

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Новосибирской области

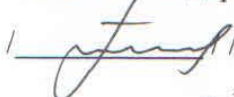
Кадетская школа-интернат «Сибирский кадетский корпус»

Центр индивидуально-ориентированного развития

(ЦИОР)

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по ВР

 / А.А.Павлов /

« 30 » августа 2018

**УТВЕРЖДЕНО**

Директором ГБОУ НСО «СКК»

 / А.Ф. Бахвалов /

« 30 » августа 2018



Приказ № 202

от 30.08.2018

«Об утверждении решения  
педагогического совета»

Дополнительная общеразвивающая программа

секции **«Общая физическая подготовка»**

Для обучающихся 7-11 лет

Направление – Спортивно-оздоровительное

Автор составитель:

педагог дополнительного образования

**Кондрашов Николай Андреевич**

Новосибирск 2018

**Аннотация  
к программе по общей физической подготовке**

Наименование программы	«Общая физическая подготовка» 1-4 год обучения
Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы	В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют занятия общей физической
Нормативная основа разработки программы	Рабочая программа составлена на основе нормативно – правовых документов: Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации». Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (второго поколения). с учетом программы «Физическая культура 1-4 год обучения» авторов Тарнопольская Р.И., Мишин Б.И. Издательство: Ассоциация XXI век 2012год.
Количество часов для реализации программы	В соответствии с образовательной программой школы курс ОФП изучается с 1 по 4 год обучения. Общий объём учебного времени составляет 135 часа.

Цель реализации программы.	Создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом.
Используемые технологии	Уроки физической культуры строятся на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом году обучения является игровой метод.
Методы и формы оценки результатов освоения	Для отслеживания результатов предусматриваются в следующие формы контроля: <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Стартовый</b>, позволяющий определить исходный уровень развития обучающихся.</li> <li>• <b>Текущий:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>-прогностический, то есть проигрывание всех операций учебного действия до начала его реального выполнения;</li> <li>- пооперационный, то есть контроль за правильностью, полнотой и последовательностью выполнения операций, входящих в состав действия;</li> <li>-рефлексивный, контроль, обращенный на ориентировочную основу, «план» действия и опирающийся на понимание принципов его построения;</li> <li>-контроль по результату, который проводится после осуществления учебного действия методом сравнения фактических результатов или выполненных операций с образцом.</li> </ul> </li> </ul>

## Пояснительная записка

Рабочая программа по общей физической подготовке составлена на основе нормативных документов:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Письмо Министерства образования и науки РФ, Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей № 06-1844 от 11.12.2006;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"»
- Межведомственная программа развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 г
- 1. Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);
- Рабочая программа разработана на основе авторской программы по физическому воспитанию В.И.Лях Физическая культура.

Программа данного курса представляет систему **спортивно-развивающих занятий** для обучающихся 1-4 год обучения.

Направленность спортивно-оздоровительная.

В процессе изучения курса, у обучающихся развиваются следующие **личностные качества**: трудолюбие, упорство, целеустремлённость, самостоятельность, коллективизм, взаимопомощь, умение работать в команде.

**Актуальность педагогическая целесообразность программы дополнительного образования:**

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна так как этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни.

**Программа направлена на:**

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего

распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебной культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Цель курса:** Формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности.

**Задачи:**

-укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

-совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видах спорта;

-формирование общих представлений о физической культуре, её значение в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

-развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

-обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Рабочая программа дополнительного образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования.

Отличительные особенности рабочей программы по общей физической

подготовке:

В отличие от основной образовательной программы, рабочая программа по общей физической подготовке дополнена учетом интересов детей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр.

### **Объём и содержание программы**

На занятиях обучающиеся осуществляют следующие **виды деятельности**: игровая, познавательная, проблемно-ценностное общение. Аудиторные занятия составляют 5 %, практические 95%.

Программа рассчитана на 35 часа (1 год обучения) - 35 часа (2-4 год обучения) - 1ч в неделю. Продолжительность занятия - 45 минут.

Программа предусматривает теоретические и практические занятия, контрольные нормативы, участие в соревнованиях.

### **Формы и режимы занятий**

Во время занятий у ребенка происходит становление развитых форм самосознания, самоконтроля и самооценки. Отсутствие отметок снижает тревожность и необоснованное беспокойство обучающихся, исчезает боязнь ошибочных ответов. В результате у детей формируется отношение к данным занятиям как к средству развития своей личности. Данный курс состоит из системы тренировочных упражнений, специальных заданий и развивающих игр. На занятиях применяются занимательные и доступные для понимания задания и упражнения, задачи, вопросы, игры, и т.д., что привлекательно для младших школьников.

На каждом занятии проводится *коллективное обсуждение* решения задачи определенного вида. На этом этапе у детей формируется такое важное качество, как осознание собственных действий, самоконтроль, возможность дать отчет в выполняемых шагах при решении задач любой трудности.

В курсе используются задачи разной сложности, поэтому слабые дети, участвуя в занятиях, могут почувствовать уверенность в своих силах (для таких обучающихся подбираются задания, которые они могут выполнять успешно).

Ребенок на этих занятиях сам оценивает свои успехи. Это создает особый положительный эмоциональный фон: раскованность, интерес, желание научиться выполнять предлагаемые задания.

Задания построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим, различные темы и формы подачи материала активно чередуются в течение урока. Это позволяет сделать работу динамичной, насыщенной и менее утомляемой.

В системе заданий реализован принцип «спирали», то есть возвращение к одному и тому же заданию, но на более высоком уровне трудности.

На теоретических занятиях даются необходимые знания по истории возникновения и развития физкультуры и спорта, гигиене, врачебном само-

контроле, техники безопасности. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед. Просмотр видеозаписи.

На практических занятиях приобретаются умения и навыки безопасной работы в спорт зале ,со снарядами и тренажерами. На базе общей физической подготовки изучается и совершенствуется техника соревновательных упражнений , развиваются специальные качества, необходимые спортсмену.

Основной метод обучения квалифицированный показ и объяснения, производимые с учетом психофизических особенностей. Особое внимание обращается на овладение техникой выполнения упражнений что позволит избежать травм, повысит результативность тренировок.

### **Основное содержание курса**

Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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.

### ***Способы физкультурной деятельности***

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

### ***Физическое совершенствование***

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических

упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Спортивно-оздоровительная деятельность.

### ***Гимнастика с основами акробатики.***

*Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи. *Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

### ***Легкая атлетика.***

*Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

### ***Подвижные и спортивные игры.***

*На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

### ***На материале спортивных игр:***

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ве-



дение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

### ***На материале гимнастики с основами акробатики***

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому

гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на

переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на

координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по

намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы

корректирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с

использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы

упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной

гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); переле-

зание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

### ***На материале легкой атлетики***

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в

максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. *Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-ти минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений;

метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

### **Планируемые результаты**

**В результате изучения данного курса в обучающиеся получают возможность формирования**

#### ***Личностные результаты:***

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с

ними общего языка и общих интересов;

- взаимодействовать со сверстниками в достижении общей цели.

***Метапредметные результаты:***

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий общей физической подготовкой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

***Предметные результаты:***

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической подготовки;
- изложение фактов истории развития физической подготовки, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление общей физической подготовки как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;

- организация и проведение занятий общей физической подготовки с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса,  
регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

### **Методическое обеспечение**

Минимальный набор тренажеров и снарядов: брусья, гимнастические скамейки, гимнастические маты, скакалки, гимнастические палки, различные мячи, оборудование для настольного тенниса, лыжи, гантели и гири. Наличие комплексной спортивной площадки и спортзала.

Большое значение имеет оформление зала: учебно-наглядные пособия, плакаты, с изображениями известных спортсменов, благотворно влияют на детскую психику, стимулируя желание заниматься, облегчают усвоение учебного материала, выполняют образовательно-воспитательную функцию. В зале желательно использование аудиоаппаратуры.

Зал для занятий должен быть оснащен исправным оборудованием, обеспечивающим полноценный учебно-тренировочный процесс и безопасность занимающихся, удовлетворять требованиям электро-пожаробезопасности. Рекомендуемая норма площади - на каждого занимающегося должно приходиться примерно по 6 кв.м., то есть для группы из 10-15 человек достаточен зал площадью 60-90 кв.м. Эта площадь включает в себя площадь занимаемую гимнастическими снарядами, свободное место для отдыха между подходами к снарядам. При меньших размерах нельзя разместить достаточное количество оборудования и из-за скученности повышается вероятность получения травмы; в более просторном зале затрудняется контроль за проведением занятия, поведением занимающихся, что особенно важно при занятиях с новичками и с детьми

младшего возраста. Помещение должно быть хорошо освещено. Гимнастические снаряды должны быть расположены так, чтобы при занятиях на них, исключить прямое попадание света в глаза.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### Требования к уровню подготовки обучающихся 1 год обучения

В результате освоения программного материала по общей физической подготовки обучающиеся 1 год обучения должны:

- иметь представление:
  1. о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
  2. о способах изменения направления и скорости движения;
  3. о режиме дня и личной гигиене;
  4. о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- уметь:
  1. выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
  2. выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток; играть в подвижные игры;
  3. выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
  4. выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности

### Учебно-тематический план

№	Учебная тема	Количество часов							
		1 год		2 год		3 год		4 год	
		теор	пр	теор	пр	теор	пр	теор	пр.
1	Вводный блок - техника безопасности и правила поведения в спортивном зале	1		1		1		1	
2	Краткий обзор развития физкультуры -народные игры -история развития физической культуры	1		1		1		1	
3	Рабочие места, оборудование, снаряжение -терминология -снаряды и их устройство	1		1		1		1	
4	Гигиена и самоконтроль -личная гигиена -режим дня	1		1		1		1	
5	Общая физическая подготовка -упражнения на развитие быстроты -упражнения на развитие ловкости -упражнения на развитие силы -упражнения на развитие выносливости и т.п.		19		19		19		19
6	Контрольные упражнения		8		8		8		8
7	Соревнования -игровые эстафеты		4		4		4		4
	Итого		35		35		35		35

## Календарно-тематическое планирование

№ п\п	кол-во часов	ТЕМА ЗАНЯТИЯ	Теория	Практик а
1.	1	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по подвижным играм. Бег 30м. Гигиенические требования к занятиям физкультурой . Подвижные игры	10 мин.	35 мин.
2.	1	Предупреждение травм .Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг. Бег 30м.Развитие скоростных качеств.	10 мин.	35мин.
3.	1	Самоконтроль при физических занятиях.Прыжки в длину с места.Развитие скоростно-силовых качеств.Подвижные игры.	10 мин.	35мин.
4.	1	Разминка ору.Круговая подготовка-развитие скоростно силовых качеств(бег30м,пр.в длину).	10 мин.	35мин.
5.	1	Моральная и психологическая подготовка. Развитие выносливости. Спорт игры.	10 мин.	35мин.
6.	1	Предупреждение спорт, травм на занятиях.Развитие выносливости рваный бег .	10 мин.	35мин.
7.	1	Бег ору. Прыжок в длину.Развитие скоростно –силовых качеств. Развитие выносливости. Спорт игры.	10 мин.	35мин.
8.	1	Разминка ОРУ.Силовая подготовка. Укрепление мышц брюшного пресса.	10 мин.	35мин.
9.	1	Ходьба по гимнастической скамье. Равновесие.ОФП.	10мин.	35мин.
10.	1	Предупреждение спорт, травм на занятиях.ОФП на мышцы брюшного пресса за 30 сек. (зач).Игра.	10 мин.	35мин.
11.	1	Строевые упражнения .Челночный бег.Развитие скоростных качеств.Игра.	10 мин.	35мин.
12.	1	Разминка ОРУ.Развитие скоростных качеств.Челночный бег.Игра.	10 мин.	35мин.

13.	1	Разминка ору.Развитие прыгучести(скакалка).ОФП. Спорт игры.	10 мин.	35мин.
14.	1	Бег , разминка ору.Развитие прыгучести (скакалка) ОФП(приседания).Спорт игра.	10 мин.	35мин.
15.	1	Бег, ору.Прыжки на скакалке (30сек),ОФП(выпрыгивания из полуприседа).Игры.	10 мин.	35мин.
16.	1	Бег, ору.Круговая тренировка.ОФП.(вис на перекладине, упр. На мышцы живота).Игра.	10 мин.	35мин.
17.	1	Игра с мячом. Упражнения на гибкость а парах.ОФП.	10 мин.	35мин.
18.	1	Бег ору.Упражнения на гибкость в парах. ОФП(подтягивание на перекладине) Игра «Лисы и куры».	10 мин.	35мин.
19.	1	Веселые старты с мячом.Развитие ловкости, гибкости. Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Знакомство с элементами акробатики, перекаты.ОФП. Игра «Удочка».	10 мин.	35мин.
20.	1	Бег. Ору в парах. Упражнения на развитие гибкости , ловкости.ОФП.Спорт игры.	10 мин.	35мин.
21.	1	Бег. ОРУ. Развитие гибкости. Кувырок вперед. Офп-силовые качеств. Спорт игры.	10 мин.	35мин.
22.	1	Бег. ОРУ. Кувырок вперед. Офп-силовые качества.Спорт игры.	10мин.	35мин.
23.	1	Развитие координационных способностей. Игры со скакалкой, мячом. Гимнастические упражнения на шведской лестнице.ОФП.	10 мин.	35мин.
24.	1	Бег. ОРУ. Знакомство со спортивными играми – баскетбол. Передача мяча в парах(с приседани-	10 мин.	35мин.



		ем).ОФП-отжимание в упоре лежа, пресс.Игра.		
25.	1	Бег. ОРУ. Развитие ловкости.Обучение ведению мяча. ОФП (выпрыгивание из полуприседа с хлопком)Игры с мячом.	10 мин.	35мин.
26.	1	Разминка, ОРУ в игре. Развитие ловкости-ловля мяча не прижимая к груди. Ведение.ОФП-силовая подготовка. Упражнение со скакалкой.	10 мин.	35мин.
27.	1	Игровая разминка. Ведение мяча в движении с передачей партнеру. ОФП-развитие скоростно- силовых качеств. Игра с элементами баскетбола.	10 мин.	35мин.
28.	1	Игры- эстафеты с элементами ловли, броска и ведения мяча. Игра «Школа мяча». ОФП. ИГРА.	10мин.	35мин.
29.	1	Разминка с элементами игр.Совершенствование ведения и передачи мяча. ОФП развитие ловкости, скорости .Силовая подготовка.	10мин.	35мин.
30.	1	Разминка ОРУ .Игры-эстафеты с элементами баскетбола .ОФП. Развитие выносливости.	10мин.	35мин.
31.	1	Разминка в игровой форме. Круговая – тренировка. Развитие силовых качеств-броски набивного мяча. Игра.	10 мин.	35мин.
32.		Разминка ,ору. Сдача контрольных нормативов на гибкость стоя на скамейке.ОФП-  -развитие выносливости. игра.		
33.		Разминка.ОРУ. Бег 500м на время.Офп –подтягивание на перекладине.Упражнения на мышцы живота.		
34.		Разминка в форме игры. Развитие скоростных качеств челночный бег. ОФП. Игра.		
35.		Спортивные игры.		

## 2 год обучения

В результате освоения программного материала по общей физической подготовки обучающиеся 2 год обучения должны:

- иметь представление:
  1. о зарождении древних Олимпийских игр;
  2. о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
  3. о правилах проведения закаливающих процедур;
  4. об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- уметь:
  1. определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
  2. вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
  3. выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
  4. выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
  5. выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности

№ п/п	Кол-во часов	Тема занятия	Теория	Практика
1.	1	Т/б на уроках л/а и подвижных игр Основы знаний. Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в дл.с места). Бег 30м. Подвижные игры.	10 мин.	15 мин.
2.	1	Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	5 мин.	20 мин.
3.	1	Строевые приёмы. Л/а (медленный бег, прыжок в дл.с места). Бег с высокого старта. Бег 30м.ОФП развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры.	10мин.	35 мин.
4.	1	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (метание тен.мяча в цель (5-6м), прыжок в дл.с места). Бег 30м.(зач.). Эстафеты.	10 мин.	35 мин.
5.	1	Строевые приёмы. Л/а (прыжок в длину с разбега, метание тен.мяча в цель (5-6м)). ОФП. Подвижные игры.	10 мин.	35 мин.

6.	1	Бег . ОРУ. Л/а (прыжок в длину с разбега). Бег с низкого старта. Подвижные игры .ОФП развитие быстроты.	10 мин.	35 мин.
7.	1	Строевые приёмы. Челночный бег (зач.). Совершенствование техники броска мяча . Подводящие упр-я с мячом. ОФП-развитие быстроты. Подвижные игры.	10 мин.	35 мин.
8.	1	Строевые приёмы. Челночный бег. Наклон туловища вперед . Совершенствование техники броска мяча. ОФП-развитие ловкости.Игра.	10 мин.	35 мин.
9.	1	Строевые приёмы. Подтягивание . Передача мяча в парах мяча. ОФП-развитие ловкости. Силовая подготовка. Учебная эстафета.	10 мин.	35 мин.
10.1		Строевые приёмы. Отжимание в упоре лежа . Совершенствование техники передачи мяча. ОФП-развитие скоростно-силовых .	10 мин.	35 мин.
11.1		Строевые приёмы. Прыжки на скакалке . Совершенствование Техники ловли мяча. ОФП-развитие скоростно –силовых качеств.Учебная эстафета.	10 мин.	35 мин.
12.1		Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники . Офп развитие силовых качеств. Учебная эстафета.	10 мин.	35 мин.
13.1		Строевые приёмы. Ведение, передача, броски.ОФП-развитие силовых качеств. Учебная эстафета.	10 мин.	35 мин.
14.1		Разминка. Совершенствование броска мяча двумя руками. ОФП-развитие ловкости. Силовая подготовка. Учебная игра по упрощенным правилам.	10 мин.	35 мин.

15.1	Бег. Ору. Совершенствование техники броска мяча в пионерболе. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.Офп-развитие силовых качеств.	10 мин.	35 мин.
16.1	Разминка. Техника подачи мяча.ОФП-развитие силовых качеств. Игра по упрощенным правилам.	10 мин.	мин.
17.1	Бег.ОРУ. Передача мяча через сетку . ОФП- развитие гибкости, скоростно- силовых качеств. Игра по упрощенным правилам.	5 мин.	20 мин.
18.1	Бег.ОРУ.Развитие гибкости .ОФП- развитие ловкости.Игра по упрощенным правилам.	5 мин.	20 мин.
19.1	Бег. ОРУ. ОФП- круговая тренировка. Упр. На гимнастической скамейке.Игра по упрощенным правилам.	10 мин.	35 мин.
20.1	Разминка. Развитие ловкости-кувырки. . ОФП- развитие силовых качеств.Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	10 мин.	35 мин.
21.1	Бег.ОРУ. Развитие ловкости-кувырки в перед. ОФП- Силовые качества. Игра по упрощенным правилам.	10 мин.	35 мин.
22.1	Бег, ору. Совершенствование кувырка в перёд.ОФП- силовые качества. Совершенствование техники игры. Правила игры. Учебная игра.	10 мин.	35 мин.
23.1	Строевые приемы. Кувырок в перёд, назад.ОФП-развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники игры. Правила игры. Учебная игра.	5 мин.	20 мин.

24.1	Бег.ОРУ. Упражнения на гибкость-мостик. ОФП развитие быстроты. Учебная игра.	5 мин.	20 мин.
25.1	Бег. ОРУ. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 600 м. Подвижные игры.	5 мин.	20 мин.
26.1	Прохождение дистанции 500м. на результат. ОФП- силовая подготовка.Подвижные игры.	5 мин.	20 мин.
27.1	БегОРУ. Сдача контр.норматива-прыжок в длину с места. ОФП-развитие прыгучести. Подвижные игры.	5 мин.	20 мин.
28.1	Сдача контр.норматива-подтягивание. Развитие скоростно-силовых качеств(скакалка). Учебная эстафета.	5 мин.	20 мин.
29.1	Бег. ОРУ. Сдача контр.норматива- отжимание. Кроссовая подготовка. Учебная эстафета	5 мин.	20 мин.
30.1	Бег. ОРУ.Сдача контр.норматива- челночный бег. ОФП-Силовая подготовка. Учебная эстафета.	5 мин.	20 мин.
31.1	Бег. Ору.Сдача контр.норматива- прыжки на скакалке. Учебная эстафета.	5 мин.	20 мин.
32.1	Т/б на уроках лёгкой атлетики. Инструкция № Изучение техники высокого старта. ОФП развитие скоростных качеств. Подвижные игры.	10 мин.	35 мин.
33.1	Строевые приемы. Изучение техники метания малого мяча одной рукой. Совершенствование техники высокого старта. Офп-развитие скоростных качеств. Подвижные игры.	10 мин.	35 мин.

34.1	Строевые приемы. Сдача контр.норматива-бег 30м. Совершенствование техники метания малого мяча одной рукой. Подвижные игры.	10 мин.	35 мин.
------	--	---------	---------

### 3 год обучения

В результате освоения программного материала по общей физической подготовки обучающиеся 3 год обучения должны:

- иметь представление:
  1. о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
  2. об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- уметь:
  1. составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
  2. выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
  3. составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
  4. вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности

№ п/п	Кол-во часов	Тема занятия.	Теория	Практика
1.	1	Т/б на уроках л/а и подвижных игр Основы знаний. Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в дл.с места). Бег 30м. Подвижные игры.	10 мин.	35 мин.
2.	1	Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	5 мин.	40 мин.
3.	1	Строевые приёмы. Л/а (медленный бег, прыжок в дл.с места). Бег с высокого старта. Бег 30м.ОФП развитие скоростно- силовых качеств. Подвижные игры.	5 мин.	40 мин.
4.	1	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (метание тен.мяча в цель (5-6м), прыжок в дл.с места). Бег 30м.(зач.). Эстафеты.	5 мин.	40 мин.
5.	1	Строевые приёмы. Л/а (прыжок в длину с разбега, метание тен.мяча в цель (5-6м)). ОФП. Подвижные игры.	5 мин.	40 мин.

6.	1	Бег . ОРУ. Л/а (прыжок в длину с разбега). Бег с низкого старта. Подвижные игры .ОФП развитие быстроты.	5 мин.	40 мин.
7.	1	Строевые приёмы. Челночный бег (защ.). Совершенствование техники броска мяча . Подводящие упр-я с мячом. ОФП-развитие быстроты. Подвижные игры.	5 мин.	40 мин.
8.	1	Строевые приёмы. Челночный бег. Наклон туловища вперед . Совершенствование техники броска мяча. ОФП-развитие ловкости.Игра.	5 мин.	40 мин.
9.	1	Строевые приёмы. Подтягивание . Передача мяча в парах мяча. ОФП-развитие ловкости. Силовая подготовка. Учебная эстафета.	5 мин.	40 мин.
10.	1	Строевые приёмы. Отжимание в упоре лежа . Совершенствование техники передачи мяча. ОФП-развитие скоростно-силовых .	5 мин.	40 мин.
11.	1	Строевые приёмы. Прыжки на скакалке . Совершенствование Техники ловли мяча. ОФП-развитие скоростно –силовых качеств.Учебная эстафета.	5 мин.	40 мин.
12.	1	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники . Офп развитие силовых качеств. Учебная эстафета.	5 мин.	40 мин.
13.	1	Строевые приёмы. Ведение, передача, броски.ОФП-развитие силовых качеств. Учебная эстафета.	5 мин.	40 мин.
14.	1	Разминка. Совершенствование броска мяча двумя руками. ОФП-развитие ловкости. Силовая подготовка. Учебная игра по упрощенным правилам.	5 мин.	40 мин.
15.	1	Бег. Ору. Совершенствование техники броска мяча в пионерболе. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.Офп-развитие силовых качеств.	5 мин.	40 мин.
16.	1	Разминка. Техника подачи мяча.ОФП-развитие силовых качеств. Игра по упрощенным правилам.	5 мин.	40 мин.

17.	1	Бег.ОРУ. Передача мяча через сетку . ОФП- развитие гибкости, скоростно- силовых качеств. Игра по упрощенным правилам.	5 мин.	40 мин.
18.	1	Бег.ОРУ.Развитие гибкости .ОФП- развитие ловкости.Игра по упрощенным правилам.	5 мин.	40 мин.
19.	1	Бег. ОРУ. ОФП- круговая тренировка. Упр. На гимнастической скамейке.Игра по упрощенным правилам.	5 мин.	40 мин.
20.	1	Разминка. Развитие ловкости-кувырки. . ОФП- развитие силовых качеств.Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	5 мин.	40 мин.
21.	1	Бег.ОРУ. Развитие ловкости-кувырки в перед. ОФП- Силовые качества. Игра по упрощенным правилам.	5 мин.	40 мин.
22.	1	Бег, ору. Совершенствование кувырка в перёд.ОФП- силовые качества. Совершенствование техники игры. Правила игры. Учебная игра.	5 мин.	40 мин.
23.	1	Строевые приемы. Кувырок в перёд, назад.ОФП-развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники игры. Правила игры. Учебная игра.	5 мин.	40 мин.
24.	1	Бег.ОРУ. Упражнения на гибкость-мостик. ОФП развитие быстроты. Учебная игра.	5 мин.	40 мин.
25.	1	Бег. ОРУ. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 600 м. Подвижные игры.	5 мин.	40 мин.
26.	1	Прохождение дистанции 500м. на результат. ОФП- силовая подготовка.Подвижные игры.	5 мин.	40 мин.
27.	1	БегОРУ. Сдача контр.норматива-прыжок в длину с места. ОФП-развитие прыгучести. Подвижные игры.	5 мин.	40 мин.



28.	1	Сдача контр.норматива-подтягивание. Развитие скоростно-силовых качеств(скакалка). Учебная эстафета.	5 мин.	40 мин.
29.	1	Бег. ОРУ. Сдача контр.норматива- отжимание. Кроссовая подготовка. Учебная эстафета	5 мин.	40 мин.
30.	1	Бег. ОРУ.Сдача контр.норматива- челночный бег. ОФП-Силовая подготовка. . Учебная эстафета.	5 мин.	40 мин.
31.	1	Бег. Ору.Сдача контр.норматива- прыжки на скакалке. Учебная эстафета.	5 мин.	40 мин.
32.	1	Т/б на уроках лёгкой атлетики. Инструкция № Изучение техники высокого старта. ОФП развитие скоростных качеств. Подвижные игры.	5 мин.	40 мин.
33.	1	Строевые приемы. Изучение техники метания малого мяча одной рукой. Совершенствование техники высокого старта. Офп-развитие скоростных качеств. Подвижные игры.	5 мин.	40 мин.
34.	1	Строевые приемы. Сдача контр.норматива- бег 30м. Совершенствование техники метания малого мяча одной рукой. Подвижные игры.	5 мин.	40 мин.

#### 4 год обучения

В результате освоения программного материала по общей физической подготовке обучающиеся 4 год обучения должны:

- знать и иметь представление:
  1. о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
  2. о физической нагрузке и способах ее регулирования;
  3. о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- уметь:
  1. вести дневник самонаблюдения;
  2. выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
  3. подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
  4. выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
  5. оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности

№ п/п	Кол-во часов	Тема занятия.	Теория	Практика
1.	1	Техника безопасности на занятиях Игры с элементами легкой атлетики	10 мин.	35 мин.
2.	1	Разновидности прыжков Эстафеты	5 мин.	40 мин.
3.	1	Равномерный медленный бег до 10 мин Разновидности прыжков Игры	5 мин.	40 мин.
4.	1	Игры с прыжками с использованием скакалки Бег с ускорением от 10-15м	5 мин.	40 мин.
5.	1	Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Метание малого мяча	5 мин.	40 мин.
6.	1	Челночный бег 3х5; 3х10м Игры на развитие ловкости	5 мин.	40 мин.
7.	1	Упражнения с предметами на развитие координации движений	5 мин.	40 мин.
8.	1	Упражнения на развитие гибкости Группировка Перекаты в группировке	5 мин.	40 мин.
9.	1	Висы и упоры	5 мин.	40 мин.
10.	1	Лазанья и перелазанья	5 мин.	40 мин.
11.	1	Упражнения на освоение навыков равновесия	5 мин.	40 мин.

12.	1	Игры на развитие быстроты реакции	5 мин.	40 мин.
13.	1	Упражнения с набивными мячами	5 мин.	40 мин.
14.	1	Упражнения с гантелями	5 мин.	40 мин.
15.	1	Упражнения со скакалкой	5 мин.	40 мин.
16.	1	Упражнения с волейбольными мячами	5 мин.	40 мин.
17.	1	Упражнения с различными мячами	5 мин.	40 мин.
18.	1	Силовые упражнения Упражнения с партнером	5 мин.	40 мин.
19.	1	Техника безопасности при игре с мячом Игры с мячом	5 мин.	40 мин.
20.	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	5 мин.	40 мин.
21.	1	Передача мяча одной рукой от плеча	5 мин.	40 мин.
22.	1	Передача мяча двумя руками из-за головы Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	5 мин.	40 мин.
23.	1	Ведение мяча ведущей рукой стоя на месте	5 мин.	40 мин.
24.	1	Ведение мяча правой и левой рукой стоя на месте	5 мин.	40 мин.
25.	1	Эстафеты с мячом	5 мин.	40 мин.
26.	1	Пионербол Развитие ловкости Бросок мяча двумя руками снизу и ловля мяча	5 мин.	40 мин.
27.	1	Ловля и бросок мяча через сетку двумя руками от груди	5 мин.	40 мин.
28.	1	Бросок мяча одной рукой от плеча через сетку	5 мин.	40 мин.
29.	1	Закрепление навыков ловли и передачи мяча через сетку	5 мин.	40 мин.
30.	1	Учебная игра в пионербол	5 мин.	40 мин.
31.	1	Игры на развитие скоростно-силовых способностей	5 мин.	40 мин.
32.	1	Игры на совершенствование метаний	5 мин.	40 мин.
33.	1	Игры на развитие координации движений	5 мин.	40 мин.
34.	1	Игры и эстафеты	5 мин.	40 мин.

## **Контроль и оценка планируемых результатов.**

Для отслеживания результатов предусматриваются в следующие **формы контроля**:

Личностные результаты: Ученик научиться:

-организовывать и проводить подвижные игры и занятия спортивной направленности;

-взаимодействовать со сверстниками в движении общей цели;

-понимать причину успеха и неудач в различных видах деятельности;

-проводить самооценку на основе критерия успешности;

-ориентироваться в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и в окружающих людях;

-доносить информацию в доступной форме, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

- **Стартовый**, позволяющий определить исходный уровень развития обучающихся.

- **Текущий**:

-прогностический, то есть проигрывание всех операций учебного действия до начала его реального выполнения;

- пооперационный, то есть контроль за правильностью, полнотой и последовательностью выполнения операций, входящих в состав действия;

-рефлексивный, контроль, обращенный на ориентировочную основу, «план» действия и опирающийся на понимание принципов его построения;

-контроль по результату, который проводится после осуществления учебного действия методом сравнения фактических результатов или выполненных операций с образцом.

- **Итоговый** контроль в формах диагностики

Самооценка и самоконтроль определение учеником границ своего «знания - незнания», своих потенциальных возможностей, а также осознание тех проблем, которые ещё предстоит решить в ходе осуществления деятельности.

**Для оценки эффективности занятий используются следующие показатели:**

– степень помощи, которую оказывает педагог обучающимся при выполнении заданий: чем помощь учителя меньше, тем выше самостоятельность учеников и, следовательно, выше развивающий эффект занятий;

– поведение обучающихся на занятиях: живость, активность, заинтересованность обучающихся обеспечивают положительные результаты занятий;

– результаты выполнения тестовых заданий и заданий из конкурса эрудитов, при выполнении которых выявляется, справляются ли ученики с этими заданиями самостоятельно;

– косвенным показателем эффективности данных занятий может быть повышение успеваемости по разным школьным дисциплинам, а также наблю-

дения учителей за работой обучающихся на других уроках (повышение активности, работоспособности, внимательности, улучшение мыслительной деятельности).

### **Литература, рекомендуемая обучающимся для самостоятельного изучения:**

1. Петров В.К. Грация и сила. М. Советский спорт. 1989.
2. Вейдер Д. Строительство тела по системе Джо Вейдера. М. Физкультура и спорт. 1991.
3. Воробьев А.Н., Сорокин Ю.К. Анатомия силы. М. Физкультура и спорт. 1987.
4. Годик М.А., Барамидзе А.М., Киселева Т.Г. Стретчинг. М. Советский спорт, 1991.
5. Зайцев Ю.М., Иванов Ю.И., Петров В.К. Занимайтесь гиревым спортом. М. Советский спорт. 1991.
6. Сорокин Ю.К. Сестры Афродиты. М. Советский спорт, 1989.
7. Шубов В.М. Красота силы. М. Советский спорт. 1990.

#### Журналы:

1. Архитектура тела и развитие силы.
2. Сила и красота.
3. Спортивная жизнь России.
4. Физкультура и спорт.

### **Литература**

1. Антропова М.В. Работоспособность обучающихся и ее динамика в процессе учебной и трудовой деятельности. М. Просвещение. 1968.
2. Вейдер Д. Строительство тела по системе Джо Вейдера. М. ФиС. 1991.
3. Воробьев А.Н., Сорокин Ю.К. Анатомия силы. М. ФиС. 1987
4. Государственный образовательный стандарт. Национально-региональный компонент Свердловской области. Екатеринбург. 1999.
5. Дворкин Л.С. Тренировка юных тяжелоатлетов в 13-16 лет. Тяжелая атлетика. Ежегодник 1975. М., ФиС 1975
6. Зайцев Ю.М., Иванов Ю.И., Петров В.К. Занимайтесь гиревым спортом. М. Советский спорт. 1991.
7. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. М. Просвещение, 1983
8. Концепция структуры и содержания общего среднего образования (в 12-летней школе). //Российская газета. 15.12.1990г.
9. Обязательный минимум содержание учебного предмета “Физическая культура”. //Физическая культура в школе. 1998-№6 стр.2, 1999 №1 стр8.
10. Педагогика: педагогические теории, системы, технологии. М. Академия, 1998.
11. Петров В.К. Грация и сила. М. Советский спорт. 1989.
12. Примерная учебная программа по физической культуре. //Физическая культура в школе. 1999 №2 стр.2.
13. Программа “Развитие физической культуры, спорта и туризма, формирование здорового образа жизни в Свердловской области на 1999-2000 годы”. Екатеринбург. 1998.

14. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки. М. “Просвещение” 1977.
15. Рождественский Ю.В. Введение в культуроведение. М. ЧеРо, 1996.
16. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии. М. Народное образование. 1998.
17. Фарбер Д.И., Корниенко И.А., Сонькин В.Д. Физиология школьника. М. “Просвещение” 1990.
18. Физическое воспитание обучающихся 1 - 11 год обучения с направленным развитием двигательных способностей.//Физическая культура в школе. М.:Школа-Пресс,1994 N: 1 - 3.
19. Хрипкова А.Г., Колесов Д.В. Девочка - подросток - девушка. М. Просвещение 1981.
20. Шагапов Р.Х., Слива О.П.. Пауэрлифтинг - спорт высших достижений. Екатеринбург 1998.
21. Шварценеггер А. Энциклопедия современного бодибилдинга. М. ФиС, 1993.