

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Куйбышевского района «Средняя общеобразовательная школа №3»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от «31» августа 2026г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом от 31.08 2026 г. № 03-284
и.о. директора МБОУ СОШ №3
_____ О.В. Нагорнова

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

Возраст обучающихся 11-17 лет.
Срок реализации - 1 учебный год

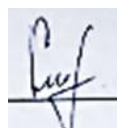
Составитель: Томилов Н.С.,
педагог дополнительного образования

г. Куйбышев
2026

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете учреждения.

Методист

Смолина Т.Е./____



ФИО

Подпись

«31» августа 2026 г.

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» физкультурно-спортивной направленности (далее – Программа).

Программа модифицированная, разработана на основе программы: Чепуркина А.О., педагога дополнительного образования «Дом детского творчества», г. Куйбышев НСО.

Актуальность данной программы заключается в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и работоспособности, воспитании гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

Педагогическая целесообразность образовательной программы заключается в том, чтобы помочь подросткам найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

Отличительными особенностями программы по общей физической подготовке является:

- направленность на реализацию принципа вариантности, включающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными половыми особенностями воспитанников, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки и т.д.)

- объёмность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности очерчивается ценностными ориентациями на общую и индивидуально-ориентированную физическую подготовку воспитанников, и соответственно этому основу учебного предмета составляет содержание физкультурной деятельности с оздоровительно-корректирующей направленностью;

- учебное содержание программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному), и от частного к конкретному (специализированному), что задаёт определённую логику в освоении воспитанниками учебного предмета и обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения;

- учебный материал по общей физической подготовке структурирован по признаку целостности, т.е. каждая система физических упражнений представлена в единстве учебных знаний и соответствующих физических упражнений. В зависимости от материально-технической оснащённости, интересов самих воспитанников, школьным методическим советом определяется в качестве учебного материала та или иная система физических упражнений

Новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углублённое 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.

Данная программа разработана для реализации в МБОУ СОШ №3. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Адресат программы: Программа рассчитана на 2 часа в неделю, на обучение в течение одного года. Общий объём – 68 часов. Средний возраст учащихся 11-17 лет. Психологические особенности старшего школьного возраста. Подростковый возраст понимают, как особый период онтогенетического развития человека, своеобразие которого заключается в его промежуточном положении между детством и зрелостью. Он охватывает период жизни достаточно длительный. Его начало приходится на 11-12 лет, а заканчивается по-разному: от 15 до 17-18 лет. Ведущие позиции начинают занимать общественно-полезная деятельность. Именно в подростковом возрасте появляются новые мотивы учения, связанные с идеалом, профессиональными намерениями. Учение приобретает для многих подростков личностный смысл. Начинают формироваться элементы теоретического мышления. Рассуждения идут от общего к частному. Подросток оперирует гипотезой в решении интеллектуальных задач. Это важнейшее приобретение в анализе действительности. Развиваются такие операции, как классификация, анализ, обобщение. Развивается рефлексивное мышление. Предметом 4 внимания и оценки подростка становятся его собственные интеллектуальные операции. Подросток приобретает взрослую логику мышления. Память развивается в направлении интеллектуализации. Используется не смысл, а механическое запоминание.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса: программа рассчитана на детей от 11 до 17 лет. Группы формируются разновозрастные и разно уровневые с учетом увлеченности детей в общеобразовательной школе, без предварительного отбора по степени подготовленности.

Продолжительность реализации программы - 1 год, 34 недели.

Уровень реализуемой программы- стартовый

Работа проводится систематически по программе

Режим занятий.

Продолжительность одного академического часа – 45 минут.

Общее количество часов в неделю – 2 часа. Перерыв между учебными занятиями - 10 минут

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

Формы занятий

Ведущая деятельность детей – спортивная, игровая.

Язык обучения: русский.

Цель и задачи программы

Цель программы - физическое развитие учащихся, формирование навыков здорового образа жизни и воспитание гармонично развитой личности через занятия общей физической подготовкой.

