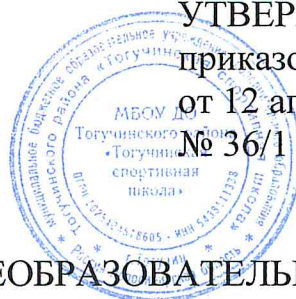


Тогучинский район Новосибирской области
муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Тогучинского района
«Тогучинская спортивная школа»

Рассмотрено на
заседании
методического совета
«11» апреля 2026 г.,
протокол № 2



УТВЕРЖДЕНА
приказом
от 12 апреля 2026
№ 36/1

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно - спортивной направленности

«Общая физическая подготовка»

(стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 7-9 лет

Срок реализации программы – 17 недель

Автор-составитель программы:
Галактионова Татьяна
Владимировна, старший методист,
высшая квалификационная категория

г. Тогучин, 2026

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа направлена на реализацию двигательной потребности обучающихся с учётом их конституционных особенностей и физических возможностей.

Актуальность программы обусловлена реализацией Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, направленной на укрепление здоровья обучающихся, формирование культуры здорового образа жизни и вовлечение обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом. Программа отвечает социальному запросу муниципалитета на доступность спортивных услуг для обучающихся городских и сельских школ Тогучинского района.

Отличительная особенность программы заключается в балансе между всесторонним развитием физических качеств и сохранением высокой мотивации через игровую форму. В этом возрасте ребенок находится на критическом этапе сенситивного развития координации, ловкости и быстроты, поэтому программа строится не на специализации, а на знакомстве с широкой гаммой движений.

Еще одна ключевая особенность — индивидуальный подход к темпам роста. Программа учитывает, что в возрасте 7–9 лет физическое развитие детей одного возраста может сильно различаться. Тренеры-преподаватели не ставят рекорды, а поощряют личное достижение: улучшение собственного результата по сравнению с прошлой неделей. Это формирует здоровое отношение к спорту, где главное — не победа над другими, а развитие собственных возможностей и получение удовольствия от движения.

Новизна программы заключается в интеграции игровых форм занятий, что позволяет детям младшего школьного возраста развивать двигательные навыки через естественную потребность в движении и социальном взаимодействии. Такой подход не только формирует правильную осанку и общую выносливость, но и поддерживает высокий уровень мотивации, исключая монотонность традиционных спортивных упражнений.

Целевая аудитория (адресат программы)

Программа предназначена для обучающихся в возрасте 7 - 9 лет.

Возрастные особенности детей 7-9 лет: прежде всего, совершенствуется работа головного мозга и нервной системы. В этом возрасте идёт активное развитие и окостенение конечностей, позвоночника и тазовых костей. Существенной физической особенностью обучающихся данного возраста является усиленный рост мускулатуры, увеличение массы мышц и значительный прирост мышечной силы. Повышением мышечной силы и общим развитием двигательного аппарата

обуславливается большая подвижность, их стремление к беганию, прыжкам, лазанию и неумение длительное время пребывать в одной и той же позе. Качественно преобразуется познавательная сфера, формируется личность, складывается сложная система отношений со сверстниками и взрослыми.

Условия набора обучающихся.

Занятия проводятся всем составом группы. Состав группы постоянный. Группы формируются примерно одного возраста. Для обучения принимаются все желающие дети. Основания для зачисления: медицинское заключение для занятий по видам спорта.

Объём программы: 68 часов.

Срок реализации программы: 17 недель.

Форма обучения – очная.

Язык освоения программы - русский.

Уровень программы - стартовый.

Особенности организации образовательного процесса

Форма реализации образовательной программы: традиционная модель реализации программы, которая представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение 17 недель обучения в одной образовательной организации МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа».

Режим занятий

Периодичность и продолжительность занятий устанавливается в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей допустимой нагрузки обучающихся.

Кратность занятий в неделю, продолжительность одного занятия с учетом обязательных перерывов (*см. изменения, внесенные в СанПиН 1.2.3685-21 постановлением ГСВ РФ от 17.03.2025 № 2*) устанавливается в академических часах.

Занятия проводятся индивидуально, по группам или всем составом.

Общее количество часов в неделю – 4 часа

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность одного академического часа – 45 минут. Перерыв 15 минут.

2. Цель и задачи программы

Цель программы: развитие физических качеств обучающихся через систему общеразвивающих упражнений и занятий спортивными играми.

Задачи:

Предметные:

- обучить основным двигательным навыкам, технике выполнения простейших силовых упражнений;
- развить основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, гибкость и

координацию).

