

ДЕПАРТАМЕНТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ВОЛГОГРАДА  
Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Лицей №1 Красноармейского района Волгограда»  
Брестская ул., д. 15, Волгоград, 400096. Тел. (8442) 61-01-62. Факс (8442) 65-31-55.  
ОКПО 10537635, ОГРН 1033401196949, ИНН/КПП 3448013142/344801001

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании МО КР  
МОУ Лицея № 1  
*О. М. Сухорукова*  
О. М. Сухорукова  
протокол  
от «29» 08 2025г. № 1

**СОГЛАСОВАНО**  
Заместитель директора по  
УВР МОУ Лицея № 1  
*Г. В. Андреева*  
Г. В. Андреева  
«29» авг 2025г. № \_\_\_\_\_



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ОФП»

для обучающихся 5-11 классов

срок реализации 1 год

Разработчики/составители программы: Щербаков М. П.,  
учитель физической культуры

Волгоград, 2025 год

## Содержание

1. Пояснительная записка \_\_\_\_\_ 3-6
  2. Учебно-тематический план \_\_\_\_\_ 8-16
  3. Содержание изучаемого курса \_\_\_\_\_ 17
- Список литературы \_\_\_\_\_ 20

## Пояснительная записка

Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Занятие в секции ОФП направлено на совершенствование конкретных двигательных действий, развитие двигательных способностей, формирование умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «О Ф П» разработана на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);

Программа дополнительного образования «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений, сдачи нормативов ГТО и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий). Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

Основой ОФП являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость.

Ключевыми становятся такие разделы программного материала, как «спортивные игры», «гимнастика с элементами акробатики», «легкая атлетика», «кроссовая подготовка».

Новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение данного вида спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации. В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Актуальность образовательной программы обусловлена несколькими причинами: ухудшение здоровья школьников, повышение роста заболеваемости; высокая умственная и психологическая нагрузка в школе; частые стрессовые состояния.

Педагогическая целесообразность программы проявляется в том, что в секции «ОФП» особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системе, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе. В своей реализации программа ориентируется не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении, помогает в решении задач здоровья и сохранения.

Занятия физическими упражнениями развивают в учащихся такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ школьного образования.

**Цель программы:** укрепление здоровья учащихся, развитие знаний, двигательных умений и навыков, повышение физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

**Задачи:**

**Образовательные:**

Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;

Формирование знаний об основах физкультурной деятельности;

Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)

Обучение игровой и соревновательной деятельности;

Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

**Развивающие:**

Совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;

Формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;

Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;

Развитие инициативы и творчества учащихся;

Развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;

Овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

**Воспитательные:**

Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия; Воспитать умение работать в группе, команде; Воспитать психологическую устойчивость; Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе; Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов; Отличительные особенности данной образовательной программы:

Программа состоит из трёх разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности.

Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

В процессе обучения формируются команды для участия в школьных и городских соревнованиях.

Возраст детей: в реализации данной программы участвуют юноши 11-17 лет. Для начала занятий в секции специальной подготовки не требуется. Количество занимающихся от 15 человек до 30 человек.

Срок реализации данной программы – 1 год. Программа рассчитана на **36** учебных часа в год, 1 занятие в неделю 1 часа.

**Формы организации занятий:**

Групповые практические занятия; Групповые и индивидуальные теоретические занятия;

Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами; Самостоятельные тренировки по заданию тренера; Просмотр учебных кинофильмов и соревнований; Участие в спортивных соревнованиях. Основные формы проведения занятий: учебная, учебно-тренировочная, модельная, соревновательная. Режим занятий: занятия в секции проводятся для юношей 6 – 10 классов, два раза в неделю по 40 минут. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:

Занимающиеся должны:

**Знать:**

Санитарно-гигиенические требования к занятиям в секции; Основные способы и особенностях движения и передвижений человека; О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем; Об общих и

индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закалывающих процедур, профилактике нарушения осанки; О причинах травматизма и правилах его предупреждения; Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма.

