

Министерство образования Свердловской области
Муниципальный орган «Управление образования ГО Краснотурьинск»
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №17»

Принята на заседании
педагогического совета
МАОУ «СОШ №17»
Протокол № 1
от 18.08.2026 г.



К утверждению:
Директор МАОУ «СОШ № 17»
/Ивашева Е.В./
Приказ № 158-ОД от 24.08.2026г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка»**

Возраст обучающихся: 12-13 лет
Сроки реализации: 1 год (102 часа)

Составитель:
Магасумов К.М.,
инструктор по физической культуре

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «Общая физическая подготовка»

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- 1) Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
- 2) Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. №678-р);
- 3) Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629);
- 4) Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026г. № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- 5) Устав Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 17».

2.1.1 Направленность программы: физкультурно-спортивная направленность, призвана способствовать повышению уровня физического развития школьников, профилактике и коррекции нарушений осанки, а также формированию позитивного отношения к физической культуре, спорту и здоровому образу жизни.

2.1.2 Актуальность этой программы по данным многочисленных обследований физическое развитие и здоровье детей школьного возраста в настоящее время по ряду причин значительно ухудшилось. Трехразовых занятий физической культурой в неделю согласно школьной программе для поддержания и развития физического состояния школьников явно недостаточно. В данной ситуации наиболее актуальны программы дополнительного физического воспитания детей школьного возраста.

В свете темпов развития современной общей физической подготовки и недостаточного объема программ дополнительного физического образования школьников в формате современной общей физической подготовки, настоящая программа обладает значительной новизной.

Представляется целесообразным в свете современных тенденций развития спорта и общей физической подготовки введение в дополнительные занятия со школьниками занятий с музыкально-ритмической доминантой, а также занятий, направленных на развитие физических качеств школьников и повышения их уровня осведомленности об уровне развития современного массового спорта.

2.1.3 Отличительной чертой программы является:

1) использование музыкального сопровождения в развитии физических качеств школьников;

2) многообразие используемых средств и методов;

3) имеется ярко выраженный образовательный эффект программы, который заключается в расширении анатомо-физиологических знаний в области физической культуры.

2.1.4 Адресат общеразвивающей программы – обучающиеся 5-6 классов (12-13 лет). Дети, которые посещают занятия, разного уровня мотивации к обучению, разного уровня развития, но заинтересованы в предмете.

2.1.5 Объем и срок освоения программы

Объем общеразвивающей программы – 102 часа.

Срок освоения программы – один год.

2.1.6 Особенности организационного процесса

Режим занятий – продолжительностью одного академического часа – 45 минут. Занятия проводятся 3 раза в неделю с одной группой учащихся – 15 человек.

Формы обучения: очная

Формы организации образовательного процесса: групповая, парная, индивидуальная.

Формы проведения занятий: программа включает как теоретический материал, так и практические занятия. Беседы, лекции, тренинги мастер-классы, интерактивные технологии, экскурсии, использование технических средств обучения, ресурсов интернета, работа с источниками информации.

Формы подведения результатов общеразвивающей программы: анализ физкультурно-спортивной деятельности, мониторинг физического развития. Промежуточное и контрольное тестирование. Участие в спортивных мероприятиях и олимпиадах по предмету физическая культура.

2.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель: сформировать позитивное отношение школьников к дополнительным занятиям физической культурой, повысить уровень их физического здоровья и теоретическую осведомленность о занятиях физической культурой и спортом.

Задачи:

1. Ознакомить учащихся с учебным материалом по теме «Общая физическая подготовка», для расширения и систематизации знаний учащихся.

2. Развивать двигательные качества: силу, выносливость, быстроту, гибкость, координационные способности.

3. Повышать интерес к занятиям физкультурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом.

4. Научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни» (сбалансированное питание, физическая активность, распорядок дня, отказ от вредных привычек, гигиена и т.п.).

5. Повысить уровень здоровья школьников, устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям.

6. Развивать самостоятельность и творчество при решении задач.