Метапредметные:

- формировать способность выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия.
- учить анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Личностные:

- воспитывать положительные качества личности, умение управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- воспитывать навыки культуры общения со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопонимания и сопереживания.

3. Планируемые результаты

Итоговый образовательный результат: развиты ключевые двигательные качества и сформировано позитивное отношение к регулярным занятиям спортом как неотъемлемой части здорового образа жизни.

Предметные:

- демонстрируют положительную динамику развития физических качеств (скоростно-силовых, координационных, гибкость, выносливость);
- владеют основными техническими действиями во время занятий лёгкой атлетикой (бег, прыжки, метание мяча), лыжными гонками (передвижение, спуски, подъёмы);
- владеют основами приёмов в игровой деятельности волейбола и баскетбола по упрощённым правилам (стойка, броски мяча, техника передвижений, защита).

Метапредметные:

- могут самостоятельно выполнять разминку и заминку в соответствии с заданной тренировочной задачей;
- проявляют навыки сотрудничества, умения принимать решения в игровых и учебных занятиях.

Личностные:

- проявляют осознанное отношение к здоровому образу жизни и соблюдению режима дня;
- могут регулировать эмоциональное состояние в ситуациях учебно-тренировочного напряжения.

4. Содержание программы

Учебный план.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма промежуточной аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	

1	Теоретические сведения	2	2	-	Беседа
2	Входная диагностика	4	-	4	Тестирование
3	Лёгкая атлетика	14	1	13	Наблюдение
4	Баскетбол	14	1	13	Наблюдение
5	Волейбол	14	1	13	Наблюдение
6	Лыжная подготовка	16	1	15	Наблюдение, соревнования
7	Промежуточная аттестация	4	-	4	Сдача нормативов
	ИТОГО	68	6	62	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Теоретические сведения – 2 часа.

Теория – 2ч.

Техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке.

Физическая культура и спорт в Российской Федерации и Новосибирской области.

Гигиена. Контроль и самоконтроль состояния здоровья, физических показателей.

Раздел 2. Входная диагностика – 4 часа.

Теория – в процессе практических занятий.

Практика – 4ч.

Входное тестирование проводится на 2 занятиях. Одно занятие: бег 3х10 метров; поднимание туловища из и.п. лёжа на спине, руки за головой за 1 минуту; наклон вперёд из и.п. сидя. Второе занятие: метание мяча в цель с 10 метров; прыжки в длину с места; подтягивание / отжимание. Бег 30 м.

Раздел 3. Лёгкая атлетика – 14 часов.

Теория – 1ч.

Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике: бег, прыжки, метание мяча.

Практика – 13ч.

Общеразвивающие упражнения на координацию и ловкость, на развитие силы:

«Зеркало»: дети стоят парами, один показывает движения, другой их в точности повторяет.

Прыжки через скакалку: сначала просто перешагивание, затем прыжки на двух ногах.

«Полоса препятствий»: сочетание пролезания под планкой, прыжков из обруча в обруч и бега «змейкой».

Упражнения с мячом: подбрасывание и ловля, ведение мяча рукой, передача мяча в парах.

Подтягивания на низкой перекладине: (хват снизу или «австралийские» подтягивания).

Отжимания: лучше начинать с отжиманий от скамейки или с колен.

Ходьба. Равномерный бег. Техника бега на короткие дистанции. Бег на 60 метров. Техника бега на длинные дистанции. Техника прыжка в длину с разбега, способом «согнув ноги». Техника прыжка в длину с места. Техника метания мяча на дальность с трёх шагов разбега. Метание мяча (150 г) на дальность с трёх шагов разбега. Игры и эстафеты с бегом.

Раздел 4. Баскетбол – 14 часов.

Теория – 1 ч.

Техника безопасности на занятиях баскетболом.

Практика – 13ч.

Общеразвивающие упражнения для формирования осанки и укрепления мышц спины:

«Лодочка»: лежа на животе, одновременно поднимать руки и ноги.

«Кошечка»: прогибание и выгибание спины в упоре на коленях.

«Березка»: удержание равновесия в положении лежа на спине с поднятыми ногами (поддержка поясницы руками).

Ходьба с предметом на голове: (мешочек с песком или книга) для развития чувства баланса и контроля над осанкой.

Стойка игрока. Передвижения. Остановка шагом, прыжком. Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча. Бросок мяча в кольцо с места. Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Упрощённые правила игры в баскетбол. Игра в баскетбол по упрощённым правилам. Умение управлять эмоциями. Игры и эстафеты с применением баскетбола.

