Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
центр детского (юношеского) технического творчества
Красногвардейского района Санкт-Петербурга
«Охта»

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
ГБУ ДО ЦДЮТТ «Охта»
Протокол №3 от 26.05.2026

УТВЕРЖДЕНА
Приказом №269.1 от 27.05.2026
Директор ГБУ ДО ЦДЮТТ «Охта»
Н.Л. Иванова

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Владелец **Иванова Наталья Леонидовна**
Действителен с17.04.2026 по 11.07.2027

Дополнительная общеразвивающая программа

«ОФП С ЭЛЕМЕНТАМИ ЕДИНОБОРСТВ»

Возраст обучающихся: 6-10 лет.
Срок реализации: 1 год.

Разработчик:
Книгин Виктор Сергеевич,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «ОФП с элементами единоборств» (далее Программа) имеет *физкультурно-спортивную* направленность и *общекультурный* уровень освоения. **ОФП – общая физическая подготовка.**

Программа разработана в соответствии с направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами в сфере образования.

Базовый уровень освоения Программы подразумевает создание условий для личностного самоопределения и самореализации в спорте; обеспечение процесса социализации и адаптации к жизни в обществе; выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности; развитие у обучающихся мотивации к обучению по данной Программе.

Физическая культура и спорт призваны сыграть ведущую роль в формировании здорового образа жизни детей, подростков и молодежи, поэтому развитие массового спорта среди детей и молодежи является приоритетным направлением молодежной политики.

Состояние здоровья населения страны, особенно молодежи, является важным фактором стабильности государства. Анализ статистических данных здоровья молодого населения нашего города позволяет утверждать, что число хронических заболеваний у детей, особенно с болезнями нервной системы, опорно-двигательной и органов пищеварения не уменьшается.

Программа направлена на приобщение детей и подростков к общей физической подготовке. На занятиях в секции дети знакомятся и детально изучают основы общей физической подготовки. Уже на начальном этапе освоения Общей физической подготовки дети станут гибче, выносливее, улучшится координация движений и дыхание. Данная программа предоставляет возможности для удовлетворения интересов детей и подростков, развития их способностей и талантов через взаимодополняемые блоки: образовательный и воспитательный.

Секция ОФП с элементами единоборств, на базе которой реализуется программа, играет важную роль по воспитанию в условиях открытого социума, так как максимально доступна и открыта для подростков. Основное требование к занятиям - дифференцированный подход к занимающимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, формирование навыков для самостоятельных занятий. Каждая тренировка начинается с комплекса упражнений общеразвивающего характера, выполнению разогревающих и растягивающих упражнений, призванных увеличить объем движений в суставах тела. Силовые упражнения благотворно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную систему организма.

Актуальность Программы: Занятия ОФП с элементами единоборств являются средством укрепления здоровья детей, а систематические занятия являются фактором успешной подготовки к службе в армии. Участие ребят в соревнованиях разного уровня способствует их гражданскому становлению, т.к. в эти моменты они представляют лицо города, области, страны.

Адресат Программы:

Программа предназначена для обучающихся 6-10 лет, желающих освоить общую физическую подготовку.

Цель Программы:

Создание условий для саморазвития, самоутверждения, самореализации детей и подростков через организацию досуговой работы в секции общей физической подготовки.

Задачи Программы:

Обучающие:

1. Расширение знаний обучающихся об истории общей физической подготовки

Развивающие:

1. Формирование оптимального объёма, разносторонности и достаточной глубины знаний по теории ОФП с элементами единоборств;

2. Формирование и совершенствование навыков выполнения общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений;

3. Формирование и совершенствование знаний, умений и навыков показа, анализа и объяснения элементов техники и ОФП с элементами единоборств;

4. Формирование и совершенствование знаний, умений и навыков организации, проведения и судейства соревнований по ОФП;

5. Развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию, как основы формирования образовательных запросов и потребностей.

