

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ  
ШКОЛА № 814

"РЕКОМЕНДОВАНО"  
для  
экспертным советом  
СТРУКТУРА  
ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ  
СРО

Протокол № 2  
" 04 " сентября 2017 г.

"УТВЕРЖДАЮ"  
Директор ГБОУ Школа № 814  
М.Н. Иванцов  
2017 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Возраст обучающихся: 10 - 15 лет  
Срок реализации программы: 2 год

Разработчик:  
Кулинич Игорь Владимирович,  
педагог дополнительного  
образования

Педагог, реализующий программу:  
Денисов Вадим Владимирович

МОСКВА, 2017-2018 уч.г.

## **1. Пояснительная записка.**

Общая физическая подготовка является хорошей школой физической культуры и проводится с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижение всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической подготовке; приобретение инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой и спортом.

### **Направленность программы физкультурно-спортивная.**

Новизна программы состоит в том, что конкретизированы основные этапы физического совершенствования не только для успевающих по предмету, но и для обучающихся нуждающихся в дополнительной подготовке.

### **Актуальность**

Актуальность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

### **Педагогическая целесообразность.**

В связи с вышесказанным необходимо организовать образовательный процесс на занятиях с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей обучающихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет

сохранено здоровье обучающихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

**Новизна** программы заключается в том, что она разработана с учетом углубления основной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Так же новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

**Целью программы** является формирование разносторонне гармонически физически развитой личности с использованием средств общей физической подготовки для укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями в организации здорового образа жизни.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **задач**:

1. Образовательных:

- Обучение технических и тактических приёмов спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики с элементами акробатики;
- Обучение простейшим организационным навыкам, необходимым понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;

2. Воспитательных:

- Воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно.

- Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно – игровой деятельности;

### 3. Развивающих:

- Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;
- Укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- Создание представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;
- Обучение основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

## **ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ**

Занятия проводятся на основе общих методических принципов.

Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

### **Формы занятий:**

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;

- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- соревнования;

- эстафеты.

**Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:**

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

**Возраст детей.**

Возраст детей, на которых рассчитана программа по ОФП 10-15 лет.

**Режим занятий.**

Режим работы в неделю составляет 2 раза в неделю по 2 академических часа (90 минут), наполняемость учебных групп – до 15 человек (на всех этапах обучения в группах ОФП).

Занятия проводятся во второй половине дня.

**Срок реализации программы 2 года.**

Количество часов в год – 144 часа.

**Отличительные особенности** – данной общеобразовательной программы от уже существующих состоит в том, что позволяет не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать основные психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, воспитывать творческие способности и самостоятельность.

Программа секции составлена с учетом материала, который учащиеся изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, и рекомендуется для детей, имеющих низкий уровень физической подготовки.

В зависимости от программы занятий секции могут состоять только из мальчиков или только из девочек, так может быть и смешанной.

В плане учебно-тренировочных занятий учитывается, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. В связи с этим при планировании занятия учитываются индивидуальные особенности занимающихся.

На занятиях систематически оценивается реакция учащихся на предлагаемую нагрузку, контролируется самочувствие, утомляемость, перенапряжение обучающихся. Прививаются навыки и умения по отношению к

спортивной одежде, обуви, гигиены, режиму дня, питанию, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

В группы учащиеся распределяются по возрастным категориям, по физическому развитию. Данная программа предусматривает теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие состоит из трех частей:

- подготовительная – общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах ит.д.);
- основная – упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижные и спортивные игры;
- заключительная – ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры, упражнения на дыхание.

### **Ожидаемые результаты.**

**В результате изучения предмета «Общая физическая подготовка» должен:**

*знать/понимать*

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

*уметь*

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной физической культуры с учетом индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и

проведении туристических походов;

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

*демонстрировать*

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст	
		11-14 лет	
		Мал.	Дев.
Скоростные	Бег 60 м, сек	8,9	10,0
	Бег 100 м, сек	-	-
Координационные	Челночный бег 3x10м, сек	8,4	9,3
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	190	165
Выносливость	Бег 2000 м, мин/сек	9,20	11,30
	Бег 3000 м, мин/сек	-	-
Гибкость	Наклон в перед из положения сидя, см	8	12
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	7	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, раз	-	12

*использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для*

— проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

— включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Формы подведения итогов реализации программы:

Виды контроля – начальный и выходной.