Раздел 5. Волейбол – 14 часов.

Теория – 1 ч.

Техника безопасности на занятиях волейболом.

Практика – 13ч.

Общеразвивающие упражнения на развитие гибкости:

«Бабочка»: сидя на полу, соединить стопы и плавно опускать колени к полу.

«Мельница»: наклоны вперед с касанием пальцами рук противоположных стоп.

«Мостик»: (в упрощенном варианте) для развития гибкости позвоночника.

Растяжка «Шпагат»: (в игровой форме «кто дальше дотянется до игрушки»).

Стойка волейболиста. Техника передвижений, остановок, поворотов. Комбинации из освоенных элементов техники. Техника приёма и передач мяча: передачи мяча сверху и снизу двумя руками над собой и с партнёром; передачи мяча через сетку; передачи мяча у стены; передачи мяча в группе. Техника подачи мяча: нижняя прямая подача; боковая подача, верхняя прямая подача, подача броском (в зависимости от возраста). Упрощённые правила игры в волейбол. Учебная игра в волейбол. Игры и эстафеты с применением волейбольного мяча.

Раздел 6. Лыжная подготовка – 16 часов.

Теория – 1 ч.

Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Требование к форме одежды на занятиях по лыжной подготовке.

Практика – 15ч.

Общеразвивающие упражнения на развитие силы (с собственным весом), выносливости:

Приседания: важно следить за техникой (пятки не отрывать, спина прямая). Можно делать «приседания-пружинки».

«Планка»: в игровой форме (например, «кто дольше продержится, пока тренер считает до 10»).

Комбинированные упражнения.

Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток и носков лыж. Техника попеременного двушажного хода. Техника одновременного двухшажного, одношажного и бесшажного ходов. Подъём на склон. Спуск со склона в основной стойке. Развитие выносливости на лыжне. Прохождение дистанции в зависимости от возраста и физической подготовленности. Игры и эстафеты на занятиях по лыжной подготовке.

Раздел 7. Промежуточная аттестация – 4 часа.

Практика – 4ч.

Сдача нормативов по основным физическим показателям.

5. Формы аттестации и оценочные материалы

Формы аттестации разработаны в соответствии с Положением «О формах, порядке и периодичности проведения аттестации по дополнительным общеобразовательным программам в МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа», утверждённым приказом (06.04.2026 №35/1).

<https://dyushtog.edusite.ru/sveden/files/799f04809a9b165ab81fcf8bf8e486bf.pdf>

Предусмотрены следующие **формы аттестации:**

- *входная диагностика* (проводится с целью определения начальных показателей физических данных тестированием);

- *текущий контроль* проводится в виде наблюдения;

- *промежуточная аттестация* проводится по окончании обучения по программе.

Цель проведения промежуточной аттестации – итоги освоения программы по отслеживанию положительной динамики физических изменений обучающихся и формированию метапредметных и личностных результатов.

Форма проведения промежуточной аттестации – сдача нормативов по ОФП.

Форма публичного выступления – контрольные нормативы.

Оценочные материалы

Критерии оценочных материалов представлены в приложении №1 к программе.

Раздел 2. «Рабочая программа воспитания»

Цель: формирование ценностного отношения обучающихся к своему здоровью, навыкам культуры общения и поведения в социуме.

Задачи:

- формировать навыки здорового образа жизни;
- воспитывать навыки общения со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопонимания и сопереживания.

Целевые ориентиры воспитания:

- *спортивная деятельность*: направлена на формирование здорового образа жизни, развитие физических способностей;
- *личность и социум*: стимулирование личностного развития обучающихся, формирование уверенности в себе и навыков коммуникативного поведения.

Формы воспитания:

индивидуальные, групповые, практические, словесные, деятельность на основе сотрудничества.

Методы воспитания: соревнования, индивидуальные беседы, викторины, конкурсы, консультации, метод стимулирования.

