

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана
«Средняя общеобразовательная школа №53 имени А.А. Шараборина»
640022, город Курган, улица Урицкого, 153, тел. 8(3522) 25-18-49, E-mail: shkola53@mail.ru

Принята (согласована) на заседании
методического (педагогического) совета*
от «25» августа 2022 г.
протокол № 10

Утверждаю:
И.о директора МБУО «СОШ № 53»
Макарова Н.В. _____
приказ от «30» августа 2022 г. № 49/20

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа «Основы физической подготовки»
Возраст обучающихся: 15-17 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель: Кузнецов Антон Сергеевич, педагог
дополнительного образования

г. Курган 2022



1.Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы	физкультурно-спортивная (Приказ Минпросвещения РФ от 9.11.2018 года № 196).
Актуальность программы	Соответствие государственному, социальному заказу/запросам родителей и детей и в том, что она позволяет восполнить дефицит движений современных школьников доступными средствами ОФП.
Отличительные особенности программы	Особенности данной программы заключаются в следующем: - направленность на реализацию принципа дифференциации вариативности, включающего возможность подбирать содержание программного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями, биологическим возрастом, регионально-климатическими условиями; - объемность и многообразие средств и форм спортивной деятельности ориентировано на достижение результата каждым занимающимся.
Адресат программы	Программа рассчитана на школьников 7 - 10 лет. Она носит физкультурно-спортивную направленность и предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, выполнение контрольных нормативов и участие в соревнованиях. Программа направлена на социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, удовлетворение индивидуальных потребностей в самопознании и саморегуляции.
Срок реализации (освоения) программы	Два года. Периодичность проведения занятий - 1 раз в неделю по 2 часа.
Объем программы	Общее количество часов в первый год обучения: 72 часа, второй год обучения: 72 часа
Формы обучения, особенности организации образовательного процесса	Очная. Форма обучения образовательного процесса: традиционная; включающая групповые, учебно-тренировочные занятия; с использованием элементов электронного обучения и ИКТ. Состав обучающейся группы: неоднородный (девочки и мальчики). Наполняемость группы – 15 человек. На основании Приложения N 3 к СанПиН 2.4.4.3172-14 «Рекомендуемый режим занятий детей в организациях дополнительного образования» при реализации Занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (направленность - Физкультурно-спортивная) занятия организуются для детей до 8 лет по 1 часу в неделю продолжительностью 45 минут, для остальных групп детей по 2 часа по 2 часа по 45 минут Особенности организации образовательного процесса



	<p>Учебно-тренировочный процесс включает в себя три периода:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовительный: <ul style="list-style-type: none"> - легкая атлетика; подвижные игры; волейбол; баскетбол (сентябрь, октябрь) - подвижные игры; волейбол; баскетбол (ноябрь, декабрь) 2. Соревновательный: <ul style="list-style-type: none"> - сдача норм ГТО (сентябрь - март) 3. Переходный: <ul style="list-style-type: none"> - легкая атлетика; подвижные игры; волейбол; баскетбол (март - май)
Возможность реализации индивидуального образовательного маршрута (ИОМ)	Индивидуальный образовательный маршрут - это программа образовательной деятельности обучающегося, составленная на основе его интересов и образовательного запроса, обеспечивающая условия для раскрытия и развития всех способностей и дарований ребенка с целью их последующей реализации в учебной и профессиональной деятельности, фиксирующая образовательные цели и результаты.
Наличие детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)	Заниматься в спортивном объединении может каждый обучающийся, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.
Наличие талантливых детей в объединении	Проектирование ИОМ для одаренных обучающихся (по необходимости) или создание модуля для работы с одаренными детьми по данной программе.
Уровни сложности содержания программы	Базовый
1.2. Цели и задачи программы. Планируемые результаты	
Цель и задачи программы, планируемые результаты	<p>Цель программы: развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Оздоровительные задачи: <ul style="list-style-type: none"> • охрана и укрепление здоровья учащихся; • достижение полноценного физического развития, гармоничного телосложения; • повышение умственной и физической работоспособности. 2. Образовательные задачи: <ul style="list-style-type: none"> • формирование двигательных умений и навыков; • развитие двигательных способностей. 3. Воспитательные задачи:



- формирование интереса и потребности в занятиях ОФП;
- воспитание активности, самостоятельности и нравственно-волевых качеств.

