



Управление образования администрации Беловского муниципального округа
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Пермяковская средняя общеобразовательная школа»

Принято на заседании
педагогического совета школы
протокол № 1 от «30» августа 2023г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Пермяковская СОШ»
_____ Н.В. Рыжова
Приказ № 52 от «01» сентября 2023г.

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

Возраст обучающихся: 12 - 17 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Пластинин Александр Сергеевич,
учитель физической
культуры

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	5
1.3. Содержание программы	6
1.4. Ожидаемые результаты	9
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	11
2.1. Календарный учебный график	11
2.2. Условия реализации программы	12
2.3. Формы аттестации	13
2.4. Оценочные материалы	14
2.5. Методические материалы	14
Список литературы	16
Приложение	18

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для обучения основам физической подготовки, направленная на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в выбранной сфере деятельности или спорта. **Уровень Программы – базовый.**

Нормативно-правовая база разработки и реализации программы

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

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);
- Федеральный закон "О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере" от 13.07.2020 N 189-ФЗ (далее – ФЗ № 189);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (включая разноуровневые программы);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области от 05.05.2019г. № 740 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Постановление Правительства Кемеровской области - Кузбасса от 20.07.2023 № 479 «Об организации оказания государственных услуг в социальной сфере на территории Кемеровской области - Кузбасса»;
- Устав и локальные нормативные акты Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Пермяковская средняя общеобразовательная школа» Беловского муниципального округа.

Актуальность Программы

Актуальность данной программы заключается в укреплении здоровья обучающихся, повышении их физической активности и работоспособности. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека. Программа способствует развитию интереса у обучающихся к здоровому образу жизни. Данная Программа разрабатывается с учётом мнения и интересов каждого обучающегося, их возраста, пола, времени года и местных особенностей. Выбираются актуальные виды спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение обучающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Все обучающиеся делятся на возрастные группы.

При подборе средств и методов практических занятий педагог должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, и т. д.). Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность Программы заключается в том, что занятия по ней позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми знаниями во внеурочное время.

Адресат программы

Программа составлена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся и ориентирована на обучающихся 12-17 лет.

Количество групп – 4

Наполняемость группы – 10-25

Объем программы, срок освоения, режим занятий

Целостный процесс обучения по программе реализуется в течение 9 учебных месяцев. Общее количество часов - 34. Занятия проводятся 1 раза в неделю продолжительностью 1 час, включая непосредственно содержательный аспект в соответствии с учебно- тематическим планированием, а также с учетом организационных и заключительных моментов занятия.

Форма обучения по программе – очная.

Организационные формы обучения

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Набор на обучение по Программе производится по заявлению обучающихся, с предоставлением медицинской справки от врача о состоянии здоровья.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино- и видеозаписей.

Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую и техническую подготовку: упражнения, метод игры. Они предусматривают контроль за сохранением здоровья (медицинский осмотр, углубленное медицинское обследование, комплексное обследование), овладение двигательной культурой (показательные выступления, судейство соревнований), создание традиций коллектива (проведение общих собраний, спортивных вечеров, турниров).

1.2. Цели и задачи программы

Цель Программы: развитие мотивации к систематическим занятиям спортом; оздоровление обучающихся путём повышения их физической активности; привлечение обучающихся к здоровому образу жизни.

Задачи Программы:

Обучающие

- совершенствовать жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- сформировать знания об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры;

- сформировать знания о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

- сформировать общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Развивающие:

- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;

- формировать навыков дисциплины и самоорганизации;

- развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу);

- совершенствовать личностные качества: психологическую устойчивость, физическую силу, выносливость, быстроту принятия решений.

Воспитательные:

– воспитать устойчивый интерес к занятиям физической культуры;

– воспитать чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;

– воспитать смелость, активность, преодоление страхов и чувства неловкости.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов	Общее количество часов	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	
1.	Лёгкая атлетика	4	2	2	выполнение контрольных нормативов
2.	Подвижные игры	3	0	3	контрольные игры
3.	Баскетбол	6	1	5	тестирование, контрольные игры
4.	Гимнастика	4	0	4	тренировочные занятия
5.	Лыжная подготовка	6	0	6	выполнение контрольных нормативов, эстафета
6.	Волейбол	7	0	7	тестирование, контрольные

					игры
7.	Футбол	4	0	4	тестирование, контрольные игры
Всего:		34	3	31	

Содержание учебного (тематического) плана

1. Лёгкая атлетика

Теория. Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания.

Практика. Медленный бег. Кросс 1000- 1500 м. Бег на короткие дистанции до 60 м. Бег на короткие дистанции до 100 м. Низкий старт. Финиширование. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту способом «перекидной». Прыжок в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Метание малого мяча с разбега. Метание гранаты в цель и дальность. Преодоление полосы препятствий. Эстафетный бег.

