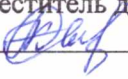
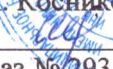


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 16 имени Николая Косникова»

Рассмотрено Руководитель м/о _____ Протокол № от	Согласовано Заместитель директора по ВР  С.А. Кузьмина 01.09.2025 г.	Утверждено  Директор МБОУ СОШ № 16 им. Н. Косникова  О.Е. Цой приказ № 293 от 01.09. 2025 г.
---	---	--

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

НАПРАВЛЕННОСТЬ: физкультурно–спортивная

Составитель: Серебряков А.А.,
педагог дополнительного образования

г. Биробиджан
2025-2026 учебный год

Содержание программы

Данная программа рассчитана на 9 месяцев (учебный год). Уровень обучения – базовый. Проводится 2 занятия в неделю по 2 часа, 136 часов в год. Программа рассчитана на учащихся 14-17 лет (8-11 класс).

Данная программа содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей (к реакциям, дифференцированно временных, пространственных и силовых параметров движений, ориентацию в пространстве, чувству ритма). Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в программе данного возраста является освоение техники движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т.д. Применение этого материала по общей физической подготовке будет способствовать воспитанию у обучающихся морально-волевых качеств, а систематические проведения занятий на открытом воздухе содействовать укреплению здоровья, закаливанию.

Программа так же предусматривает оценку результатов легкоатлетических упражнений, которая создает благоприятные возможности для обучения обучающихся проводить самостоятельный контроль и оценку физической подготовке занимающихся.

Учитывая большую доступность и естественность заданий в беге, прыжках и метаниях, особое значение предполагается уделить формированию умения занимающихся самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения во время проведения тренировки в конкретных условиях проживания.

Корректировка данной программы предполагает выступление воспитанников в соревнованиях различного уровня согласно данным положений городского, областного спортивных комитетов и Спортивной школы.

Предметом образования в области легкой атлетики является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, занятия по общей физической подготовке структурируются по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операционный компонент деятельности).

Содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по

самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития Древних и Современных Олимпийских Игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью», приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся. В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

Цель:

формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи:

- развивать основные физические качества и способности, укреплять здоровье, расширять функциональные возможности организма;
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретать навыки физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- усваивать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- развивать адаптивные свойства организма.

Обоснование:

Данная программа основывается на программе А.Б. Дикюля «Общая физическая подготовка для подростков». Она соответствует возможностям нашего образовательного учреждения для реализации ее содержания.

Общие учебные умения, навыки и способы деятельности

Программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного процесса по Общей физической подготовке являются:

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.).

Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.

Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности.

История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.

Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта)

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

для занимающихся в секции «Общая физическая подготовка»

В результате освоения программного материала занимающийся должен:

В познавательной деятельности:

- использование наблюдений, измерений и моделирования;
- исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т.п.).

В рефлексивной деятельности:

- самостоятельная организация учебной деятельности;
- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;
- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;
- владение умениями совместной деятельности.

Результаты обучения

Результаты изучения дисциплины ОФП приведены в разделе «Требования к уровню подготовки занимающихся». Требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности

(теоретических сведения в процессе занятий).

Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий легкой атлетикой в его формировании.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), релаксация (общие представления).

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения.

**Планируемые результаты освоения программы
в личностном направлении:**

1) владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры, об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составления содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

2) способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

3) владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

4) владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

5) умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений.

в метапредметном направлении:

1) умение находить в различных источниках информацию, необходимую для решения проблем физической культуры, и представлять ее в понятной форме; принимать решение в условиях неполной и избыточной, точной и вероятностной информации;

2) умение планировать и осуществлять деятельность, направленную на решение задач исследовательского характера;

3) умение общаться и взаимодействовать со сверстниками, исходя из принципов взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

4) умение обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

5) умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и организовывать отдых в процессе её выполнения;

6) умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, осуществлять поиск возможностей и способов их улучшения;

в предметном направлении:

1) овладение углубленными знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского

движения, по основным направлениям развития физической культуры в обществе, по здоровому образу жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактике вредных привычек;

2) способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

3) способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

4) способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

5) способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

6) способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

Тематический план

№	Тема	Количество часов	Контрольные (зачет)		Дата
I	ОФП + ФС	136			
1	1.бег (3 мин.) 2.ОФП по карточкам №1. 3.челночный бег.	5			
2	1.бег (3 мин.). 2.передача мяча в движении. 3.учебная игра баскетбол.	5			
3	. 1.бег (3 мин.). 2.передача мяча в движении. 3.учебная игра баскетбол	5			
4	1.бег (3,5 мин.) 2.ОФП по карточкам №2. 3.подтягивание на перекладине.	5			
5	1.бег (3,5 мин.). 2.ведение мяча с изменением скорости, направления. 3.учебная игра.	5			
6	. 1.бег (3,5 мин.). 2.ведение мяча с изменением скорости, направления. 3.учебная игра	7			
7	1.бег (4 мин.). 2.ОФП с гимнастической скамейкой. 3.упражнение на гибкость	7			
8	1.бег (4 мин.). 2.броски мяча по кольцу. 3.учебная игра баскетбол.	5			
9	1.бег (4 мин.). 2.броски мяча по кольцу. 3.учебная игра баскетбол	7			
10	1.бег (4,5 мин.). 2.ОФП по сериям. 3.эстафеты.	5			
11	1.бег (4,5 мин.). 2.ведение мяча с изменением скорости и направления. 3.учебная игра - баскетбол.	5	Ведение мяча с изменением скорости и направления.		
12	1.бег (4,5 мин.). 2.ведение мяча с изменением	6			

	скорости и направления. 3.учебная игра - баскетбол				
13	1.бег (5 мин.). 2.ОФП с набивными мячами. 3.отжимание.	6			
14	1.бег (5 мин.). 2.передача мяча в движении. 3.учебная игра – баскетбол.	3	Передача мяча в движении.		
15	1 .бег (5 мин.). 2.передача мяча в движении. 3.учебная игра – баскетбол	4			
16	1.бег (5,5 мин.). 2.ОФП по карточкам №1. 3.вис на перекладине.	5			
17	1.бег (5,5 мин.). 2.броски по кольцу. 3.учебная игра.	5	Броски по кольцу.		
18	1.бег (5,5 мин.). 2.броски по кольцу. 3.учебная игра	5			
19	1.бег (6 мин.). 2.ОФП по карточкам №2. 3.метание набивного мяча.	7			
20	1.бег (6 мин.). 2.эстафеты с элементами баскетбола. 3.учебная игра – баскетбол	5			
21	1.бег (6 мин.). 2.эстафеты с элементами баскетбола. 3.учебная игра – баскетбол	2			
22	1.бег (6,5 мин.). 2.ОФП с набивными мячами. 3.подтягивание.	4			
23	1.бег (6,5 мин.). 2.броски по кольцу после ведения. 3.учебная игра.	4			
24	1.бег (6,5 мин.). 2.броски по кольцу после ведения. 3.учебная игра.	3			
25	1.бег (7 мин.). 2.ОФП с гимнастическими скамейками. 3.упражнение на пресс.	3			
26	1.бег (7,5 мин.). 2.передача в движении 3.учебная игра баскетбол.	2			
27	1.бег (7,5 мин.). 2.передача в движении 3.учебная игра баскетбол.	2			

28	1.бег (8 мин.). 2. ОФП по сериям. 3.игра «перестрелка».	4	Прыжок в высоту – способ «перешагивание».	
29	1.бег (9 мин.). 2.эстафеты с набивными мячами, скамейками, скакалками. 3.игра «удочка», «прыжок за прыжком».	2	Бег (9 мин.)	
30	1.игра «мяч в кольцо». 2.Учебная игра баскетбол.	3		
	Итого:	136		

Список литературы:

1. «Комплексная программа физического воспитания »учащихся 1-11 классов. Авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич. Издательство «Просвещение».
2. «Справочник учителя физической культуры». Авторы : П.А.Киселёв, С.Б.Киселёва, Издательство «Учитель»2008 год.
3. «Здоровьесберегающие технологии в начальной школе» 1-4 классы. Москва «Вако» В.И.Ковалько.
4. «Лыжный спорт». Авторы: Г.В.Березин и И.М.Бутин. «Просвещение».
5. Дианов, Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью / Д.В. Дианов, Е.А. Радугина, Е Степанян. - М.: КноРус, 2012.
6. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 252 с.