

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МСТИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

ПРИНЯТА на заседании
педагогического совета
Протокол № 2
от 22.05.2026 г.



УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора Соловьева И.А.
Приказ № 21-о
от 22.05.2026 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Общая физическая подготовка»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Срок реализации программы: 1 год

Объем программы — 34 часа

Адресат: от 7 до 17 лет

Автор-составитель:
Базарова Татьяна Николаевна
педагог дополнительного образования

Мста 2026 г

Информационная карта программы

Полное название	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка»
Автор программы	Базарова Т.Н.
Дата создания	2026 г.
Направленность	физкультурно-спортивная
Уровень программы	стартовый
Вид программы	модифицированная
Адресат программы	
Язык обучения	русский
Объём часов программы	34 часа
Срок реализации	1 год
Формы обучения	Очная.
Режим занятий	занятия с обучающимися проводятся 1 раз в неделю по 40 минут.
Аннотация программы	Занятия в секции общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств Заниматься в секции может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.
Планируемый результат реализации программы	В процессе ОФП учащиеся совершенствуют умение управлять движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, которые способствуют гармоническому развитию детей.

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Общая физическая подготовка составлена в соответствии с требованиями Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Министерства просвещения Российской Федерации РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», письма Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» вместе с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

Нормативно-правовые основания

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р;
6. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
7. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм»;

10. Постановление 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»
11. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 № 66403);
12. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
13. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
14. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
15. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»);
16. Письмо Министерства просвещения РФ от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»)
17. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»;
18. Приказ Министерства образования Тверской области от 23.09.2022 № 939/ПК «Об утверждении Регламента проведения независимой оценки качества дополнительных образовательных программ в Тверской области».

Направленность программы – Общая физическая подготовка

Данная программа направлена на обучение детей 9-15 лет с целью пробудить у обучающихся интерес к занятиям ОФП. Программа направлена на формирование здорового образа жизни. Регулярные занятия физкультурой и спортом. Обучение по данной программе создает благоприятные условия для формирования всесторонне развитой личности.

Актуальность программы обусловлена требованиями общества на воспитание всесторонне развитой личности.

Программа ориентирована на школьников, желающих дополнительно заниматься физической культурой.

Развитие нравственного потенциала личности, обучающегося при освоении данной программы, происходит, преимущественно, за счёт прохождения через взаимодействие со сверстниками во время тренировок, игр, соревнований.

Новизна программы, в отличие от существующих программ по физической культуре, обеспечивается тем, что дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Общая физическая подготовка, реализуемая на базе МБОУ Мстинская СОШ предоставляет возможность организовать образовательный процесс на основе установленных требований, сохраняя основные подходы и технологии в организации образовательного процесса. В тоже время, педагог-наставник может наполнять программу индивидуальными разработками.

Отличительной особенностью данной программы является то, что при реализации учебного плана программы планируется приобщить учащихся к ЗОЖ.

Функции программы

Образовательная функция заключается в организации обучения основным навыкам и умениям физической культуры.

Компенсаторная функция программы реализуется посредством чередования различных видов деятельности обучающихся, характера нагрузок, темпов осуществления деятельности.

Социально-адаптивная функция программы состоит в том, что каждый обучающийся развивает навыки сотрудничества со сверстниками и со взрослыми, учится находить выход из спорных ситуаций.

Адресат программы. Программа предназначена для обучающихся в возрасте 7-17 лет, без ограничений возможностей здоровья, проявляющих интерес к занятиям общеподготовкой.

Количество обучающихся в группе – 10-15 человек.

Форма обучения: очная

Уровень программы: стартовый

Форма реализации образовательной программы: секция ОФП.

Организационная форма обучения: групповая.

Режим занятий: занятия с обучающимися проводятся 1 раз в неделю по 40 минут.

2. Цели и задачи программы

Цель реализации программы: формирование у обучающихся мотивации к познанию, физическому совершенствованию, гармоничному развитию личности.

