

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №8» города Торжка Тверской области

МБОУ СОШ №8

«РАССМОТРЕНА»

на педагогическом
совете протокол № 1

от 31.08.2026

Приказ №107 от «28»
августа 2026 г.

«УТВЕРЖДЕНА»

Директор МБОУ СОШ
№8

МБОУ
Стулова Т.А.

Приказ №107 от «31»
августа 2026 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Общая физическая подготовка»**

Направленность: художественная

Уровень: базовый

Для детей: 7-15 лет

Срок реализации: 1 года

Составитель Кудряшова В. И.

Торжок, 2026

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена на основе нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 31.07.2025) "Об образовании в Российской Федерации"
- Приказ Министерства просвещения РФ от 29.10.2020 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПин 2.4.3648-20 от 28. 09. 2020г;
- Устав МБОУ СОШ № 8.

Программа дополнительного образования «Общая физическая подготовка» имеет физкультурно - спортивную направленность.

Программа составлена на основе материала, который изучается на уроках физической культуры в общеобразовательной школе исходя из содержания примерной федеральной программы (В. И. Лях, М.Ю. Виленский).

Актуальность данной программы заключается в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и работоспособности, воспитании гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

Новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Педагогическая целесообразность образовательной программы заключается в том, чтобы помочь подросткам найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

Отличительными особенностями программы по общей физической подготовке является:

- направленность на реализацию принципа вариантности, включающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями воспитанников, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки и т.д.)
- объемность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности очерчивается ценностными ориентациями на общую и индивидуально-ориентированную физическую подготовку воспитанников, и соответственно этому основу учебного предмета составляет содержание физкультурной деятельности с оздоровительно-корректирующей направленностью;
- учебное содержание программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному), и от частного к конкретному (специализированному), что задает определенную логику в освоении

воспитанниками учебного предмета и обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения;

- учебный материал по общей физической подготовке структурирован по признаку целостности, т.е. каждая система физических упражнений представлена в единстве учебных знаний и соответствующих физических упражнений.

Инновационность программы

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Адресат программы. Программа рассчитана на 1 час в неделю, на обучение в течение одного года. Общий объём – 34 часа. Средний возраст учащихся 7-10 лет.

Особенности организации образовательного процесса

Программа рассчитана на детей от 7 до 10 лет. Группы формируются разновозрастные и разноуровневые с учетом увлеченности детей в общеобразовательной школе, без предварительного отбора по степени подготовленности.

Срок освоения программы:

Продолжительность обучения 1 год. Форма обучения – очная.

Объем программы:

Годовая нагрузка 1 года обучения 34 часа.

Режим занятий:

Учебная программа предусматривает проведение занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятий 1 учебный час для 1 года обучения.

Формами организации деятельности учащихся на занятиях:

- В группах,
- В подгруппах.

Методы

- Словесный;
- Наглядный;
- Игровой;
- Практический.

Формы проведения занятий:

- Тренировки;
- Эстафеты;
- Соревнования;
- Подвижные игры;

Цель программы:

Создание условий для развития двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям учащихся посредством физических упражнений, создание условий для укрепления здоровья и повышение интереса детей к физическому развитию и личной физической культуре.

Задачи:

образовательные:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование знаний об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры;
- формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

развивающие:

- повышение уровня физической подготовленности;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству;
- развитие чувства команды;
- развитие воображения, мышления, памяти, умения концентрировать внимание.

воспитательные:

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;
- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;
- воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.

Планируемые результаты отражаются в индивидуальных качественных компетенциях учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программы.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Предметные результаты:

- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях различными упражнениями и правила его предупреждения.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Форма контроля:

Игры, практические задания, беседы, наблюдение.

Виды контроля и формы аттестации:

1. Входной контроль (тестирование)
2. Промежуточная аттестация (практическое задание, игра)
3. Итоговая аттестация (контрольные упражнения, соревнования)

Используемые педагогические технологии:**Технология дифференцированного физкультурного образования.**

Технология дифференцированного физкультурного образования понимается как целенаправленное физическое формирование человека посредством развития его индивидуальных способностей. Способ реализации содержания дифференцированного физкультурного образования посредством системы средств, методов и организационных форм, обеспечивающий эффективное достижение цели образования.

1. Обучение двигательным действиям
2. Развитие физических качеств
3. Формирование знаний и методических умений школьников по организации самостоятельных занятий физическими упражнениями
4. Дифференцированное выставление отметки по физической и технической подготовленности обучающихся.

Информационно-коммуникативные технологии.

