

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №2»

«Рассмотрено»  
на Педагогическом совете  
протокол № 1 от «29» августа 2025 г



Утверждено»  
приказом от  
29.08.2025 г. № 189

**Программа  
спортивной секции  
«ОФП»  
на 2024 - 2025 учебный год**

Программа модифицированная  
Руководитель программы:  
Ф.И.О. Кугаевская В.И.  
Учитель *физической культуры*  
Год разработки программы 2025 г.  
Срок реализации программы: 1 год  
Возраст обучающихся: *9-10 лет*

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «ОФП» имеет спортивно-оздоровительную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Новизна и оригинальность программы «ОФП» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься физической культурой, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться ОФП с «нуля», а также обращает внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является ОФП, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде). В условиях небольшого школьного зала посредством ОФП достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15-20 человек.

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Педагогическая целесообразность программа ОФП, как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному.

Программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. ОФП позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

### Цель:

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям ОФП, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

### Задачи:

#### Образовательные:

- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

#### Развивающие:

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- расширение спортивного кругозора детей.

#### Воспитательные:

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

### Сроки реализации программы - 1 года.

Программа рассчитана на детей и подростков от 9 до 10 лет.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

**Формы организации обучения:**

- командная, малыми группами, индивидуальная.

**Формы проведения занятий:**

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре; затем в его середине – в декабре – январе и перед началом летней серии игр – в апреле – мае.

**Формы и способы фиксации результатов:**

- дневник достижений учащихся;

- портфолио учащихся.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

2 часа в неделю (68 часов в год)

**Тематический план**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие. Ознакомление с правилами соревнований.	1	1	-
2.	Техника безопасности во время занятий ОФП			
3.	Лёгкая атлетика	14	-	14
4.	Подвижные игры	6	-	6
5.	Спортивные игры:	47	-	47
	Футбол	10	-	10
	Волейбол	11	-	11
	Баскетбол	13	-	13
	Настольный теннис	13	-	13
6.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		
7.	<b>ИТОГО</b>	<b>68</b>	<b>1</b>	<b>67</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам упражнений. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Подвижные игры. Спортивные игры. Лёгкая атлетика.

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1.	Техника безопасности во время занятий ОФП. Система планирования тренировки спортсмена: многолетнее, годичное, оперативное планирование. Индивидуальный план тренировки.	1
<b>Лёгкая атлетика</b>		
2.	Техника безопасности во время занятий л/а. Бег на короткие дистанции.	1
3.	Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте.	1
4.	Ускорения; бег по повороту; финиш.	1
5.	Бег на время на дистанции 30. 60м.	1
6.	Бег на время на дистанции 100м.	1
7.	Бег по пересечённой местности.	1
<b>Футбол</b>		
8.	Техника безопасности во время занятий футболом. Удары по мячу с места, с хода.	1
9.	Ведение и обводка. Отбор мяча.	1
10.	Финты. Выбивания.	1
11.	Отбор мяча. Вбрасывание мяча.	1
12.	Вбрасывание мяча. Игра вратаря.	1
13.	Соревнования. Тренировочная игра.	1
<b>Баскетбол</b>		
14.	Техника безопасности во время занятий баскетболом. Перемещения и остановки. Учебная игра.	1
15.	Ловля и передача мяча. Учебная игра.	1
16.	Бросок мяча в кольцо в прыжке двумя руками.	1