Результаты прохождения программного материала

1 года обучения

В результате изучения курса учащиеся

Научатся:

в сфере предметных результатов

- играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- организовывать самостоятельные занятия утренней гимнастики, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;
- выполнять физические упражнения из базовых видов спорта и использовать их в физкультурной деятельности;
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта;
- пробегать в равномерном темпе до 10 мин (мальчики) и до 9 мин (девочки);
- выполнять прыжок в длину после быстрого разбега с 9—13 шагов;
- выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м;

в сфере метапредметных результатов:

- ставить цели и задачи на каждом занятии;
- планировать учебную деятельность на занятии и дома;
- осуществлять рефлекссию и самоконтроль учебной деятельности;
- работать с учебным материалом по физической культуре, осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях



физическими упражнениями и спортом;

- излагать грамотно свои мысли в устной и письменной речи;
- осуществлять рефлексию и самоконтроль учебной деятельности, проводить самооценку;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

в сфере личностных результатов

- оценивать личностную значимость тех или иных учебных заданий;
- контролировать процесс и личный результат учебной предметной деятельности (вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами).

Получат возможность научиться:

в сфере предметных результатов

- организовывать самостоятельные систематические занятия; физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- описывать роль и значения физической культуры в формировании личностных

качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

в сфере метапредметных результатов

- анализировать и осмысливать текст задания, извлекать необходимую информацию;
- выполнять сбор информации в несложных случаях;
- публично представлять результаты учебных достижений.
- выполнять работу индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.

в сфере личностных результатов

- формировать портфолио учебных достижений.
- использовать речевые средства в соответствии для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

По окончании первого года обучения у детей созданы условия для устойчивого интереса к занятиям ОФП.

Появляется интерес к регулярным занятиям и росту их спортивного мастерства. Обучающиеся достигают



всесторонней физической подготовленности и развития, что показывают контрольные испытания первого года обучения.

2 года обучения

В результате изучения курса учащиеся

Научатся:

в сфере предметных результатов

- играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- организовывать самостоятельные занятия утренней гимнастики, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;
- выполнять физические упражнения из базовых видов спорта и использовать их в физкультурной деятельности;
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта;
- пробегать в равномерном темпе до 10 мин (мальчики) и до 9 мин (девочки);
- выполнять прыжок в длину после быстрого разбега с 9—13 шагов;
- выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м;
- выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);
- выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов;

в сфере метапредметных результатов:

- ставить цели и задачи на каждом занятии;
- планировать учебную деятельность на занятии и дома;
- осуществлять рефлекссию и самоконтроль учебной деятельности;
- работать с учебным материалом, по физической культуре, осуществлять поиск информации по



вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- излагать грамотно свои мысли в устной и письменной речи;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- осуществлять рефлексию и самоконтроль учебной деятельности, проводить самооценку;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

в сфере личностных результатов

- оценивать личностную значимость тех или иных учебных заданий;
- контролировать процесс и личный результат учебной предметной деятельности (вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами).

Получат возможность научиться:

в сфере предметных результатов

- организовывать самостоятельные систематические занятия; физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- выполнять учебный проект;
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- описывать роль и значения физической культуры в формировании личностных

качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

в сфере метапредметных результатов

- анализировать и осмысливать текст задания, извлекать необходимую информацию;
- выполнять сбор информации в несложных случаях;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- публично представлять результаты учебных достижений.
- выполнять работу индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.