Уроки физической культуры включают большой объем теоретического материала, поэтому использую компьютерные технологии в образовательном процессе, урок становится более интересным, наглядным и динамичным. Технику выполнения разучиваемых упражнений, документы, события, подготовка к олимпиаде теоретические вопросы. Поэтому необходимо использовать различные виды наглядности.

Здоровьесберегающие технологии

Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании включает совокупность приёмов, методов, средств обучения и подходов к образовательному процессу, цель которых обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Для реализации здоровьесберегающих методов широко применяют игровые технологии.

Игровые технологии

Игровые технологии. Роль игры в организации досуга занимает важное место в жизни ребёнка, и поэтому рассматривается педагогами как одно из главных средств воспитания. Игры, совместный отдых, содержательные развлечения. Игры могут быть спортивные, познавательные, соревновательные, конкурсные. Игра поможет учителю сплотить учащихся, включаясь в активную деятельность, ученики приучаются к соблюдению правил, справедливости, умению контролировать свои поступки, правильно и объективно оценивать поступки

других. Игровая деятельность на уроках в школе дает возможность повысить у обучающихся интерес к учебным занятиям. Позволяет усвоить большее количество информации, основанной на примерах конкретной деятельности, моделируемой в игре, помогает ребятам в процессе игры.

Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху.

Уровни освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Обучающиеся должны знать:

- особенности развития спорта;
- теоретические основы;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Обучающиеся должны уметь:

- повысить уровень физического развития и физической подготовленности;
- сформировать потребность в продолжении занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- овладеть строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовки (разминки).

Условия реализации программы

Для успешной реализации данной программы необходима заинтересованная и профессиональная работа, техническое и материальное обеспечение. Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе являются секционные, практические занятия и соревнования. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Учебный план

№ п/п	Раздел	Количество часов			Формы контроля, аттестация
		теорет	практич	Всего	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	0	1	Собеседование
2	Легкая атлетика	1	20	21	Беседа, практическое

					задание
3	Лыжи	1	10	11	Беседа, практическое задание
4	Футбол	1	10	11	Беседа, практическое задание, игра
5	Волейбол	1	12	13	Беседа, практическое задание, игра
6	Баскетбол	1	10	11	Беседа, практическое задание, игра
7	Итоговое занятие	0	1	1	Соревнование
	Итого	5	63	68	

Содержание учебного плана

Тема 1 Вводное занятие.

Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения учащихся на занятиях и предупреждение травм. Гигиенические требования.

Тема 2 Легкая атлетика

Развитие гибкости и ловкости; бег на короткие дистанции; бег на время на дистанции 30 м, 60 м.; бег на время на дистанции 100 м.; бег по пересечённой местности; развитие физической силы, скорости, выносливости.

Тема 3 Лыжи

Передвижение ступающим и скользящим шагами; попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, коньковый ход; спуск с высокой стойки; спуск в стойке устойчивости; подъемы «елочкой», «лесенкой»; повороты переступанием на месте; торможение падением, повороты переступанием.

Тема 4 Футбол

Ведение и обводка. Передачи мяча. Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Удары по мячу. Игра вратаря. Тактика: защита, нападение. Свободная игра. Игра на счёт.

Тема 5 Волейбол

Передачи и подача мяча. Удары по мячу. Тактика: блок, подача. Работа связующего. Свободная игра. Игра на счёт.

Тема 6 Баскетбол

Ведение мяча. Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия. Отвлекающие приёмы. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Групповые тактические действия в нападении и защите. Командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя игра.

Тема 7 Итоговое занятие

Подведение итогов. Итоговая аттестация

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Форма контроля
1.	сентябрь	комбинированное	1	Вводное занятие	собеседование
2.		комбинированное	2	ОРУ на месте, беговые упражнения.	беседа, практическое задание
3.		комбинированное	2	утренняя зарядка: ее роль и значение. Прыжок в длину с места.	беседа, практическое задание
4.		комбинированное	2	бег с ускорением (30-60 м) с максимальной скоростью.	практическое задание
5.	октябрь	комбинированное	2	челночный бег 3х10 м.	практическое задание
6.		комбинированное	2	ОФП, развитие всех физических качеств	практическое задание
7.		комбинированное	2	элементы баскетбола: стойка игрока, перемещения, передачи от груди на месте.	практическое задание
8.		комбинированное	2	повороты без мяча и с мячом, ведение на месте.	практическое задание
9.	ноябрь	комбинированное	2	перемещения и остановки, ловля и передача мяча.	практическое задание
10.		комбинированное	2	ведение мяча, броски мяча в кольцо	практическое задание
11.		комбинированное	2	овладение мячом и противодействия, обучение техники	практическое задание

