

Муниципальное образование город Краснодар  
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
средняя общеобразовательная школа №76  
имени 4-го Гвардейского Кубанского Казачьего Кавалерийского корпуса

**ПРИНЯТА:**

на заседании педагогического совета  
МАОУ СОШ № 76 от «20» мая 2025 года  
Протокол № 17 от «20» мая 2025 года

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МАОУ СОШ № 76  
\_\_\_\_\_  
Н.О. Стороженко  
приказ № 75 от «20» мая 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**Физкультурно-спортивной направленности**  
**«Общая физическая подготовка»**  
**(стартовый уровень)**  
**Возраст обучающихся: 12-17 лет**  
**Срок реализации: 1 год (34 часа)**

г. Краснодар, 2025

**Оглавление:**

1. Комплекс основных характеристик программы .....	
2. Комплекс организационно-педагогических условий .....	
3. Рабочая программа воспитания .....	
4. Календарный план воспитательной работы .....	
Список литературы .....	
Приложение 1 .....	

## 1. Комплекс основных характеристик программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» разработана в соответствии со следующими нормативно правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р.;
- Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г. № 652 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагога дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Министерства просвещения РФ от 31.07.2023 г. № 04-423 «Об исполнении протокола» (вместе с Методическими рекомендациями для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования,

образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями);

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы.** Результатом внедрения программы должно быть увеличение общего числа лиц, систематически занимающихся физической культурой и спортом, объем двигательной активности которых составляет не менее 1 ч в неделю, выявляется необходимость активизации и популяризации самостоятельных занятий физическими упражнениями среди учащейся молодежи.

На сегодняшний день одной из важных проблем современного общества выступает поиск новых форм и технологий физического воспитания современной молодежи, процесс сохранения здоровья и полноценное развитие личности, являются составной частью образовательного процесса.

Ограничение двигательной активности приводит к функциональным и морфологическим изменениям в организме, снижению умственной и физической работоспособности человека. Особое значение приобретает гармонизация двигательной активности и профессионального становления молодого человека в период получения образования, в связи, с чем на сегодняшний день наибольшую популярность завоевывает комплексная система ГТО.

**Отличительные особенности.** Данная программа является модифицированной, имеет как оздоровительное, так и прикладное значение. Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она состоит из трех разделов: основы знаний, развитие двигательных способностей, спортивные мероприятия.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс основывается на следующих принципах:

- а) добровольность и доступность;
- б) оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
- в) обязательность медицинского контроля.

**Уровень программы** - базовый.

**Адресат программы.** Программа предназначена для обучающихся в возрасте

12-17 лет, количество детей в группе - 15-120 человек. Условия приема: не имеющие ограничения по здоровью. Набор детей ведётся на бесплатной основе.

**Объем** -34 академических часа.

**Срок освоения программы** – 1 год.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 1 раза в неделю.

**Форма обучения** - очная.

**Язык обучения** - русский.

**Форма проведения занятий** - теоретические и практические занятия. Занятия состоят из практической и теоретической частей, при этом большая часть времени отводится на практику.

**Особенности организации образовательного процесса.** Программа реализуется по традиционной форме - в рамках учреждения.

При необходимости может реализовываться с использованием дистанционных технологий: групповая, индивидуальная. Формы занятий: беседа, демонстрация, проектная деятельность. При использовании данной формы работы необходима организация родителями рабочего места для ребенка (компьютер, доступ к сети интернет, колонки и т.д.).

### **Цель программы**

**Цель программы** - сохранение и укрепление физического и психического здоровья, развитие физических качеств, подготовка к сдаче норм ГТО.

### **Задачи программы**

#### Образовательные:

- формирование жизненно важных двигательных умений;
- повышение общей физической подготовки и укрепление здоровья.

#### Развивающие:

- развитие двигательной функции, обогащение двигательного опыта.
- развитие двигательных качеств: силы, выносливости, координации и гибкости.

#### Воспитательные:

- формирование и пропаганда здорового образа жизни;
- формирование нравственного и физического развития;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- выработка черт спортивного характера;

### **Планируемые результаты программы**

В результате занятий по «Общей физической подготовке» на внеурочной деятельности занимающиеся должны:

#### ***Характеризовать***

- развитие физических способностей и совершенствование функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение общеразвивающих упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий ОФП;
- названия разучиваемых упражнений;
- технику выполнения упражнений, предусмотренных учебной программой ОФП;
- типичные ошибки при выполнении упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты.

#### ***Уметь***

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях ОФП;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой нормативы и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой

нормативы и контрольные упражнения (двигательные тесты);

- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях;

## **Содержание программы**

### **Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности**

**Теория:** Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с группой

### **Раздел 2. Комплекс ГТО**

**Теория:** Понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании обучающихся. Виды испытаний (тестов) 5-6-7 ступени комплекса ГТО, нормативные требования.

