

АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР  
Муниципальное казенное учреждение «Муниципальное образование город Краснодар»  
«КРАСНОДАРСКИЙ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»

Юридический адрес: ул. Кюмюрдзаров, д. 150, г. Краснодар, 350090  
Фактический адрес: Дунайская ул., 62, г. Краснодар, 350059 Тел/факс: (861) 235-15-53  
E-mail: info@kzmc.kubanet.ru

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу внеурочной деятельности  
для обучающихся 5 – 11 класса «Общая физическая подготовка»  
учителя физической культуры МБОУ СОШ № 86 г. Краснодара  
Вшивкова Ивана Владимировича

Программа внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» учителя физической культуры МБОУ СОШ № 86 г. Краснодара Вшивкова Ивана Владимировича предназначена для детей 12 - 18 лет, рассчитана на 1 год обучения, имеет физкультурно - спортивную направленность. Программа характеризуется дифференцированным подходом к обучению учащихся разного возраста.

Занятия проводятся во внеурочное время 3 раза в неделю по 1 часу. Общая продолжительность обучения составляет 102 учебных часа практических и теоретических занятий.

Для реализации программы требуется спортивный зал, оборудованный всем необходимым.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Основные цели и задачи, на которые должен опираться педагог:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой;
- обеспечение всесторонней физической подготовки, развитие силовых, скоростных, скоростно-силовых качеств, координации движений;
- овладение основным арсеналом технических приемов различных видов спорта (тяжелая атлетика, гиревой спорт, пауэрлифтинг, гимнастика, легкая атлетика);
- совершенствование навыков самостоятельных занятий.

Методической основой применения упражнений с весом собственного тела и с отягощениями с оздоровительной целью для всех без исключения возрастных групп является многократное повторение упражнений. В зависимости от возраста, физической подготовленности, целей и задач занятий будет меняться вес отягощения, количество подходов и повторений, время отдыха между подходами, выбор снаряда и соотношение общей физической и специальной силовой подготовки.

В первый год занятий на общую физическую подготовку рекомендуется отводить до 50% всего времени. Из них около 30%

ГОДА ВЕРНА  
ДИРЕКТОР МБОУ СОШ № 86  
КУЛАКОВСКАЯ И. В.



отводить на занятия легкоатлетическим упражнениям (бег, прыжки, метание), спортивным и подвижным играм (волейбол, баскетбол).

Вторая половина всех часов отводится на выполнение упражнений с отягощениями, для изучения техники, развития и укрепления мышечной системы. Основными средствами при этом являются упражнения с гантелями, со штангой, с гириями, с эспандером, на блочных и тренажерных устройствах и собственным весом.

Программа – физкультурно-спортивной направленности ориентирована на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
- создание условий для физического воспитания и физического развития;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта.

Основные задачи:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к регулярным занятиям спортом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни;
- укрепление здоровья и развитие основных функциональных возможностей организма;
- коррекция недостатков в физическом развитии;
- обогащение двигательного опыта, обучение основам техники работы на тренажерах; овладение основами техники выполнения отдельных физических упражнений;
- развитие и совершенствование общих физических качеств, необходимых в дальнейшем для успешного освоения техники гиревого спорта;
- воспитание морально – волевых качеств, формирование спортивного характера.

Занятия по теории проводятся в форме бесед. Вопросы теоретической подготовки разбираются на практических занятиях, на которых отводится несколько минут на беседы. Занятия проводятся с учётом возраста и объема знаний занимающихся.

Программа разработана с учетом обеспечения интеграции различных видов деятельности. Пути реализации программы четко описаны и доступны в применении. Программа состоит из: планируемых результатов, содержания программы, тематического планирования, методических рекомендаций. В содержании программы четко прописаны цели программы и на решение, каких задач и принципов (вариативности, достаточности, сообразности) ориентирована программа.

Программа внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» ориентирована на активное приобщение детей к спорту и носит оздоровительный характер.

КОПИЯ ВЕРНА  
ДИРЕКТОР МБОУ СОШ №53  
КУЛАКОВСКАЯ Н.А.



Программа в полной мере удовлетворяет социальный заказ на образовательные услуги учащихся и их родителей.

Программа достаточно четко структурирована по содержанию и возрастной направленности. В структуре каждого раздела представлены все необходимые компоненты. Программа внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» в полной мере соответствует требованиям, предъявляемым к образовательным программам, и позволяет процессу обучения быть системным, методически грамотным и эффективным.

Программа может быть успешно реализована в общеобразовательных учреждениях и учреждениях дополнительного образования города.

Главный специалист МКУ КНМЦ

Н.Л.Свашенко

Подпись Н.Л. Свашенко удостоверяю  
директор МКУ КНМЦ



Ф.И.Ваховский

Дата 12.01.2020 № 02

КОПИЯ ВЕР. 1  
ДИРЕКТОР МБОУ СОШ №5  
КУ ДАХОВСКАЯ И.И.





**АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР**  
Муниципальное казённое учреждение муниципального образования город Краснодар  
**«КРАСНОДАРСКИЙ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»**

Юридический адрес: Коммунаров ул., 150, г. Краснодар, 350000  
Фактический адрес: ул. Дунайская, д. 62, г. Краснодар, 350039, тел./факс (861) 235-15-53  
<http://www.knmc.centerstart.ru/>, e-mail: [info@knmc.kubannet.ru](mailto:info@knmc.kubannet.ru)

**РЕЦЕНЗИЯ**

**на рабочую программу внеурочной деятельности  
для обучающихся 7 – 11 класса «Гиревой спорт»  
учителя физической культуры МБОУ СОШ № 86 г. Краснодара  
Вшивкова Ивана Владимировича**

Программа внеурочной деятельности «Гиревой спорт» учителя физической культуры МБОУ СОШ № 86 г. Краснодара Вшивкова Ивана Владимировича предназначена для детей 13 - 18 лет, рассчитана на 1 год обучения, имеет физкультурно - спортивную направленность. Программа характеризуется дифференцированным подходом к обучению учащихся разного возраста.

Занятия проводятся во внеурочное время 3 раза в неделю по 2 часа. Общая продолжительность обучения составляет 276 учебных часа практических и теоретических занятий.

Для реализации программы требуется спортивный зал, оборудованный всем необходимым.

Предметом образования в области физической культуры и спорта является двигательная деятельность, которая связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения этой деятельности человек формируется как целостная личность, проявляющаяся в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Программа – физкультурно-спортивной направленности ориентирована на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
- создание условий для физического воспитания и физического развития;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в гиревом спорте.

Основные задачи:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к регулярным занятиям спортом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни;
- укрепление здоровья и развитие основных функциональных возможностей организма;
- коррекция недостатков в физическом развитии;
- обогащение двигательного опыта, обучение основам техники работы на тренажёрах; овладение основами техники выполнения отдельных физических упражнений;

КОПИЯ ВЕРНА  
21.09.2015  
Директор МБОУ СОШ № 86  
Кулаковская И.К.



• развитие и совершенствование общих физических качеств, необходимых в дальнейшем для успешного освоения техники гиревого спорта;

• воспитание морально – волевых качеств, формирование спортивного характера;

• популяризация гиревого спорта и вовлечение максимального количества детей и подростков в систему подготовки по гиревому спорту.

Программа основана на общепринятых методических положениях спортивной тренировки, к которым относятся:

• непрерывное совершенствование качества технических действий;

• соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в тренировочном процессе;

• учёт возрастных и половых особенностей занимающихся в планировании тренировочных и соревновательных нагрузок;

• развитие основных физических качеств в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятный возрастной период.

Учебно – тренировочный процесс строится в соответствии с задачами, стоящими перед учебной группой. На занятиях осуществляется физкультурно – оздоровительная и воспитательная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и овладение основами техники работы на тренажёрах и спортоборудовании.

Занятия по теории проводятся в форме бесед. Вопросы теоретической подготовки разбираются на практических занятиях, на которых отводится несколько минут на беседы. Занятия проводятся с учётом возраста и объёма знаний занимающихся.

Основными средствами тренировки гиревика являются физические упражнения, которые в ряде случаев заимствованы из других видов спорта. Они объединяются в две группы: упражнения без гирь и упражнения с гирями. Общая физическая подготовка осуществляется в процессе учебно – тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, упражнения на тренажёрах. Овладение техникой упражнений осуществляется последовательно. Обучение технике упражнения или его элементам подразделяется на фазы ознакомления, разучивания и совершенствования. Применяются методы рассказа, показа и самостоятельного выполнения упражнения или его элементов.

Основной формой организации и проведения учебно – тренировочного процесса является групповое занятие, состоящее из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части определяются свои задачи и средства их решения.

Задачи подготовительной части: организация занимающихся, изложение задач и содержания занятия, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений.

КОПИЯ  
ДИРЕКТОР МБОУ СОШ №89  
КУЛАКОВСКАЯ И. П.





Задачи основной части: изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно – силовых и других физических качеств.

Задачи заключительной части: приведение организма занимающихся к состоянию относительного покоя, подведение итогов занятия.

Каждый занимающийся в равной степени должен овладеть техникой соревновательных упражнений и тактическими вариантами ведения спортивной борьбы. Основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке с использованием, в основном, средств ОФП, освоению технических элементов и формированию практических навыков. Основное внимание на начальном этапе подготовки уделяется технически правильному выполнению упражнений, а не их результату.

Программа разработана с учетом обеспечения интеграции различных видов деятельности. Пути реализации программы четко описаны и доступны в применении. Программа состоит из: планируемых результатов, содержания программы, тематического планирования, методических рекомендаций. В содержании программы четко прописаны цели программы и на решение, каких задач и принципов (вариативности, достаточности, сообразности) ориентирована программа.

Программа внеурочной деятельности «Гиревой спорт» ориентирована на активное приобщение детей к спорту и носит оздоровительный характер.

Программа в полной мере удовлетворяет социальный заказ на образовательные услуги учащихся и их родителей.

Программа достаточно четко структурирована по содержанию и возрастной направленности. В структуре каждого раздела представлены все необходимые компоненты. Программа внеурочной деятельности «Гиревой спорт» в полной мере соответствует требованиям, предъявляемым к образовательным программам, и позволяет процессу обучения быть системным, методически грамотным и эффективным.

Программа может быть успешно реализована в общеобразовательных учреждениях и учреждениях дополнительного образования города.

Главный специалист МКУ КНМЦ

Н.Л.Свашенко

Подпись Н.Л. Свашенко удостоверяю,  
директор МКУ КНМЦ



Ф.И.Ваховский

Дата 30.12.2020 № 464



Директор МБОУ СОШ №33  
Кулаковская Н.И.

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

ВСЕРОССИЙСКИЙ НАУЧНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР  
"СОВРЕМЕННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ"  
(ООО "ВНОЦ "СОТех")  
[www.centrbrazovaniya.ru](http://www.centrbrazovaniya.ru)

## УДОСТОВЕРЕНИЕ О ПОЛЫЩЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

Документ с квалификацией

Регистрационный номер

21/64638

Город

Липецк

Дата выдачи

25.05.2019

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

**Вшивков Иван Владимирович**

прошел 400 учебных

с 13.05.2019г. по 25.05.2019г.

во Всероссийском научно-образовательном центре  
"Современные образовательные технологии"

по программе дополнительного профессионального образования  
(повышение квалификации)

"Современные методики и особенности преподавания  
предмета "Физическая культура" в соответствии с  
требованиями Федерального государственного  
образовательного стандарта"

в объеме 72 часов



Коряков Г.Н.  
Силинкова Е.А.

ЛОУСАРСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

ВСЕРЕГИОНАЛЬНЫЙ НАУЧНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР  
"СОВРЕМЕННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ"  
(ООО "ИНОЦ" "СОТех")  
[www.centrobrazovaniya.ru](http://www.centrobrazovaniya.ru)

## УДОСТОВЕРЕНИЕ О ПОДАШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

Документ о квалификации

Регистрационный номер  
21/76863

Город  
Липецк

Дата выдачи  
08.10.2019

Настоящее удостоверение действительно с 10.10.2019

**Вшивков Иван Владимирович**

специала) обучение

с 06.09.2019г. по 08.10.2019г.

по Исполнению научно-образовательным центром  
"Современные образовательные технологии"

по программе дополнительного профессионального образования  
(специальная квалификация)

"Особенности преподавания ОБЖ в соответствии с  
требованиями ФГОС и профстандарта педагога"

в объеме 72 часов



Подпись  
Корсаков Г.Р.  
Ситникова Е.А.