2.3 Планируемые результаты

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД

Обучающийся научится:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Познавательные УУД

Обучающийся научится:

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Коммуникативные УУД

Обучающийся научится:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Личностные результаты:

Обучающийся научится:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований. Готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности; повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей; формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками.

Предметные результаты:

Обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача); футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

2.4. Содержание общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка»

Учебный (тематический) план

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Всего	Теоретич еские	Практиче ские	
1	Правила техники безопасности на занятиях ОФП. Значение легкоатлетических упражнений для человека.	1	1		Беседа
2	Пробегание отрезков до 30 м, 60м. Развитие быстроты, игровые эстафеты.	2		2	
3	Влияние занятий физкультурой на организм.	1	1		Беседа
4	Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений.	2		2	

5	Упражнения на развитие ловкости. Упражнения «отжимания с выпрыгиванием»	1		1	
6	Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Метание мяча и гранаты на дальность. Упражнения на развитие силы.	1		1	Тестирование
7	Развитие координационных способностей: прохождение полосы препятствий с прыжками с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазанием и перелазанием. Игровые эстафеты.	2		2	Игра
8	Закаливание.	1	1		Беседа
9	Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений.	2		2	
10	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты.	1		1	
11	Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание.	2		2	
12	Челночный бег. Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.	1		1	Игра
13	Упражнения с набивными мячами. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень.	2		2	
14	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты. Игры с метанием мяча	1		1	Игра
15	Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий. Упражнения на развитие силы.	1		1	

16	Игры на координацию движений. Игровые эстафеты.	1		1	Игра
17	Возможные травмы и их предупреждения.	1	1		Беседа
18	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты. Эстафеты с предметами.	2		2	
19	Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость 2000м.Игра по выбору.	1		1	
20	Строевые упражнения.	2		2	Тестирование
21	Развитие быстроты: Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов в сочетании с переноской тяжестей	1		1	
22	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Развитие координационных, силовых способностей.	2		2	
23	Элементы функционального многоборья. Игра.	2		2	
24	Акробатические упражнения: кувырок вперед, мост из положения лежа, кувырок назад в упор присев.	2		2	
25	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.	2		2	Игра

26	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью.	1		1	
27	Упражнения на развитие силы.	2		2	
28	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.	1		1	
29	Элементы функционального многоборья. Игра.	2		2	
30	Лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.	2		2	
31	Упражнения на развитие ловкости и силы.	2		2	
32	Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 - 110 см). Упражнения на развитие выносливости.	2		2	
33	Игровые эстафеты. Эстафеты с предметами.	1		1	Игра
34	Полоса препятствий. Упражнения на развитие выносливости и быстроты.	2		2	
35	Контрольные упражнения.	1		1	Тестирование
36	Эстафетный бег 4*50м. Развитие координационных движений: прохождение усложнённой полосы препятствий.	2		2	
37	Прыжки через скакалку. Передвижения в висе и упоре на руках.	2		2	
38	Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Игра по выбору.	2		2	

39	Челночный бег. Развитие координационных движений: броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень.	2		2	
40	Подтягивание, отжимания с изменяющейся высотой опоры ног. Преодоление горизонтальных препятствий. Разработка индивидуальных планов-конспектов тренировочных занятий. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1		1	Игра
41	Упражнения на развитие быстроты и ловкости. Подтягивание на результат.	1		1	Тестирование
42	Бег на выносливость до 10 мин. СП/ игры (футбол).	1		1	Тестирование
43	Личная гигиена.	1	1		Беседа
44	Упражнения на развитие силы и выносливости. Круговая тренировка (8 станций).	1		1	
45	Равномерный бег до 20 мин - на результат. Упражнения на г/стенке, г/ скамейке на гибкость, растяжение.	1		1	Тестирование
46	Упражнения в висе и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Передвижения с грузом на плечах. Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	2		2	