### **Раздел 3. Физическая подготовка - основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО**

**Теория:** Понятие - физическая подготовка. Физические качества, средства и методы их развития.

### **Раздел 4. Развитие двигательных способностей к подготовке к сдаче норм ГТО**

#### **Практика:**

**1. Бег на 60 (100) м.** Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5-7 с с переходом на бег с максимальной скоростью 20-30 м 5 приседаний в быстром темпе с последующим стартовым рывком. Старт из исходных положений. Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов. Бег на результат 60 (100 м)

**2. Бег на 1, 2 (3) км.** Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 50-55с). Повторный бег на 500м с уменьшением интервалов отдыха. Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100-150 м в конце дистанции. Бег на 2 км по раскладке (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

#### **3. Подтягивание из вися на высокой перекладине(юноши).**

Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках. Вис на

перекладине на одной согнутой руке, вторая опущена (на время). Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Упражнения с гантелями весом 2 -3 кг для развития силы мышц.

#### **4. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девушки).**

Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках. Подтягивание из виса на низкой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Подтягивание в быстром темпе.

#### **5. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.**

Упор лёжа на согнутых под разными углами руках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу с варьированием высоты опоры для рук и ног. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине. Упражнение с гантелями для развития силы мышц рук.

#### **6. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.**

Пружинящие наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Пружинящие наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руки

#### **7. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.**

Прыжки на обеих ногах (в приседе) с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперёд на 15 - 20 м. Прыжок в длину места через препятствие высотой 50 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

Приседания и полуприседания на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

#### **8. Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин.**

Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Поднимание туловища из

положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях.

Упражнения выполняют с установкой на максимальное количество повторений (до прела.)

**Метание снаряда на дальность.** Броски снаряда в землю (перед собой) хлётким движением кисти. Метание способом «из-за спины через плечо» с места из исходного положения стоя боком к направлению броска. Отведения мяча «прямо-назад» (или другой «вперёд-вниз-назад») на два шага: на месте, в ходьбе, в беге. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### Оценочные материалы

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе педагога дополнительного образования. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей. Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала. Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки. Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления тренировочным процессом. Управление тренировочным процессом охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование тренировочного процесса.

На каждом этапе подготовки в рамках годичного цикла периодически необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках и т. п.;
- сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревнованиях и тестах.

В процессе такого сопоставления определяется, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или

иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п. Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения тренировочных нагрузок, применяемых в процессе подготовки обучающихся. Если выбраны не информативные характеристики, объективно оценить тренировочную нагрузку не удастся. В этом случае нельзя эффективно управлять тренировочным процессом. Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

- Проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях.
- Объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года подготовки.
- Выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам. Основной формой контроля является мониторинг по общей и специальной физической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся и характеризующими уровень развития физических качеств и составленных на основании норм по общей физической подготовке.

## **Формы аттестации**

Итоговая аттестация проводится с целью определения соответствия результатов освоения программы заявленным задачам и планируемым результатам.

## Методическое обеспечение

Таблица 3.

№ п/п	Название раздела, темы	Дидактические и методические материал
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	Журнал по ТБ
2.	Комплекс ГТО	Раздаточный материал, турник, коврик, рулетка, гимнастическая стенка, снаряд для метания
3.	Физическая подготовка - основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО	Турник, коврик, рулетка, гимнастическая стенка, снаряд для метания
4.	Развитие двигательных способностей к подготовке к сдаче норм ГТО	Турник, коврик, рулетка, гимнастическая стенка, снаряд для метания
5.	Зачёт по сдаче нормативов	Турник, коврик, рулетка, гимнастическая стенка, снаряд для метания

**Условия реализации программы****Материально-техническое обеспечение.**

Для реализации программы имеется следующее материальнотехническое обеспечение: спортивный зал и оборудование:

1. Турник навесной для гимнастической стенки
2. Брусья навесные для гимнастической стенки
3. Электронные весы (до 150 кг)
4. Тренажер навесной для пресса
5. Тренажер навесной для спины
6. Гири спортивные (16, 24, 32 кг)
7. Скамейка для жима штанги лежа

**Информационное обеспечение.**

Основные источники:

- Физическая культура. Методические рекомендации. 8—9 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М. : Просвещение, 2021. — 4-е изд. — . Методические рекомендации разработаны в соответствии с

Требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и пособием «Физическая культура. Примерные рабочие программы. 5—9 классы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха».

- Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций / А.П. Матвеев. — 8-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. —

- Виноградов П.А. Физическая культура и спорт в РФ в цифрах (2000-2012г.):

- Общая физическая подготовка, Знать и уметь, Гришина Ю.И., 2019

### **Кадровое обеспечение.**

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

### **3. Рабочая программа воспитания**

**Цель** - создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме, создание условий для развития у обучающихся мотивации к познанию, обучению, самоуправлению, ведению ЗОЖ, формирование гражданской позиции и профориентации.

#### **Формы и содержание деятельности, особенности.**

Программа дополнительного образования детей «Общая физическая подготовка» предназначена для обучающихся 12-17 лет.

Программа направлена на стимулирование детей к активному участию в процессе своего личностного и профессионального роста, ведению здорового образа жизни, укрепления здоровья.