Задачи

Предметные: - обучить основам основных физических упражнений;

- сформировать представления об ОФП, её возникновении, развитии и правилах соревнований.

Метапредметные:

- способствовать формированию потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности;
- формировать умение ставить цель, планировать и анализировать свою деятельность.

Личностные:

- формировать навыки здорового образа жизни; - воспитать морально-волевые качества (целеустремленность, выдержку, самообладание, настойчивость в достижении положительных результатов, дисциплинированность).

Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты:

- будут иметь представление о ОФП;
- будут знать историю возникновения и развития ОФП и ГТО, правила соревнований;
- будут знать гигиенические правила при выполнении физических упражнений, гигиену спортсмена, правила самоконтроля;
- будут знать влияние физической нагрузки на организм, понятие о правильном дыхании;
- будут уметь соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы;
- будут уметь технически правильно выполнять упражнения.

Метапредметные результаты:

- будет сформирована потребность к саморазвитию, самостоятельности, ответственности, активности;
- будут уметь ставить цель, планировать и анализировать свою деятельность.

Личностные результаты:

- будут воспитаны морально-волевые качества (целеустремленность, выдержка, самообладание, настойчивость в достижении положительных результатов, дисциплинированность);
- будет сформирована культура здорового образа жизни.

Содержание программы

Учебный план

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
I	Общая физическая подготовка (ОФП)	68	6	62	
	Введение	2	1	1	Устный опрос
1	Основы знаний по общей физической подготовке	4	1	3	Устный опрос, выполнение упражнений
2	Техника выполнения основных упражнений в ОФП	30	1	29	Устный опрос, выполнение упражнений

3	Специальная физическая подготовка	8	1	7	Устный опрос, выполнение упражнений
4	Силовая подготовка	12	1	11	Устный опрос, выполнение упражнений
5	Кроссовая подготовка	10	1	9	Устный опрос, выполнение упражнений
6	Итоговое занятие	2	0	2	Сдача нормативов, тестирование
	Итого часов	68	6	62	

Содержание учебного плана

1. Введение в программу.

Ознакомление с содержанием Программы. Правила поведения и техники безопасности на занятиях в спортивном зале и на улице.

2. Основы знаний по общей физической подготовке. Основной инвентарь. Подбор одежды и обуви для занятий ОФП в зале и на улице. Строевые упражнения. Подготовка к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Правила безопасности на занятиях ОФП и соблюдение правил дорожного движения при переходе к месту занятий. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Виды ОФП. Классификация ОФП. История развития общей физической подготовки, нормы ГТО.

3. Техника выполнения основных упражнений в ОФП. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники. Элементы тактики соревнований по ОФП. Практика. Передвижение с чередованием ходьбы и бега. Челночный бег, бег с препятствиями. Отжимание, подтягивание, пресс, наклоны, прыжки в длину с разбега и с места. Различные подвижные игры. Непрерывное передвижение до 3000м.

4. Специальная физическая подготовка. Сведения о правильном выполнении физических упражнений и их влиянии на организм. Практика. Ходьба широким шагом. В посадке имитация движений рук и ног. Шаговая и прыжковая имитация.

5. Силовая подготовка. Сведения о правильном выполнении физических упражнений на развитие силы и их влиянии на организм, основные моменты для восстановления организма. Практика. Силовые упражнения. Упражнения для развития мышц и костносвязочного аппарата рук и плечевого пояса. Упражнения для развития мышц туловища. Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений. Упражнения в равновесии. Легкоатлетические упражнения. Упражнения для развития физических качеств: координации: перенос тяжести тела с одной ноги на другую (на месте, в движении, прыжком); выносливости: бег в режиме умеренной интенсивности, повторное прохождение дистанции 20-40 метров в режиме большой интенсивности/50-70/ 80-100; скоростно-силовых качеств, ускорение на дистанции до 200 м/400м/600м.