47	Развитие силовых способностей: комплекс силовых упражнений: подтягивание-30сек, прыжки с колена со сменой ног – 30 сек, отжимание – 30сек, пресс кадетский - 30сек, прыжки из упора присев в упор лёжа – 30 сек – на результат. Спортивная игра по выбору.	1		1	
48	Упражнения на развитие силы. Развитие быстроты: Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов в сочетании с переноской тяжестей. Игровые эстафеты.	1		1	
49	Упражнения на развитие выносливости. Бег до 6 мин. Игровые эстафеты	1		1	Тестирование
50	Упражнения основной гимнастики, общеразвивающей направленности.	2		2	
51	Упражнения с набивными мячами из различных и.п.; броски и ловля в парах; балансирование, лежащим на голове, на месте и в движении.	2		2	

52	Упражнения на гимнастической скамейке: в равновесии; подтягивание по наклонной скамейке; прыжки со скамейки, на скамейку, через скамейку; сгибание и разгибание рук из различных и.п., подтягивание. Контрольные упражнения.	1		1	Тестирование
53	Упражнения прикладной гимнастики: Упражнения с набивными мячами из различных и.п.; броски и ловля в парах; балансирование, лежащим на голове, на месте и в движении.	1		1	
54	Прыжки со скамейки, на скамейку, через скамейку; сгибание и разгибание рук из различных и.п., подтягивание, лазание и перелазание.	2		2	
55	Элементы атлетической гимнастики. Подъём ног из виса -на результат.	1		1	Тестирование
56	Бег на выносливость до 12 мин. Игра по выбору.	1		1	Тестирование
57	Гимнастика (общефизической направленности). Круговая тренировка (8 станций) – оценить.	1		1	Тестирование
58	Контроль ЧСС. Самостоятельные занятия	1	1		Беседа
59	Гимнастика (общефизической направленности). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа- тест.	1			Тестирование
60	Упражнения на мышцы брюшного пресса. Бег на выносливость до 10-12 мин.	2		2	

61	Гимнастика (общефизической направленности). Упражнения на растяжение мышц бедра и голени. Лазание по канату. Подъём в упор силой - оценить.	2		2	
62	Повторные выполнения упражнений с прыжками, лазанием и перелазанием на г/ скамейке. Броски набивного мяча в парах. Эстафета с преодолением препятствий.	1		1	Игра
63	Гимнастика (прикладной направленности): Упражнения на гибкость и растяжение на г/ стенке. Передвижения в висе и упоре на руках, подтягивания.	2		2	
64	Упражнения силового характера на перекладине. Броски набивного мяча на дальность. Лазание по канату. Комплекс упражнений на растяжение. Силовой комплекс на мышцы брюшного пресса. Игра по выбору.	1		1	
65	Гимнастика (общефизической направленности).	2		2	

66	Развитие координационных движений: прохождение полосы препятствий с прыжками с опорой на руку, безопорным прыжком; прыжки на месте и с продвижением через г/скамейку; лазанием и перелазанием; касание ногой мишеней подвешенных на разной высоте, с места и с разбега; акробатическими упражнениями.	1		1	
67	Комплекс упражнений с гантелями. Упражнения локального воздействия: с внешним сопротивлением, за счёт веса предметов (штанга, гири-16кг); противодействие партнёра; упражнения с отягощением (подтягивания, отжимания от пола и в упоре); упражнения на тренажёрах.	2		2	
68	Статические упражнения на перекладине.	2		2	
69	Комплекс силовых упражнений: подтягивание-30сек, прыжки с колена со сменой ног – 30 сек, отжимание – 30сек, пресс кадетский -30сек, прыжки из упора присев в упор лёжа – 30 сек. Спортивная игра по выбору. Контрольные упражнения.	1		1	Тестирование
70	Итоговое занятие.	1	1		Беседа
	ИТОГО	102	7	95	

Содержание учебного (тематического) плана

Учебный материал программы распределен по возрасту: основы знаний, оздоровительная гимнастика, легкая атлетика (легкоатлетические упражнения), спортивные игры (элементы спортивных игр), подвижные игры, гимнастика.

ОФП – форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий ОФП

Теория (7 ч.)

Вводное занятие

Вводный инструктаж. Правила поведения и меры безопасности на спортивной площадке и в спортивном зале.

Спорт и здоровье. Соблюдение личной гигиены. Распорядок дня.

Общая физическая подготовка (59 ч.)

Теория.