в сфере личностных результатов



- формировать портфолио учебных достижений.
использовать речевые средства в соответствии для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

1.3. Рабочая программа

Учебный план. Содержание программы. Тематическое планирование

Учебный план

Учебный план для программы сроком реализации более 1 года

	Название раздела программы	1 год обучения			2 год обучения		
		Количество часов			Количество часов		
		всего	теория	практика	всего	теория	практика
1	Вводное занятие. Правила поведения и режим работы.	1	1	-	1	1	-
2	Теоретический материал	3	3	-	4	4	-
3	Общая физическая подготовка	11	1	10	11	2	9
4	ОФП с элементами подвижных игр	37	в процессе занятия	37	35	в процессе занятия	35
5	ОФП с элементами легкой атлетики	17	в процессе занятия	17	17	в процессе занятия	17
6	Культурно-массовая и воспитательная работа	-	-	-	1	1	-
7	Соревнования	2	-	2	2	-	2
8	Промежуточная аттестация	1	-	1	1	-	1
	Итого	72	5	67	72	8	64



Содержание программы	<p style="text-align: center;">СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 года обучения</p> <p>Тема 1. Вводный блок Теория – 1 час Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности при занятиях со снарядами. Страховка и самостраховка при занятиях со снарядами. Инструктаж по технике безопасности и поведению при чрезвычайных ситуациях.</p> <p>Тема 2. Краткий обзор развития физкультуры Теория – 1 час История возникновения Олимпийских игр. Создание спортивных обществ и развитие физкультуры и спорта в Советском Союзе и России.</p> <p>Тема 3. Рабочие места, оборудование, снаряжение Теория – 1 час Спортивная терминология. Специальная терминология различных видов спорта. Рабочее место. Снаряжение для тренировок и соревнований: одежда, обувь.</p> <p>Тема 4. Гигиена и самоконтроль занятий Теория – 1 час Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Использование естественных природных факторов для укрепления здоровья и закаливания. Вред курения, употребления алкогольных напитков и наркотиков. Гигиена занятий. Понятие о тренировке и "спортивной форме".</p> <p>Тема 5. Общая физическая подготовка Теория – 1 час Практика – 10 час. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении и физиологии организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечно-сосудистой системе. Дыхание во время занятий. Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека.</p>



функционирование опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Особенности и различия в занятиях юношей и девушек. Значение общей физической подготовки.

Общеразвивающие упражнения со скакалками, с гимнастическими палками, на гимнастических стенках, с набивными мячами и т.д. Базовые и специальные упражнения и комплексы в различных видах спорта (легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные игры, настольный теннис, туристическая подготовка

Практические занятия. Разминка. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса в различных положениях (стоя, сидя, лежа, лежа в наклоне): разводка, подтягивания, круговые вращения руками. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы; наклоны, повороты, круговые движения туловищем. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для мышц спины: наклоны, прогибы. Упражнения для мышц ног: приседания, отведения, прыжки, выпады.

Тема 6. ОФП с элементами подвижных игр

Практика 37 часов

Теория в процессе занятий

Подвижные игры по выбору обучающихся, объяснение правил игр.

Тема 7. Контрольные упражнения

Практика 1 час

Контрольные тесты проводятся два раза в год. Для тестов используются контрольные упражнения для оценки общей и специальной физической подготовленности. Кроме этих упражнений для тестирования, можно применять как соревновательные, так и вспомогательные упражнения.

Контрольные упражнения (тестирование)

Тема 8. Соревнования

Практика 2 часа

Соревнования проводятся среди членов коллектива. Проведение соревнований можно планировать на Новый Год, конец учебного года. Соревнования можно проводить по упрощенным правилам, а так же по вспомогательным упражнениям.

Тема 9. ОФП с элементами легкой атлетики

Практика 17 часов

Теория в процессе занятий.

Легкоатлетический кросс, бег на короткие и средние дистанции. Комплексы упражнений для развития физических качеств (скоростно – силовых, выносливости).