6. Кроссовая подготовка. Техника выполнения бега, обучение правильному дыханию. Обучение самоконтролю. Практика. Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности.

7. Итоговое занятие. Сдача нормативов. Подведение итогов за учебный год.

Формы аттестации

Образовательная деятельность в системе дополнительного образования предполагает развитие личностных качеств, поэтому в системе диагностики учитываются три группы показателей:

- учебные, фиксирующие предметные результаты, достигнутые в процессе освоения образовательной программы (мониторинг уровня обученности);
- личностные, выражающие изменения личностных качеств ребенка под влиянием занятий в объединении.
- метапредметные результаты, раскрывающие формирование коммуникативных, регулятивных и познавательных навыков.

Мониторинг предметных результатов проводится 3 раза в год и позволяет выявить уровень формирования предметных навыков в результате освоения образовательной программы. Мониторинг результатов обучения включает в себя 2 основных блока оцениваемых параметров: теоретическую подготовку, практическую подготовку.

Мониторинг личностных и метапредметных результатов освоения программы также проводится в 3 этапа: начало учебного года, за 1 полугодие, в конце учебного года. Мониторинг включает в себя: исследование уровня развития креативных способностей, исследование уровня нравственной воспитанности учащихся, исследование удовлетворенности учащихся жизнедеятельностью в объединении.

Текущая диагностика осуществляется на каждом занятии. Делается оценка деятельности учащегося, и вырабатываются подходы для дальнейшего успешного взаимодействия педагога и учащегося. Наиболее приемлемыми формами контроля являются: устный опрос, тестирование, наблюдение, сдача нормативов.

Оценочные материалы

Оценочные материалы для мониторинга предметных результатов.

Для проведения мониторинга используется комплекс упражнений для определения уровня физической подготовленности (Приложение 1).

Раздел №2. «Рабочая программа воспитания»

Цель: формирование активной жизненной позиции, нравственной и физически здоровой личности.

Для реализации этой цели предстоит решать следующие задачи:

- приобщение детей к общечеловеческим ценностям;
- привлечение учащихся к здоровому образу жизни;
- создание условий для открытого воспитательного пространства, в котором родители принимают активное участие;
- способствовать формированию гражданского самосознания;
- создание условий для творческой самореализации детей.

Виды, формы и содержание деятельности

Воспитание в рамках программы предполагает следующие направления:

Духовная нравственность. Деятельность, направленная на формирование у учащихся потребности и мотивов нравственного поведения, осознания целесообразности моральных норм и стремления к нравственному совершенствованию, вооружение детей

нравственными ориентирами при построении деятельности и общения, сохранение традиций преемственности поколений и ориентирование семьи на духовно-нравственное воспитание детей путем развития семейного творчества.

Здоровьесбережение. Деятельность, развивающая отношение к спортивно оздоровительной стороне жизни, к физической культуре, направленная на восстановление и поддержание физических сил ребенка.

Спортивно-оздоровительная деятельность предполагает развитие выносливости, находчивости, дисциплинированности, коллективизма, укрепление здоровья в целом. Патриотизм и гражданственность. Деятельность, укрепляющая гражданское отношение к Отечеству и основанная на развитии гражданской позиции ребенка по отношению к своей стране, к людям, воспитании нравственности, осознании принадлежности к истории своего Отечества, направленная на развитие социальной активности, гражданственности и патриотизма.

Воспитательная работа реализуется через: мероприятия МБОУ №3; участие в районных, областных соревнованиях по различным видам спорта.

Планируемые результаты

- увеличение положительной динамики воспитанности, уровня личностного развития учащихся, познавательной самостоятельности;
- максимальное раскрытие потенциала личности каждого ребенка, формирование определенных творческих, социальных и нравственных качеств;
- рост результативности достижений и успехов детей;
- увеличение положительной динамики состояния здоровья.