**Уметь:**

Использовать самоконтроль за состоянием здоровья; Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики; Составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости; Взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП. Владеть техникой перемещений во время игры; Подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом; Использовать различные тактические действия. Результативность занятия учащихся в секции определяется с помощью: Мониторинга (постоянного наблюдения за определенным процессом в образовании). Тестирования (спринт, отжимание и т.д.).

Оценки качества (учебные и контрольные нормативы).

Формы подведения итогов реализации программы: начальная, промежуточная, итоговая. Показательные игры, участие в спортивных праздниках школы, открытые занятия для родителей, участие в городских и районных соревнованиях, сдача нормативов Г Т

#### **Учебно-тематический план**

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
1	Основы знаний (теоретическая подготовка)	4
2	Легкая атлетика	8
3	Гимнастика	8
4	Спортивные игры и подвижные игры	16

5	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	согласно плану спорт. мероприятий.
ИТОГО		36

Тематический план.

№	Название темы	Кол-во часов	Оборудование	Форма контроля
1	Техника безопасности на занятиях в секции. Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Общие развивающие упражнения (ОРУ). Специальные беговые упражнения(СБУ). Игра на внимание «Класс смирно».	1	Спортивная площадка, беговая дорожка, свисток	
2	Гигиенические требования к спортивной одежде. ОРУ. СБУ. Техника низкого и высокого старта. Бег 30м	1	Спортивная площадка, беговая дорожка	
3	ОРУ. на месте, без предметов. Стартовый разбег. Бег по дистанции 60-80 м.	1	Спорт. площадка, бег. дорожка.	
4	ОРУ. СБУ. Бег 60 м. Техника метания малого мяча.	1	Спортивная площадка, бег. дорожка	
5	ОРУ. СБУ. Метание м / м с разбега на дальность. Челночный бег 3х10 м.	1	Спортивная площадка, бег. дорожка	
6	ОРУ. в движении, без предметов. СБУ. Челночный бег 4х10 м. Прыжки в длину с места.	1	Спортзал, рулетка, секундомер	

7	ОРУ. СВУ. Тройной прыжок в длину с места. Бег в среднем темпе 1000 м.		Спортзал, рулетка, беговая дорожка.	
8	ОРУ. Правила игры «Гандбол». Стойки игрока. Ловля и передачи мяча. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	Спортзал, ворота, гандбольный мяч, свисток	
9	ОРУ. Передвижения гандболиста с мячом и без мяча. Броски по воротам с места. Игра Гандбол по упрощенным правилам.	1	Спортзал, ворота, ганд - больный мяч, свисток	
10	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. ОРУ. Ведение гандбольного мяча. Дальняя передача «в отрыв». Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	1	Спортзал, ворота, ганд - больный мяч, свисток	
11	ОРУ. Передачи мяча в движении. Броски в ворота с места, в прыжке, после движения, после получения передачи. Двусторонняя игра.	1	Спортзал, ворота, гандбольный мяч, свисток	
12	ОРУ. без предметов на месте. Взаимодействие гандболистов в нападении. Тактика нападения в гандболе. Игра гандбол.	1	Спортзал, ворота, гандбольный мяч, свисток	
13	ОРУ. Тактика защиты в гандболе. Взаимодействие игроков в защите и нападении. Двусторонняя игра.	1	Спортзал, ворота, гандбольный мяч, свисток	
14	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Двигательный режим дня. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения на гибкость.	1	Спортзал, гимнастические коврики	
15	ОРУ. с гимнастическими палками. Совершенствование строевых упражнений. Акробатические упражнения: Перекаты боком- «Колесо», кувырок вперед.	1	Спортзал, гимна. палки, маты, коврики.	
16	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. ОРУ. Закрепление акробатических упражнений : перекаты боком, кувырок вперед. Кувырок назад, мост, стойка на лопатках- девочки, стойка на голове- мальчики.	1	Спортзал, гимна. маты, коврики.	