Содержание программы 2 года обучения



Тема 1. Вводный блок

Теория – 1 час

Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности при занятиях со снарядами. Страховка и самостраховка при занятиях со снарядами. Инструктаж по технике безопасности и поведению при чрезвычайных ситуациях.

Тема 2. Краткий обзор развития физкультуры

Теория – 1 час

История возникновения Олимпийских игр. Создание спортивных обществ и развитие физкультуры и спорта в Советском Союзе и России. Выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены. Лучшие спортсмены области и города.

Тема 3. Рабочие места, оборудование, снаряжение

Теория – 1 час

Спортивная терминология. Специальная терминология различных видов спорта. Рабочее место. Устройство тренажеров и снарядов, их назначение и использование. Снаряжение для тренировок и соревнований: одежда, обувь.

Тема 4. Гигиена и самоконтроль занятий

Теория – 2 часа

Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Использование естественных природных факторов для укрепления здоровья и закаливания. Вред курения, употребления алкогольных напитков и наркотиков. Гигиена занятий. Понятие о тренировке и "спортивной форме". Понятие об утомлении и о перетренированности. Врачебный контроль и самоконтроль.

Тема 5. Общая физическая подготовка

Теория – 2 часа

Практика – 9 часов.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении и физиологии организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечно-сосудистой системе. Дыхание во время занятий. Влияние занятий физическими упражнениями на функционирование опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Особенности и различия в занятиях юношей и девушек. Значение общей физической подготовки.

Общеразвивающие упражнения со скакалками, с гимнастическими палками, на гимнастических стенках, с набивными мячами и т.д. Базовые и специальные упражнения и комплексы в различных видах спорта (легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные игры, настольный теннис, туристическая подготовка

Практические занятия. Разминка. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса в различных положениях



(стоя, сидя, лежа, лежа в наклоне): разводка, подтягивания, круговые вращения руками. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы; наклоны, повороты, круговые движения туловищем. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для мышц спины: наклоны, прогибы. Упражнения для мышц ног: приседания, отведения, прыжки, выпады.

Тема 6. ОФП с элементами подвижных игр
 Практика 35 часов
 Теория в процессе занятий.
 Подвижные игры по выбору обучающихся. Правила игр.

Тема 7. Контрольные упражнения
 Практика 1 час
 Контрольные тесты проводятся четыре раза в год. Для тестов используются контрольные упражнения для оценки общей и специальной физической подготовленности. Кроме этих упражнений для тестирования, можно применять как соревновательные, так и вспомогательные упражнения.
 Контрольные упражнения (тестирование)

Тема 8. Соревнования
 Практика 2 часа
 Соревнования проводятся среди членов коллектива. Выполнение нормативов ВФСК ГТО.

Тема 9. ОФП с элементами легкой атлетики
 Практика 17 часов
 Теория в в процессе занятий.
 Легкоатлетический кросс, бег на короткие и средние дистанции. Комплексы упражнений для развития физических качеств (скоростно – силовых, выносливости).

Тема 10. Культурно-массовая и воспитательная работа
 Теория – 1 час
 Встреча с интересными людьми, экскурсии, посещение спортивных соревнований.

Тематическое планирование

**Тематическое планирование
 1-й год обучения**

№ п/п	Название раздела программы	Дата проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма текущего контроля / промежуточной
-------	----------------------------	-------------------------	--------------	--------------	---------------	---



							аттестации
1	Вводный блок		1	Вводное занятие. Правила поведения и режим работы.	теория		Беседа
2	Краткий обзор развития физкультуры		1	Правила проведения и организации соревнований по видам программы.	теория		Зачетные задания
3	Рабочие места, оборудование, снаряжение		1	Оборудование мест занятий, спортивный инвентарь, требования к одежде.	теория		Опрос
4	Гигиена и самоконтроль занятий		1	Гигиена спортсмена.	теория		Беседа
5	Общая физическая подготовка		10	Общая и специальная физическая подготовка	практика		Практические занятия по видам спорта
			1	Краткие сведения о строении и физиологии организма человека.	теория		Беседа
6	ОФП с элементами подвижных игр		37	Самостоятельные занятия физкультурой и спортом, самоконтроли физ. нагрузки.	практика		Опрос Правила игр
7	Соревнования		2	Соревнования	практика		Результат участия