Техника безопасности на занятиях

Практические занятия:

1. Строевые упражнения
2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)
3. Дыхательная гимнастика
4. Бег
5. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.

Специальная физическая подготовка (28 ч.)

Теория.

Техника безопасности на занятиях

Практические занятия:

1. Упражнения на ловкость
2. Упражнения на координацию движений
3. Упражнения на гибкость
4. Различные виды бега, челночный бег, эстафетный бег.

Двухсторонние игры (8 ч.)

Теория.

Техника безопасности на занятиях
Практические занятия:
Игры между группами

3. Организационно-педагогические условия

3.1. Календарный учебный график

МАОУ «СОШ № 17»
на 2026-2027 учебный год

Продолжительность учебных занятий по четвертям в учебных неделях

Учебный период	Дата		Количество учебных недель
	Начало	Окончание	
I четверть	01.09.2026	25.10.2026	8
II четверть	05.11.2026	28.12.2026	7
III четверть	11.01.2027	26.03.2027	11
IV четверть	05.04.2027	26.05.2027	8
Итого в учебном году			34

Продолжительность каникул

Каникулярный период	Дата		Продолжительность каникул, в календарных днях
	Начало	Окончание	
Осенние каникулы	26.10.2026	04.11.2026	10
Зимние каникулы	29.12.2026	10.01.2027	13
Весенние каникулы	27.03.2027	04.04.2027	9
Летние каникулы	27.05.2027	31.08.2027	97
Итого			129

3.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение – спортивный зал, спортивная площадка (стадион), кабинет.

Инвентарь: волейбольные мячи, баскетбольные мячи, футбольный мячи, скакалки, теннисные мячи, набивные мячи, гимнастическая стенка, гимнастические палки, перекладина, гимнастические скамейки, сетка волейбольная, щиты с корзинами, ворота, секундомер, маты, ракетки, канат, планка для отжиманий, рулетка, конусы, фишки.

Кадровое обеспечение – реализует программу педагог высшей квалификационной категории, учитель физической культуры Магасумов Кирилл Миниханович.

Методические материалы - применение игровых технологий, технологии практико –ориентированного обучения, информационные технологии.

3.3. Формы аттестации/ контроля и оценочные материалы

Проводится входное и выходное тестирование обучающихся, ведется мониторинг.

4. Список литературы

1. В.И. Лях. Физическая культура. 5 - 9 классы. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха., М.Я. Виленского. Изд. 7-е. Серия «Физическое воспитание» - М: «Просвещение» 2019.

2. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ (под редакцией М.Я. Виленского - Москва: «Просвещение», 2016.

3. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче нормативов ГТО: Учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2018.

4. Здорово быть здоровым, 5-6 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ (Э.А. Зюрин и др.); под ред. Г.Г. Онищенко. – М.: Просвещение, 2019.

5. Гришина Ю.И. Основы силовой подготовки: знать и уметь; учебное пособие /Ю.И. Гришина. — Ростов н/Д: Феникс, 2011. — 280, [1] с.: и л.— (Высшее образование).

6. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учеб. пособие. — Ростов н/Д: Феникс, 2010.

Электронные ресурсы:

Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Организационные, методические материалы. <http://www.novgorod.fio/projects/projects1552/index.htm>.

Спорт в школе и здоровье детей – разработки уроков и внеклассных мероприятий на сайте Фестиваля педагогических идей «Открытый урок». <http://festival.1september.ru>.

Организация спортивной работы в школе. Нормативные документы. Инструкции и рекомендации. Планирование контроль. Внеклассная работа. www.uchmag.ru.

Журнал «Физическая культура». Образование, воспитание, тренировка. <http://www.infosport.ru/press>.

5. Организация спортивной работы в школе. Нормативные документы. Инструкции и рекомендации. Планирование контроль. Внеклассная работа. www.uchmag.ru.

6. Журнал «Физическая культура». Образование, воспитание, тренировка. <http://www.infosport.ru/press>.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 535789110244658727404941810073550101074793265765

Владелец Ивашева Елена Владимировна

Действителен с 22.12.2025 по 22.12.2026