12.	декабрь	комбинированное	2	блокирования. тренировочная игра	практическое задание
13.		комбинированное	2	ПБТ при занятиях на лыжах. Подбор инвентаря.	практическое задание
14.		комбинированное	2	гигиена лыжника, двухшажный переменный ход	практическое задание
15.		комбинированное	2	характеристика лыжного инвентаря, двухшажный переменный ход без палок	практическое задание
16.		комбинированное	2	лыжные мази, двухшажный переменный ход с палками, спуск с высокой стойки	практическое задание
17.	январь	комбинированное	2	подготовка пластиковых лыж, одновременный одношажный ход, подъем полуёлочкой	практическое задание
18.	февраль	комбинированное	2	одновременный одношажный ход, подъем лесенкой	практическое задание
19.		комбинированное	2	растирание мази, двухшажный ход, спуск в низкой стойке	практическое задание
20.		комбинированное	2	внесение коррективов, двухшажный одновременный ход	практическое задание
21.		комбинированное	2	охлаждение лыж,	практическое задание

22.	март	ое комбинированн ое	2	двухшажный переменный ход лыжные гонки на 3-5 км	практическое задание
23.		ое комбинированн ое	2	правила соревнований, лыжные эстафеты	практическое задание
24.		ое комбинированн ое	2	элементы футбола: ведение и обводка, отбор мяча.	практическое задание
25.		ое комбинированн ое	2	индивидуальные действия без мяча, с мячом.	практическое задание
26.		ое комбинированн ое	2	передачи мяча, удары по воротам.	практическое задание
27.	апрель	ое комбинированн ое	2	удары по воротам, игра вратаря.	практическое задание
28.		ое комбинированн ое	2	тактика: нападение и защита, учебная игра.	практическое задание
29.		ое комбинированн ое	2	тренировочная игра.	практическое задание
30.		ое комбинированн ое	2	прыжки на одной ноге, на двух на месте, прыжки с продвижением вперед	практическое задание
31.	май	ое комбинированн ое	2	метание малого мяча на дальность, эстафеты с бегом и прыжками.	практическое задание
32.		ое комбинированн ое	2	полоса препятствий.	практическое задание

33.		комбинированное	2	ОРУ, развитие выносливости и быстроты, эстафеты	практическое задание
34.		комбинированное	2	Контрольные нормативы	итоговая аттестация

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1. Вводное занятие

Знакомство с членами объединения. Ознакомить детей с режимом работы кружка. Провести инструктаж по технике безопасности и охране труда.

Формы занятий: беседа.

Методы: информационно – сообщающий.

2. Легкая атлетика

Знакомство с историей легкой атлетики, с базовыми видами легкой атлетики, выполнение упражнений.

Форма занятий: групповая.

Методы: объяснительный, показательный, упражнения.

3. Лыжи

Познакомить с историей возникновения лыж, обучить правильно подбирать лыжный инвентарь, обучить способам передвижения на лыжах.

Форма занятий: групповая.

Методы: объяснительный, показательный, упражнения.

4. Футбол

Обучить тактике игры, командным тактическим действиям в обороне и нападении, индивидуальным действиям и групповым взаимодействиям. Познакомить детей с расстановкой игроков, правилами перемещения, применении правил и техники игры в различных игровых ситуациях.

Форма занятий: групповая.

Методы: объяснительный, показательный, упражнения, игра.

5. Волейбол

Обучить тактике игры, командным тактическим действиям в обороне и нападении, индивидуальным действиям и групповым взаимодействиям. Познакомить детей с расстановкой игроков, правилами перемещения, применении правил и техники игры в различных игровых ситуациях.

Форма занятий: групповая.

Методы: объяснительный, показательный, упражнения, игра.

6. Баскетбол

Обучить тактике игры, командным тактическим действиям в обороне и нападении, индивидуальным действиям и групповым взаимодействиям. Познакомить детей с расстановкой игроков, правилами перемещения, применении правил и техники игры в различных игровых ситуациях.

Форма занятий: групповая.

Методы: объяснительный, показательный, упражнения, игра.

7. Итоговое занятие.

Соревнование

Форма занятий: групповая.

Методы занятий: игра.

Список рекомендуемой учебно-методической литературы

книги для педагогов:

1. В. И. Лях Мой друг физкультура. М. «Просвещение» 2006г.
2. Лебедев Е.И., Садыкова С.Л., Физическая культура. 1 – 11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время. Учитель 2010.
3. Ж. К. Холодов. В. С. Кузнецов Теория и методика физического воспитания и спорта. М. «Академия» 2003г.
4. Барышников А.Н. Лыжный спорт: программа для лыжных секций. - М.: ФиС, 2012
5. Вайнбаум Я.С. Дозирование физической нагрузки школьников. - М.: Просвещение, 2004
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Фис, 2007
7. Говердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. - М.: ФиС, 2001 8. Евстратов В.Д. Коньковый ход. – М.: ФИС, 2003
9. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. – Смоленск: СГИФК, 2005
10. Зверева М. С. Программы для ДЮСШ и образовательных школ. Спортивные кружки и секции. - М.: Просвещение, 2011
11. Манжосов В.Н. Лыжный спорт. – М.: Высшая школа, 2002
12. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. – М.: ФИС, 2002

книги для обучающихся:

1. Жудов В.А. Лыжные гонки: Правила соревнований. - М.: ФиС, 2001
2. Железняк Ю.Д. Спортивные и подвижные игры. - М.: ФиС, 2003
3. Кардюков В.В. Лыжный спорт: Правила соревнований. - М.: ФиС, 2005
4. Ляхов В.И. Лёгкая атлетика: Правила соревнований. - М.: ФиС, 2008
5. Малюков Е.А. Подружись с королевой спорта. - М.: Просвещение, 2007
- Мейксон Г.Б. Самостоятельные занятия учащихся по ФК. - М.: Просвещение, 2001
6. Преображенский В. С. Учись ходить на лыжах . - М.: Сов.спорт, 2003
7. Цирик Б.Я. Футбол: Азбука спорта. - М.: ФиС, 2002

Диагностический материал:

Уровень физической подготовленности обучающихся 7 – 10 лет

№ № п/п	Физичес кие способн ости	Контроль ное упражнен ие (тест)	Воз рас т, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Скорост ные	Бег 30 м, с	7	7,5 и	7,3 – 6,2	5,6 и	7,6 и	7,5 – 6,4	5,8 и
			8	более	7,0 – 6,0	менее	более	7,2 – 6,2	менее
			9	7,1	6,7 – 5,7	5,4	7,3	6,9 – 6,0	5,6
			10	6,8	6,5 – 5,6	5,1	7,0	6,5 – 5,6	5,3
				6,6		5,0	6,6		5,2
2.	Координа ционные	Челночны й бег 3x10 м, с	7	11,2 и	10,8 – 10,3	9,9 и	11,7 и	11,3 – 10,6	10,2 и
			8	более	10,0 – 9,5	менее	более	10,7 – 10,1	менее
			9	10,4	9,9 – 9,3	9,1	11,2	10,3 – 9,7	9,7
			10	10,2	9,5 – 9,0	8,8	10,8	10,0 – 9,5	9,3
				9,9		8,6	10,4		9,1
3.	Скорост но- силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и	115 – 135	155 и	90 и менее	110 – 130	150 и
			8	менее	125 – 145	более	100	125 – 140	более
			9	110	130 – 150	165	110	135 – 150	155
			10	120	140 – 160	175	120	140 – 155	160
				130		185			170
4.	Выноси мость	6 – минутный бег, м	7	700 и	730 – 900	1100 и	500 и	600 – 800	900 и
			8	менее	800 – 950	более	менее	650 – 850	более
			9	750	850 – 1000	1150	550	700 – 900	950
			10	800	900 – 1050	1200	600	750 – 950	1000
				850		1250	650		1050
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1 и менее	3 – 5	9 и более	2 и менее	6 – 9	11,5 и
			8	1	3 – 5	7,5	2	6 – 9	более
			9	1	3 – 5	7,5	2	6 – 9	12,5
			10	2	4 – 6	8,5	3	7 – 10	13,0
									14,0
6.	Силовые	Подтягиван ие: на высокой переклади не из виса, кол-во раз (мальчики)	7	1	2 – 3	4 и выше			
			8	1	2 – 3	4			
			9	1	3 – 4	5			
			10	1	3 – 4	5			
		На низкой переклади не из виса лежа, кол- во раз (девочки)	7				2 и ниже	4 – 8	12 и выше
			8				3	6 – 10	14
			9				3	7 – 11	16
			10				4	8 – 13	18

Анализ тестирования подготовленности воспитанника

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Контрольные упражнения					
		Бег 30 м, с	Челноч- ный бег 3/10 м,с	Прыжки в длину с места, см	6- минутн ый бег, м	Наклон вперёд из положени я сидя, см	Подтягивание: на высокой перекладине из виса(мальчики), кол-во раз.
1.	Начало года						
2.	Середина года						
3.	Конец года						