Участие в соревнованиях.

Тестирование.

**2. Учебный план**  
1-го-2-го года обучения.

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма Аттестации\ контроля
		Теоретические занятия	Практические занятия	Всего	
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	
<b>2.</b>	<b>Раздел I. Знания о физической культуре</b>				тестирование, анкетирование
2.1.	<i>Тема 1. Физическая культура и спорт в современном обществе.</i>	1	1	2	
2.2.	<i>Тема 2. Базовые понятия физической культуры.</i>	1	1	2	
2.3.	<i>Тема 3. Физическая культура человека.</i>	1	1	2	
<b>3.</b>	<b>Раздел II. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>				Педагогическое наблюдение
3.1.	<i>Тема 1. Организация и проведение занятий физической культурой.</i>	2	1	3	
3.2.	<i>Тема 2. Оценка эффективности занятий по физической культуре.</i>	2	1	3	
<b>4.</b>	<b>Раздел III. Физическое совершенствование.</b>				Педагогическое наблюдение
4.1.	<i>Тема 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i>	7	20	27	
4.2.	<i>Тема 2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</i>	7	23	30	
4.3.	<i>Тема 3. Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.</i>	7	28	35	
4.4.	<i>Тема 4. Упражнения культурно-этнической направленности.</i>	7	23	30	
<b>5.</b>	<b>Контрольные нормативы и участие в соревнованиях</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	
<b>Итого:</b>		<b>37</b>	<b>107</b>	<b>144</b>	



### **3. Содержание изучаемого материала.**

#### **Вводное занятие.**

#### **Раздел 1. Знания о физической культуре.(теория)**

Тема: Физическая культура и спорт в современном обществе.

Теория: Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

#### ***Тема: Базовые понятия физической культуры.***

Теория: Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

#### ***Тема: Физическая культура человека.***

Теория: Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

#### **Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

#### ***Тема: Организация и проведение занятий физической культурой.***

Теория: Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).

Практика: Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях,

царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).

Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

**Тема: Оценка эффективности занятий физической культурой.** Теория: Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

### **Раздел 3. Физическое совершенствование.**

#### **Тема: Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Теория и практика: Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

**Тема: Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

Теория и практика: *Легкая атлетика.* Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м — *девушки* и 2000 м — *юноши* (на результат). Кроссовый бег: *юноши* — 3 км, *девушки* — 2 км.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол. Техничко-тактические командные действия

(взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в волейбол по правилам.

Футбол. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из-за лицевой линии). Игра в футбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

**Тема: Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.**

Теория и практика: *Легкая атлетика*. Совершенствование техники ранее разученных упражнений (на результат). Выполнение легкоатлетических упражнений (2—3 упражнения по выбору учащихся) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.)

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

*Лыжные гонки*. Преодоление крутых подъемов бегом на лыжах (техника произвольная). Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение тренировочных дистанций на 3 км — *девушки* и 5 км — *юноши* (на результат). Прохождение соревновательных дистанций (дистанция определяется учащимися) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Спортивные игры*

Баскетбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в волейбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в футбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Плавание.* Техника способа «дельфин» (согласование движений рук, ног и дыхания). Поворот при плавании способом «дельфин». Совершенствование техники одного из разученных способов плавания (по выбору учащихся). Плавание на одной из соревновательных дистанций (выбор дистанции определяется учащимися) избранным способом плавания в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

***Тема: Упражнения культурно-этнической направленности.***

Теория и практика: Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

## ***Раздел 5. Контрольные нормативы и участие в соревнованиях***

#### 4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.

Данная программа обеспечена учебниками для общеобразовательных учреждений автора А. П. Матвеева:

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечания
<b>1</b>	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
1.1	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	г	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек
1.2	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	д	В составе библиотечного фонда
1.3	Методические издания по физической культуре	д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
<b>2</b>	<b>Демонстрационные печатные пособия</b>		
	Плакаты методические	д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
<b>3</b>	<b>Технические средства обучения</b>		
		д	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт-дисков, аудиовидео входы/выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащён акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных)

4	Спортивные залы (кабинеты)		
4.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
4.2	Спортивный зал гимнастический		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
4.3	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
4.4	Раздаточный	к	Включает в себя комплект мячей согласно программы по физической культуре.

*Примечание.* Количество учебного оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости группы (15 обучающихся).

