ИВАНОВСКИЙ ДЕТСКИЙ ДОМ «РОВЕСНИК»

областное государственное казенное образовательное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей

153038, г. Иваново, ул. Лежневская, д. 205, тел. 8 (4932) 56-97-13, e-mail: rovesnik_dd@ivreg.ru

Принята на заседании
педагогического совета
от «29» 08 2025 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор ОГКОУ Ивановский
детский дом «Ровесник»
А.В. Трубин
«29» 08 2025 г.

Трубин Алексей Вадимович
c=RU, st=Ивановская область, l=Иваново, title=Директор, o=ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЁННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ-СИРОТ И ДЕТЕЙ, ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ, "ИВАНОВСКИЙ ДЕТСКИЙ ДОМ "РОВЕСНИК", 1.2.643.100.3=120B313135313631939343430, 1.2.643.3.131.1.1=120C333730393032303239313737, email=rovesnik_dd@ivreg.ru, givenName=Алексей Вадимович, sn=Трубин, cn=Трубин Алексей Вадимович
2025.10.30 17:12:13 +03'00'

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Основы физической подготовки»

Возраст обучающихся: 6-18 лет
Срок реализации: 3 года
Форма обучения: очная
Режим занятий: 2 часа в неделю (68 часов в год)

Автор-составитель: Афошина
Эльвира Васильевна
Инструктор по физкультуре

г. Иваново 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Общая характеристика программы
3. Место программы в образовательной деятельности учреждения
4. Личностные, метапредметные и предметные результаты
5. Содержание программы
6. Тематическое планирование
   - 1 год обучения
   - 2 год обучения
   - 3 год обучения
7. Методическое и материально-техническое обеспечение
8. Приложения (по необходимости)
9. Подписи ответственных лиц

1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы физической подготовки» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Письмом Минпросвещения России от 17.07.2023 № ТП-1295/02 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования»;
- Национальными проектами «Образование» и «Демография» (направление «Спорт — норма жизни»);
- Уставом ОГКОУ «Ивановский детский дом «Ровесник».

Программа направлена на укрепление физического и психического здоровья воспитанников, формирование устойчивых навыков здорового образа жизни, развитие физических качеств (силы, выносливости, ловкости, гибкости, координации), а также социальной адаптации через коллективные спортивные и игровые формы деятельности.

Особое внимание уделяется детям с ограниченными возможностями здоровья, низким уровнем физической подготовленности и эмоциональной нестабильностью, характерной для детей-сирот. Программа строится на принципах доступности, постепенности, индивидуализации и оздоровительной направленности.
Конечно! Ниже приведены актуальные, методически корректные цели и задачи программы «Основы физической подготовки» для ОГКОУ «Ивановский детский дом «Ровесник» , составленные с учётом:

- специфики воспитанников (дети-сироты, возможные нарушения осанки, низкий уровень физической активности, эмоциональная нестабильность);
- требований Письма Минпросвещения РФ от 17.07.2023 № ТП-1295/02 ;
- направления — физкультурно-спортивное ;
- современных подходов к здоровьесбережению и инклюзивному образованию.

Цель программы
Формирование у воспитанников устойчивой потребности в физической активности, развитие физических качеств и функциональных возможностей организма, а также воспитание культуры здорового образа жизни как основы социальной адаптации и успешного будущего.

Задачи программы

Оздоровительные (здоровьесберегающие):
- Укрепление физического и психического здоровья воспитанников;
- Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата (осанки, плоскостопия);
- Повышение общей выносливости, иммунитета и работоспособности;

- Формирование навыков рационального распределения физических нагрузок и отдыха.

Образовательные (предметные):
- Освоение базовых знаний о физической культуре, здоровом образе жизни, режиме дня, гигиене и питании;
- Овладение техникой основных двигательных действий (ходьба, бег, прыжки, метания, лазание);
- Приобретение навыков выполнения упражнений общей и специальной физической подготовки;
- Знакомство с правилами подвижных и спортивных игр, элементами судейства и организации соревнований.

Воспитательные (личностные):
- Воспитание дисциплинированности, ответственности, уважения к сопернику и командному духу;
- Формирование позитивной самооценки, уверенности в своих силах, преодоление страхов и неуверенности;
- Развитие стремления к самосовершенствованию и личностному росту через физическую активность.

Развивающие (метапредметные):
- Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и координации;
- Формирование навыков самоконтроля (измерение пульса, оценка самочувствия, ведение дневника самонаблюдения);
- Обучение безопасному поведению на занятиях, оказанию первой помощи при лёгких травмах;
- Развитие коммуникативных навыков через командные игры и совместную деятельность.

2. Общая характеристика программы

Программа реализуется в течение трёх лет и включает следующие содержательные блоки:

1. Основы физической культуры и здорового образа жизни
2. Развитие физических качеств
3. Подвижные и спортивные игры
4. Лёгкая атлетика и общая физическая подготовка (ОФП)
5. Оздоровительная и корригирующая физическая культура
6. Основы самоконтроля и самонаблюдения

Программа учитывает возрастные особенности воспитанников и строится по принципу «от простого к сложному», с постепенным увеличением нагрузки и усложнением двигательных заданий.

3. Место программы в образовательной деятельности учреждения

Программа реализуется в рамках дополнительного образования и дополняет базовую образовательную область «Физическая культура» .