Задачи : обеспечить формирование и развитие основных физических качеств; силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости.

развивать личностные компетенции, такие как установка на безопасный , здоровый образ жизни;

расширять круг интересов, развивать самостоятельность, аккуратность, ответственность, активность, критическое и творческое мышление при работе индивидуально и в команде, при выполнении индивидуальных и групповых заданий по физической культуре.

Воспитательные:

Воспитывать дисциплинированность, ответственность, самоорганизацию, трудолюбие; обеспечивать формирование чувства коллективизма и взаимопомощи.

3. Содержание программы

Учебный план

№ п/ п	Название раздела, модуля, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Знания о физической культуре.	2	2	0	
1.1	Правила предупреждения травматизма при занятиях ОФП.	1	1	0	
1.2	Самостоятельные занятия. Умение составить режим дня, комплекс ОРУ для самостоятельных занятий, организовать простейшие соревнования и пр.	1	1	0	
2	Спортивно-оздоровительная деятельность.	32	0	32	
2.1	Легкая атлетика	6	0	6	Ответы обучающихся в процессе диалога Индивидуальные задания Мини-проект Результаты выполнения индивидуальных и групповых заданий
2.2	Гимнастика	6	0	6	
2.3	Спортивные игры:				
2.4	Волейбол	8	0	8	
2.4.1	Баскетбол.	6	0	6	
2.4.2	Футбола	6	0	6	
	Итого	34 часа			

**Содержание занятий по дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе «Общая физическая подготовка»**

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Кол-во часов, всего	Содержание занятия
1	Знания о физической культуре.	2	Правила предупреждения травматизма. Правила составления комплекса ОРУ, утренней зарядки.
1.1	Легкая атлетика. Бег.	2	Комплекс ОРУ. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Комплекс ОФП.
1.1.1	Легкая атлетика. Прыжки.	3	ОРУ. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Комплекс ОФП,
1.1.2	Легкая атлетика. Метание.	3	ОРУ. Метание мяча в цель. Метание на дальность. Силовая подготовка.
1.2	Гимнастика. Акробатика.	2	ОРУ. ОРУ у стенки. Акробатика. Стойки. Мосты. Кувырки.
1.2.1	Гимнастика. Висы.	2	ОРУ. Подъем переворотом на низкой перекладине. Подтягивание . Лазание. Висы. Подъем переворотом.
1.2.2	Гимнастика. Упражнения в равновесии.	2	ОРУ. Упражнение на скамейке. Полоса препятствий. Комплекс ОФП.
1.3	Спортивные игры. Волейбол.	8	ОРУ. Индивидуальная техника игры в волейбол .Стойка и передвижения. Прием мяча снизу. Передача сверху. Работа в парах. Игра в волейбол. Правила судейства.
1.3.1	Спортивные игры. Баскетбол.	6	ОРУ. Ведение мяча. Передачи мяча в парах. Техника броска. Эстафеты с мячом. Игра по упрощенным правилам. Броски набивного мяча из-за головы.
1.3.2	Спортивные игры. Футбол.	6	ОРУ. Развитие силовых способностей. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча. Эстафеты с футбольным мячом. Игра в футбол по упрощенным правилам.
	Итого	34 часа	

4. Планируемые результаты.

Личностные результаты:

- критическое отношение к информации и избирательность её восприятия;
- осмысление мотивов своих действий при выполнении заданий; развитие любознательности, сообразительности при выполнении
- разнообразных заданий проблемного и эвристического характера;
- развитие внимательности, настойчивости, целеустремленности, умения преодолевать трудности;
- развитие самостоятельности суждений, независимости и нестандартности мышления;
- воспитание чувства справедливости, ответственности; формирование профессионального самоопределения.
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками;
- формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях.

