

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО «Центр образовательных
технологий»
Приказ № 4 от 01.06.2026 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Общая физическая подготовка»**

Возраст обучающихся: 11 – 17 лет

Срок реализации: 3 месяца

г. Карабулак

2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» (далее — Программа) разработана для использования в системе репетиторского сопровождения групповых занятий обучающихся мальчиков и является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности.

Программа составлена в соответствии с положениями:

1. Федерального закона № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р, с изменениями от 01.07.2025 №1745-р);
3. Государственной программы РФ «Развитие образования» (постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642);
4. Приказа Министерства просвещения РФ 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18 ноября 2015 года);
6. Письма Министерства просвещения РФ от 07.05.2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;
7. Постановления Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 №1678 "Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";
8. Санитарных правил СП 2.4.3648-20.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы: базовый.

Актуальность программы

Среди наиболее часто выявляемых при медицинских осмотрах нарушений у обучающихся устойчиво лидируют болезни костно-мышечной системы и нарушения осанки: по данным ряда исследований, те или иные отклонения осанки фиксируются уже у 30–60% обучающихся младшего школьного возраста, а к окончанию школы — практически у каждого второго подростка. Специалисты связывают рост этой патологии прежде всего с дефицитом регулярной двигательной активности на фоне увеличения учебной и статической нагрузки.

Всемирная организация здравоохранения рекомендует детям и подросткам 5–17 лет не менее 60 минут умеренной или высокой физической активности ежедневно. Для обучающихся, дополнительно занимающихся с репетиторами и посещающих групповые занятия вне школы, риск дефицита движения возрастает: рост объема учебных занятий сокращает время на самостоятельную двигательную активность и прогулки, а мальчики 11–17 лет, не занятые в спортивных секциях, нередко остаются вовсе без регулярной организованной физической нагрузки. Этот возрастной период характеризуется интенсивным ростом костной и мышечной ткани, когда систематические занятия особенно важны для формирования правильной осанки, гармоничного развития силы и профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.

Программа «Общая физическая подготовка» разработана как ответ на эту потребность: она встраивается в систему репетиторского сопровождения групповых занятий, не требует специального инвентаря и построена на доступных комплексах упражнений с собственным весом, которые можно выполнять в домашних условиях. Это позволяет обеспечить регулярную физическую нагрузку для мальчиков, которые в силу учебной занятости не охвачены организованными формами спорта, и сформировать у них устойчивые навыки самостоятельных занятий физической культурой.

Актуальность программы определяется следующими факторами:

- необходимость компенсировать дефицит двигательной активности, который усугубляется ростом учебной нагрузки у обучающихся;
- потребность в развитии силы, выносливости, координации, гибкости и правильной осанки в период интенсивного роста мальчиков 11–17 лет;
- высокая распространенность нарушений осанки и гиподинамии среди обучающихся, требующая систематической профилактики;
- отсутствие у части обучающихся доступа к организованным спортивным секциям и потребность в доступной альтернативе, не требующей специального инвентаря.

Таким образом, программа отвечает на реальный дефицит организованной двигательной активности у данной категории обучающихся и создает условия для укрепления их здоровья и формирования устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культурой.

Педагогическая целесообразность

Программа отвечает возрастным особенностям мальчиков 11–17 лет и обеспечивает комплексное развитие физических качеств. Ее реализация целесообразна по следующим основаниям:

- Соответствие возрастным особенностям обучающихся. Программа учитывает потребность мальчиков 11–17 лет в регулярной двигательной активности, доступность упражнений с собственным весом и необходимость индивидуальной дозировки нагрузки.
- Формирование универсальных учебных действий. Через выполнение упражнений обучающиеся развивают навыки планирования, самоконтроля, анализа собственных результатов и корректировки движений по инструкции педагога.
- Развитие личностных качеств. Регулярные занятия укрепляют дисциплину, ответственность, организованность, настойчивость и бережное отношение к собственному здоровью.
- Практическая направленность. Основу программы составляет повторяемый цикл ОФП: силовые упражнения, низкоударная выносливость, координация, реакция, гибкость, контроль самочувствия и постепенное повышение нагрузки.
- Интеграция теории и практики. Знания о безопасности, дыхании, пульсе, разминке и заминке закрепляются через практическое выполнение упражнений.
- Социальная значимость. Программа способствует профилактике гиподинамии, укреплению опорно-двигательного аппарата, развитию осанки и повышению общей работоспособности обучающихся.