Воспитательные:

1**.** Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом вообще, в частности, воспитание осмысленного отношения к ним как к способу самореализации личностно значимому проявлению человеческих способностей;

2. Воспитание целеустремленности;

3. Воспитание смелости, искренности, контроля над собой, честности, скромности.

4. Воспитание умения дружить, уважения к товарищам и старшему поколению.

Условия реализации Программы.

Объем и срок реализации Программы

Срок реализации программы: один год. Общее количество учебных часов: 108.

Образовательный процесс строится с учётом Постановления Главного санитарного врача РФ от 2 июня 2026 г. N 19; СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Условия набора в коллектив и формирования групп

Условия формирования групп. В группы обучения принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний от врача. При необходимости могут формироваться разновозрастные группы.

Материально-техническая база

Для успешной реализации данной Программы необходимо:

Спортзал (помещение для проведения занятий);

спортивный инвентарь:

- гимнастические маты гимнастические 10 шт.

-скамейки 5 шт.

-гимнастическая стенка 4 шт.

-скакалки 5 шт.

Особенности организации образовательного процесса

Формы занятий:

тренировки;

соревнования;

показательные выступления;

зачеты;

аттестация.

Сенситивные периоды развития двигательных качеств

Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований разного уровня и на учебных тренировках.

Наиболее универсальным тренировочным средством для обучающихся первого года обучения (до 12 лет) являются подвижные и спортивные игры. Они занимают наибольшее время в учебно-тренировочном процессе. Применение игрового метода способствует сохранению интереса к занятиям и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразие видов движений и относительно небольшого количества стандартных ситуаций создает необходимые условия для развития координационных способностей, скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости. Игровые приемы применяются и на дальнейших этапах обучения.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- *фронтальная:* работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);
- *групповая:* организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);
- *индивидуальная:* организуется для работы с одаренными детьми, детьми с ОВЗ, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

Планируемые результаты обучения по Программе

Предметные:

- у обучающихся расширятся знания об истории ОФП
- обучающиеся познакомятся с особенностями ОФП, осознание наследуемых ценностей и их усвоение;
- обучающиеся овладеют техникой безопасности при занятиях в спортзале, при работе с партнером;
- будут ориентироваться в спортивной терминологии;
- будут знать правила закаливания, научатся делать массаж и самомассаж.
- будут знать приемы первой помощи при травмах;

Метапредметные:

- сформируются навыки выполнения общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений;
- сформируется умение ведения учебных, учебно-тренировочных, контрольных и показательных поединков;
- сформируются знания, умения и навыки показа, анализа и объяснения элементов техники ОФП;
- разовьется мотивация личности к познанию и самосовершенствованию, как основы формирования образовательных запросов и потребностей.

Личностные:

- сформируется потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом вообще и ОФП, в частности;
- сформируется осмысленное отношение к ним как к способу самореализации личностно значимому проявлению человеческих способностей;
- сформируется целеустремленность;
- сформируется смелость, искренность, честность, скромность, контроль над собой;
- сформируется умение дружить, уважение к товарищам и старшему поколению.

Профориентационная работа

- оказание учащимся поддержки в принятии решения о выборе профиля обучения, направления дальнейшего образования, а также создания условий для повышения готовности подростка к социальному и культурному самоопределению.

-знания о мире профессионального труда и его составляющих, знания о рынке труда и образовательных услуг, знания о собственных способностях и профессионально важных качествах, умения работать с источниками информации о путях продолжения образования и мире профессионального труда; опыт создания личностно значимых продуктов труда, практико-ориентированные умения, умения планировать, проектировать и организовывать собственную деятельность; адекватная самооценка, умения оценивать и корректировать собственные поступки и осуществлять самоконтроль.

-включение ребенка в исследовательскую деятельность означает сотрудничество со специалистами в научной среде, приближение к миру науки.