17	ОРУ. Акробатические упражнения: кувырки, стойка «мост» из положения лежа, из положения стоя. Стойки на лопатках(дев.) и голове (мал.)Подвижная игра «День-Ночь».	1	Спортзал, гимна. маты, коврики	
18	ОРУ. Упражнения на гибкость. Совершенствование акробатических упражнений. Подтягивание на перекладине (мал.), в висе лежа (дев.).	1	Спортзал, гимнастич.стенка, перекладины	
19	Правильная осанка. Профилактика нарушения осанки. ОРУ. Совершенствование подтягивания. Поднимание туловища из положения лежа (пресс).Подвижная игра «Третий лишний».	1	Спортзал, перекладины гимна. коврики	
20	Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. ОРУ. Эстафеты с элементами акробатики.	1	Спортзал, гимна. коврики, маты, скамейки, палки. Мячи.	
21	ОРУ на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук из упора лежа: от, пола (мал.), от скамьи(дев.) «отжимание». Удержание «угла» в висе на гимнастической стенке.	1	Спортзал, скамейка, гимна. стен-ка, коврики	
22	ОРУ. Совершенствование «отжимания».Разучивание опорного прыжка через гимна. козла(согнув ноги – мальчики, врозь- девочки).	1	Спортзал, гимна. козел, маты	
23	ОРУ. Силовые упражнения. Опорный прыжок через гимна. козла.	1	Спортзал, гимна.козел,маты,гантели	
24	ОРУ. с мячом. Совершенствование опорных прыжков. Совершенствование комбинаций в акробатике.	1	Спортзал, гимна. козел, маты	
25	Питание–необходимое условие для жизни человека. ОРУ. Силовая подготовка:подтягивания, отжимание, пресс, упражнения с гантелями. Спортивная игра «Гандбол».	1	Спортзал, скакалка	

26	ОРУ. в движении без предметов. Упражнения на , растяжку и гибкость , «полушпагат». Прыжки на скакалке.	1	Спортзал, гимна. коврик, скакалки	
27	ОРУ. Висы и упоры. Упражнения в равновесии. Совершенствование прыжков на скакалке.	1	Спортзал, гимна. стенка, перекладины, скамейки, скакалки	
28	ОРУ. Метание набивного мяча на дальность. Комбинации в акробатике. Упражнения на гимнастической стенке.	1	Спортзал, набивные мячи, рулетка, маты, гимна. стенка	
29	Техника безопасности на занятиях Волейболом. Стойки волейболиста. Прием и передачи мяча сверху, снизу.	1	Спортзал, вол. сетка, мячи, свисток.	
30	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. ОРУ. Игра «Пионербол»	1	Спортзал, волейбол. сетка, мячи	
31	ОРУ. с мячом. Стойки и перемещения волейболиста. «Зоны» на волейбольной площадке. Подвижная игра «Горячая картошка»	1	Спортзал, волейбол. площадка, мячи	
32	ОРУ. в движении. Прием мяча сверху, снизу двумя руками, снизу одной рукой. Передача мяча снизу.	1	Волейбольная площадка, мячи	
33	Передачи мяча в парах, тройках. Прямая подача снизу. Учебная игра Волейбол.	1	Волейбольная площадка, сетка, мячи, свисток	
34	Правила личной гигиены и здорового образа жизни. ОРУ. Нижняя боковая подача. Передачи мяча в двойках через сетку. Двусторонняя учебная игра	1	Волейбольная площадка, сетка, мячи, свисток	
35	ОРУ. Верхняя прямая подача. Прием подачи. Двусторонняя игра.	1	Волейбольная площадка,	

			сетка, мячи, свисток	
36.	ОРУ в движении. Упражнения для развития прыгучести. Верхняя боковая подача. Учебная игра.	1	Волейбольная площадка, сетка, мячи, свисток	

#### Содержание программы:

Основы знаний: Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Правила проведения соревнований. Основы техники безопасности и правил безопасного поведения на занятиях в секции. Основы знаний о физических упражнениях. Гигиенические требования к спортивной одежде. Правила личной гигиены и здорового образа жизни. Утренняя гимнастика. Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья! Значение и способы закаливания. Правила спортивных игр: Баскетбол, Волейбол, Гандбол, Футбол. Правила самоконтроля. Правила страховки и самостраховки. Питание – необходимое условие для жизни человека. Вредные привычки.