Таким образом, педагогическая целесообразность программы заключается в сочетании образовательных, развивающих и оздоровительных задач, направленных на комплексное развитие общей физической подготовленности обучающихся.

Цель

Цель программы — создание условий для развития общей физической подготовленности мальчиков 11–17 лет, укрепления здоровья, формирования навыков самоконтроля и безопасного выполнения базовых упражнений по инструкции педагога.

Задачи

Обучающие:

- сформировать представление о целях и задачах общей физической подготовки;
- обучить правилам безопасности при занятиях физическими упражнениями;
- сформировать основы самоконтроля: контроль пульса, дыхания, самочувствия и признаков утомления;
- освоить безопасную технику выполнения разминки, заминки, силовых, кардио-, координационных и гимнастических упражнений.

Развивающие:

- развивать основные физические качества в цикле ОФП: силу, силовую выносливость, общую выносливость, гибкость, ловкость, координацию, реакцию и равновесие;
- укреплять основные мышечные группы через комплексные тренировки ОФП всего тела;
- улучшать осанку, общую моторику, устойчивость корпуса и контроль положения тела;
- развивать способность планировать и выполнять физическую нагрузку в соответствии с индивидуальными возможностями.

Воспитательные:

- формировать ответственное и осознанное отношение к собственному здоровью;
- воспитывать устойчивую мотивацию к регулярной физической активности;
- развивать волевые качества: настойчивость, дисциплину, аккуратность в выполнении упражнений;
- формировать культуру безопасного поведения при занятиях физической культурой.

Категория обучающихся

Мальчики 11–17 лет. Уровень физической подготовленности может быть разным; нагрузка дозируется педагогом с учетом возможностей группы.

Формы организации занятий:

- групповые занятия (до 10 человек).

Набор в группы осуществляется на добровольной основе, без предварительного отбора. Для оптимизации учебного процесса рекомендуется учитывать уровень физической подготовленности, самочувствие и индивидуальные особенности обучающихся.

Срок реализации программы

Программа рассчитана на 3 месяца. Общая продолжительность обучения составляет 36 академических часов.

Форма и режим занятий

Форма проведения занятий: комбинированная (теоретическая часть + практическая часть), практическое занятие.

Режим занятий определяется в зависимости от формы обучения:

- групповые занятия: 3 раза в неделю по 1 академическому часу;

При разработке программы учтены действующие санитарно-эпидемиологические требования к организации физкультурно-оздоровительных занятий для взрослого населения.

Продолжительность одного академического часа — 40 минут.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Название образовательной программы	Продолжительность учебного часа	Кол-во уч. недель	Кол-во часов в неделю	Кол-во дней в неделю	Кол-во часов в год	Даты начала и окончания уч. периодов/этапов
Общая физическая подготовка	40 мин.	12	3	3	36	14 сентября – 4 декабря
В том числе: итоговый контроль		1 час				
Общее количество учебных часов за весь период обучения:		36 часов				

Примечание: дата начала и окончания учебных занятий может быть скорректирована в зависимости от сроков формирования учебной группы.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате прохождения программы обучающийся будет демонстрировать следующие результаты.

Предметные результаты

Знать:

- правила безопасной организации места для занятий, технику выполнения разминки, основной части занятия и заминки;
- значение общей физической подготовки для здоровья и способы применения освоенных упражнений во время занятий.

Уметь:

- владеть безопасной техникой выполнения основных физических упражнений по показу и инструкции педагога с учетом самоконтроля и индивидуального самочувствия;
- выполнять доступные комплексы упражнений для укрепления мышц ног, рук, плечевого пояса, пресса, спины и мышц-стабилизаторов;
- выполнять разминку, основную часть и заминку в соответствии с правилами безопасной физической нагрузки;
- выполнять упражнения на развитие равновесия, координации, быстроты реакции и общей моторики по показу и инструкции педагога;
- корректировать технику выполнения движений по инструкции педагога, визуальной обратной связи и собственному самоконтролю.

Метапредметные результаты

Регулятивные:

- уметь планировать последовательность выполнения физических упражнений и распределять нагрузку;
- контролировать технику движений и корректировать ее по замечаниям педагога;
- оценивать собственное самочувствие и уровень нагрузки, принимать решения о ее снижении или увеличении. соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений.

Познавательные:

- понимать значение регулярной физической активности для здоровья и развития организма;
- применять полученные знания для решения практических задач, связанных с укреплением здоровья и поддержанием физической формы.