Календарный план воспитательной работы

№	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения
1	«Правильно питаться-здоровья набираться»	октябрь	Викторина
2	«Честь солдата»	февраль	Диспут-дискуссия
3	«Мы памятью живы»	май	Виртуальная экскурсия по музеям боевой славы

Раздел № 3. «Комплекс организационно-педагогических условий»

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
2026-2027	15.09.2025	25.05.2027	68	68	1 раз в неделю по 2 академических часа

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

1. Спортивный зал.
2. Спортивный инвентарь: мячи, скакалки, гимнастические маты, гимнастические палки.

Информационное обеспечение:

- информационный стенд, электронные образовательные ресурсы (видео), учебно-методическая литература.

Кадровое обеспечение:

- педагог, имеющий соответствующее образование в данной области и постоянно повышающий свою педагогическую квалификацию.

Методические материалы

Структура тренировочного занятия состоит из следующих частей:

- организационной;
- вводной;
- основной;
- заключительной.

Организационная часть включает подготовку инвентаря, построение и выход на рабочую дистанцию. Вводная часть включает разминку, в том числе различные общеразвивающие упражнения и бег. В основную часть входят изучение, развитие и совершенствование необходимых физических качеств. Заключительная часть включает восстанавливающие упражнения. Организационная часть тренировочных занятий не должна быть растянута. Большая часть времени отводится на основную часть. В основной части тренировочного занятия применяются различные средства обучения: бег по ровной или пересеченной местности, силовые упражнения, эстафеты. В заключительной части занятий выполняются дыхательные упражнения и упражнения на расслабление, восстанавливающий бег.

Методы обучения.

Словесные методы создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

На занятиях с младшими подростками целесообразно применение игрового метода. Помимо игровых заданий, подвижных игр, в тренировочных занятиях используются элементы спортивных игр на уменьшенных площадках по упрощенным правилам. Большое значение в тренировочном процессе имеет равномерный метод тренировок в восстанавливающем, поддерживающем и развивающем режиме. Для совершенствования скоростной выносливости чаще всего применяется повторный метод. Этим методом выполняются скоростносиловые упражнения.

В обучении движениям, при развитии двигательных способностей необходимо учитывать индивидуальные различия учащихся. В этой связи для целой группы или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценка их достижений.

Педагогические технологии.

Используются элементы технологий: здоровье сберегающие; игровые; уровневой дифференциации; личностно-ориентированного обучения.

Информационное обеспечение:

А) Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. от 15.10.2025);
2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года и на перспективу до 2036»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678) (в ред. от 01.07.2025);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 N 19 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (вступает в силу с 01.09.2026);
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)) (в редакции от 17.03.2025);
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в ред. от 21.04.2023);
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
9. Приказ Министерства образования Новосибирской области от 03.04.2026 № 421 «О внесении изменений в приказ министерства образования Новосибирской области от 24.12.2019 №3260».
10. Устав МБОУ СОШ № 3;
11. Положения о порядке приема на обучение по дополнительным образовательным программам, основаниях перевода, отчисления и восстановления обучающихся, о порядке оформления возникновения, приостановления и прекращения отношений между Муниципальным бюджетным общеобразовательным учреждением Куйбышевского района «Средняя общеобразовательная школа № 3»;
12. Положение о порядке разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в МБОУ СОШ №3.

Б) Методическая литература:

1. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) : письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 / разработ. Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование». — М., 2015.