Метапредметные результаты:

Регулятивные универсальные учебные действия:

умение принимать и сохранять учебную задачу;

умение планировать последовательность шагов алгоритма для достижения цели;

умение ставить цель (создание творческой работы), планировать достижение этой цели;

умение осуществлять итоговый и пошаговый контроль; способность адекватно воспринимать оценку педагога и сверстников;

умение различать способ и результат действия;

умение вносить коррективы в действия в случае расхождения результата решения задачи на основе ее оценки и учета характера сделанных ошибок;

умение в сотрудничестве ставить новые учебные задачи; способность проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

умение осваивать способы решения проблем творческого характера в жизненных ситуациях;

умение оценивать получающийся творческий продукт и соотносить его с изначальным замыслом, выполнять по необходимости коррекции либо продукта, либо замысла.

Познавательные универсальные учебные действия

умение осуществлять поиск информации;
умение ориентироваться в разнообразии способов решения задач;
умение осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
умение проводить сравнение, классификацию по заданным критериям;
умение строить логические рассуждения в форме связи простых суждений об объекте;
умение устанавливать аналогии, причинно-следственные связи; умение моделировать, преобразовывать объект из чувственной формы в модель, где выделены существенные характеристики объекта;
умение синтезировать, составлять целое из частей, в том числе самостоятельное достраивание с восполнением недостающих компонентов.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

умение аргументировать свою точку зрения;
умение выслушивать собеседника и вести диалог;
способность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;
умение планировать учебное сотрудничество с педагогом-наставником и сверстниками: определять цели, функции участников, способов взаимодействия;
умение осуществлять постановку вопросов: инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;
владение монологической и диалогической формами речи.

Компетентностный подход реализации программы позволяет осуществить формирование у обучающегося как личностных, так и профессионально-ориентированных компетенций через используемые формы и методы обучения, нацеленность на практические результаты.

В процессе обучения по программе у обучающегося формируются: универсальные компетенции:

- умение работать в команде в общем ритме, эффективно распределяя задачи;
- умение ориентироваться в информационном пространстве;
- умение ставить вопросы, выбирать наиболее эффективные решения задач в зависимости от конкретных условий;
- проявление технического мышления, познавательной деятельности, творческой инициативы, самостоятельности;
- способность творчески решать технические задачи;
- способность правильно организовывать рабочее место и время для достижения поставленных целей.

предметные результаты:

В результате освоения программы, обучающиеся должны знать:

– о значении физической культуры для укрепления здоровья человека ,о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное),о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и самореализации. Сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями основных физических качеств. Выполнять технические действия из базовых видов спорта.

В результате освоения программы, обучающиеся должны уметь: составить и выполнить комплексы утренний зарядки ,комплекс ОРУ, взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

В результате освоения программы, обучающиеся должны владеть: знаниями, умениями и навыками в области общефизической подготовки.

5. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной аттестации
1	01.09.2026	26.05.2027	34	34	34	40 мин	май 2027

6. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Реализация программы требует наличия следующего оборудования:

- Спортивный зал;
- Раздевалки;
- Щиты баскетбольные, мячи баскетбольные;
- Сетка волейбольная, мячи волейбольные;
- Спортивная форма;
- Набивные мячи

Информационное обеспечение

Интернет-источники:

- <http://slovari.yandex.ru/dict/olimpic> - электронная версия «Большой Олимпийской энциклопедии».
- <http://www.infosport.ru/> - Национальная информационная сеть «Спортивная Россия».
- <http://lib.sportedu.ru/press/> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим опыт преподавания физической культуры не менее года, образование – не ниже средне-профессионального, прошедшим курсы повышения квалификации.

Мониторинг образовательных результатов

Система отслеживания, контроля и оценки результатов обучения по данной программе имеет три основных критерия:

1. Надежность знаний и умений – предполагает усвоение терминологии, способов и типовых решений в сфере физической культуры.
2. Сформированность личностных качеств – определяется как совокупность ценностных ориентаций в сфере физического воспитания.
3. Готовность к продолжению обучения в данной сфере – определяется как основная задача.

Способы определения результативности реализации программы и формы подведения итогов реализации программы

В процессе обучения проводятся разные виды контроля результативности усвоения программного материала.

Текущий контроль проводится на занятиях в виде наблюдения за успехами каждого обучающегося, процессом формирования компетенций. Текущий контроль успеваемости носит безотметочный характер и служит для определения педагогических приемов и методов для индивидуального подхода к каждому обучающемуся, корректировки плана работы с группой.

Периодический контроль проводится по окончании изучения каждой темы в виде соревнований или представления практических результатов выполнения заданий.

Промежуточный контроль – оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам изучения раздела, темы или в конце определенного периода обучения.

Формами контроля могут быть: педагогическое наблюдение за ходом выполнения практических заданий педагога, анализ на каждом занятии качества выполнения работы и приобретенных навыков, выполнение тестовых заданий, конкурс, фестиваль, соревнование, презентация проектов, анализ участия, обучающегося в мероприятиях.

Итоговая аттестация – проводится с целью оценки качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы после завершения ее изучения.

В процессе проведения итоговой аттестации оценивается результативность освоения программы.

Критерии оценивания приведены в таблицах 1 и 2..

Таблица 1

Критерии оценивания сформированности компетенций

Уровень	Описание поведенческих проявлений
1 уровень - недостаточный	Обучающийся не владеет навыком, не понимает его важности, не пытается его применять и развивать.
2 уровень – развивающийся	Обучающийся находится в процессе освоения данного навыка. Обучающийся понимает важность освоения навыков, однако не всегда эффективно применяет его в практике.
3 уровень – опытный пользователь	Обучающийся полностью освоил данный навык. Обучающийся эффективно применяет навык во всех стандартных, типовых ситуациях.
4 уровень – продвинутый пользователь	Особо высокая степень развития навыка. Обучающийся способен применять навык в нестандартных ситуациях или ситуациях повышенной сложности.
5 уровень – мастерство	Уровень развития навыка, при котором обучающийся становится авторитетом и экспертом в среде сверстников. Обучающийся способен передавать остальным необходимые знания и навыки для освоения и развития данного навыка.

Таблица 2

Критерии оценивания уровня освоения программы

Уровни освоения программы	Результат
Высокий уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт
Средний уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий незначительной доработки
Низкий уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям

Список литературы

Список литературы, рекомендованный педагогам:

- Гатман Б., Финнеган Т., Все о тренировке юного баскетболиста. Издательство АСТ, 2007
- Карасева Т.В., Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Основная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
- Кузнецов В.С. Спортивная деятельность учащихся. Баскетбол. 2013.- 113с.
- Киселев П.А. Подвижные и спортивные игры с мячом. Издательство Планета – 2015.-76с.
- Федорова Н.А. Физическая культура. Подвижные игры. 5 – 8 класс. Издательство Экзамен – 2016.- 64с.
- Федорова Н.А. Физическая культура. Подвижные игры. 9-11 класс. Издательство Экзамен - 2016. – 64с.
- Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе. Программы, рекомендации. 2014.-168с
- Физическая культура: 5-9 кл: тестовый контроль: пособие для учителя/В.И.Лях. — М.: Просвещение —144с.
- Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. Физическая культура: Уч. Пособие для студентов средних проф.уч. заведений – М.: Издательский центр «Академия». 2002.

Список литературы, рекомендованной обучающимся:

- В.И. Лях Физическая культура. М.: «Просвещение» 2014.
- «Обучение технике игры в баскетбол» В.А. Ермаков, методические рекомендации, Тула 1992.
- Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол - Москва: Физкультура и спорт, 1983.
- В.П. Ратников Подвижные игры М. 1999.

Список литературы, рекомендованной родителям:

- В.И. Лях Физическая культура. М.: «Просвещение» 2014.
- «Обучение технике игры в баскетбол» В.А. Ермаков, методические рекомендации, Тула 1992.
- Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол - Москва: Физкультура и спорт, 1983.
- В.П. Ратников Подвижные игры М. 1999.