17.	Броски мяча в кольцо после ведения.	1
18.	Выбивание мяча при ведении и броске.	1
19.	Борьба за мяч, отскочивший от щита.	1
20.	Учебно-тренировочная игра.	1
<b>Подвижные игры с мячом</b>		
21.	Техника безопасности во время занятий подвижными играми. Пионербол. Ловля мяча, летящего на средней высоте.	1
22.	Пионербол с элементами волейбола. Ловля мяча, летящего высоко.	1
23.	Учебно-тренировочная игра.	1
24.	Учебно-тренировочная игра. Соревнования.	1
<b>Волейбол</b>		
25.	Техника безопасности во время занятий волейболом. Приём мяча. Передача мяча.	1
26.	Приём мяча. Передача мяча.	1
27.	Подача мяча. Прием подачи двумя руками снизу.	1
28.	Подача мяча. Прием подачи двумя руками снизу.	1
29.	Нападающий удар. Блокирование мяча.	1
30.	Нападающий удар. Блокирование мяча.	1
31.	Учебно-тренировочная игра. Соревнования.	1
<b>Баскетбол</b>		
32.	Техника безопасности во время занятий баскетболом. Ведение мяча правой и левой рукой. Отвлекающие приемы.	1
33.	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.	1
34.	Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия.	1
35.	Овладение мячом и противодействия. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Игра.	1
36.	Групповые тактические действия в нападении и защите. Игра.	1
37.	Командные тактические действия в нападении и защите. Игра.	1
<b>Подвижные игры с мячом</b>		
38.	Техника безопасности во время занятий подвижными играми. Перестрелка с 1 мячом.	1
39.	Перестрелка с 2 и 3 мячами.	1
<b>Настольный теннис</b>		
40.	Техника безопасности во время занятий настольным теннисом. Упражнения с ракеткой и шариком. Техника подачи толчком.	1
41.	Игра толчком справа и слева.	1
42.	Атакующие удары по диагонали.	1
43.	Атакующие удары по линии.	1
44.	Игра в защите.	1
45.	Выполнение подач разными ударами.	1
46.	Игра в разных направлениях.	1
47.	Игра на счет разученными ударами.	1
48.	Игра с коротких и длинных мячей.	1
49.	Групповые игры.	1
50.	Отработка ударов накатом.	1
51.	Отработка ударов срезкой.	1
52.	Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.	1
<b>Волейбол</b>		

53.	Верхние и нижние передачи мяча 2-мя руками. Нападающий удар.	1
54.	Передача мяча у сетки. Нападающий удар.	1
55.	Блокирование мяча. Нападающий удар.	1
56.	Учебно-тренировочная игра. Соревнования.	1
<b>Лёгкая атлетика</b>		
57.	Бег на короткие дистанции.	1
58.	Бег на короткие дистанции	1
59.	Бег по пересечённой местности.	1
60.	Бег по пересечённой местности.	1
61.	Бег по пересечённой местности.	1
62.	С/и «Лапта». Бег на средние дистанции.	1
63.	С/и «Лапта». Бег на средние дистанции.	1
64.	Тестирование.	1
<b>Футбол</b>		
65.	Удары по мячу. Тренировочная игра.	1
66.	Удары по мячу. Тренировочная игра.	1
67.	Игра вратаря. Игра.	1
68.	План самостоятельных занятий на лето.	1

## ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

### **Знать и иметь представление:**

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

### **Уметь:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

- вести дневник самонаблюдения, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям сердечных сокращений;
- взаимодействовать с воспитанниками в процессе занятий ОФП.

### **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по 18 общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Целесообразно развивать гибкость, ловкость, двигательные-координационные способности. Для этого применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения. Для развития специальных физических качеств (быстроты, игровая выносливость, скоростные, скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных мышц. На занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми техническими действиями. На занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. В них осваивается новый учебный материал и закрепляется пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности. Для эффективной работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов: В возрасте 10-12 лет значительно изменяются весовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы; при работе с занимающимися в этом возрасте преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты. Основными педагогическими принципами работы преподавателя должны являться последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Баршай, В. М. Гимнастика / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. - М.: КноРус, 2013. - 312 с.
2. Боген, М. М. Тактическая подготовка - основа многолетнего совершенствования. Учебное пособие / М.М. Боген. - М.: Физическая культура, 2014. - 616 с.
3. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Академия, 2005. - 240 с.
4. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах. Учебное пособие / Е.П. Врублевский. - М.: Спорт, 2016. - 240 с.
5. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. - М.: Феникс, 2012. - 448 с.
6. Жилкин, А. И. Легкая атлетика / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Академия, 2009. - 464 с.
7. Лыжный спорт / ред. В.Э. Нагорный. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 256 с.
8. Мастерман, Гай Стратегический менеджмент спортивных мероприятий: моногр. / Гай Мастерман. - М.: Национальное образование, 2015. - 512 с.
9. Олимпийский спорт. Учебно-методическое пособие. - Москва: Огни, 2014. - 176 с.