Формы работы с обучающимися - индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые.

#### **Планируемые результаты.**

Ожидаемые результаты воспитания - это те изменения в личностном развитии учащихся, которые получены в ходе реализации рабочей программы воспитания:

- приобщение учащихся к правилам и нормам поведения в обществе;
- готовность учащихся к ответственному профессиональному выбору, понимание своего профессионального будущего;
- развитие социально-значимых качеств и компетенций личности: коммуникативность, работа в команде, эмоциональный интеллект;
- активное участие в социально - значимой деятельности;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей.

Оценка результатов воспитания осуществляется с помощью наблюдения, в том числе уровня сформированности востребованных компетенций.

#### **4. Список литературы**

1. Сборник нормативно-правовых документов Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» ГБОУ «Балтийский берег» 2019.
2. Физическая культура. Методические рекомендации. 8—9 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М. : Просвещение, 2021..
3. И.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко, Н.Л. Странко. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека.2019.
4. В.Б. Попов. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. 2020.
5. В.И. Дубровский. Массаж при травмах и заболеваниях у спортсменов.
6. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта. 2023.

7. А.Л. Попов. Спортивная психология. 2017.
8. С.С. Чернов. Игровые методы на начальных этапах подготовки бегунов на выносливость. 2019.
9. - Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение» 2019
10. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2021.

#### **Электронные ресурсы:**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации)

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Количество часов	Форма/ тип занятия	Место проведения	Форма контроля
1.			Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности, Знакомство с группой	1	Теоретическое	Спортивный зал (стадион)	Выполнение заданий
2.			Понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании обучающихся. Виды испытаний (тестов) 5-6-7 ступени комплекса ГТО.	3	Комбинированное	Спортивный зал (стадион)	Выполнение заданий
3.			Физические качества, средства и методы их развития.	1	Комбинированное	Спортивный зал (стадион)	Выполнение заданий
4.			Специально-беговые упражнения. Учебная игра в мини-волейбол.	1	Практическое	Спортивный зал (стадион)	Выполнение заданий
5.			Челночный бег 3x10м., 10x10м.	1	Практическое	Спортивный зал (стадион)	Выполнение заданий
6.			Прыжок в длину с места. Круговая тренировка по ОФП.	2	Практическое	Спортивный зал (стадион)	Выполнение заданий
7.			Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости.	1	Практическое	Спортивный зал (стадион)	Выполнение заданий
8.			Передача и прием волейбольного мяча сверху на технику.	1	Практическое	Спортивный зал (стадион)	Выполнение заданий

9.		Круговая тренировка по	1	Практическое	Спортивный зал	Выполнение
----	--	------------------------	---	--------------	----------------	------------

			ОФП.			(стадион)	нормативов
10.			Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости.	1	Практическое	Спортивный зал (стадион)	Выполнение нормативов
11.			Комплекс упражнений ОФП на развитие быстроты и силы	1	Практическое	Спортивный зал (стадион)	Выполнение нормативов
12.			Круговая тренировка по ОФП.	2	Практическое	Спортивный зал (стадион)	Выполнение нормативов
13.			ОРУ без предметов. Развитие силы, выносливости.	1	Практическое	Спортивный зал (стадион)	Выполнение нормативов
14.			Развитие силовых качеств. Сгибание рук в упоре лежа.	1	Практическое	Спортивный зал (стадион)	Выполнение заданий
15.			Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости. Ведение баскетбольного мяча на технику	1	Практическое	Спортивный зал (стадион)	Выполнение заданий
16.			Комплексы упражнений с гантелями и с обручем	1	Практическое	Спортивный зал (стадион)	Выполнение заданий
17.			Развитие силовых качеств. Подтягивания	1	Практическое	Спортивный зал (стадион)	Выполнение заданий
18.			Развитие общей выносливости. Равномерный бег до 20 мин	1	Практическое	Спортивный зал (стадион)	Выполнение заданий
19.			Развитие скоростно-силовой выносливости. Челночный бег 10x10	1	Практическое	Спортивный зал (стадион)	Выполнение заданий
20.			ОРУ с гантелями;	1	Практическое	Спортивный зал	Выполнение

			развитие силы, выносливости.			(стадион)	нормативов
21.			Работа на тренажёрах; развитие выносливости, скоростно-силовой подготовки.	5	Практическое	Спортивный зал (стадион)	Выполнение нормативов
22.			Развитие специальной выносливости. Много скоки.	2	Практическое	Спортивный зал (стадион)	Выполнение нормативов
23.			ОРУ без предметов. Развитие силы, выносливости.	1	Практическое	Спортивный зал (стадион)	Выполнение нормативов
24.			Контрольное занятие. Подведение итогов года	2	Контрольное	Спортивный зал (стадион)	Выполнение нормативов

**Итого: 34 часа**

Порядок изучения отдельных тем, формы занятия и промежуточного контроля, мероприятия за рамками учебного плана могут быть изменены в зависимости от условий обучения (активированные дни, карантин), интересов детей (внеплановое участие в конкурсах). Неизменным остается общий объем программы.