- воспитание интереса к профессиям: тренер, специалист по личной безопасности
- формирование представлений о многообразии профессий в плане спорта
- формирование профессиональных представлений;
- формирование позитивного отношения к профессиям спортивного тренера и специалистов по личной безопасности и желание ее получить;
- обучение навыкам ориентации на рынке профессий и трудовой занятости через сеть Интернет.

На практическом этапе внедрения профориентационной работы в образовательную деятельность объединения по интересам в программу обучения включены следующие темы:

«Актуальность и современность работы тренера, на фоне роста увлечений молодежи ОФП»; «Потребность изучения мер безопасности для разных категорий силовых структур в профессиональном плане.»

При изучении программного материала по теме учащиеся знакомились со статистикой роста интереса к ОФП, методы использования его в силовых структурах и применения навыков для личного оздоровления. При осуществлении обучения педагог решал задачи не только профессионального просвещения учащихся, но и осуществлял реализацию задач гражданского и патриотического воспитания. Важность приобщения учащихся к достижениям своего народа, гордость за любимый город, знание истории города воспитывает уважение, гордость за землю, на которой живёшь, а значит, помогут подростку правильно распоряжаться, владеть, сохранить и приумножить наследие, полученное от предшествующих поколений. Использовались различные формы подачи материала: беседы, слайдовые презентации, видеофрагменты, виртуальные экскурсии.

В темах практически доказана необходимость знаний методов владения методами самообороны и безопасности в широком аспекте профессиональных навыков широкого круга профессий.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ НА УЧЕБНЫЙ ГОД

Месяц проведения	Название мероприятия, форма проведения
сентябрь	Беседа о безопасности на дорогах и улицах
	День финансовой грамотности
октябрь	День Гражданской обороны
	Занятие на тему «Экология и энергосбережение»
	Беседа о жизни и творчестве И.С. Тургенева
	Диалог о безопасности школьников в сети Интернет
ноябрь	Накануне дня народного единства
	О Международном дне толерантности
декабрь	В память о Неизвестном Солдате
	День Героев Отечества
	Конституция Российской Федерации
январь	Вспомним о жертвах Холокоста
	День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады 1944 год
февраль	О российской науке
	Международный день родного языка
	День защитника Отечества
март	Беседа о борьбе с наркоманией и наркобизнесом
	Вспоминаем великих писателей: Л.Н. Толстой, Ф.И., Н.В. Гоголь, А.А. Ахматова, И.А. Крылов, П.П. Бажов, А.П. Гайдар, В.В. Маяковский, В.В. Бианки и др.
апрель	День космонавтики
	Пожарная безопасность. День пожарной охраны.
май	Накануне Дня Победы советского народа в Великой Отечественной войне

Месяц проведения	Название мероприятия, форма проведения
	Беседа о славянской письменности и культуры

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по Программе	Дата окончания обучения по Программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2025	31.08.2025	36	108	3 раза в неделю по 1 часу
1 год	01.09.2025	31.08.2025	36	108	3 раза в неделю по 1 часу
1 год	01.09.2025	31.08.2025	36	108	3 раза в неделю по 1 часу

Учебный план
1 год обучения

№	Темы, разделы	Общее количество часов	Теория	Практика	Форма контроля
1	Введение. Инструктаж ОТ.	2	1	1	Опрос
2	История возникновения и становления ОФП, правила и основные приемы.	2	1	1	Тест
3	Общеразвивающие упражнения	36	2	34	Контрольные упражнения
4	Специальные физические упражнения	28	2	26	Контрольные упражнения
5	Упражнения с элементами восточных единоборств	20	2	18	Тест
6	Подготовка к соревнованиям	10	1	9	Тест
7	Оказание первой помощи	6	2	4	Тест
8	Информационный навигатор	2	1	1	Опрос
9	Заключительное занятие.	2	1	1	Контрольные упражнения
Итого:		108	13	95	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
1 год обучения

Задачи:

Обучающие:

Освоение основных навыков общей физической подготовки
знакомство с историей появления общей физической подготовки
Историей распространения в последовательности и географически.
Изучение расслабляющий и дыхательных техник.
Изучение основ аутотренинга.
Изучение культурного наследия Востока: каллиграфия, медицина (массаж), традиции.

