

Управление образования города Калуги  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №29» города Калуги

ПРИНЯТА  
педагогическим советом  
протокол №11 от «28 мая» 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА  
приказом № 85/03-03  
от «28 мая» 2024 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Тренировка космонавтов»

Возраст обучающихся: 11-12 лет  
Срок реализации программы: 1 год (34 часа)  
Уровень сложности: стартовая

Составитель программы:  
Золотова Лилия Гививна,  
заместитель директора по ВР

Калуга, 2024 г.

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

<b>Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тренировка космонавтов»
<b>Автор-составитель программы, должность</b>	Золотова Л.Г., заместитель директора по ВР
<b>Адрес реализации программы</b>	г. Калуга, ул. Байконурская, зд. 15 513-079
<b>Вид программы</b>	- по степени авторства- модифицированная. - по уровню сложности- стартовая
<b>Направленность</b>	Физкультурно-спортивная
<b>Срок реализации, объём</b>	1 год (34 часа)
<b>Возраст учащихся</b>	11-12 лет
<b>Название объединения</b>	«Тренировка космонавтов»

## Оглавление

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ .....	2
Направленность .....	4
Актуальность .....	4
Цель программы .....	6
Задачи .....	6
Планируемые результаты .....	6
Содержание программы .....	7
Теория (1 ак.ч.) Основы техники безопасности и правил поведения в спортивных залах и уличных спортивных стадионах. Общее знакомство с программой и обсуждение графика работы с учащимися. Проведение устного опроса.....	7
Теория (1 ак.ч.) Отбор в отряд курсантов-космонавтов. Тренировка экипажей МКС. Тренировка отобранных космонавтов на тренажерах и макетах МКС. Разбор и отработка внештатных ситуаций. Проведение устного опроса.....	7
Теория (1 ак.ч.) Основы техники безопасности и правил поведения в спортивных залах и уличных спортивных стадионах. Общее знакомство с программой и обсуждение графика работы с учащимися. Проведение устного опроса.....	9
Тема 21, 22. Силовая подготовка. ....	10
Практика (2 ак.ч.). Разностороннее развитие силовых способностей в единстве с освоением жизненно важных двигательных действий (умений и навыков).....	10
<b>РАЗДЕЛ 2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ» .....</b>	<b>13</b>
Календарный учебный график. ....	13
Формы аттестации (контроля). ....	16
Организационно-педагогические условия реализации программы .....	18
Материально-технические условия реализации программы .....	18
Учебно-методическое и информационное обеспечение программы .....	19
Основная литература .....	19

## **РАЗДЕЛ 1.** **«КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»**

### **Пояснительная записка**

Многие в детстве мечтали стать космонавтами. Долгие годы развития космонавтики, подготовки космонавтов показали, что это тяжелый труд. Нужно ли быть просто здоровым? Или же залогом того, что человек годен в космонавты, является не только наличие крепкого здоровья, но и интерес к окружающему миру, знания во многих сферах и, несомненно, физическая подготовка.

#### ***Направленность***

Направленность рабочей программы физкультурно-спортивная. Данная программа составлена с учетом нормативных требований к программам дополнительного образования детей.

#### ***Вид программы:***

- по степени авторства- модифицированная;
- по уровню сложности- стартовая.

#### ***Актуальность***

С первых шагов пилотируемой космонавтики предполагалось, что условия полета в космос предъявят высокие требования к функциональным возможностям организма человека. Космонавт в полете встречается с действием перегрузок, а методами физической культуры можно повысить переносимость этого фактора. Космонавт должен обладать высокими волевыми качествами, а их также можно воспитывать средствами физической культуры. Космонавт должен уметь в совершенстве владеть своим телом в пространстве, хорошо координировать свои движения. Где еще, как не на занятиях по физической культуре, можно воспитать такие качества?

Теоретические и практические знания о тренировке космонавтов является фундаментом для формирования инженерных кадров нового поколения, которые будут направлены на решение задач, связанных с реализацией Федеральной космической программы Российской Федерации.

#### ***Перечень нормативных документов:***

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 год.

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

5. Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»

7. Постановление Правительства Калужской области от 29 января 2019 года № 38 «Об утверждении государственной программы Калужской области «Развитие общего и дополнительного образования в Калужской области». Подпрограмма «Дополнительное образование» государственной программы Калужской области «Развитие общего и дополнительного образования в Калужской области».

