

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АБИНСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ «ПАТРИОТ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АБИНСКИЙ РАЙОН

Принята на
педагогическом совете
протокол № 4 от 29 мая 2026года



Утверждаю
Директор МКУ ДО ЦВР «Патриот»
О.Т. Сафаров

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка»**

Уровень программы: базовый
Срок реализации программы: 3 года-216ч.
(1 год – 72ч.; 2 год – 72ч.; 3 год – 72ч.)
Возраст обучающихся: 10 – 18 лет
Форма обучения: очная
Тип программы: модифицированная
ID-номер программы в «Навигаторе»: 600

Автор-составитель:
Программа разработана
на основе программы
«Общая физическая подготовка»
Куваева В. Н., педагога
дополнительного образования
детско-юношеского центра
«Славянский кадетский корпус»
г.Славянска-на-Кубани.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» разработана на основе программы «Общая физическая подготовка» Куваева В. Н., педагога дополнительного образования детско – юношеского центра «Славянский кадетский корпус» города Славянска – на – Кубани.

Общая физическая подготовка (ОФП) лежит в основе любой специальной физической подготовки, является базой для прикладной военно-спортивной подготовки, служит прочным фундаментом для воспитания здорового, организованного, приученного к труду человека.

Детский возраст - самое лучшее время для создания этого фундамента. Многообразие содержания, форм и методов ОФП позволяет в доступной и увлекательной форме проводить занятия с детьми любого возраста в любых условиях круглый год. Коллективный характер занятий делает ОФП школой взаимодействия и взаимовыручки учащихся.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:

1. Формирование гармоничной личности.
2. Формирование здорового образа жизни и привычки к регулярным занятиям физической культурой.
3. Овладение основными двигательными навыками и развития физических качеств.
4. Воспитание коллективизма и навыков совместной деятельности.

II. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ

Программа рассчитана на учащихся 5 - 11 классов в объеме 2 часа в неделю (72 часа).

Младший подростковый возраст – это важнейший и очень сложный период становления личности. Авторитет родителей и учителей уходит на 2-й план, главное влияние на выбор детей играет коллектив сверстников и групповые лидеры. В занятиях с детьми этого возраста преподаватель должен опираясь на лидеров, овладеть коллективом и через эти рычаги руководить детьми. Поэтому занятия наиболее целесообразно проводить в групповой форме, с выбранными командирами в виде игр и эстафет. В группы дети должны самоорганизоваться. Такая самоорганизация учащихся повышает их ответственность за деятельность, за результат работы, повышает их интерес к упражнениям и ускоряет социализацию подростка. Учитель должен очень аккуратно, без нажимов направлять этот процесс, поддерживать положительных лидеров и формировать общественное мнение.

В подростковом периоде происходит огромное количество личностных новообразований во всех сферах. Ребенок очень быстро растет, у него развиваются половые признаки, идет бурное изменение гормональной сферы – это делает жизнь учащегося очень сложной. У школьников проявляются сильные перепады физического состояния: от хорошего самочувствия до болезненного, и наоборот. Часто меняется настроение, причем причин видимых для этого может и не быть. Появляются новые идеалы и кумиры. Возрастает влияние лидеров и

коллектива. Понимая это, учитель должен проявлять чуткость, внимание и тактичность. Формы занятий должны быть доступными, интересными и разнообразными, включать в себя игровые и соревновательные элементы. Большое внимание необходимо уделять развитию сердечно-сосудистой системы, формированию осанки и развитию координации. Решению этих задач более всего соответствуют легкий бег, подвижные и спортивные игры.

Распределение часов по разделам программы

1. Ходьба, строевые упражнения – 3 часа
2. Общеразвивающие упражнения – 3 часа
3. Кроссовая подготовка – 11 часов
4. Силовая подготовка. Гимнастика – 15 часов.
5. Спортивные и подвижные игры – 22 часа
6. Акробатика – 7 часов
7. Легкая атлетика – 11 часов

Всего – 72 часа/год.

III. Тематическое планирование

№ п/п	Содержание учебного материала	Кол-во часов	Примечание
1.	Кроссовый бег-10*; Высокий старт. Упр. на брусках	1	
2.	Беговые упражнения. Эстафеты. Игра в футбол	1	
3.	Низкий старт. Бег на 60 м. Упр. на перекладине	1	
4.	Низкий старт. Метание. Эстафета.	1	
5.	Низкий старт. Метание. Упр. на брусках.	1	
6.	Прыжки в длину. Метание. Футбол.	1	
7.	Прыжки в длину. Метание. Упр. на брусках	1	
8.	Прыжки в длину. Метание. Упр. на перекладине	1	
9.	Прыжки в длину. Метание. Футбол.	1	
10.	Прыжки в длину. Метание. Упр. на брусках	1	
11.	Прыжки в длину. Метание. Упр. на перекладине.	1	
12.	Эстафетный бег. Метание. Упр. на брусках.	1	
13.	Эстафетный бег. Прыжки в длину. Футбол.	1	
14.	Эстафетный бег. Прыжки в длину. Упр. на перекладине.	1	
15.	Прыжки в длину. Барьерный бег. Футбол.	1	
16.	Эстафетный бег. Метание. Упр. на брусках.	1	
17.	Низкий старт. Барьерный бег. Упр. на перекладине.	1	
18.	Прыжок в длину. Метание. Упр. на брусках.	1	
19.	Эстафетный бег. Барьерный бег. Футбол.	1	
20.	Волейбол. Упражнение на брусках. Опорный прыжок	1	
21.	Волейбол. Упр. на перекладине. Акробатика.	1	
22.	Волейбол. Упр. на брусках. Опорный прыжок.	1	
23.	Волейбол. Упр. на перекладине. Акробатика.	1	
24.	Волейбол. Упр. на брусках. Опорный прыжок	1	
25.	Волейбол. Упр. на перекладине. Акробатика.	1	
26.	Волейбол. Упр. на брусках. Опорный прыжок.	1	
27.	Волейбол. Упр. на перекладине. Акробатика.	1	
28.	Баскетбол. Упр. на брусках. Опорный прыжок.	1	
29.	Волейбол. Упр. на перекладине. Акробатика.	1	
30.	Баскетбол. Упр. на брусках. Опорный прыжок.	1	
31.	Волейбол. Упр. на перекладине. Акробатика.	1	

32.	Баскетбол. Упр. на брусьях. Опорный прыжок.	1	
33.	Волейбол. Упр. на перекладине. Акробатика.	1	
34.	Баскетбол. Упр. на брусьях. Опорный прыжок.	1	
35.	Волейбол. Упр. на перекладине. Акробатика.	1	
36.	Баскетбол. Упр. на брусьях. Опорный прыжок.	1	
37.	Волейбол. Упр. на перекладине. Акробатика.	1	
38.	Баскетбол. Упр. на брусьях. Опорный прыжок.	1	
39.	Волейбол. Упр. на перекладине. Акробатика.	1	
40.	Баскетбол. Упр. на брусьях. Опорный прыжок	1	
41.	Волейбол. Упр. на перекладине. Акробатика.	1	
42.	Баскетбол. Упр. на брусьях. Опорный прыжок	1	
43.	Волейбол. Упр. на перекладине. Акробатика.	1	
44.	Баскетбол. Упр. на брусьях. Опорный прыжок	1	
45.	Волейбол. Упр. на перекладине. Акробатика	1	
46.	Баскетбол. Упр. на брусьях. Опорный прыжок	1	
47.	Волейбол. Упр. на перекладине. Акробатика	1	
48.	Баскетбол. Упр. на брусьях. Опорный прыжок	1	
49.	Низкий старт. Преодоление препятствий. Футбол.	1	
50.	Прыжки в длину. Метание. Футбол.	1	
51.	Эстафетный бег. Барьерный бег. Футбол.	1	
52.	Низкий старт. Челночный бег. Силовая подготовка	1	
53.	Прыжки в длину. Метание. Футбол.	1	
54.	Эстафетный бег. Барьерный бег. Силовая подготовка	1	
55.	Низкий старт. Челночный бег. Футбол.	1	
56.	Прыжки в длину. Метание. Силовая подготовка.	1	
57.	Эстафетный бег. Барьерный бег. Футбол.	1	
58.	Низкий старт. Челночный бег. Силовая подготовка.	1	
59.	Прыжки в длину. Метание. Футбол.	1	
60.	Эстафетный бег. Барьерный бег. Силовая подготовка	1	
61.	Низкий старт. Челночный бег. Футбол.	1	
62.	Прыжки в длину. Метание. Силовая подготовка.	1	
63.	Эстафетный бег. Барьерный бег. Футбол.	1	
64.	Низкий старт. Челночный бег. Силовая подготовка.	1	
65.	Прыжки в длину. Метание. Футбол.	1	
66.	Эстафетный бег. Барьерный бег. Силовая подготовка	1	
67.	Низкий старт. Челночный бег. Футбол.	1	
68.	Прыжки в длину. Метание. Силовая подготовка.	1	
69.	Эстафетный бег. Барьерный бег. Футбол.	1	
70.	Низкий старт. Челночный бег. Силовая подготовка.	1	
71.	Прыжки в длину. Метание. Футбол.	1	
72.	Эстафетный бег. Барьерный бег. Силовая подготовка	1	
* - кроссовый бег в объеме 10 минут присутствует на каждом занятии.			

Содержание программного материала соответствует Программе по физической культуре для СОШ

IV. Список литературы

1. Вайкс Алан. Энциклопедия азартных игр.- М.: Ефрат, 1994
2. Дмитриев В.Н. Игры на свежем воздухе. – М.: Дом МСП, 1998
3. Портных Ю.И. Спортивные игры и методика преподавания.-М.: Физкультура и спорт, 1996
4. Буц Л.М. Для вас, девочки.-М.: Физкультура и спорт, 1988
5. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике.-М.: Физкультура и спорт, 1989
6. Атлетическая подготовка допризывника.- М.: Советский спорт, 1990
7. Хоменкова Л.С. Книга тренера по легкой атлетике.-М.: Физкультура и спорт, 1987
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта.-М.: Academia, 2001