	8	ОФП с элементами легкой атлетики		17	Самостоятельные занятия физкультурой и спортом, самоконтроли физ. нагрузки.	практика	Тестирование
	9	Контрольные упражнения		1	Итоговое занятие (выполнение контрольных упражнений и нормативов).	практика	Сдача контрольных нормативов
<i>2-й год обучения</i>							
	1	Вводный блок		1	Вводное занятие. Правила поведения и режим работы. Физическая, культура и спорт в России. Техника безопасности на занятиях по основным видам спорта программы.	теория	Беседа
	2	Краткий обзор развития физкультуры		1	Оборудование мест занятий, спортивный инвентарь, требования к одежде.	теория	Зачетные задания
	3	Рабочие места, оборудование, снаряжение		1	Гигиена спортсмена.	теория	Опрос
	4	Гигиена и		2	Врачебный контроль и	теория	Беседа



		самоконтроль занятий			самоконтроль Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим.		
	5	Общая физическая подготовка		9	Самостоятельные занятия физкультурой и спортом, самоконтроли физ. нагрузки .	практика	Практические занятия по видам спорта
				2	Дыхание во время занятий. Влияние занятий физическими упражнениями на функционирование опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.	теория	Беседа
	6	ОФП с элементами подвижных игр		35	Общая и специальная физическая подготовка	практика	Опрос
	7	Соревнования		2	Соревнования	практика	Результат участия
	8	ОФП с элементами легкой атлетики		17	Культурно-массовая работа	практика	Тестирование



	9	Культурно-массовая и воспитательная работа		1	Итоговое занятие (выполнение контрольных упражнений и нормативов). Защита докладов, сочинений, рефератов, проектов.	теория	Беседа
	10	Контрольные упражнения		1	Общие основы техники по видам спорта	практика	Сдача контрольных нормативов

2 Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Календарный учебный график определяет количество учебных недель, даты начала и окончания реализации программы, включая каникулы, праздничные дни, сроки проведения промежуточной аттестации.

Календарный учебный график

Количество учебных недель	36 недель
Первое полугодие	с 01.09.2022 г. по 29.12.2022 г., 17 учебных недель
Каникулы	с 30.12.2022 г. по 10.01.2023 г.
Второе полугодие	с 11.01.2023 по 31.05.2023 г., 19 учебных недель
Промежуточная аттестация	24.05.2023 г.

Формы текущего контроля / промежуточной

Формы промежуточной аттестации: 1 год обучения – опрос, тестирование в начале и в конце учебного года , 2 год обучения – выполнение норм ВФСК ГТО.
Цель тестирования – *определение исходного уровня физической подготовленности и ее динамики в процессе*



аттестации	<p><i>тренировочных и соревновательных воздействий.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Начальное тестирование (сентябрь - октябрь) – определение исходного состояния обучающегося. 2. Промежуточное и итоговое тестирование (декабрь, май) – определение эффективности применяемых нагрузок. <p>По результатам этих тестирований в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива проводится коррекция тренировочных нагрузок и перевод занимающихся на следующую ступень тренировок.</p> <p>Оценка физической подготовленности обучающихся осуществляется по результатам тестирования на основе комплекса контрольных упражнений.</p>
Материально-техническое обеспечение	<p>Характеристика помещения для занятий по программе, перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы, обеспечивающих достижение планируемых результатов.</p> <p>Стенка гимнастическая Бревно гимнастическое напольное Козёл гимнастический Конь гимнастический Перекладина гимнастическая маленькая Перекладина гимнастическая большая Брусья гимнастические разновысокие Брусья гимнастические параллельные Канат для лазанья Шест для лазанья Мост гимнастический подкидной Скамейка гимнастическая жесткая Маты гимнастические Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3кг, 4кг) Скакалка гимнастическая Палка гимнастическая Обруч гимнастический Мячи Лёгкая атлетика Барьеры легкоатлетические тренировочные Рулетка измерительная (10 м) Набор для метания(мячи 100г,150г</p>