Для отражения количественных показателей в таблице использована следующая система условных обозначений:

**Д** — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговорённых случаев);

**К** — комплект (из расчёта на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

**Г** — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

## **ТРЕБОВАНИЯ К УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМУ ЗАНЯТИЮ**

Каждое учебно-тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и

воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы согласованы между собой, определен объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности учащихся.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательным умениям и навыкам.

Планируя материал прохождения программы, учитываются климато-географические особенности региона, состояние материально-технической базы учреждения. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей планируются все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ, ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И ФИЗИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Особенности учебной деятельности детей определяются их возрастными физиологическими, психологическими и физическими особенностями.

В данном возрасте происходит половое созревание. Появляются вторичные половые признаки. Организм подростка обнаруживает большую утомляемость, обусловленную кардинальными переменами в нем.

Внимание произвольно, избирательно. Подросток может долго сосредотачиваться на интересном материале.

Запоминание в понятиях, непосредственно связанное с осмысливанием, анализом и систематизацией информации, выдвигается на первый план.

Для подросткового возраста характерна критичность мышления. Для учащихся данного возраста свойственна большая требовательность к сообщаемой

информации: «подросток усиленно требует доказательств». Улучшается способность к абстрактному мышлению.

Проявление эмоций у подростков часто бывает достаточно бурное. Особенно сильно проявляется гнев. Для данного возраста достаточно характерны упрямство, эгоизм, уход в себя, острота переживаний, конфликты с окружающими. Данные проявления позволили педагогам и психологам говорить о кризисе подросткового возраста. Кризисные явления часто связывают с формированием целостной идентичности – процесса самоопределения (Э. Эриксон, Дж. Марсиа). Формирование идентичности требует от человека переосмысления своих связей с окружающими, своего места среди других людей.

В подростковом возрасте происходит интенсивное нравственное и социальное формирование личности. Идет процесс формирования нравственных идеалов и моральных убеждений. Часто они имеют неустойчивый, противоречивый характер.

Общение подростков с взрослыми существенно отличается от общения младших школьников. Подростки зачастую не рассматривают взрослых как возможных партнеров по свободному общению, они воспринимают взрослых как источник организации и обеспечения их жизни, причем организаторская функция взрослых воспринимается подростками чаще всего лишь как ограничительно – регулирующая. Сокращается количество вопросов, обращенных к учителям. Задаваемые вопросы касаются, в первую очередь, организации и содержания жизнедеятельности подростков в тех случаях, в которых они не могут обойтись без соответствующих сведений и инструкций взрослых. Уменьшается число вопросов этического характера. По сравнению с предыдущим возрастом авторитет педагога как носителя социальных норм и возможного помощника в решении сложных жизненных проблем существенно снижается.

Организация учебной деятельности подростков – важнейшая и сложнейшая задача. Ученик среднего школьного возраста вполне способен понять аргументацию педагога, родителя, согласиться с разумными доводами. Однако в виду особенностей мышления, характерных для данного возраста, подростка уже не удовлетворит процесс сообщения сведений в готовом, законченном виде. Ему захочется проверить их достоверность, убедиться в правильности суждений. Споры с учителями, родителями, приятелями – характерная черта данного возраста. Их важная роль заключается в том, что они позволяют обмениваться мнениями по теме, проверить истинность своих воззрений и общепринятых взглядов, проявить себя.



Следует предлагать подросткам сравнивать, находить общие и отличительные черты, выделять главное, устанавливать причинно – следственные связи, делать выводы. Важно также поощрять самостоятельность мышления, высказывание школьником собственной точки зрения.

Особенности внимания обуславливают особо тщательный подход к отбору содержания материала при организации учебной деятельности. Для подростка большое значение будет иметь информация интересная, увлекательная, которая стимулирует его воображение, заставляет задуматься. Но легкая возбудимость, интерес к необычному, яркому, часто становятся причиной непроизвольного переключения внимания.

Хороший эффект дает периодическая смена видов деятельности.

Необходимо акцентировать внимание подростков на связь приобретаемых знаний с практической жизнью.