2. Примерная рабочая программа воспитания для общеобразовательных организаций : одобрена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 23 июня 2022 года / разраб. Институтом изучения семьи, детства и воспитания РАО по заданию Министерства просвещения РФ. — URL: <https://институтвоспитания.рф/programmy-vospitaniya/> (дата обращения: 30.06.2026).
3. Приоритетные направления по обновлению содержания и технологий ДОД по всем направленностям : рекомендованы Экспертным советом Министерства просвещения РФ по вопросам ДО детей и взрослых, воспитания и детского отдыха. — [М. : б. и.], [б. г.].
4. Основы патриотического воспитания граждан Российской Федерации : методические рекомендации : утв. Экспертным советом по патриотическому воспитанию при ФГБУ «Роспатриотцентр» 10.10.2022. — URL: <https://www.ros patriotcentr.ru/> (дата обращения: 30.06.2026).
5. Бутин И. М. ОФП : учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. — М. : Академия, 2000. — 368 с.
6. Ермаков В. В. Техника ОФП. — Смоленск : СГИФК, 1995. — 77 с.
7. Квашук П. В., Бакланов Л. Н., Левочкина О. Е. Программа / Федеральное агентство по физической культуре и спорту. — М. : Советский спорт, 2009.
8. Никитушкина Н. Н., Водяникова И. А. Управление методической деятельностью спортивной школы : научно-методическое пособие. — М. : Советский спорт, 2012. — 199 с.

Для детей и родителей:

1. Мартынов В.С. Комплексный контроль в офп.- М., 2010. — 171с.
2. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов / В.С.Мищенко. — Киев: Здоровье, 1990. 200с.

Интернет-ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. — Режим доступа: URL: <http://www.minsport.gov.ru/> (20.05.2025).
2. Министерство науки и высшего образования РФ [Электронный ресурс]. — Режим доступа: URL: <https://minobrnauki.gov.ru/> (20.05.2025).
3. Олимпийский Комитет России [Электронный ресурс]. — Режим доступа: URL: <http://www.olympic.ru/> (20.05.2025).
4. Международный Олимпийский Комитет [Электронный ресурс]. — Режим доступа: URL: <http://www.olympic.org/> (20.05.2025).
5. Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Куйбышевского района - Дом детского творчества [Электронный ресурс]. — Режим доступа: URL: <https://ddt-kuyby.edusite.ru/sveden/education> (20.05.2025).
6. <https://urok.1sept.ru/publication/122871> (30.03.2026)

Раздел 4. Приложение к дополнительной общеразвивающей программе

Календарный учебный график 1 год обучения

№	Дата	Тема занятий	Количество часов	Форма	Форма
---	------	--------------	------------------	-------	-------

			всего	теория	практика	занятия	контроля
1-2		Введение	2	1	1	Комбинированное	Устный опрос
3-6		Основы знаний по общей физической подготовке	4	1	3	Комбинированное	Устный опрос, выполнение упражнений
7-36		Техника выполнения основных упражнений в ОФП	30	1	29	Комбинированное	Устный опрос, выполнение упражнений
37-44		Специальная физическая подготовка	8	1	7	Комбинированное	Устный опрос, выполнение упражнений
45-56		Силовая подготовка	12	1	11	Комбинированное	Устный опрос, выполнение упражнений
57-66		Кроссовая подготовка	10	1	9	Комбинированное	Устный опрос, выполнение упражнений
67-68		Итоговое занятие	2	0	2	Комбинированное	Сдача нормативов, тестирование
Всего 68 часов							

Приложение 1

Для определения уровня физической подготовленности в начале (октябрь) и в конце (май) учебного года проводится тестирование по определению уровня общей физической подготовленности учащихся. Упражнения взяты из теста программы физической подготовленности учащейся молодежи", которая разработана специалистами МГФСО, Московского комитета образования, данная программа одобрена Правительством Москвы, она предназначена для экспресс - оценки состояния физической

Оцениваются такие физические качества как выносливость, быстрота, гибкость, сила, скоростно-силовые показатели, координация.

Результаты уровня физической подготовленности учащихся сводятся в таблицы, где условное обозначение уровней: В - высокий, С - средний, Н - низкий. В конце таблиц вывожу в % развитие каждого физического качества и уровня. Так, например, в таблице № 1 при выполнении прыжка в длину с места определяется скоростно-силовые качества, 18% с высоким, 59% - средний и 23% с низким уровнем у девочек. Результаты по каждому качеству, анализируются и делаются выводы, планируется последующая работа.

Таблица 1.

[illegible]