Коммуникативные:

- взаимодействовать с педагогом и сверстниками при выполнении упражнений, игровых и соревновательных заданий;
- использовать вербальные и невербальные средства общения для согласования действий в упражнениях;
- демонстрировать умение работать в команде, соблюдать правила занятия и принимать общие решения.

Личностные результаты

У обучающегося будут сформированы:

- устойчивая мотивация к регулярной физической активности;
- ценностное отношение к занятиям физкультурой и двигательным видам активности;

- навыки самодисциплины, самоорганизации, умения распределять время и ресурсы;
- развитие уверенности в собственных физических возможностях и готовности к постепенному их расширению;
- способность к самооценке и самодиагностике на основе контрольных нормативов, выполненных в безопасных условиях занятия.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего, час.	теор. занятия	практич. занятия	самост. работа
1	Вводный цикл	4	1	2	1
1.1	Знакомство с программой, правила безопасности, организация пространства, дыхание и самоконтроль. Вводная комплексная ОФП-тренировка в легком режиме.	1	0,5	0,5	—
1.2	Стартовая практическая диагностика основных физических показателей. Фиксация исходного уровня для отслеживания динамики.	2	0,5	0,5	1
1.3	Комплексная вводная тренировка ОФП: базовые двигательные действия, контроль темпа, дыхания и самочувствия.	1	—	1	—
2	Базовый цикл ОФП	15	—	10	5
2.1	Комплексная тренировка ОФП с акцентом на базовую технику движений и безопасную организацию нагрузки.	2	—	1	1
2.2	Комплексная тренировка ОФП с акцентом на общую силу и контроль положения тела.	1	—	1	—
2.3	Комплексная тренировка ОФП с акцентом на силовую выносливость в умеренном темпе.	2	—	1	1
2.4	Комплексная тренировка ОФП с акцентом на стабильность корпуса и осанку.	1	—	1	—
2.5	Круговая тренировка ОФП с собственным весом: равномерная работа всего тела.	1	—	1	—

2.6	Комплексная тренировка ОФП с акцентом на координацию движений и самоконтроль.	2	—	1	1
2.7	Комплексная тренировка ОФП с акцентом на постепенное повышение объема работы.	1	—	1	—
2.8	Отработка базового комплекса ОФП: закрепление техники, темпа и дисциплины выполнения.	2	—	1	1
2.9	Комплексная тренировка ОФП с вариантами упрощения и усложнения нагрузки под уровень группы.	1	—	1	—
2.10	Закрепляющая круговая тренировка базового цикла ОФП.	2	—	1	1
3	Выносливость и функциональная работоспособность	11	—	7	4
3.1	Комплексная тренировка ОФП с акцентом на общую выносливость и ровный темп работы.	2	—	1	1
3.2	Комплексная тренировка ОФП с акцентом на низкоударную кардио-нагрузку на месте.	1	—	1	—
3.3	Комплексная тренировка ОФП с акцентом на чередование нагрузки и восстановления.	2	—	1	1
3.4	Интервальная тренировка ОФП с контролем дыхания, темпа и самочувствия.	1	—	1	—
3.5	Круговая тренировка ОФП с акцентом на функциональную работоспособность.	2	—	1	1
3.6	Комплексная тренировка ОФП с допустимыми элементами повышенной интенсивности по готовности группы.	1	—	1	—
3.7	Закрепляющая тренировка цикла выносливости: комплексная работа всего тела в управляемом	2	—	1	1

	темпе.				
4	Координация, реакция и ловкость	8	—	5	3
4.1	Комплексная тренировка ОФП с акцентом на координацию движений и контроль корпуса.	2	—	1	1
4.2	Комплексная тренировка ОФП с акцентом на баланс, равновесие и устойчивость.	1	—	1	—
4.3	Комплексная тренировка ОФП с акцентом на реакцию и внимание.	2	—	1	1
4.4	Комплексная тренировка ОФП с использованием заданий на реакцию с теннисными мячиками или без инвентаря.	1	—	1	—
4.5	Закрепляющая тренировка координационного цикла: сила, выносливость, реакция и контроль тела в одном комплексе.	2	—	1	1
5	Мобильность, осанка и восстановление	6	—	4	2
5.1	Комплексная тренировка ОФП с акцентом на мобильность и качество движений.	1	—	1	—
5.2	Комплексная тренировка ОФП с акцентом на осанку, контроль корпуса и снятие перенапряжения.	2	—	1	1
5.3	Комплексная тренировка ОФП с акцентом на гибкость, заминку и восстановление после нагрузки.	1	—	1	—
5.4	Закрепляющая тренировка цикла мобильности: ОФП, контроль дыхания, осанки и восстановления.	2	—	1	1
6	Итоговый цикл ОФП	10	—	7	3
6.1	Комплексная тренировка ОФП: повторение базовой силы, выносливости и координации.	1	—	1	—