Баскетбол: стойки, передвижения, остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной и двумя с места и в движении; индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия; двусторонняя игра.

Футбол: удары по неподвижному и катящему мячу; удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема и подошвой, ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарем; двусторонняя игра.

Волейбол: стойка игрока, верхняя, средняя, нижняя, передвижения игрока; верхняя передача мяча; нижняя подача; прием снизу;

двусторонняя игра. Прямой нападающий удар. Одночное блокирование. Двусторонняя игра.

Гандбол: стойка игрока, ловля и передачи мяча, передвижения игрока(движения с ведением и без него), передачи в движении, броски по воротам, броски по воротам в прыжке, ловля и отбивание мяча вратарем, двусторонняя игра.

Легкая атлетика: бег 60, 100, 200, 400, 1000, 1500 м; низкий старт и стартовый разгон; челночный бег; преодоление низких барьеров; прыжки в высоту и длину с разбега, тройной прыжок с места; метание мяча в цель и на дальность с разбега, передача эстафеты; специальные беговые упражнения.

Гимнастика: Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д. Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

Девочки – опорный прыжок согнув ноги, ноги врозь; висы и упоры, размахивание в висе, подъем переворотом; акробатика: перекаты назад, стойка на лопатках, повороты в сторону, два кувырка вперед, прыжок вверх прогнувшись, равновесие (бревно) – наскок в упор стойка на левом колене; полупшпагат, танцевальные шаги.

Мальчики – опорный прыжок согнув ноги; висы и упоры – прыжок в вис углом, вис стоя, оборот назад в упор, подъем разгибом, подъем переворотом; брусья – сед ноги врозь, соскок махом назад. Акробатика - переворот боком; кувырок вперед и назад, стойка на голове и на руках силой.

**Методическое обеспечение:**

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зланевич / “Просвещение”. М., 2011.
- Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009).
- Учебник по Физической культуре для учащихся 5-7; 10-11 кл. общеобразовательных учреждений под ред. В.И.Ляха, Л.Е.Любомирского, Г.Б.Мейсона.- М.: «Просвещение», 2001.
- Алгоритмы выполнения комплекса упражнений.
- Видеоматериалы с выступлениями профессиональных спортсменов, видеоуроки .
- Материально-техническое обеспечение :
- Спортивный зал при школе.
- Спортивная площадка при школе.
- Баскетбольные шты, волейбольная сетка, ворота для минифутбола и гандбола.
- Мячи различные: футбольные, баскетбольные, волейбольные, гандбольные, резиновые, теннисные, набивные различной массы, малые для метания.
- Скакалки, стойки для обводки, гимнастические стенки, перекладины, гимнастические маты, гимнастические скамейки, гантели, обручи, гимнастические палки, гимнастический козел, гимнастические коврики.
- Секундомер, свисток, рулетка, динамометр.

**Список использованной литературы:**

- Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009).
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зланевич / “Просвещение”. М., 2011.
- Настольная книга учителя физкультуры / под редакцией Л.Б. Кофмана / «Ф и С» Москва 1998г.
- Б.Н.Минаев, Б.М. Шиян, «Основы методики физического воспитания школьников» Москва, «Просвещение», 1989г.
- Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры. / М.В.Видякин/ «Учитель» Волгоград 2007г.
- Новиков Ю. А. Общая физическая подготовка/ Ю. А. Новиков- М.: «Физкультура и спорт»,2010 г.