Планируемые результаты:

- возникает устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- проявляется культура общения, чувство товарищества.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события, дела	Форма проведения	Срок проведения
1	«Взаимоотношения в группе»	Беседа	Сентябрь
2	«Весёлые старты»	Соревнования	Октябрь
3	"Мой спортивный день".	Конкурс, викторина	Ноябрь
4	Внутригрупповые соревнования по лыжным гонкам	Участие	Декабрь
5	"Снежные старты". Подвижные игры на снегу, метание снежков.	Конкурс	Декабрь

Раздел 3. «Комплекс организационно - педагогических условий»

1. Календарный учебный график

Календарный учебный график (общий)

№ группы	Срок обучения по программе	Количество учебных недель/дней	Период каникул (при наличии)	Нерабочие праздничные дни	Сроки промежуточной (итоговой) аттестации	Сроки выездов, экспедиций, походов (при наличии)
1	01.09.2026 г. – 25.12.2026 г.	17/34	26. 12.2026 – 08.01.2027	04.11.2026	декабрь, 2026г.	–

Календарный учебный график размещен в **Приложении № 2** в разделе

«Приложения к программе». Форма КУГ закреплена в локально-нормативном акте учреждения: «О разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеразвивающей программы» и утверждена приказом от 06.04.2026 № 35/1

<https://dyushtog.edusite.ru/sveden/files/02c29f2ae1200788691bece9729370c3.pdf>

2. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение

Дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Общая физическая подготовка» реализуют тренеры - преподаватели МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа»:

1. *Афанасьева Алена Евгеньевна*: уровень образования – высшее, педагогический стаж – 9 лет, высшая квалификационная категория. Повышение квалификации по программе «Современные подходы к преподаванию по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта». Звание: мастер спорта РФ по вольной борьбе.

2. *Астахов Александр Иванович*, образование – среднее профессиональное. Повышение квалификации по программе «Организация тренерской деятельности по физической культуре и спорту. Стаж работы - 11 лет, первая квалификационная категория.

3. *Зубцов Николай Николаевич*: уровень образование – высшее. Профессиональная переподготовка по программе «Физическая культура и спорт: теория и методика преподавания в образовательной организации». Педагогический стаж – 7 лет, первая квалификационная категория.

4. *Колмыков Иван Андреевич*: уровень образования – среднее специальное. Повышение квалификации по программе «Подготовка спортивных судей главной судейской коллегии и судейских бригад физкультурных и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Педагогический стаж - 10 лет. Первая квалификационная категория.

5. *Парушкин Владислав Игоревич*: уровень образования – высшее, педагогический стаж – 6 лет. Высшая квалификационная категория. Повышение квалификации по программе «Методическое сопровождение тренировочного процесса в учреждении спортивной направленности».

6. *Спиридонов Виталий Сергеевич*: уровень образования – высшее. Профессиональная переподготовка – ООО «Инфоурок» по программе «Физическая культура и спорт: теория и методика преподавания в образовательной организации». Педагогический стаж – 5 лет. Первая квалификационная категория.

7. *Фокина Татьяна Александровна*: уровень образования – высшее. Повышение квалификации по программе «Педагогика и методика преподавания физической культуры». Педагогический стаж – 17 лет.

Материально – техническое обеспечение

Учебные помещения: игровые залы: СК «Победа» МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа», СК «Атлант» п. Горный, СК Нечаевский, спортивные залы: МКОУ Тогучинского района «Березиковская средняя школа», МКОУ Тогучинского района «Шахтинская средняя школа» соответствуют требованиям санитарных правил и норм, установленных Санитарными правилами (Постановление Главного государственного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

Показатель	Наименование	Количество
Сведения о помещении	Волейбольный зал СК «Победа», площадь 760м ²	1
	Игровой зал СК «Атлант», площадь 540м ²	1
	«Спортивный комплекс Нечаевский»	1
	Хоккейный клуб «Локомотив»	1
	Спортивный зал МКОУ Тогучинского района «Березиковская средняя школа», площадь 124 м ²	1
	Спортивный зал МКОУ Тогучинского района «Шахтинская средняя школа», площадь 124 м ²	1
Перечень оборудования, необходимого для проведения занятий	Стадион (сектор для прыжков в длину, сектор для метания, беговые дорожки)	1
	Секундомер	1
	Мат гимнастический	6 .
	Лента измерительная	1
	Кегли	10
	Тумба гимнастическая (для измерения гибкости)	1 .
	Сетка волейбольная	1
	Мяч волейбольный	10
	Мяч баскетбольный	10
	Мяч набивной	10
	Лыжи беговые	20
	Ботинки лыжные	20
	Палки лыжные	20
	Мяч резиновый малый	10
	Мяч для метания (150 г)	4
Перечень технических средств обучения	Ноутбук	1
	Проектор	1
	Колонки	1

Требования к специальной одежде обучающегося: спортивная одежда, спортивная обувь.

Методическое обеспечение:

Материалы, применяемые в процессе обучения

№ раздела и темы	Название разделов и темы	Перечень методических материалов по функциональному назначению
------------------	--------------------------	--

Раздел 1. Теоретические сведения		
Тема 1.1	Техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке. Физическая культура и спорт в Российской Федерации и Новосибирской области. Гигиена. Контроль и самоконтроль.	1. Т.Б. https://infourok.ru/instrukciya-po-tehnike-bezopasnosti-na-zanyatiyah-po-ofp-ohrane-zhizni-i-zdorovya-obuchayushih-sya-6967508.html?ysclid=mqqggrc9ob506337302 2. Спорт в РФ https://ru.wikipedia.org/wiki/Спорт_в_России?ysclid=mqqgkzv9rh39767602 3. Гигиена юного спортсмена https://infourok.ru/beseda-na-temu-lichnaya-gigiena-yunogo-sportsmena-5042603.html?ysclid=mqqgnahr78152655535
Раздел 2. Входная диагностика		
Тема 2.1	Входное тестирование	Виды упражнений в приложении №1 программы «Общая физическая подготовка»
Раздел 3. Лёгкая атлетика		
Тема 3.1	Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике	Презентация https://shkola106saratov-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Metodicheskaya_kopilka/02/TB_na_urokakh_FK.pdf
Тема 3.2	Упражнения по общей физической подготовке	Шемарина, О.А. Методические рекомендации "Общая физическая подготовка". – Текст : электронный // URL: https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-obschaya-fizicheskaya-podgotovka-3567971.html (дата обращения : 05.04.2026).
Тема 3.3	Практика	Конспект тренера-преподавателя
Раздел 4. Баскетбол		
Тема 4.1	Техника безопасности на занятиях баскетболом	https://zernovoe.gosuslugi.ru/netcat_files/222/3243/Tehnika_bezopasnosti_na_urokakh_basketbola..pdf?ysclid=mqqfywxvr9142075919
Тема 4.2	Упражнения по общей физической подготовке	Шемарина, О.А. Методические рекомендации "Общая физическая подготовка". – Текст : электронный // URL: https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-obschaya-fizicheskaya-podgotovka-3567971.html (дата обращения : 05.04.2026).
Тема 4.3	Практика	Конспект тренера-преподавателя
Раздел 5. Волейбол		
Тема 5.1	Техника безопасности на занятиях волейболом	https://multiurok.ru/files/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-voleibola.html?ysclid=mqqgrx797y854732627
Тема 5.2	Упражнения по общей физической подготовке	Шемарина, О.А. Методические рекомендации "Общая физическая подготовка". – Текст : электронный // URL: https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-obschaya-fizicheskaya-podgotovka-3567971.html (дата обращения : 05.04.2026).

Тема 5.3	Практика	Конспект тренера-преподавателя
Раздел 6. Лыжная подготовка		
Тема 6.1	Техника безопасности на занятиях по лыжным гонкам	Чек-лист
Тема 6.2	Практика	Конспект тренера-преподавателя, чек-лист
Раздел 7. Промежуточная аттестация		
Тема 7.1	Бег 3х10 метров. Поднимание туловища из и.п. лёжа на спине. Наклон вперёд из и.п. стоя.	Основные виды упражнений из списка нормативов ВФСК ГТО
Тема 7.2	Метание мяча в цель с 10 метров. Прыжки в длину с места. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	Основные виды упражнений из списка нормативов ВФСК ГТО

Методы и педагогические технологии

Методы обучения

1. Словесные методы:

- рассказ, беседа.

2. Методы наглядного восприятия.

3. Методы физкультурно-спортивной деятельности:

- метод равномерной нагрузки;
- метод переменной нагрузки;
- метод интервальной нагрузки;
- соревновательный метод.

Педагогические технологии

1. Педагогические технологии:

- личностно-ориентированное обучение;
- внутригрупповая дифференциация обучения;
- игровые технологии.

2. Здоровьесберегающие технологии:

- смена видов деятельности;
- психологическая атмосфера на занятии;
- мотивация к здоровому образу жизни;
- разнообразные упражнения с разной дозировкой нагрузки.

3. Специальные технологии:

- коммуникативная технология;
- интегрированная технология.

Формы организации учебного занятия

Формы занятий определяются особенностями материала, местом и временем занятия, применяемыми средствами и т.п.

Очные занятия: аудиторные (в спортивном зале, на стадионе), внеаудиторные занятия: выполнение домашних заданий (ОРУ), самостоятельная отработка заданий, просмотр и анализ видеозаписей игр.

По дидактической цели: вводное, практическое, комбинированное, занятие по контролю (аттестация).

Алгоритм учебного занятия

Занятие состоит из вводной, основной и заключительной части. Во вводной части решаются организационные задачи и проводится разминка. В основной части – решаются учебные задачи. В заключительной части подводятся итоги занятия и релаксация (Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н).

Информационное обеспечение

1. Нормативно-правовые документы:

1. Об образовании в Российской Федерации : Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

2. О национальных целях развития РФ на период до 2030 года и на перспективу до 2036 : Указ Президента РФ от 07.05.2024 № 309;

3. Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей (вместе с Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года) : Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678 (ред. От 15.05.2023);

4. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам : Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07 2022 № 629;

5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.21 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»»

6. Устав МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа» : Постановление администрации Тогучинского района Новосибирской области от 11.10.2023 №1171/П/93

<https://dyushtog.edusite.ru/sveden/files/e26828b4e3d49c9e7f0fc292299608e6.pdf>

7. О разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеразвивающей программы : Приказ директора МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа» от 06.04.2026 № 35/1

<https://dyushtog.edusite.ru/sveden/files/02c29f2ae1200788691bece9729370c3.pdf>

8. О формах, порядке и периодичности проведения аттестации по дополнительной общеразвивающей программе в МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа»: Приказ директора МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа» от 06.04.2026 № 35/1

<https://dyushtog.edusite.ru/sveden/files/799f04809a9b165ab81fcf8bf8e486bf.pdf>

2. Список литературы (ресурсов) для педагога

1. Беляев, А. В. Эффективное использование интегральных упражнений на занятиях по волейболу/ А. В. Беляев – Москва: Физкультура и спорт, 2021. – 133 с. – Текст: непосредственный.

2. Соколов, Н.Г. Методика обучения игре в баскетбол. Конспекты учебно-тренировочных занятий. – Текст: электронный // URL : <https://lanbook.com/catalog/pedagogicheskie-nauki/metodika-obucheniya-igre-v-basketbol-konspekty-uchebno-trenirovochnykh-zanyatiy/>

(дата обращения: 05.04.2026).

3. Шемарина, О.А. Методические рекомендации "Общая физическая подготовка". – Текст : электронный // URL: <https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-obschaya-fizicheskaya-podgotovka-3567971.html> (дата обращения : 05.04.2026).

3. Список литературы (ресурсов) для обучающихся

1. Громова, О. Е. Спортивные игры для детей : иллюстрированное пособие / О. Е. Громова. – Москва : Сфера, 2020. – 128 с. - Текст: непосредственный.

2. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Техника и методика тренировки : учебное пособие / Ю. И. Гришина. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 192 с. — ISBN 978-5-8114-4837-2. – Текст : непосредственный.

Раздел 4. «Приложения к программе»

Приложение № 1

Критерии оценочных материалов

1. Контрольные испытания для входной диагностики и промежуточной аттестации

Таблица количественных показателей

«Оценка проводится дважды в год (входной контроль в сентябре и итоговый в мае) для анализа эффективности образовательного процесса».

Контрольное упражнение	Качество	7 лет	8 лет	9 лет
Бег 30 м (сек)	Быстрота. выносливость	7,2 – 6,8	6,7 – 6,3	6,2 – 5,8
Прыжок в длину с места (см)	Скоростно- силовые	120 – 135	130 – 145	140 – 160
Подтягивание (на низкой перекладине) / Отжимания (кол-во)	Сила	5 – 8	7 – 10	9 – 12
Наклон вперед из положения сидя (см)	Гибкость	+3 – +6	+4 – +7	+5 – +9
Метание мяча в цель с 10 м. (5 попыток)	Скоростно- силовые	2-3	3-4	4-5
Челночный бег 3x10 м (сек)	Координация	9,5 – 8,8	9,0 – 8,3	8,5 – 7,8

Интерпретация результатов:

Высокий уровень: показатели соответствуют верхней границе нормы или превышают её. Ребенок демонстрирует стабильность и хорошую технику выполнения.

Средний уровень: показатели находятся в пределах возрастной нормы. Ребенок справляется с нагрузками программы.

Ниже среднего: показатели ниже нормы. Это сигнал для педагога уделить внимание развитию конкретного качества и проконсультироваться с родителями о режиме активности ребенка.

При оценке результатов необходим **индивидуальный подход:** главный критерий успеха — это **прирост результатов**. Если ребенок пришел в группу с низкими показателями, но за полгода улучшил свой результат в прыжке на 10 см — это отличный показатель, даже если он не дотягивает до «среднего» норматива.

Условия тестирования: Все замеры проводятся в игровой форме, в хорошем настроении и после качественной разминки. Исключается соревновательный стресс, чтобы ребенок мог показать свой реальный потенциал.

2. Личностные и метапредметные достижения обучающихся формируются в процессе учебно – тренировочных занятий и отслеживаются тренером-преподавателем методом педагогического наблюдения, анализом результатов, тестированием.

Анкета

Определения уровня мотивации к занятиям в группе ОФП

№ п/п	Вопрос	Да	Нет	Затрудняюсь ответить
1.	Я всегда жду занятий в группе ОФП, потому что они помогают укреплять моё здоровье			
2.	Занятия физкультурой и спортом мне нужны для того, чтобы в дальнейшем использовать эти знания, навыки и умения в жизни.			
3.	Я получаю удовольствие от занятий в группе ОФП			
4.	Самостоятельные занятия физическими упражнениями уже стали моей привычкой			
5.	Хорошо ли ты относишься к ребятам своей группы			
6.	Рассказываешь ли ты о занятиях в группе родителям			
7.	Будешь ли ты в дальнейшем заниматься спортом			
8.	Пригласишь ли ты школьных товарищей заниматься с тобой			
9.	Есть ли у тебя друзья в группе			
10.	Тебе нравится, как тренер - преподаватель ведёт занятия			
ИТОГО:				

Да – 3 балла, нет – 0 баллов, затрудняюсь ответить – 1 балл.

Первый уровень. 25—30 баллов — высокий уровень мотивации, учебной активности. У таких детей есть познавательный мотив, стремление наиболее

успешно выполнять все предъявляемые преподавателем требования.

Второй уровень. 20—24 балла — хорошая мотивация. Подобные показатели имеют большинство учащихся, успешно справляющихся с задачами занятий. Подобный уровень мотивации является средней нормой.

Третий уровень. 15—19 баллов — положительное отношение к тренировкам, однако чаще всего они ходят на занятия, чтобы общаться с друзьями, с тренером. Им нравится ощущать себя спортсменами. Познавательные мотивы у таких детей сформированы в меньшей степени, и сами занятия их мало привлекают.

Четвертый уровень. 10—14 баллов — низкая мотивация. Эти дети посещают занятия неохотно, предпочитают их пропускать. На занятиях часто занимаются посторонними делами.

Пятый уровень. Ниже 10 баллов — негативное отношение к занятиям, посещают занятия только по требованию родителей. Часто у подобных учащихся отмечаются нервно-психические нарушения.

Приложение № 2

Календарный учебный график на 2026-2027 учебный год

№ п/п	Тема занятия	Форма занятия	К-во часов	Место проведения	Форма контроля
1. Раздел «Теоретическая подготовка»					
1.1	ТБ. Физическая культура и спорт в РФ и Новосибирской области. Гигиена, самоконтроль, оказание первой помощи. ОРУ.	групповая	2	Сп. зал	беседа
2. Раздел «Входная диагностика»					
2.1	Бег 3x10 метров; поднимание туловища из и.п. лёжа на спине, руки за головой за 1 минуту; наклон вперёд из и.п. сидя.	групповая	2	Сп. площадка	тестирование
2.2	Метание мяча в цель с 10 метров; прыжки в длину с места; подтягивание / отжимание. Бег 30 м.	групповая	2	Сп. площадка	тестирование
3. Раздел «Лёгкая атлетика»					
3.1	<u>Лёгкая атлетика.</u> ТБ на занятиях по лёгкой атлетике. ОРУ. Ходьба. Равномерный бег. Бег на 30 метров. Подвижная игра «Лапта».	групповая	2	Сп. площадка	наблюдение
3.2	ОРУ. Техника бега на короткие дистанции. Бег на 30 метров. Эстафеты с бегом.	групповая	2	Сп. площадка	наблюдение
3.3	ОРУ. Бег на 60 метров. Техника бега на длинные дистанции. метания мяча на дальность с трёх шагов разбега.	групповая	2	Сп. площадка	наблюдение
3.4	ОРУ. Метания мяча на дальность с трёх шагов разбега. Подвижная игра «Лапта».	групповая	2	Сп. площадка	наблюдение
3.5	ОРУ. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание мяча на дальность с трёх шагов разбега. Эстафеты с бегом.	групповая	2	Сп. площадка	наблюдение
3.6	Техника прыжка в длину с места.	групповая	2	Сп. площадка	наблюдение
3.7	ОРУ. Метание мяча на дальность с трёх шагов разбега. Подвижная игра «Лапта».	групповая	2	Сп. площадка	наблюдение
4. Раздел «Баскетбол»					
4.1	<u>Баскетбол.</u> ТБ на занятиях по баскетболу. ОРУ. Стойка игрока. Передвижения. Остановка шагом, прыжком. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча. Подвижная игра «5 передач».	групповая	2	Сп. зал	наблюдение
4.2	ОРУ. Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча. Бросок мяча после ведения с места. Эстафеты с мячом.	групповая	2	Сп. зал	наблюдение
4.3	ОРУ. Передачи мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча: варианты. Бросок мяча в кольцо после ведения и двух шагов. Подвижная игра «5 передач».	групповая	2	Сп. зал	наблюдение
4.4	ОРУ. Ведение мяча: варианты. Штрафной бросок. Правила игры в баскетбол. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	групповая	2	Сп. зал	наблюдение
4.5	ОРУ. Передачи и ведение мяча. Техника и тактика игры. Игра в баскетбол.	групповая	2	Сп. зал	наблюдение
4.6	ОРУ. Техника и тактика игры. Игра по упрощённым правилам.	групповая	2	Сп. зал	наблюдение

4.7	Игры и эстафеты с применением баскетбола.	групповая	2	Сп. зал	наблюдение
5. Раздел «Волейбол»					
5.1	Волейбол. ТБ на занятиях по волейболу. ОРУ. Стойка игрока. Техника передвижений, остановок, поворотов. Техника приёма и передач мяча: передачи мяча сверху и снизу двумя руками над собой. Эстафеты с волейбольным мячом.	групповая	2	Сп. зал	наблюдение
5.2	ОРУ. Передачи мяча над собой, в парах, через сетку. Техника и тактика игры в волейбол.	групповая	2	Сп. зал	наблюдение
5.3	ОРУ. Передачи мяча с перемещением, у стены. Техника подачи мяча: броском, нижняя прямая подача. Игра в волейбол. Правила игры.	групповая	2	Сп. зал	наблюдение
5.4	ОРУ. Передачи мяча: варианты. Подача мяча: броском, боковая, верхняя прямая подача. Игра в волейбол: правила и судейство игры.	групповая	2	Сп. зал	наблюдение
5.5	ОРУ. Передачи мяча: варианты. Подача мяча избранным способом. Эстафеты с волейбольным мячом.	групповая	2	Сп. зал	наблюдение
5.6	ОРУ. Игра в волейбол. Правила игры.	групповая	2	Сп. зал	наблюдение
5.7	Игра в волейбол. Эстафеты..	групповая	2	Сп. зал	наблюдение
6. Раздел «Лыжная подготовка»					
6.1	ОРУ. Лыжная подготовка. ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Требования к форме одежды. Вкатывание: прохождение дистанции в равномерном темпе.	групповая	2	Учебная лыжня	наблюдение
6.2	ОРУ. Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток и носков лыж. Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции с применением попеременного двухшажного хода. Игры на лыжах.	групповая	2	Учебная лыжня	наблюдение
6.3	ОРУ. Техника одновременных ходов: одновременного двухшажного, одношажного, бесшажного ходов. Эстафеты на лыжах.	групповая	2	Учебная лыжня	наблюдение
6.4	ОРУ. Подъём на склон. Спуск с небольшого склона в основной стойке. Развитие выносливости на лыжне.	групповая	2	Учебная лыжня	наблюдение
6.5	ОРУ. Прохождение дистанции в зависимости от возраста и физической подготовленности с применением техники лыжных ходов. Эстафеты и игры на лыжах.	групповая	2	Учебная лыжня	наблюдение
6.6	ОРУ. Прохождение дистанции в зависимости от возраста и физической подготовленности с применением техники лыжных ходов. Эстафеты и игры на лыжах.	групповая	2	Учебная лыжня	наблюдение
6.7	Прохождение дистанции в зависимости от возраста и физической подготовленности с применением техники лыжных ходов. Эстафеты и игры на лыжах.	групповая	2	Учебная лыжня	наблюдение
6.8	Прохождение дистанции в зависимости от возраста и физической подготовленности с применением техники лыжных ходов. Эстафеты и игры на лыжах.	групповая	2	Учебная лыжня	наблюдение
7. Раздел «Промежуточная аттестация»					
7.1	Бег 3x10 метров. Поднимание туловища из и.п. лёжа на спине. Наклон вперёд из и.п. стоя.	групповая	2	Сп. зал	сдача нормативов
7.2	Метание мяча в цель с 10 метров. Прыжки в длину с места. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	групповая	2	Сп. зал	сдача нормативов
Всего:			68		