2. Подвижные игры

Теория. Правила игры.

Практика. «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч - среднему», «Мяч - капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий, «Перестрелка», «Пионербол», «Не давай мяча водящему», «Летучий мяч», «Борьба за мяч», «Лиса и собака», «Взятие высоты», «Прорыв», «Бегуны», «Пятнашки», «Салки с заслоном», «Эстафеты у стенки».

3. Баскетбол

Теория. Тактика защиты, тактика нападения. Правила игры.

Практика. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение. Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты. Участие всоревнованиях.

4. Гимнастика

Теория. Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

Практика. Строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя. Строевые, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Переворот в сторону. Стойка на руках с помощью. Гимнастические упражнения на снарядах. Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах: девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики - подтягивание. Прыжок в упор, присев на козла; соскок с поворотом налево (направо). Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов.

5. Лыжная подготовка

Теория. Основы техники ходьбы на лыжах.

Практика. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двушажный ход. Спуск в низкой стойке (крутизна склона 4-6 градусов, длина 40-60м.). Торможение «плугом». Передвижение в быстром темпе на отрезке 40-50 см. Подъему по склону «полуелочкой», «полулесенкой». Повторное передвижение 150-200м. (2-3 раза.) Комбинированное торможение спусков. Поворот махом на месте. Повторное передвижение по кругу 150- 200 м. Лыжные эстафеты

6. Волейбол

Теория. Правила игры. Стойка игрока.

Практика. Перемещения из стойки. Передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Поддача мяча. Нападающие удары. Приём мяча. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика нападения. Тактика защиты. Перемещения из стойки. Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебные игры.

7. Футбол

Теория. Техника передвижения. Виды обманных движений. Правила
Практика. Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Удары по мячу с места, с хода. Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъёма, бедром. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, меняя направление. Ведение мяча с

изменением направления и скорости движения. Финты. Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча. Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия. Тактика игры в защите. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты. Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником». Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка. Удары на точность, силу и дальность. Остановки мяча. Ведение мяча. Финты. Отбор мяча. Расстановка игроков. Тактика игры в нападении. Групповые и командные действия. Тактика игры в защите. Групповые и командные действия. Соревнования с командами других секций. Участие в соревнованиях.

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Образовательные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять общую физическую подготовку как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия общей физической подготовки с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными обучающимися, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 2023 – 2024 учебный год ДООП – «Общая физическая подготовка» Базовый уровень (34 часа)

№ урока п/п	Раздел, блок, тема	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
Раздел 1. Легкая атлетика (4 часа)					
1	Инструктаж по Т.Б. Беседа о физической культуре и спорте в РФ. Комплекс ВФСК ГТО. Беговые упражнения.	1	-	4	тестирование
2	Личная гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Техника спринтерского бега на 60 м. 100 м. Прыжки в длину с места.	1	-		
3	Техника бега на длинные дистанции 200-400м. Метание малого мяча. Прыжки в высоту с разбега «перешагиванием»	-	1		Выполнение контрольных нормативов
4	Техника гладкого равномерного бега. Кросс до 2000м.	-	1		
Раздел 2. Подвижные игры (3 часа)					
5	Эстафета с элементами «легкой атлетики», «Прорыв», «Бегуны».	-	1	3	Контрольные игры
6	«Мяч-капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину.	-	1		
7	Эстафета на лыжах с передачей полочки.	-	1		
Раздел 3. Баскетбол (6 часов)					
8	Инструктаж по Т.Б. Овладение техникой передвижения. Техника ловли и передачи мяча.	1	-	6	тестирование
9	Техника перехвата, вырывания, выбивания мяча.	-	1		
10	Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок.	-	1		Контрольные игры
11	Техника ведения мяча.	-	1		
12	Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение.	-	1		
13	Контрольные испытания. Игра «Баскетбол».	-	1		
Раздел 4. Гимнастика (4 часа)					
14	Инструктаж по Т.Б. Теория. Способы страховки. Строевые упражнения. Построения и перестроения	-	1	4	Тренировочные занятия
15	Два кувырка вперед и назад слитно. Стойки на лопатках(м), «мост» из положения стоя (д).	-	1		
16	Упражнения на гимнастических снарядах.	-	1		
17	Гимнастическая полоса препятствий.	-	1		
Раздел 5. Лыжная подготовка (6 часов)					