Развивающие:

Формирование навыков выполнения общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений;

Формирование умений ведения учебных, учебно-тренировочных, контрольных и показательных поединков;

Формирование знаний, умений и навыков показа, анализа и объяснения элементов техники ОФП;

Развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию, как основы формирования образовательных запросов и потребностей.

Воспитательные:

Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом вообще и ОФП, в частности;

Воспитание осмысленного отношения к ним как к способу самореализации личностно значимому проявлению человеческих способностей;

Воспитание целеустремленности;

Воспитание смелости, искренности, честности, скромности, контроля над собой;

Воспитание умения дружить, уважения к товарищам и старшему поколению.

Содержание занятий

Тема 1. Введение. Инструктаж по ОТ.

Теория: Краткая характеристика, цель и задачи Программы целиком и курса первого года обучения. Основные понятия и термины. Инструктаж по ОТ, правила поведения на занятиях, правила поведения в помещении и на улице.

Тема 2. История возникновения и становления общей физической подготовки

Теория: История возникновения и становления общей физической подготовки Этикет и правила техника безопасности ведения боя. Спортивная терминология.

Практика: Тренировка. Общеразвивающие упражнения выполнение разогревающих и растягивающих упражнений, призванных увеличить объем движений в суставах тела. Выполнение силовых упражнений, которые благотворно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную систему организма. Изучение общих базовых упражнений общей физической подготовки.

Тема 3. Общеразвивающие упражнения.

Теория. Общеразвивающими упражнениями (ОРУ) называются движения руками, ногами, туловищем и головой, выполняемые с различным мышечным напряжением, разной скоростью и амплитудой. Цель их – общее физическое развитие и подготовка занимающихся к овладению сложными двигательными действиями.

- **Практика.**
- Всестороннее развитие организма**.**
- Подготовка к овладению сложными действиями**.**
- Профилактика травм и болезней опорно-двигательной системы**.**
- Психологическое благополучие
- Развитие социальных навыков

Тема 4. Специальные физические упражнения

Теория: процесс формирования двигательных умений и навыков, развития физических способностей человека с учётом вида его деятельности (трудовой или спортивной)

Практика: специфические – различные нормы (варианты) выполнения соревно- вательного боя с задачей приспособления организма к режиму его работы в условиях соревнований (например, вольный бой,условный бой,спарринг);

б) специализированные – адекватные соревновательным условиям по наиболее существенным двигательным и функциональным параметрам режима работы организма (например, бой с тенью);

в) неспецифические – нормально не соответствующие соревновательно- му упражнению по двигательной организации, но способствующие разви- тию функциональных возможностей организма в требуемом направлении; их задача заключается в усилении тренирующего эффекта

специализирован- ных средств за счет дополнительного избирательного воздействия на те или иные физиологические системы и функции организма

Контрольные упражнения:
Челночный бег
Отжимания
Приседания
Пресс
Лодочка

Тема.5 Упражнения с элементами восточных единоборств
Теория: Раскрыть научно-методические проблемы и особенности тренировочного процесса в восточных единоборствах.
Практика:

- Имитация ударов рукой и ногой
- Махи ногами
- Зашагивание на степ-платформу.
- Боковые удары кулаком.
- Задний удар ногой

Тема 6. Подготовка к соревнованиям
Теория: Существуют четыре модели подводки: линейная, экспоненциальная с быстрым и медленным снижением нагрузки и ступенчатая. Эти названия отражают характер снижения тренировочной нагрузки. Факторы, оказывающие влияние на объем тренировок в предсоревновательный период
Практика: Подготовка команды к главному старту принципиально не отличается от подготовки спортсменов в индивидуальных видах спорта, однако имеет свои нюансы. Тем не менее общепринятая структура подготовки заключается в отдыхе спортсменов после регулярного сезона, за которым следует развивающий цикл, а затем тэйперинг.