6.2	Круговая тренировка ОФП с акцентом на осознанность и дисциплину выполнения.	2	—	1	1
6.3	Комплексная тренировка ОФП с акцентом на устойчивость темпа и контроль самочувствия.	1	—	1	—
6.4	Комплексная тренировка ОФП с акцентом на реакцию, координацию и контроль тела.	2	—	1	1
6.5	Итоговый практический комплекс ОФП: объединение всех физических качеств в одном занятии.	1	—	1	—
6.6	Подготовка к итоговому контролю: отработка упражнений к сдаче норматива.	2	—	1	1
6.7	Итоговый контроль физической подготовленности. Сравнение результатов со стартовой диагностикой и анализ динамики.	1	—	1	—
	Итого	54	1	35	18

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО (ТЕМАТИЧЕСКОГО) ПЛАНА

Раздел 1. Вводный цикл (3 часа).

Тема 1. Знакомство с программой, правила безопасности, организация пространства, дыхание и самоконтроль. Вводная комплексная ОФП-тренировка в легком режиме. (1 час)

Тема 2. Стартовая практическая диагностика основных физических показателей. Фиксация исходного уровня для отслеживания динамики. (1 час)

Тема 3. Комплексная вводная тренировка ОФП: базовые двигательные действия, контроль темпа, дыхания и самочувствия. (1 час)

Раздел 2. Базовый цикл ОФП (10 часов).

Тема 4. Комплексная тренировка ОФП с акцентом на базовую технику движений и безопасную организацию нагрузки. (1 час)

Тема 5. Комплексная тренировка ОФП с акцентом на общую силу и контроль положения тела. (1 час)

Тема 6. Комплексная тренировка ОФП с акцентом на силовую выносливость в умеренном темпе. (1 час)

Тема 7. Комплексная тренировка ОФП с акцентом на стабильность корпуса и осанку. (1 час)

Тема 8. Круговая тренировка ОФП с собственным весом: равномерная работа всего тела. (1 час)

Тема 9. Комплексная тренировка ОФП с акцентом на координацию движений и самоконтроль. (1 час)

Тема 10. Комплексная тренировка ОФП с акцентом на постепенное повышение объема работы. (1 час)

Тема 11. Отработка базового комплекса ОФП: закрепление техники, темпа и дисциплины выполнения. (1 час)

Тема 12. Комплексная тренировка ОФП с вариантами упрощения и усложнения нагрузки под уровень группы. (1 час)

Тема 13. Закрепляющая круговая тренировка базового цикла ОФП. (1 час)

Раздел 3. Выносливость и функциональная работоспособность (7 часов).

Тема 14. Комплексная тренировка ОФП с акцентом на общую выносливость и ровный темп работы. (1 час)

Тема 15. Комплексная тренировка ОФП с акцентом на низкоударную кардио-нагрузку на месте. (1 час)

Тема 16. Комплексная тренировка ОФП с акцентом на чередование нагрузки и восстановления. (1 час)

Тема 17. Интервальная тренировка ОФП с контролем дыхания, темпа и самочувствия. (1 час)

Тема 18. Круговая тренировка ОФП с акцентом на функциональную работоспособность. (1 час)

Тема 19. Комплексная тренировка ОФП с допустимыми элементами повышенной интенсивности по готовности группы. (1 час)

Тема 20. Закрепляющая тренировка цикла выносливости: комплексная работа всего тела в управляемом темпе. (1 час)

Раздел 4. Координация, реакция и ловкость (5 часов).

Тема 21. Комплексная тренировка ОФП с акцентом на координацию движений и контроль корпуса. (1 час)

Тема 22. Комплексная тренировка ОФП с акцентом на баланс, равновесие и устойчивость. (1 час)

Тема 23. Комплексная тренировка ОФП с акцентом на реакцию и внимание. (1 час)

Тема 24. Комплексная тренировка ОФП с использованием заданий на реакцию с теннисными мячиками или без инвентаря. (1 час)

Тема 25. Закрепляющая тренировка координационного цикла: сила, выносливость, реакция и контроль тела в одном комплексе. (1 час)

Раздел 5. Мобильность, осанка и восстановление (4 часа).

Тема 26. Комплексная тренировка ОФП с акцентом на мобильность и качество движений. (1 час)

Тема 27. Комплексная тренировка ОФП с акцентом на осанку, контроль корпуса и снятие перенапряжения. (1 час)

Тема 28. Комплексная тренировка ОФП с акцентом на гибкость, заминку и восстановление после нагрузки. (1 час)

Тема 29. Закрепляющая тренировка цикла мобильности: ОФП, контроль дыхания, осанки и восстановления. (1 час)

Раздел 6. Итоговый цикл ОФП (7 часов).

Тема 30. Комплексная тренировка ОФП: повторение базовой силы, выносливости и координации. (1 час)

Тема 31. Круговая тренировка ОФП с акцентом на осознанность и дисциплину выполнения. (1 час)

Тема 32. Комплексная тренировка ОФП с акцентом на устойчивость темпа и контроль самочувствия. (1 час)

Тема 33. Комплексная тренировка ОФП с акцентом на реакцию, координацию и контроль тела. (1 час)

Тема 34. Итоговый практический комплекс ОФП: объединение всех физических качеств в одном занятии. (1 час)

Тема 35. Подготовка к итоговому контролю: отработка упражнений к сдаче норматива. (1 час)

Тема 36. Итоговый контроль физической подготовленности. Сравнение результатов со стартовой диагностикой и анализ динамики. (1 час)

ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

№	Наименование практического занятия
1	Вводная комплексная тренировка ОФП. Практика безопасной организации пространства для занятия. Практика дыхания и самоконтроля во время нагрузки. Стартовая диагностика физических показателей.
2	Комплексная тренировка ОФП на все тело Круговая тренировка ОФП Тренировка с собственным весом Тренировка на развитие общей силы Тренировка на развитие силовой выносливости
3	Тренировка с акцентом на корпус и осанку Тренировка на стабилизацию корпуса Тренировка на контроль положения тела Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета
4	Тренировка на развитие общей выносливости Низкоударная кардио-тренировка на месте Интервальная тренировка ОФП Функциональная тренировка в умеренном темпе
5	Тренировка на развитие координации Тренировка на развитие реакции Тренировка на баланс и равновесие Практика заданий с теннисными мячиками
6	Тренировка на развитие мобильности Тренировка на развитие гибкости Комплекс на осанку Комплекс заминки и восстановления после нагрузки
7	Итоговая комплексная тренировка ОФП

	Практика уверенного выполнения комплекса на занятии Анализ динамики результатов
--	---

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Все разделы программы обеспечены необходимыми методическими и дидактическими материалами, адаптированными для групповой работы.

Дидактическое обеспечение

- использование авторских комплексов упражнений, направленных на развитие силы, выносливости, координации, ловкости, мобильности и профилактику нарушений осанки;
- применение модульного принципа построения программы, позволяющего варьировать содержание занятий с учетом уровня подготовленности обучающихся;
- обеспечение обучающихся инструкциями по технике безопасности, правилам выполнения упражнений, самоконтролю и рекомендациями по регулярной физической активности.

Материально-технические условия реализации Программы

- компьютер с выходом в интернет;
- принтер, сканер для распечатки материалов;
- платформа для видеоконференций для дистанционного формата (Livedigital и аналогичные платформы);
- оборудование для занятий (коврик, массажные мячики, балансировочная подушка, ролл, утяжелители).
- оборудование для занятий: коврик, секундомер или таймер, бутылка с водой; по возможности — до трех теннисных мячиков для упражнений на реакцию и координацию.

Перечень спортивного оборудования для обучающего:

- коврик для занятий;
- секундомер или таймер;
- бутылка с водой;
- по необходимости — безопасные подручные средства без обязательного использования;
- теннисные мячики до 3 штук.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Литература

- 1.1. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. — М.: Физкультура и спорт.
- 1.2. Дворкин Л. С. Силовая подготовка юных спортсменов. — Краснодар: КГАФК.
- 1.3. Лях В. И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов. — М.: Просвещение.
- 1.4. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник для высших учебных заведений физической культуры. — М.: Олимпия Пресс.
- 1.5. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. — М.: Издательский центр «Академия».