**Язык реализации программы:** русский.

**Состав группы:** разновозрастной постоянный.

**Адресат программы:** данная программа будет актуальна для физически сильных, ловких и выносливых обучающихся. Получение образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано совместно с другими обучающимися. Количество обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливается из расчета не более 3 обучающихся при получении образования с другими учащимися.

**Объем программы:** 34 часа

**Сроки освоения программы:** 1 год

**Режим занятий:** 34 часа, 1 занятие в неделю

**Форма обучения:** очная

**Форма организации образовательной деятельности:** групповая

**Формы проведения занятий:** теоретические, практические, тренировочные

### **Цель и задачи программы.**

#### **Цель программы**

Сформировать устойчивый интерес учащихся к теме космического пространства и деятельности человека в космосе с помощью физического воспитания и достижения требуемого уровня физической подготовленности учащихся.

#### **Задачи**

*Обучающие:*

- обучить теоретическим основам физической подготовки космонавтов;
- обучить принципам отбора курсантов в отряд космонавтов;
- познакомить с тренировками космонавтов во внештатных ситуациях, с устройством космического модуля.

*Развивающие:*

- развить основные физические качества, повышать функциональные возможности и укреплять здоровье;
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- развивать координационные способности и ловкость;
- развить навыки работы в команде.

*Воспитательные:*

- воспитать дисциплинированность и ответственность;
- воспитать патриотизм у обучающихся.

#### **Планируемые результаты**

*Личностные результаты:*

- формирование мотивационных устремлений к изучению тренировочного процесса космонавтов и стремления к самосовершенствованию в области физической культуры;
- стремление к совершенствованию собственной физической подготовки;

– формирование коммуникативной компетенции в межкультурной и межэтнической коммуникации.

*Метапредметные результаты:*

- развитие выносливости;
- развитие силы;
- развитие координационных способностей;
- развитие гибкости;
- развитие быстроты.

*Предметные результаты:*

– сформированная база знаний и умений по физической подготовке способствует формированию двигательных навыков для прохождения контрольных тестов курсантов – космонавтов.

### **Содержание программы**

#### **Тема 1. Вводное занятие.**

**Теория (1 ак.ч.)** Основы техники безопасности и правил поведения в спортивных залах и уличных спортивных стадионах. Общее знакомство с программой и обсуждение графика работы с учащимися. Проведение устного опроса.

#### **Тема 2. Отбор в отряд курсантов - космонавтов.**

**Теория (1 ак.ч.)** Отбор в отряд курсантов-космонавтов. Тренировка экипажей МКС. Тренировка отобранных космонавтов на тренажерах и макетах МКС. Разбор и отработка внештатных ситуаций. Проведение устного опроса.

#### **Тема 3. Основы развития силовых способностей.**

**Теория (1 ак.ч.).** Методы тренировок для развития силовых способностей. Разбор и техника выполнения силовых упражнений. Проведение устного опроса.

**Тема 4. Легкая атлетика. Техника бега. Развитие скоростных качеств.**

**Практика (1 ак.ч.).** Техника выполнения беговых упражнений. Основные ошибки при выполнении беговых упражнений. Техника бега различными способами.

#### **Тема 5. Легкая атлетика. Низкий старт. Высокий старт.**

**Практика (1 ак.ч).** Особенности начального обучения технике выполнения высокого и низкого старта в легкой атлетике. Основные ошибки. Упражнения для обучения.

#### **Тема 6. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.**

**Практика (1 ак.ч).** Бег на отрезках продолжительностью от 60 до 400 метров. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие выносливости. Навыки развития максимальной скорости. Умение контролировать координацию движений.

#### **Тема 7. Легкая атлетика. Бег на средние дистанции.**

**Практика (1 ак.ч).** Бег на средние дистанции: от 600 до 3000 метров. Особенностью упражнений, при подготовке к бегу на средние дистанции, является необходимость выработать навык подбора идеальной скорости движения, при которой силы будут расходоваться максимально экономично.

#### **Тема 8. Легкая атлетика. Стартовый разгон. Финиширование.**

**Практика (1 ак.ч).** Стартовый разгон зависит от длины дистанции, в среднем 15-20 метров. Задача – научиться быстро преодолевать этот отрезок. Техника бега во время финиша изменяется, слаженность движений может нарушаться из-за наступившего утомления, задача – отработать и выбрать технику финиша.

#### **Тема 9. Легкая атлетика. Эстафеты.**

**Практика (1 ак.ч).** Техника эстафетного бега основана на слаженной работе команды, все участники которой должны двигаться по одной схеме. Отрабатывается навык передачи эстафетной палочки. Совершенствуется скоростная выносливость.

#### **Тема 10. Гимнастика.**

**Практика (1 ак.ч).** В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелезании, несложные акробатические упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

#### **Тема 11. Развитие координационных способностей.**



**Практика (1 ак.ч.).** В этот раздел программы входят различные упражнения для развития координационных способностей (используя прыжки на скакалке, теннисные мячики, прыжковые упражнения, акробатические упражнения и подвижные игры с использованием координационных навыков).

#### **Тема 12. Силовая подготовка.**

**Практика (1 ак.ч.).** Гармоническое развитие всех групп мышц опорно-двигательного аппарата, путем избирательно направленного воздействия силовых упражнений (корректируя объем и содержание силовых упражнений).

#### **Тема 13. Подвижные игры.**

**Практика (1 ак.ч.).** Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности учащегося, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественно порядка.

#### **Тема 14. Контрольные нормативы.**

**Практика (1 ак.ч.).** Выполнение контрольных нормативов, на основании которых происходит оценка уровня физической подготовки обучающихся в рамках программы направленной на подготовку космонавтов.

#### **Тема 15. Вводное занятие.**

**Теория (1 ак.ч.)** Основы техники безопасности и правил поведения в спортивных залах и уличных спортивных стадионах. Общее знакомство с программой и обсуждение графика работы с учащимися. Проведение устного опроса.

#### **Тема 16. Тренировка космонавтов во внештатных ситуациях.**

##### **Устройство космического модуля.**

**Теория (1 ак.ч.)** Как космонавты отработывают варианты приземления во внештатном районе. Как устроен космический модуль, в котором они возвращаются на Землю. Проведение устного опроса.

**Тема 17. Круговая тренировка с использованием координационных упражнений.**

**Практика (1 ак.ч.).** Тренировка построена с использованием кругового метода. 10 станций со своими упражнениями, которые учащиеся выполняют по 1 минуте на каждой станции. (2 круга).

**Тема 18,19. Основы развития координационных способностей.**

**Теория (2 ак.ч.)** Методы тренировок для развития координационных способностей. Разбор и техника выполнения координационных упражнений. Проведение устного опроса.

**Тема 20. Гимнастика.**

**Практика (1 ак.ч.).** Гимнастические упражнения обогащаются, расширяются и углубляются. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками), акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

**Тема 21, 22. Силовая подготовка.**

**Практика (2 ак.ч.).** Разностороннее развитие силовых способностей в единстве с освоением жизненно важных двигательных действий (умений и навыков).

**Тема 23. Круговая тренировка с использованием координационных упражнений.**

**Практика (1 ак.ч.).** Тренировка построена с использованием кругового метода. 10 станций со своими упражнениями, которые учащиеся выполняют по 1 минуте на каждой станции. (2 круга).

**Тема 24. Легкая атлетика. Прыжки в длину.**

**Практика (1 ак.ч.).** Прыжок в длину – двигательное действие, относящееся к горизонтальным прыжкам. Упражнения направлены на развитие прыгучести и спринтерских качеств.

**Тема 25. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.**

**Практика (1 ак.ч.).** Кросс – бег по пересеченной местности. Дисциплина направлена на гармоничное физическое развитие человека. Основные задачи: тренировка выносливости, развитие скорости, силы и ловкости.

**Тема 26, 27. Легкая атлетика. Челночный бег.**

**Практика (2 ак.ч.).** Челночный бег – дисциплина легкой атлетики, которая предполагает бег с многократной сменой направления. Обучение координации движений при быстрой смене направления без потери скорости.

**Тема 28, 29. Спортивные игры.**

**Практика (2 ак.ч.)** По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего, координационных и кондиционных способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

**Тема 30. Упражнения на координацию с теннисными мячами.**

**Практика (1 ак.ч.).** Комплексы упражнения с теннисными мячами (одним, двумя, тремя), стоя на месте, в движении (ходьба, бег, прыжки, кувырки).

**Тема 31. Круговая тренировка с использованием координационных упражнений.**

**Практика (1 ак.ч.).** Тренировка построена с использованием кругового метода. 10 станций со своими упражнениями, которые учащиеся выполняют по 1 минуте на каждой станции. (2 круга).

**Тема 32. Развитие координационных способностей в подвижных играх.**

**Практика (1 ак.ч.).** Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности учащегося, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественно порядка.

### Тема 33. Спортивные игры.

**Практика (1 ак.ч.)** По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего, координационных и кондиционных способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

### Тема 34. Контрольно-переводные нормативы.

**Практика (1 ак.ч.)**. Выполнение контрольных нормативов, на основании которых происходит оценка уровня физической подготовки обучающихся в рамках программы направленной на подготовку космонавтов.

#### **Планируемые результаты**

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

а) методы начального усвоения учебного материала:

- наглядный (показ, демонстрация, наблюдение);
- словесный (объяснение, рассказ, беседа);
- практический (упражнения воспроизводящие и творческие).

б) методы закрепления и совершенствования приобретенных знаний:

методы закрепления и совершенствования приобретенных знаний:

- практические задания.

Способы диагностики и контроля результатов.

Используются следующие виды контроля: текущий контроль (поводится на каждом занятии), промежуточный контроль (проводится по окончанию учебного полугодия), итоговый (в конце освоения программы).

#### **Результаты обучения**

По окончании курса обучения учащиеся будут:

**знать:**

- теоретические основы физической подготовки космонавтов;
- принципы отбора курсантов в отряд космонавтов;
- как проходят тренировки космонавтов во внештатных ситуациях, как устроен космический модуль.

– методы тренировок для развития силовых способностей, технику выполнения силовых упражнений;

– методы тренировок для развития координационных способностей, технику выполнения координационных упражнений.

**уметь:**

– выполнять физические упражнения с общеразвивающей и корректирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

– взаимодействовать в больших и малых группах;

– проявлять навыки поисковой деятельности;

– владеть навыками работы в команде;

– использовать полученные знания и навыки для подготовки к дальнейшей профессиональной деятельности, связанной с аэрокосмической отраслью России.

## РАЗДЕЛ 2.

### «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

#### *Календарный учебный график.*

№ п/п	Дата проведения	Темы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Форма проведения занятия
1		Вводное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/</a>	Урок-открытие
2		Отбор в отряд курсантов - космонавтов	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/</a>	Урок-встреча
3		Основы развития силовых способностей	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/</a>	Урок-исследование
4		Легкая атлетика. Техника бега	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/</a>	Урок-игра
5		Легкая атлетика. Низкий старт.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/</a>	Урок-игра

		Высокий старт	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/">on/7459/start/326048/</a>	
<b>6</b>		Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/</a>	Урок-игра
<b>7</b>		Легкая атлетика. Бег на средние дистанции.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/</a>	Урок-игра
<b>8</b>		Легкая атлетика. Стартовый разгон. Финиширование	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/</a>	Урок-игра
<b>9</b>		Легкая атлетика. Эстафеты	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326049/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326049/</a>	Урок-викторина
<b>10</b>		Гимнастика	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/</a>	Урок-исследование
<b>11</b>		Развитие координационных способностей	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/</a>	Урок-игра
<b>12</b>		Силовая подготовка	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/</a>	Урок-игра
<b>13</b>		Подвижные игры	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/</a>	Урок-игра
<b>14</b>		Контрольные нормативы	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a>	Урок-практика
<b>15</b>		Вводное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/</a>	Урок-открытие
<b>16</b>		Тренировка космонавтов во внештатных ситуациях. Устройство космического	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/2">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/2</a>	Урок-открытие

		модуля.	62856/	
17		Круговая тренировка с использованием координационных упражнений.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a>	Урок-игра
18		Основы развития координационных способностей.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/</a>	Урок-игра
19		Основы развития координационных способностей	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/</a>	Урок-игра
20		Гимнастика	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/</a>	Урок-экскурсия
21		Силовая подготовка	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/</a>	Урок-игра
22		Силовая подготовка	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/</a>	Урок-игра
23		Круговая тренировка с использованием координационных упражнений.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a>	Урок-игра
24		Легкая атлетика. Прыжки в длину	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/</a>	Урок-игра
25		Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/</a>	Урок-игра
26		Легкая атлетика.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/</a>	Урок-игра

		Челночный бег	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/">.ru/subject/lesson/7459/start/326048/</a>	
27		Легкая атлетика. Челночный бег	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/</a>	Урок-игра
28		Спортивные игры	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a>	Урок-игра
29		Спортивные игры	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>	Урок-соревнования
30		Упражнения на координацию с теннисными мячами.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/</a>	Урок-игра
31		Круговая тренировка с использованием координационных упражнений.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/start/262639/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/start/262639/</a>	Урок-игра
32		Развитие координационных способностей в подвижных играх.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/</a>	Урок-соревнования
33		Спортивные игры	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a>	Урок-игра
34		Контрольно-переводные нормативы.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a>	Урок-практика
		<b>Итого:</b>	34	

### Формы аттестации (контроля).

В рамках программы применяются следующие формы контроля усвоения материала: устный опрос, тренировочные задания и контрольные нормативы.



Устный опрос подразумевает финальное собеседование по заранее подготовленным вопросам и подтверждает усвоение учащимися материала программы.

Тренировочное задание – подразумевает выполнение физических упражнений или комплекса упражнений с определенными педагогическими задачами.

Контрольные нормативы – подразумевают выполнение физических упражнений с целью определения качества физической подготовленности учащихся.

Данная программа не предусматривает выдачу документа об обучении.

### **Виды контроля:**

- текущий контроль (отслеживание активности обучающихся практических упражнений);
- промежуточный контроль (контрольные нормативы и устный опрос);
- итоговый контроль (контрольные нормативы).

### **Формы и содержание итоговой аттестации:**

#### **Контрольные нормативы**

Контрольные нормативы оцениваются положительно при условии, если:

	Наименование	Проходной норматив
1	Бег 1 км (м)	4 мин. 20сек.
2	Челночный бег (3x10м)	8,4 сек.
3	Прыжок в длину с места	170 см.
4	Подтягивание на перекладине	6 раз
5	Наклон вперед – вниз из положения стоя на скамейке	+ 8 см.
6	Отжимания от пола	24 раз
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине руки на груди скрестно за 1 минуту	42 раз

### **Требования к устному опросу.**

Устный опрос оценивается положительно, если:

- содержание ответа раскрыто в полном объеме, предусмотренном программой,
- учащийся отвечает самостоятельно, без наводящих вопросов учителя;
- учащийся адекватно реагирует на спонтанные вопросы, возникающие в ходе беседы, и сам может вступать в диалог, задавать вопросы по интересующей теме.

### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

#### ***Материально-технические условия реализации программы***

Для реализации программы необходимо наличие следующих *технических средств*:

- персональный компьютер;
- проектор;
- принтер с возможностью черно-белой или цветной печати;
- колонки для воспроизведения аудиоматериалов.

Для реализации программы необходимо наличие следующих материальных средств:

- бумага белая матовая формата А4;
- картриджи, совместимые с принтером;
- ручки и карандаши;
- тетради в клетку объемом 24л;
- оборудованный учебный класс;
- спортивный зал;
- спортивная площадка.

Для реализации программы необходимо наличие следующего спортивного оборудования и инвентаря:

- стенка гимнастическая;
- козел гимнастический;
- канат для лазания;
- коврик гимнастический;
- маты гимнастические;
- мяч набивной (1 кг);
- скакалка гимнастическая;
- палка гимнастическая;
- обруч гимнастический;

- палочка эстафетная;
- щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой;
- мячи баскетбольные;
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- мячи волейбольные;
- мячи футбольные.

### ***Учебно-методическое и информационное обеспечение программы***

#### ***Основная литература***

1. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 11 классы». М. , «Просвещение», 2007.
2. Программа по физическому воспитанию для учащихся 1-4 классов образовательной школы. Андреева Н А. и др. Советская система физического воспитания. - М., 1975.
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
4. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М.,2010
5. Гугин А.А. Уроки физической культуры в начальной школе. - М., 1979.
6. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких, С-П., 1997.
7. Шурухина В.К Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы. - М. ,1980.
8. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск, 1985.
9. Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом: материалы международной научно – практической конференции 25-26 марта 1999 г. – Томск: ТГПУ.
10. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
11. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.

#### ***Дополнительная литература***

12. Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»
13. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.
14. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.