Тема 7. Оказание первой помощи
Теория: Умение оказать первую помощь — элементарный, но очень важный навык. В экстренной ситуации он может спасти чью-то жизнь.
Распространенные ошибки при оказании первой помощи подвергают жизнь пострадавшего серьезной опасности.
Практика:
Алгоритм оказания первой помощи
Типичные ситуации, требующие ИВЛ
Техника искусственного дыхания рот в рот

Тема 8. Информационный навигатор
Теория: Специализации и профессии будущего
Практика: Проведение мероприятий для детей по выбору их будущих профессий

Тема 9. Заключительное занятие
Теория: Подведение итогов за прошедший год
Практика: Контрольные упражнения

Планируемые результаты:

Предметные:

К концу 1 года обучения учащиеся

должны знать:

- историю возникновения ОФП;
- технику безопасности при занятиях в спортзале;
- спортивную терминологию;
- выполнять гимнастические элементы;
- выполнять общеразвивающие упражнения (ОРУ);
- уметь выполнять дыхательные техники на успокоения и охлаждение организма;
- владеть навыками аутотренинга.

Метапредметные:

- сформируются навыки выполнения общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений;
- разовьется мотивация личности к познанию и самосовершенствованию, как основы формирования образовательных запросов и потребностей.

Личностные:

- сформируется потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом вообще и ОФП, в частности;
- сформируется осмысленное отношение к ним как к способу самореализации личностно значимому проявлению человеческих способностей;
- сформируется целеустремленность;
- сформируется смелость, искренность, честность, скромность, контроль над собой;

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы

Эффективность реализации Программы зависит не только от её содержания, объёма учебного материала, формы проведения занятий, но и от системы отслеживания результатов и их своевременной корректировки.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по Программе проводятся: входная диагностика, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входная диагностика - оценка стартового уровня образовательных возможностей, обучающихся при поступлении в объединение или осваивающих. Входная диагностика проводится в начале учебного года.

Входной контроль определяет степень готовности обучающихся к восприятию нового материала, проводится в виде устного опроса или тренировочной партии/турнира.

В течение года осуществляется ***текущий контроль***, определяющий степень усвоения обучающимися учебного материала с целью наиболее эффективного подбора методов и средств обучения. Текущий контроль - оценка уровня и качества освоения тем/разделов Программы и личностных качеств, обучающихся; осуществляется в течение всего учебного года. Текущий контроль проводится в виде: опроса, зачетов, выполнения контрольных упражнений.

Промежуточный контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися Программы по итогам первого полугодия 1 учебного года (проводится в форме зачетов) и в конце 1 учебного года (проводится в форме опроса).

Итоговый контроль — это оценка уровня и качества освоения учащимися Программы по завершению обучения. Итоговый контроль проводится в конце 1 учебного года в виде выполнения контрольных упражнений. По итогам работы в объединении обучающиеся поощряются наградами.

Формы фиксации результатов реализации Программы

Диагностические карты, опросники, тесты.

Критерии оценки

В основе заложена трёхуровневая система оценки показателей освоения Программы:

низкий уровень – обучающийся имеет общее представление о данной теме, на практике показывает слабые результаты;

средний уровень – обучающийся показывает уверенные теоретические знания, на практике показывает не освоенные технические действия;

высокий уровень – обучающийся уверенно демонстрирует владение темой, на практике показывает четкое исполнение техники.

Нормативные документы

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный Закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания»;
3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07.12.2018, протокол № 3);
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р;
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.;
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"»;
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
11. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
12. Постановление Главного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
13. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25.08.2022 №1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга».