

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ПСКОВА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ № 29»

ул. Юбилейная, д 43 Г, г. Псков, 180002

тел. (8112)20-14-24

e-mail: org9@pskovedu.ru

Рассмотрено:
на заседании педсовета
Протокол № 1
от «28» августа 2026 г.

Согласовано
Зам. Директора по УВР
_____ Иванова Н.Ю.
Приказ №95
от «28» августа 2026 г.

Утверждаю:
Директор школы
_____ Синёва Е.Н.
Приказ №95
от «28» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Сила. Скорость. Выносливость.»



Синёва Елена Николаевна
ПОДПИСАНО
электронной цифровой
подписью
Директор МБОУ "
Гимназия №29"
2026-10-05 10:46:28

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 15-16 лет
Форма обучения: очная
Срок реализации: 1 год
Автор составитель: педагог дополнительного образования
Люстрова Анастасия Борисовна

г. Псков, 2026 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы: Период обучения в 9 классе характеризуется высокой учебной нагрузкой и стрессом, связанным с подготовкой к итоговой аттестации (ОГЭ). Это приводит к снижению двигательной активности, ухудшению здоровья и повышению уровня тревожности учащихся. Программа по общей физической подготовке (ОФП) призвана компенсировать дефицит движения, снять психоэмоциональное напряжение и укрепить здоровье школьников. ОФП является универсальной базой для любой спортивной специализации, подготовки к сдаче норм ГТО (V ступень) и улучшения результатов на уроках физической культуры.

Педагогическая целесообразность заключается в создании условий для удовлетворения биологической потребности подростков в двигательной активности, системном развитии их физических качеств и формировании осознанной потребности в занятиях физической культурой и ведении здорового образа жизни. Программа построена на принципах доступности, индивидуального подхода и оздоровительной направленности.

Цель программы: Укрепление здоровья и всестороннее развитие физических качеств учащихся 9 классов, формирование у них мотивации к систематическим занятиям физической культурой.

Задачи программы:

Обучающие:

- Обучить основам техники выполнения физических упражнений общей направленности.

- Сформировать знания о методах самоконтроля, правилах безопасности и основах здорового образа жизни.
- Обучить комплексам упражнений для самостоятельных занятий.

Развивающие:

- Развивать и совершенствовать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и координацию.
- Повышать функциональные возможности организма, укреплять опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы.
- Способствовать профилактике утомления и повышению умственной работоспособности.

Воспитательные:

- Воспитывать трудолюбие, целеустремленность, дисциплинированность и умение работать в коллективе.
- Формировать положительное отношение к здоровому образу жизни.
- Воспитывать навыки самоорганизации и ответственности за свое здоровье.

Отличительные особенности программы: Программа имеет общеразвивающую и оздоровительную направленность. Она лишена жесткой спортивной специализации и делает акцент на разностороннем физическом развитии и улучшении самочувствия учащихся. Занятия включают в себя элементы функционального и кругового тренинга, что делает процесс разнообразным и современным.

Формы и режим занятий: Занятия проводятся 1 раза в неделю по 2 академическому часу (40 минут).

Основные формы организации: групповые учебно-тренировочные занятия, занятия по подгруппам, круговой тренинг, игровые занятия, контрольное тестирование.

Планируемые результаты:

Личностные:

- Укрепление здоровья, повышение уровня физической подготовленности.
- Сформированность мотивации к ЗОЖ и навыков самоорганизации.
- Развитие волевых качеств.

Метапредметные:

- Умение планировать и организовывать собственную деятельность.
- Развитие коммуникативных способностей.

Предметные:

- Знание и умение выполнять комплексы упражнений для развития основных физических качеств.
- Умение осуществлять самоконтроль во время физической нагрузки.
- Динамика роста показателей в контрольных упражнениях (бег 60 м, 2000 м, подтягивания, прыжок в длину с места и др.).

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (72 часа)

№ п/п	Наименование разделы и темы	Количество часов		
	Вводный раздел	Всего	Теория	Практика
	1.1 Инструктаж по ТБ. Цели и задачи курса ОФП. Влияние физических упражнений на организм подростка.	3	2	1
	1.2 Входное тестирование уровня физической подготовленности.	2	2	0
	2 Развитие скоростных и координационных качеств	1	0	1
	2.1 Совершенствование техники спринтерского бега (60 м, 100 м).	14	2	12
	2.2 Челночный бег. Развитие быстроты реакции и ловкости.	6	1	5
	2.3 Прыжковые упражнения (в длину с места, с разбега, многоскоки).	4	0.5	3.5
	3 Развитие силовых качеств	4	0.5	3.5

	3.1 Развитие силы мышц рук и плечевого пояса (подтягивания, отжимания, работа с эспандерами).	18	2	16
	3.2 Развитие силы мышц ног и брюшного пресса (приседания, выпады, планка, подъем туловища).	6	1	5
	3.3 Комплексные силовые упражнения. Круговая тренировка. дистанцию 2000 м.	6	0.5	5.5
	4 Развитие выносливости	6	0.5	5.5
	4.1 Совершенствование техники длительного бега. Бег на дистанцию 2000 м.	14	2	12
	4.2 Интервальный и переменный бег. Беговые упражнения.	6	1	5
	4.3 Спортивные игры по упрощенным правилам (футбол, баскетбол) как средство развития выносливости.	4	0.5	3.5
	5 Развитие гибкости	4	0.5	3.5
	5.1 Общеразвивающие	8	1	7

	упражнения с широкой амплитудой движений.			
	5.2 Комплексы упражнений на растяжку и развитие гибкости (статические и динамические).	4	0.5	3.5
	6 Контрольное тестирование и итоговое занятие	4	0.5	3.5
	6.1 Промежуточное тестирование (анализ динамики).	6	1	5
	6.2 Итоговое тестирование уровня физической подготовленности.	2	0	2
	6.3 Подведение итогов. Анализ достижений. Рекомендации по дальнейшим занятиям	2	0	2
	7 Резервное время	2	1	1
	7.1 Занятия по выбору (на основе выявленных дефицитов или интересов группы).	9	0	9
	7.2 Занятия по выбору (на основе выявленных дефицитов или интересов группы).	9	0	9

		72	10	62
--	--	----	----	----

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Вводный раздел.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Цели, задачи и содержание программы. Влияние систематических занятий физическими упражнениями на организм подростка: укрепление сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, опорно-двигательного аппарата. Основы самоконтроля (измерение ЧСС). *Практика:* Проведение входного тестирования для определения исходного уровня физической подготовленности (бег 60 м, челночный бег, подтягивания/отжимания, прыжок в длину с места, наклон вперед).

Раздел 2. Развитие скоростных и координационных качеств. *Теория:* Понятие о скорости и ловкости. Факторы, влияющие на их развитие. *Практика:* Упражнения для развития стартовой скорости и частоты движений. Бег с ускорением, с максимальной скоростью на отрезках 30-60 м. Челночный бег 4х9 м, 10х10 м. Прыжковые упражнения: на одной и двух ногах, многоскоки, прыжки в длину с места и с разбега. Эстафеты с элементами спринта.

Раздел 3. Развитие силовых качеств. *Теория:* Понятие о силе и силовой выносливости. Методы развития силы. Правильная техника выполнения упражнений для профилактики травм. *Практика:* Упражнения с собственным весом: различные виды отжиманий, подтягивания (прямым и обратным хватом), приседания, выпады, упражнения на брюшной пресс (скручивания, подъем ног), планка. Работа в парах. Круговая тренировка

силовой направленности. Элементы функционального тренинга.

Раздел 4. Развитие выносливости. Теория: Понятие об общей выносливости. Влияние бега на организм. Техника бега на длинные дистанции, дыхание, распределение сил. Практика: Равномерный бег в медленном темпе (до 20 мин). Переменный бег (чередование ускорений и отдыха). Интервальный бег. Преодоление дистанции 2000 м. Спортивные игры (футбол, баскетбол 2х2, 3х3) для развития специальной выносливости.

Раздел 5. Развитие гибкости. Теория: Значение гибкости для здоровья и физической performance. Виды растяжки (динамическая, статическая). Практика: Комплексы общеразвивающих упражнений с увеличенной амплитудой. Динамические махи. Статические упражнения на растяжку основных мышечных групп (мышцы ног, спины, груди). Выполнение упражнения наклон вперед из положения стоя на полу.

Раздел 6. Контрольное тестирование. Практика: Проведение контрольных испытаний для оценки динамики развития физических качеств. Сравнение результатов с входным тестированием. Теория: Анализ достижений каждого учащегося. Обсуждение результатов, вручение сертификатов. Даются рекомендации по построению самостоятельных тренировок.

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

- Формы проведения занятий: групповые тренировки, занятия по подгруппам, круговая тренировка, игровой метод, соревновательный метод.
- Методы: наглядный (показ, видеоанализ), словесный (объяснение, указания), практический (выполнение упражнений), метод круговой тренировки.

- Дидактический материал: карточки-задания для круговой тренировки, схемы упражнений, плакаты по анатомии и биомеханике, протоколы тестирования.
- Оборудование и инвентарь: гимнастические скамейки, маты, перекладины, скакалки, мячи (баскетбольные, футбольные), теннисные мячи, рулетка, секундомер, конусы для разметки, эспандеры, утяжелители (по возможности).

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе».
2. Лях В.И. «Физическая культура. 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных организаций».
3. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана.
4. Теория и методика физического воспитания: Учебник для институтов физ. культуры.

Для учащихся:

1. Официальный интернет-портал ВФСК ГТО: <https://www.gto.ru/> (нормативы V ступени).
2. Популярные ресурсы и мобильные приложения по фитнесу и ЗОЖ (в качестве примера для самостоятельных занятий).

6. СИСТЕМА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ

Оценка результатов является не нормативной, а критериально-ориентированной. Основным критерий – личный прогресс каждого учащегося и улучшение его собственных результатов.

- Стартовый контроль: входное тестирование (фиксация исходного уровня).
- Текущий контроль: систематическое наблюдение за техникой выполнения упражнений, активностью на занятиях.
- Промежуточный контроль: тестирование в середине года (оценка динамики).
- Итоговый контроль: итоговое тестирование (сравнение с входными результатами).

Результаты фиксируются в индивидуальных карточках учащихся. Итоговая оценка выставляется на основе динамики показателей, регулярности посещений и прилежания.