".	2	0	2	
Нападающий удар.	2	0	2	
Подача мяча.				
Нападающий удар.	2	0.5	1.5	
Подача и прием мяча.				

Блокирование нападающего удара.	2	0.5	1.5	
Блокирование нападающего удара.	2	0.5	1.5	
ОФП. Подвижные игры.	2	0	2	
ОФП. Занятие в тренажерном зале.	2	0	2	
Нападающий удар.	2	0.5	1.5	
Блокирование нападающего удара.	2	0.5	1.5	
Учебная игра.	2	0	2	
Учебная игра	2	0	2	
Учебная игра.	2	0	2	
Т.Б. На занятиях по футболу.	2	0.5	1.5	Решение теста
Подвижные игры.	2	0	2	
Удары по мячу. Контроль мяча.	2	0.5	1.5	
Передача мяча на месте и в движении.	2	0.5	1.5	
Тренировочные игры 2x2 квадрат.	2	0.5	1.5	
Беговые упражнения.	2	0.5	1.5	
Игры на моделирование игровых ситуаций.	2	0	2	
Учебная игра.	2	0	2	
Учебная игра.	2	0	2	
ОФП.	2	0	2	
Соревнование по футболу.	2	0	2	
Т.Б. На занятиях по легкой атлетике. ОФП.	2	0.5	1.5	
Спортивная ходьба	2	0.5	1.5	
Подвижные игры.	2	0.5	1.5	
Бег на 1000 м.	2	0	2	Эстафета
Метание мяча	2	0	2	
Пряжки в длину. ОФП.	2	0	2	Участие в конкурсе
Бег на 100 м.	2	0	2	

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Условия реализации программы

Для реализации программы требуется спортивный инвентарь:

- футбольные, волейбольные мячи;
- теннисные ракетки;
- дартс;

Занятия проводятся в спортивной комнате детского дома, в спортивном зале на базе МБОУ СОШ № 10 и на стадионе.

2.2. Методическое обеспечение программы

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.

2.3. Формы контроля

Одной из форм контроля освоения программы является участие воспитанников в различных видах спартакиад, конкурсах, уменьшение количества воспитанников, состоящих на разных видах учета, успешная сдача норм ГТО. Также в процессе освоения программы используются диагностические методы, позволяющие определить достижения воспитанниками планируемых результатов: просмотр, педагогическое наблюдение, фронтальная беседа, сдача нормативов.

Футбол.	2	0	2	
Занятие в тренажерном зале.	2	0	2	
Спортивные игры.	2	0	2	
Соревнование по легкой атлетике.	2	0	2	
	392	126	266	

1.4. Планируемые результаты

В результате освоения программы воспитанники должны достигнуть уровня физической подготовленности, соответствующей, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом их возраста и индивидуальных возможностей. Овладеть знаниями в области физической культуры, необходимыми в своей возрастной группе. Сознательно стремиться вести здоровый образ жизни.

2.4. Календарный учебный график

Пол- уго- дие	Месяц	Недели обучен.	Год обучения
1 полугодие	сентябрь	1	у, ВА
		2	у
		3	у
		4	у
	октябрь	5	у
		6	у
		7	у
		8	у
		9	у
	ноябрь	10	у
		11	у
		12	у
		13	у
	декабрь	14	у
		15	у
		16	у,
		17	у,ПА
2 полугодие	январь	18	П
		19	у
		20	у
		21	у
		22	у
	февраль	23	у
		24	у
		25	у
		26	у
	март	27	у
		28	у
		29	у,ПА
		30	у
	апрель	31	у
		32	у
		33	у
		34	у
		35	У
	май	36	П
		37	у
38		у	
39		у, ИА	
июнь	40	у	
		41	у
		42	у
		43	у
Всего уч. недель	43		
Всего часов		392	

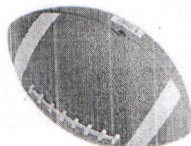
Условные обозначения: У-учебная неделя, П- праздничная неделя, ВА- входная аттестация, ПА-промежуточная аттестация, ИА- итоговая аттестация.

2.5. Оценочные материалы

Итоговая тестовая работа по физической культуре «Что я знаю о спорте»

Правильные следует подчеркнуть

1. Родина олимпийских игр
2. Сколько колец на олимпийской эмблеме
3. Девиз Олимпийских игр:
4. Разминку проводят-
5. Какая игра является спортивной?
6. Обувь для игры в футбол называется:
7. Какой термин относится к футболу?
8. На соревнованиях по бегу Петя прибежал раньше Васи, но позже Димы. Кто прибежал первым? _____
10. Поставь цифру соответствующую ответу.
 1. В этом виде спорта выполняют различные акробатические упражнения на спортивных снарядах.
 2. Самый старый вид спорта, в котором победителем становится тот, кто первым пересечет финишную черту.
 3. В этом виде спорта спортсмен, находясь на волнах, стоит на доске и управляет ею.
 4. Спортивное восхождение на гору.
 5. Спортивная командная игра на ледовом или травяном поле, в которой мяч или шайба. специальными клюшками забивается в ворота противника.
 6. Спортивная командная игра с мячом и битой, напоминающая русскую лапту.
 7. Спортивный поход или экскурсия по определенному маршруту.
 8. В этой игре спортсмены с ракетками в руках перемещаются по корту, стараясь забить мяч противнику;
 9. Игра с мячом, в которой необходимо перебросить мяч через сетку на сторону противника так, чтобы он коснулся земли.
 10. В этой игре необходимо выбить битой как можно большее количество фигур.
11. Напиши к каждому предмету название игры к которой он относится:



СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Теория и методика физической культуры: Учебник/Под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Сов.спорт, 2003.
2. Зайцева, Л.С. Основы тенниса / Л.С. Зайцева. - М.: Книга по / Требованию, 2012. - 150 с.
3. «Физическая культура» 5-9 классы под редакцией А.А.Кузнецова, М.В. Рыжакова, А.М Кондакова.- М.: Просвещение, 2012 г.
4. Сиротюк А.Л. Обучение детей с учетом психофизиологии: Практическое руководство для учителей и родителей. - М.: ТЦ «Сфера», 2000.
5. Особенности физического воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья [Электронный ресурс] : методические рекомендации для педагогов/ Г. Н. Лаврова, Л. П. Кудрявцева, Н. А. Тулупова. – Челябинск : ЧИППКРО, 2019. – 176 с.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: «Академия», 2003.