### **Особенности физического развития детей среднего школьного возраста**

В подростковом периоде значительно увеличиваются темпы роста скелета до 7-10 см, массы тела - до 4,5-9 кг в год. Мальчики отстают в темпах прироста массы и длины тела от девочек на 1—2 года. Еще не закончен процесс окостенения. Длина тела увеличивается в основном за счет роста туловища. Мышечные волокна, развиваясь, не успевают за ростом трубчатых костей в длину. Изменяются состояние натяжения мышц и пропорции тела. Мышечная масса после 12—14 лет у мальчиков увеличивается быстрее, чем у девочек. К 14-15 годам структура мышечных волокон приближается к морфологической зрелости.

Сердце интенсивно растет, растущие органы и ткани предъявляют к нему усиленные требования, повышается его иннервация. Рост кровеносных сосудов отстает от темпов роста сердца, поэтому повышается кровяное давление, нарушается ритм сердечной деятельности, быстро наступает утомление. Ток крови затруднен, нередко возникает одышка, появляется ощущение сдавленности в области сердца.

Морфологическая структура грудной клетки ограничивает движение ребер, потому дыхание частое и поверхностное, хотя легкие растут и дыхание совершенствуется. Увеличивается жизненная емкость легких, окончательно формируется тип дыхания: у мальчиков — брюшной, у девочек — грудной.

Половые различия мальчиков и девочек влияют на размеры тела и функциональные возможности организма. У девочек по сравнению с мальчиками формируется относительно длинное туловище, короткие ноги, массивный тазовый пояс. Все это снижает их возможности в беге, прыжках, метаниях по сравнению с

мальчиками. Мышцы плечевого пояса развиты слабее, чем у мальчиков, и это влияет на результаты в метании, подтягивании, упорах, лазании, но им лучше даются ритмичные и пластичные движения, упражнения в равновесии и на точность движений.

Функциональное состояние нервной системы находится под усиленным влиянием желез внутренней секреции. Для подростков характерна повышенная раздражительность, быстрая утомляемость, расстройство сна. Очень чутки подростки к несправедливым решениям, действиям. Внешние реакции по силе и характеру неадекватны вызывающим их раздражителям.

Мальчики часто переоценивают свои двигательные возможности, пытаются разобраться во всем сами, сделать все своими силами. Девочки менее уверены в своих силах.

Подростки очень чувствительны к оценкам взрослых, остро реагируют на какие-либо ущемления их достоинства, не терпят поучений, особенно длительных.

При организации физического воспитания в этом возрасте нежелательны чрезмерные нагрузки на опорно-двигательный, суставно-связочный и мышечный аппарат. Они могут спровоцировать задержку роста трубчатых костей в длину и ускорить процесс окостенения. Упражнения на гибкость требуют предварительного проведения подготовительных упражнений, разогревающих мышцы и связки, и упражнений на расслабление задействованных мышечных групп. Нельзя выполнять движения слишком резко. Продолжать уделять внимание правильной осанке. Упражнения, оказывающие значительные нагрузки на сердце, чередовать с дыхательными упражнениями. Плохо переносятся продолжительные интенсивные нагрузки, поэтому, например, интенсивный бег рекомендуется чередовать с ходьбой.

Необходимо широко использовать специальные дыхательные упражнения с целью углубления дыхания. Учить дышать глубоко, ритмично, без резкой смены темпа.

Не рекомендуется объединять в одну группу мальчиков и девочек. Одинаковые для мальчиков и девочек упражнения выполняются с разной дозировкой и в разных упрощенных для девочек условиях. Нагрузка дозируется с учетом индивидуальных данных каждого учащегося. Для девочек рекомендуется использовать различные виды аэробики и упражнения, выполняемые под музыку.

## 5. Список литературы.

1. Оценка качества. Подготовки выпускников основной школы по физической культуре. –М.: «Дрофа», 2010.
2. Оценка качества. Подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре. –М.: «Дрофа», 2010.
3. Физическая культура: Программа для общеобразовательных учреждений. – М.: «Дрофа», 2014.
4. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. –М.: «ФиС» 2014.
5. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.
6. А. П. Матвеева. Комплект учебников по физической культуре. –М.: Предметная линия учебников 1 – 4 классы, 5—9 классы, 10 – 11 классы, 2012.
7. Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18 декабря 2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (Примерные требования к программам дополнительного образования детей );
8. Приказ Департамента образования г. Москвы от 17 декабря 2014 г. № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014 – 2015 уч. г.» (основные характеристики уровней образовательных программ дополнительного образования детей );
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»;
10. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
11. Составляется по ГОСТ 71 – 2003.