	Планка для прыжков в высоту Стойки для прыжков в высоту Секундомер Эстафетные палочки Спортивные игры Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой Мячи баскетбольные Стойки волейбольные универсальные Сетка волейбольная Мячи волейбольные Табло перекидное Мячи футбольные Мячи гандбольные Ворота для гандбола и мини-футбола Столы для настольного тенниса Комплект для настольного тенниса Жилетки игровые Компрессор для накачивания мячей.
Информационное обеспечение	Аудио-, видео-, фото-, интернет источники, которые актуальны и обеспечивают достижение планируемых результатов.
Кадровое обеспечение	При необходимости краткое описание требований к педагогу, конкретизирующее требования Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298н к образованию и обучению (направление подготовки, освоение программ профессиональной переподготовки и пр.).
Методические материалы	Описание методики работы (методы обучения, формы организации образовательного процесса, формы организации учебного занятия, педагогические технологии, алгоритм учебного занятия, дидактические



	<p>оздоровительная деятельность. (серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p>Г.А. Калодницкий, В. С. Кузнецов, М. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре (серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p>Л.А.Обухова, Н.А.Лемяскина, О.Е.Жиренко. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4классы).- М.:ВАКО, 2008.</p> <p>Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки/ сост. Г.П.Попова.- Волгоград: Учитель, 2008.</p> <p>Физическая культура. 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время/ авт.-сост. С.Л.Садыкова, Е.И.Лебедева.- Волгоград: Учитель, 2008.</p> <p>Подвижные игры в спортзале/ А.Ю. Патрикеев.- Ростов н/Д:Феникс, 2015.</p>	
4	Научно – популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	В составе библиотечного фонд
5	Методические издания по физической культуре для учителей	Методическое пособие и реком «Физическая культура в школе»
6	<p>Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». - Режим доступа :http://festival.1september.ru/articles/576894</p> <p>Учительский портал. - Режим доступа :http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511</p> <p>К уроку.ru. -Режим доступа :http://www.k-yroky.ru/load/71-1-0-6958</p> <p>Сеть творческих учителей. - Режим доступа :http://www.it-n.ru/communities.aspx</p> <p>Pedsovet.Su. - Режим доступа :http://pedsovet.su</p> <p>Про школу.ru. — Режим доступа :http://www.proshkolu.ru</p> <p>Педсовет.о. - Режим доступа : http://pedsovet.org</p>	



Оценочные материалы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

7-8 лет

№ п/ п	Нормативы; испытания.		1 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,6	7,3	7,5
		д	5,8	7,5	7,6
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	9.9	10. 8	11.2
		д	10.2	11. 3	11.7
4	Прыжок в длину с места (см)	м	155	115	100
		д	150	110	90
5	Выносливость 6 мин. Бег	м	1100	730	700
		д	900	600	500
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	+	+	+
		д	+	+	+
7	Отжимания (кол-во раз)	м	+	+	+
		д	+	+	+
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	4	2	1
9	Гибкость наклон вперед из положения сидя	д	9+	3	1-
		д	11.5+	6	2-
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	+	+	+
		м	+	+	+



11	Приседания (кол-во раз/мин)	М	+	+	+
		Д	+	+	+
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	М			
		Д			
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	М			
		Д			
14	Ходьба на лыжах 1 км.		+	+	+

