

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
АДМИНИСТРАЦИЯ МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 354 МОСКОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА
на заседании Педагогического
совета ГБОУ школы №354
Московского района
Санкт-Петербурга
Протокол №1
« 31 » 08 2026
Председатель

И.Э. Кашенова

СОГЛАСОВАНА
заместитель директора по
УВР
ГБОУ школы №354
Московского района
Санкт-Петербурга
«31 » 08 2026

Е.Л. Кот

УТВЕРЖДЕНА

приказом и.о. директора
ГБОУ школы №354
Московского района
Санкт-Петербурга
№ 238-ОД
от « 31 » 08 2026

И.Э. Кашенова



Дополнительная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«ОФП»

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 11-17 лет

Санкт-Петербург 2026

Пояснительная записка.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Основы физической подготовки» (ОФП) для учащихся 5–10 классов разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) основного общего и среднего общего образования. Программа учитывает возрастные и психофизиологические особенности подростков и направлена на укрепление здоровья, компенсацию дефицита двигательной активности и содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Актуальность программы обусловлена необходимостью повышения уровня физической подготовленности современных школьников, мотивации к здоровому образу жизни и формированию базы для успешного выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Цели и задачи программы

Цель программы: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

- Оздоровительные: укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма; формирование и поддержание правильной осанки.
- Развивающие: гармоничное развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений); расширение двигательного опыта за счет освоения новых упражнений.
- Обучающие: формирование системы знаний о физической культуре, правилах личной гигиены, здоровом образе жизни, технике безопасности при самостоятельных занятиях; обучение основам судейства в спортивных играх.
- Воспитательные: воспитание волевых качеств, дисциплинированности, умения работать в коллективе, взаимовыручки, смелости и настойчивости при достижении поставленных целей.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Личностные результаты:

- Сформированность ценностного отношения к собственному здоровью, понимание важности регулярных занятий физической культурой.
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах и спортивной этике.
- Готовность и способность к саморазвитию и самообразованию, формирование дисциплинированности и волевых качеств.

Метапредметные результаты:

- Регулятивные: умение самостоятельно планировать пути достижения целей физической подготовленности, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения двигательных задач, осуществлять контроль и самооценку в процессе занятий.

- Познавательные: понимание общих закономерностей развития физических качеств, знание физиологических основ мышечной деятельности, умение находить и анализировать информацию о ЗОЖ и спорте.
- Коммуникативные: умение эффективно взаимодействовать со сверстниками в совместной игровой, тренировочной и соревновательной деятельности, аргументировать свою позицию, конструктивно разрешать конфликты.

Предметные результаты:

- Знание роли и значения физической культуры в укреплении здоровья человека, основ физической тренировки и личной гигиены.
- Умение выполнять комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ), направленные на развитие силы, выносливости, гибкости и быстроты.
- Освоение технических и тактических приемов базовых спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол).
- Способность демонстрировать положительную динамику в выполнении контрольных нормативов комплекса ВФСК «ГТО».

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (144 часа)

№ раздела	Наименование раздела	Количество часов
1	1. Основы знаний о физической культуре (Теория)	6
2	2. Легкоатлетическая подготовка и выносливость	30
3	3. Гимнастика с элементами акробатики и развитие гибкости	26
4	4. Атлетическая гимнастика и силовая подготовка	28
5	5. Спортивные и подвижные игры (баскетбол, волейбол, футбол)	46
6	6. Мониторинг физической подготовленности (Нормативы ГТО)	8

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (144 часа)

№ урока	Тема занятия / Содержание деятельности	Часы	Форма проведения / Тип занятия
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях ОФП.	1	Лекция, инструктаж
2	Физическая культура и здоровье. Составляющие здорового образа жизни (ЗОЖ).	1	Теоретическое занятие
3	Личная гигиена, режим дня подростка, правильное питание при физических нагрузках.	1	Беседа-презентация
4	Основы самоконтроля при занятиях ОФП. Измерение ЧСС и антропометрических данных.	1	Практикум
5	История физической культуры и Всероссийского физкультурного комплекса ГТО.	1	Теоретическое занятие
6	Первая помощь при спортивных травмах и основы профилактики травматизма.	1	Семинар-практикум
7–8	Основы техники ходьбы и бега. Специальные беговые	2	Практическое занятие

	упражнения (СБУ).		
9–12	Развитие скоростных способностей. Бег на короткие дистанции (30 м, 60 м).	4	Тренировочное занятие
13–16	Техника высокого и низкого старта. Стартовый разгон.	4	Практическое занятие
17–20	Челночный бег (3х10 м, 4х9 м): развитие координации и ловкости движений.	4	Тренировочное занятие
21–24	Техника прыжка в длину с места. Фазы отталкивания и приземления.	4	Практическое занятие
25–28	Прыжки в длину с разбега способом 'согнув ноги'. Координация движений.	4	Тренировочное занятие
29–32	Развитие общей выносливости. Равномерный бег на длинные дистанции (кросс).	4	Урок-тренировка
33–36	Метание малого мяча на дальность с места и с разбега.	4	Практическое занятие
37–38	Строевые упражнения и команды. Перестроения в движении и на месте.	2	Практическое занятие

39–42	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов на все группы мышц.	4	Тренировочное занятие
43–46	Комплексы ОРУ с предметами (гимнастические палки, обручи, скакалки).	4	Практическое занятие
47–50	Акробатические элементы: перекаты, группировка, кувырок вперед и назад.	4	Тренировочное занятие
51–54	Упражнения на гибкость и баланс: стойка на лопатках ('березка'), мост с места.	4	Практическое занятие
55–58	Упражнения на шведской стенке и гимнастической скамье (подтягивания, висы).	4	Тренировочное занятие
59–62	Комбинированные акробатические связки и оценка координации движений.	4	Урок-контроль
63–64	Введение в атлетическую гимнастику. Правила работы с отягощениями.	2	Практическое занятие
65–68	Упражнения с собственным весом: отжимания от пола и от скамьи.	4	Тренировочное занятие

69–72	Развитие мышц брюшного пресса. Различные варианты скручиваний и планок.	4	Тренировочное занятие
73–76	Силовые упражнения для ног: приседания, выпады, выпрыгивания.	4	Тренировочное занятие
77–80	Упражнения с медицинболами (набивными мячами) разного веса.	4	Практическое занятие
81–86	Круговая тренировка на развитие силовой выносливости (6–8 станций).	6	Урок-тренировка
87–90	Развитие взрывной силы: прыжки на возвышение, многоскоки.	4	Тренировочное занятие
91–96	Подвижные игры и эстафеты повышенной интенсивности для развития ловкости.	6	Игровое занятие
97–102	Элементы баскетбола: стойка игрока, перемещения, техника ведения мяча.	6	Практическое занятие
103–106	Баскетбол: техника передач мяча двумя руками от груди и одной от плеча.	4	Тренировочное занятие
107–112	Баскетбол: броски по кольцу с места и в движении. Учебная	6	Учебно-игровая практика

	игра по упрощенным правилам.		
113–118	Элементы волейбола: стойка, техника приема и передачи мяча сверху и снизу.	6	Практическое занятие
119–122	Волейбол: нижняя и верхняя прямая подача мяча. Тактика игры в защите и нападении.	4	Тренировочное занятие
123–126	Волейбол: двухсторонняя учебная игра с применением изученных тактических схем.	4	Игровое занятие
127–130	Элементы футбола: удары по мячу внутренней и внешней стороной стопы, остановка мяча.	4	Практическое занятие
131–136	Футбол: ведение мяча по прямой и 'змейкой', обводка фишек. Учебная игра.	6	Учебно-игровая практика
137–138	Входное тестирование физических качеств: бег 30 м, прыжок в длину с места, подтягивания.	2	Контрольно-тестирующее занятие
139–140	Промежуточный контроль и подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО.	2	Тренировочное занятие
141–142	Итоговое	2	Контрольно-

	тестирование физических качеств (сравнение результатов за год).		тестирующее занятие
143–144	Подведение итогов курса ОФП. Спортивный праздник, награждение лучших учащихся.	2	Спортивный праздник

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал, оборудованный для занятий гимнастикой и спортивными играми.
- Открытая спортивная площадка (стадион) с беговыми дорожками и ямой для прыжков.
- Гимнастические маты, скамьи, шведская стенка, турники.
- Спортивный инвентарь: мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные, набивные), скакалки, гимнастические палки, конусы и фишки для разметки, секундомеры, рулетки.

Методическое обеспечение:

- Учебно-методические пособия по подготовке к сдаче нормативов комплекса ВФСК «ГТО».
- Наглядные пособия, таблицы и плакаты по правильному выполнению акробатических и силовых упражнений.
- Инструкции по технике безопасности при проведении занятий на стадионе и в спортивном зале.