- Форма занятий: групповые и индивидуальные
- Периодичность: 2 раза в неделю по 45 минут (всего 68 часов в год)
- Место проведения: спортивный зал, пришкольный участок, стадион (по согласованию)

Этапы реализации:
- 1-й год — адаптационный (формирование мотивации, базовых навыков);
- 2-й год — систематизирующий (развитие физических качеств, освоение правил игр);
- 3-й год — творческо-самостоятельный (участие в соревнованиях, организация мини-турниров, обучение элементам судейства).

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностные результаты:
- Формирование ценностного отношения к своему здоровью и физической активности;
- Развитие дисциплинированности, ответственности, уважения к сопернику;
- Преодоление страхов, повышение самооценки и уверенности в себе;
- Готовность к сотрудничеству и командной работе.

Метапредметные результаты:
- Умение планировать физические нагрузки с учётом самочувствия;
- Развитие навыков самоконтроля (пульс, дыхание, утомление);
- Способность анализировать и корректировать свои действия;
- Использование ИКТ для поиска информации о спорте и здоровье.

Предметные результаты:

Знать/понимать:
- Основные понятия: физическая культура, ЗОЖ, физические качества, режим дня;
- Правила подвижных и спортивных игр (баскетбол, волейбол, эстафеты);
- Принципы закаливания, гигиены, рационального питания;
- Признаки утомления и перенапряжения.

Уметь:

- Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и ОФП;
- Применять упражнения для развития силы, выносливости, ловкости;
- Участвовать в подвижных играх и соревнованиях;
- Вести дневник самонаблюдения (пульс, самочувствие);
- Оказывать первую помощь при лёгких травмах (ушибы, растяжения).

5. Содержание программы

Раздел 1. Введение в физическую культуру
- Что такое физическая культура?
- Здоровый образ жизни: компоненты и значение.
- Режим дня, гигиена, питание, сон.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)
- Упражнения на развитие силы, выносливости, гибкости, координации.
- Ходьба, бег, прыжки, лазание, метания.

Раздел 3. Подвижные и спортивные игры
- Эстафеты, игры с мячом, народные игры.
- Элементы баскетбола, волейбола, футбола (без соревновательного давления).

Раздел 4. Оздоровительная физическая культура
- Дыхательные упражнения, релаксация, корригирующая гимнастика.
- Упражнения при плоскостопии, нарушениях осанки.

Раздел 5. Самоконтроль и безопасность
- Измерение пульса, оценка самочувствия.
- Правила поведения на занятиях, профилактика травматизма.

6. Тематическое планирование

1 год обучения (7–10 лет)

№ п/п	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
1.	Вводное занятие. ЗОЖ и физическая культура	2	2		Беседа
2.	Утренняя зарядка и её значение	6	2	4	Демонстрация
3.	Развитие общей выносливости	10	2	8	Наблюдение
4.	Подвижные игры	16	2	14	Участие
5.	Основы гигиены и режима дня	4	4		Викторина

6.	ОФП: силовые упражнения	12	2	10	Выполнение нормативов
7.	Безопасность на занятиях	4	2	2	Тест
8.	Итоговое занятие	14		14	Мини-олимпиада
9.	Итого	68	16	52	

2 год обучения (11–14 лет)

№ п/п	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
1.	Повторение. Цели на год	2	2		Планирование
2.	Развитие ловкости и координации	12	2	10	Наблюдение
3.	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	20	4	16	Турнир
4.	Лёгкая атлетика (бег, прыжки, метания)	14	2	12	Нормативы
5.	Самоконтроль и дневник самонаблюдения	6	4	2	Анализ дневника
6.	Оздоровительная гимнастика	8	2	6	Практика
7.	Итоговое занятие	6		6	Соревнование
8.	Итого	68	16	52	

3 год обучения (15–18 лет)

№ п/п	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
1.	Планирование индивидуальной нагрузки	4	4		Проект
2.	Командные виды спорта	18	2	16	Организация турнира
3.	Функциональная подготовка	16	2	14	Тестирование
4.	Первая помощь при травмах	6	4	2	Ситуационная задача
5.	Закаливание и профилактика	8	4	4	Реферат

	заболеваний				
6.	Итоговый проект: «Мой путь к здоровью»	16	2	14	Защита проекта
7.	Итого	68	18	50	

7. Методическое и материально-техническое обеспечение

Учебно-методическое обеспечение:

1. Вавилова Е.Н. *Физическая культура. 5–9 классы*. — М.: Просвещение, 2022.
2. Лях В.И. *Комплексная программа физического воспитания*. — М.: Просвещение, 2021.
3. *Основы здорового образа жизни: методическое пособие для педагогов*. — М.: Академия, 2020.
4. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к условиям реализации образовательных программ».

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал с разметкой и инвентарём;
- Мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные);
- Гимнастические маты, скакалки, обручи;
- Секундомеры, рулетки, таблицы для измерения пульса;
- Медицинская аптечка.

8. Подписи

Разработчик программы:
_____ /Э.В. Афошина/
инструктор по физической культуре

Руководитель методического объединения:
_____ /М.В. Александрова/

Заместитель директора по УВР:
_____ /Е.А. Суконкина/

Директор ОГКОУ Ивановского детского дома «Ровесник»:
_____ /А.В. Трубин/