+ - без учёта

Оценочные материалы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

8-9 лет

№	Нормативы; испытания.		2 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	М	5,4	7.0	7,1
		Д	5.6	7.2	7,3
2	Бег 1000 м (мин,сек.)	М	+	+	+
		Д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	М	9.1	10. 0	10.4
		Д	9.7	10. 7	11.2
4	Прыжок в длину с места (см)	М	165	125	110
		Д	155	125	100
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	М	80	75	70
		Д	70	65	60
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	М	70	60	50
		Д	80	70	60



7	Бег 60 м. (сек.).	м	10	8	6
		д	8	6	4
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	4	2	1
9	Метание т/м (м)	м	15	12	10
		д	12	10	8
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	23	21	19
		д	28	26	24
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	40	38	36
		д	38	36	34
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	м	12	10	8
		д	12	10	8
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м	2	3	1
		д	4	2	1

+ - без учёта

Оценочные материалы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

9-10 лет.

№	Нормативы; испытания.		3 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,1	6,7	6,8
		д	5,3	6,9	7,0
2	Бег 1000 м (мин,сек.)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	8.8	9.9	10.2
		д	9.3	10. 3	10.8
4	Прыжок в длину с места (см)	м	175	130	120



		д	160	135	110
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	85	80	75
		д	75	70	65
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	80	70	60
		д	90	80	70
7	Бег 60 м. (сек.).	м	13	10	7
		д	10	7	5
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	5	3	1
9	Метание т/м (м)	м	18	15	12
		д	15	12	10
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	25	23	21
		д	30	28	26
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	42	40	38
		д	40	38	36
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	м	13	11	9
		д	13	11	9
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м	6	4	2
		д	5	3	1
	+ - без учёта				
Список литературы	<p>Список литературы для педагогов дополнительного образования и обучающихся (их родителей, если обучающиеся дети дошкольного возраста) оформлен в соответствии с требованиями ГОСТ Р. 7.0.100-2018. Библиографическая запись. Библиографическое описание: общие требования и правила составления.</p> <p style="text-align: center;">Литература для педагога</p> <p>1.Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы/Авт.-сост. В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов (Контрольно-измерительные материалы) Физическая культура.</p> <p>2.Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки/сост. Г.П.Попова.- Волгоград: Учитель, 2008.</p> <p>3.Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p>4.Г А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).</p>				



- 5.Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»).
- 6.Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика (серия «Работаем по новым стандартам»).
- 7.Концепция физического развития детей и подростков. - М., ФК: воспитание, образование, тренировка. - 1996. - №1. - С.5-10. Лях В.И., Мейксон Г.Б., Кофман Л.Б.
- 8.Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре (серия «Работаем по новым стандартам»).
- 9.Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физкультурно - оздоровительная работа в школе: Метод. Пособие. - М., 2003. - 128 с.
- В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 1-4классы (серия «Текущий контроль»).
- 10.Л.А.Обухова, Н.А.Лемякина, О.Е.Жиренко. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4классы).- М.:ВАКО, 2008.
- 11.Подвижные игры в спортзале/ А.Ю. Патрикеев.- Ростов н/Д:Феникс, 2015.
- 12.Физическая культура. 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время/ авт.-сост. С.Л.Садыкова, Е.И.Лебедева.- Волгоград: Учитель, 2008.

Литература для учащихся

1. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
- 2.«Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
- 3.«Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
- 4.«Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
5. Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2010.
- 6.Физическая культура 5 – 7: учебник для общеобразовательных учреждений. М. Я. Виленский – М.: Просвещение, 2010.
- 7.Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов /Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.

Приложения





Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»

	Владелец сертификата: организация, сотрудник	Сертификат: серийный номер, период действия	Дата и время подписания
Подписи отправителя:	 МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КУРГАНА "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №53 ИМЕНИ А.А. ШАРАБОРИНА" Макарова Наталья Владимировна, ИСПОЛНЯЮЩИЙ ОБЯЗАННОСТИ ДИРЕКТОРА	1B1771859E043A7E5AC86CB4CDD498C5 с 28.07.2022 13:00 по 21.10.2023 13:00 GMT+03:00	09.11.2022 13:17 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа