

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ Комитет по
образованию г. Санкт-Петербурга
Адмиралтейский район
ГБОУ Гимназия № 272
Отделение дополнительного образования детей

ПРИНЯТО
решением Педагогического совета
ГБОУ Гимназии № 272
Протокол № 1 от 28.08.2025г.



УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ Гимназии № 272
Г.А. Калмыкова
Приказ № 63/16 от 29.08.2025г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ОФП» (общая физическая подготовка)

Возраст обучающихся: 14-17 лет

Срок освоения: 6 дней

Разработал:

Педагог ОДОД Сигаева Ю.В.

Санкт – Петербург
2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» разработана с учетом федеральных и региональных нормативно-правовых актов, а также с учетом локальных актов образовательной организации.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Данная программа адресована для детей 14-17 лет, имеющими врачебный допуск к занятиям физической культуры.

Актуальность данной программы обусловлена целью современного дополнительного образования, которая предполагает расширение возможностей для удовлетворения интересов детей в сфере физической культуры и спорта, воспитания у детей положительного отношения к занятиям, обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности. По данной программе дети овладеют начальными знаниями и умениями в области легкой атлетики, гимнастики и основами физической культуры, составляющими которой являются: крепкое здоровье, нормальное физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей.

Уровень освоения – общекультурный.

Объем освоения: 12 часов.

Срок освоения: 6 дней.

Задачи:

Обучающие:

- приобретение минимума знаний в области гигиены, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре;

Развивающие:

- развить основные физические качества (выносливость, силу, быстроту, гибкость, координацию движений);

Воспитательные:

- воспитание нравственных и волевых качеств, потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, стремление к физическому совершенствованию.

Планируемые результаты

Личностные

- формирование потребности в систематических занятиях спортом и здоровым образом жизни.

Метапредметные

- развитие основных физических качеств (скоростно-силовых, выносливости, быстроты, координации движений);

Предметные:

- получение знаний, умений и навыков занятий физическими упражнениями;

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы:

Язык реализации – русский;

Форма обучения – очная;

Программа не имеет особенностей реализации и не предусматривает возможность обучения детей с ОВЗ;

Условия приема – принимаются все желающие имеющие справку от врача о допуске к занятиям физической культуры

Условия формирования групп – разновозрастные;

Количество обучающихся в группе – 15 человек;

Форма организации и проведения занятий – групповая, индивидуально-групповая.

Формы организации деятельности учащихся на занятии – фронтальная, групповая

Кадровое обеспечение – педагог дополнительного образования.

Материально-техническое оснащение – спортивный зал, спортивная площадка, свисток, секундомер, мячи волейбольные, сетка, обручи, гимнастические маты, коврики, ПК и проектор.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.		1		беседа
2	Общая физическая подготовка.			3	зачет
2.1	ОРУ на развитие координационных возможностей			1	
2.2	ОРУ на развитие выносливости			1	
2.3	ОРУ на развитие силы			1	
3	Легкая атлетика			5	зачет
3.1	Упражнения на быстроту и координацию			1	
3.2	Упражнения на выносливость			1	
3.3	Упражнения на силу			1	
3.4	Упражнения на силовую выносливость			1	

3.5	Скоростно-силовые упражнения			1	
4	Гимнастика			2	зачет
4.1	Скоростно-силовые упражнения				
4.2	Силовые упражнения				
5	Итоговое занятие		1		беседа
ИТОГО		12	2	10	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Содержание программного материала

1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях.

Теория. Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности. Возникновение и история физической культуры. Основные принципы системы физического воспитания. Принцип всестороннего развития личности. Правила техники безопасности на занятиях.

Форма контроля - беседа.

2. Общая физическая подготовка.

Практика:

- упражнения на развитие координационных возможностей
- упражнения на развитие выносливости
- упражнения на развитие силы

Форма контроля - зачет.

3. Лёгкая атлетика

Практика. Обучение технике выполнения следующих упражнений:

Бег на 30 м, челночный бег 3x10м, бег 800 м., прыжок в длину с места, сгибание/разгибание рук в упоре лёжа

Форма контроля - зачет.

4. Гимнастика

Практика. Обучение технике выполнения следующих упражнений:

Подтягивания на перекладине, бросок набивного мяча сидя из-за головы, подъём туловища лёжа на спине

Форма контроля - зачет.