18	Инструктаж по Т.Б. Температурный режим, экипировка лыжника. Техника одновременного бесшажного хода.	-	1	6	Выполнение контрольных нормативов
19	Техника попеременного двухшажного хода. Техника спуска в низкой стойке.	-	1		
20	Техника чередование лыжных ходов. Техника подъема по склону «полуелочкой», «полулесенкой».	-	1		
21	Передвижение по лыжне. Преодоление препятствий на лыжах.	-	1		
22	Контрольное испытания по лыжной подготовки.	-	1		
23	Соревнования. Прохождение дистанции 1500м (д) 2000м(м).	-	1		
Раздел 6. Волейбол (7 часов)					
24	Овладение техникой передвижения. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу.	-	1	7	Контрольные игры
25	Техника передачи мяча во встречной колонне. Техника верхней и нижней подачи.	-	1		
26	Комбинированные упражнения «подача - прием». Техника отбивания мяча кулаком через сетку.	-	1		
27	Техника нападающего удара по неподвижному мячу. Блокирование нападающих ударов.	-	1		
28	Тактические действия игроков на площадке. Техника игры по зонам.	-	1		
29	Контрольные испытания. Игра «Волейбол».	-	1		
30	Соревнование по Волейболу	-	1		
Раздел 7. Футбол (4 часа)					
31	Техника передвижения. Ведение мяча.	-	1	4	Контрольные игры
32	Передача мяча.	-	1		
33	Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы.	-	1		
34	Контрольные испытания. Игра «Футбол».	-	1		

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для реализации данной программы необходимо следующее техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- оборудованная спортивная площадка на открытом воздухе с искусственным покрытием; мячи для футбола, волейбола, баскетбола, набивные мячи, мячи для метания;
- гимнастические палки;
- спортивные гранаты;
- эстафетная палка;
- лыжи, лыжные ботинки, палки;
- секундомер;
- гимнастическая скамейка;

- таблицы «Техника передвижений игрока»;
- таблицы «Техника основных элементов игры в волейбол»;
- видео тренировочных занятий, спортивных соревнований

Информационное обеспечение

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Общая физическая подготовка» имеет развернутое календарно-тематическое планирование, содержащее детальное разделение учебного времени на теоретическую и практическую части.

Кадровое обеспечение

Дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Общая физическая подготовка» реализует учитель физической культуры, имеющий высшее профессиональное образование и/или среднее профессиональное образование педагогическое, специальность «Учитель физической культуры».

2.3. Формы аттестации

В течение учебного года учитель проводит поэтапную диагностику успешности освоения программного материала:

1. Этап (стартовый) – проверка знаний и умений обучающихся на начальном этапе освоения программы (входной контроль проводится на первом вводном занятии путем проведения собеседования, анкетирования или тестирования с последующим анализом результатов). Позволяет выявить уровень подготовленности и возможности обучающихся для занятия данным видом деятельности.
2. Этап (текущий) - проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в освоении материала и развитии обучающихся.
3. Этап (итоговый) – проводится в конце срока обучения по Программе и позволяет оценить уровень результативности освоения Программы за год. Форма проведения: тестирование, сдача контрольных нормативов.

Для реализации программы используются различные виды тестирования физической подготовленности и физического развития, тестирование специальной физической подготовленности, зачеты по усвоению знаний теоретических основ физической культуры и спорта, навыков здорового образа жизни.

Виды контроля:

- тренировочные занятия;
- беседы, учебные игры;
- тестирование;
- эстафета;

- участие в соревнованиях, контрольных играх;
- выполнение контрольных нормативов по ОФП.

Способы определения результативности реализации Программы:

- Опрос обучающихся по пройденному материалу.
- Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
- Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки.
- Тестирование по теоретическому материалу.
- Контроль соблюдения техники безопасности.
- Привлечение обучающихся к судейству соревнований школьного уровня.
- Контрольные игры с заданиями.
- Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
- Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
- Результаты соревнований.

2.4. Оценочные материалы

Промежуточная аттестация обучающихся по Программе проводится в форме тестирования – сдачи контрольных нормативов. Результат тестирования определяется оценкой «аттестован» в случае, если показатель выполненного упражнения составляет не менее 51% по сравнению с контрольным нормативом. (Приложение 1)

2.5. Методические материалы

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Целесообразно развивать гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Для развития специальных физических качеств (быстроты, игровая выносливость, скоростные, скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных мышц.

Для эффективной работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития обучающихся, возрастных стимулов и

интересов: в возрасте 12-17 лет значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы; при работе с занимающимися в этом возрасте преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

Основными педагогическими принципами работы педагог должны являться последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному, на занятиях используются:

- разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке, эстафеты, подвижные игры, игры с элементами того или иного вида спорта;
- проведение урока в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном и поддержанием интереса к занятию на всем его протяжении;
- изучение основ техники и тактики спортивных игр.

Список литературы

Список рекомендованной литературы, используемый педагогом для разработки Программы

1. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Центр творчества «Кузьминки» Составители Жиркова М.В. и др. - М.,1999.
2. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 1986.
3. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 11 классы». М. , «Просвещение», 2007.
4. Программа по физическому воспитанию для учащихся 1-4 классов образовательной школы. Андреева Н А. и др. Советская система физического воспитания. - М., 1975.
5. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
6. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
7. Гугин А.А. Уроки физической культуры в начальной школе. - М.1979.
8. Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом: материалы международной научно – практической конференции 25-26 марта 1999 г. – Томск: ТГПУ.
9. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
10. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Кофмана Л.Б., Погадаева Г.И. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
12. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М.,1996
13. Семёнов Л.П. Советы тренерам. – М.: ФиС, 1980.
14. Сиваков В. И. О психоэмоциональном перенапряжении школьников. Журнал «Физическая культура в школе», 2004. – № 2. – с.74.
15. Чехунова Т. И. Программа по физической культуре для классов с ежедневными занятиями физической культурой.- Томск, 1999.
16. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., «Академия», 2000.

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Рипол классик»,2002.
2. Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему./перевод с нем. Жирновой Ю. – М., «Мир книги»,2007
3. Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М.,«АСТ», 2010.
4. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начинайте день с зарядки. –М.,1981.
5. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
6. Ежи Талага, Энциклопедия физических упражнений. – М., «Физкультура и спорт», 1998.
7. Куприянчик Л.Л. Основы бодибилдинга – Секреты для мальчиков. – Киев, «Ранок», 2005.
8. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М., «Оникс»,2010.
9. Шалаева Г.П., Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М., «ЭКСПО». 2004.
10. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. (серия «Мир Вашегорбенка) – М., «Феникс»,2001.
11. Былеева А.В. Подвижные игры. – М., «Физкультура и спорт»,1982.
12. Голубев А. М. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. И.П.К. М.О. – М., 1994.
13. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
14. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: Укрепление организма – М., «Детство-пресс», 2006.
15. Милосердова Г.А., Мастюгина Е.Г. Мой ребенок – победитель. – М., «Феникс».2008.
16. Подшибякин А.К. Закаливание – залог здоровья. - М., 1981
17. Сзетов А., Школьников Н. Физическая культура в семье. - М.1973.

Приложение 1

Контрольные нормативы по физической подготовке

Вид тестирования	12 лет		13-15 лет		16-18 лет		
	Мальч.	Мальч.	Девоч.	Мальч.	Девоч.	Юноши	Девуш.
Бег 30м/ Бег 100м	6.0 6.7 6.9	5.1 5.5 5.7	5.3 5.8 6.0	4.7 5.3 5.1	5.0 5.4 5.6	4.4 / 13.8 4.7 /14.3 4.9 /14.6	5.0 /16.3 5.5 /17.6 5.7./ 18.0
Бег 60 м	- - -	9.5 10.4 10.9	10.1 10.9 11.3	8.2 9.2 9.6	9.6 10.4 10.5	8.0 8.5 8.8	9.3 10.1 10.5
Челночный бег 3x10м	9.2 10.0 10.3	7.9 8.7 9.0	8.2 9.1 9.4	7.2 7.8 8.1	8.0 8.8 9.0	6.9 7.6 7.9	7.9 8.7 8.9
Смешанное передвиж.	-	2 км	2 км	3 км	3 км	3км	3 км
Кросс	<u>1 км</u> 6.00 7.00 8.00	<u>1,5 км</u> 6.50 8.05 8.20	<u>1,5 км</u> 7.14 8.29 8.55	<u>2 км</u> 9.00 9.30 9.55	<u>2 км</u> 11.00 11.40 12.10	<u>2 км / 3км</u> 7.50 / 13.10 8.50/ 14.40 9.20/ 15.10	<u>2 км</u> 9.50 11.20 11.50
Прыжок в длину с места	140 120 110	180 160 150	165 145 135	215 190 170	180 160 150	230 210 200	185 170 160
Подтягивание в висе на в/п на. н/пере	4 / 15 3 / 9 2 / 6	7 / 23 4 / 15 3 / 11	-/ 17 -/ 11 -/ 9	10 / 24 8 / 17 6 / 13	/ 18 / 12 / 10	13 10 8	19 13 11
Сгибание – разгибание рук в упоре лёжа	17 10 7	28 18 12	14 9 7	36 24 20	15 10 8	42 31 27	16 10 9
Подниман. тулов. из полож. лёжа на спине	35 24 21	46 36 32	40 30 28	49 39 36	43 34 31	50 40 36	44 36 33
Наклон туловища	+7 +3 +1	+9 +5 +3	+13 +6 +4	+11 +6 +4	+15 +8 +5	+13 +10 +8	+16 +9 +7