5. Итоговое занятие.

Теория. Режим питания и питьевой режим. Личная гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.

Форма контроля - беседа.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

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

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

Дидактические средства, применяемые при реализации данной программы:

- словесные : рассказ, беседа, объяснение;
- наглядные: иллюстрации, демонстрации, наблюдение;
- аудио- и визуальные (сочетание словесных и наглядных методов);
- практические упражнения;

Выбор средств обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Представленные нормативы по разделу «Общая физическая подготовка» разработаны для всех учащихся, которые имеют группу здоровья «основная». Данные нормативы проводятся в конце каждого занятия по данному разделу. Целью сдачи контрольных нормативов является измерение и оценка различных показателей по спортивной подготовке занимающихся.

Форма проведения: зачет.

Контрольные нормативы для мальчиков

ТЕСТ	14-15 лет			16-17 лет		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Зачеты на выявление уровня координационных возможностей						
1. Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	7.9	8.2	9.0	7.2	8.0	8.5
2. Прыжок в длину с места (см.)	168	150	140	210	190	170
Зачеты на выявление уровня выносливости						

3.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	30	20	10	31	21	11
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	17	15	10	25	20	15
Зачет на выявление уровня силовой подготовки							
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	7	3	1	10	7	4

Контрольные нормативы для девочек

ТЕСТ	14-15 лет			16-17 лет			
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	
Зачеты на выявление уровня координационных возможностей							
1.	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	9.2	10.0	10.5	8.1	9.0	10.0
2.	Прыжок в длину с места (см)	155	140	125	178	165	140
Зачеты на выявление уровня выносливости							
3.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	31	21	11	33	23	13
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	16	12	9	19	15	12
Зачет на выявление уровня силовой подготовки							
5.	Отжимание в упоре лежа (раз)	12	9	5	14	10	7

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И ГИМНАСТИКА

Представленные нормативы разработаны для всех учащихся, которые имеют группу здоровья «основная». Данные нормативы проводятся в конце каждого занятия по данному разделу. Целью сдачи контрольных нормативов является проверка уровня освоения данного раздела воспитанниками.

Форма проведения: зачет.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения(тесты)			
	юноши	Зачет	девушки	Зачет
Легкая атлетика				
Быстрота	Бег на 30 м.	Не более 5,5с	Бег на 30 м.	Не более 6,0с
Координация	Челночный бег 3x10м	Не более 9,6с	Челночный бег 3x10м	Не более 10,2с

Выносливость	Бег 800 м.	Не более 4 мин. 45 с	Бег 800 м.	Не более 5 мин. 00 с
Сила	Подтягивание на перекладине	Не менее 6 раз	-	-
	Приседания за 15 с	Не менее 12 раз	Приседания за 15 с	Не менее 10 раз
Силовая выносливость	Сгибание/разгибание рук в упоре лёжа	Не менее 12 раз	Сгибание/разгибание рук в упоре лёжа	Не менее 12 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 165 см.	Прыжок в длину с места	не менее 150 см.
Гимнастика				
Скоростно-силовые качества	Подтягивания на перекладине за 20 с	Не менее 4 раз	Подъем туловища лёжа на спине за 20 с	Не менее 5 раз
Сила	Бросок набивного мяча сидя из-за головы	Не менее 3 м	Подъем туловища лёжа на спине	Не менее 20 раз

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

Список литературы для педагогов

1. Борисов А.Н. Комментарий к Федеральному закону "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (постатейный). М.: Юстицинформ, 2009. 328 с.
2. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
3. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
4. Махник Д.И. Правовые основы общественно-государственного взаимодействия в области физической культуры и спорта // Законодательство и экономика. 2016. N 11. С. 54 — 60.
5. Мелёхин А. В. Менеджмент физической культуры и спорта. М.: Юрайт, 2019.

480 с.

6. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2019. 254 с.

7. Юрлов С.А. Спортивные санкции, применяемые к субъектам физической культуры и спорта в России // Современное право. 2015. N 2. С. 60 — 63.

Список литературы для детей

1. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.

2. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.

3. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 184 с.

4. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019. 254 с.

5. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка / под ред. Зайцев А. А. М.: Юрайт, 2020. 228 с.

6. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с.