

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области

Департамент образования городского округа Самара

МБОУ «Школа № 9» городского округа Самара

РАССМОТРЕНО

методическим советом
МБОУ «Школа №9» г.о.
Самара

Протокол №1

от «24» августа 2026 г.

ПРОВЕРЕНО

заместителем директора по УВР
Шимолук В.А.

от «25» августа 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Школа №9»
г.о. Самара



Муниципальное бюджетное
образовательное учреждение
«Школа №9»
городского округа Самара

Макарова Наталия Алексеевна
О=МБОУ Школа №9 г.о. Самара, CN=
Макарова Наталия Алексеевна, E=
9schoolsamara@mail.ru
00e9a73b4081e9c15e

Приказ № 01-07/266
от «25» августа 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Основы физической подготовки»

для обучающихся 2 классов

Самара, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растет количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности в состоянии опорно-двигательного аппарата (ОДА). В этой связи укрепления здоровья детей является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Одним из направлений этой работы являются профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний ОДА, особенно профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

Традиционная организация учебного процесса при доминировании сидячей рабочей позы учащегося требует проведения специальных мероприятий, направленных на профилактику нарушений ОДА. Среди мер по профилактике нарушений осанки и плоскостопия, помимо правильного подбора мебели, обуви и одежды, своевременного отдыха, важная роль отводится организации двигательного режима школьника. Немаловажную роль играют и физические упражнения.

Особенно необходимы занятия оздоровительной физической культурой учащимся начальной школы. Ведь начало обучения в школе связано с резкой переменой двигательного режима, выражающейся в длительном пребывании в сидячей позе, в снижении двигательной активности.

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной, гармонически развитой личности. Программа секции «О.Ф.П.» относится к физкультурно-спортивной направленности.

Основными направлениями деятельности учебно-спортивной работы являются:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и спортивной деятельности;
- участие в соревнованиях.

Помимо задач физического и психического оздоровления, программа решает и задачи духовно-нравственного воспитания и развития. Данная программа предусматривает привитие важных социальных ценностей: любви и уважения ко всему живому – к природе, людям, самому себе. Это, в свою очередь, влияет на чистоту помыслов и поступков, формирование чувства ответственности и сопричастности ко всему происходящему.

Актуальность программы заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений, например гимнастика, бег, бодибилдинг, аэробика, единоборства, плавание, любые подвижные игры. Главное избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальных.

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

Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Занятия в секции ОФП являются хорошей школой физической культурой и проводятся с целью:

Создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом

Общими задачами секции «О.Ф.П.» являются:

1. Укрепление здоровья;
2. Постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
3. Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
4. Воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям;

Программа секции «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными

особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

В конце учебного года проводятся итоговые соревнования на первенство школы или секции.

Образовательный процесс секции рассчитан на 1 год, где могут заниматься дети с 7 до 9 лет. В группе занимаются и мальчики, и девочки. Количественный состав 10-15 учащихся. Это позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой.

В группах собираются дети с разным уровнем развития. Занятия проходят один раз в неделю по 1 часу.

Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в секции. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее.

В процессе ОФП совершенствуют умение управлять своими движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, гармоническому развитию детей.

ОФП имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. ОФП требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Программа обучения направлена на ознакомление с видами легкой

атлетики, баскетбола, волейбола, футбола, лыжной подготовки, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям ОФП, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Ожидаемые результаты :

Улучшение показателей физического развития

Выполнение нормативных показателей.

Содержание образовательной программы

Теоретическая подготовка:

- значение занятий физкультурой и спортом в жизни человека;
- влияние физических упражнений на организм человека, тренировка как процесс совершенствования функций организма;
- гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, режим дня и питания, профилактика травматизма;
- техника безопасности на занятиях и оказание первой медицинской помощи;
- основы методики обучения и тренировки , порядок обучения технике и тактике ;
- правила игры, организация и проведение соревнований;
- оборудование и инвентарь, роль специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса;
- тактические планы игры, установка на игры и их разбор, индивидуальные и командные действия в процессе соревнований и контрольных игр.

Общая физическая подготовка:

- комплексные занятия с набором упражнений для развития физических качеств (выносливость, настойчивость, воля, быстрота, сила, ловкость и т.д).
- развитие физических качеств с применением различных предметов: набивные мячи, скакалка, мячи, тренажеры, обручи и т.д.;
- легкоатлетические упражнения: эстафеты, челночный бег, бег 15, 30, 250, метров, кросс 500 до 1 000 метров, метание, прыжки в высоту и длину с места;
- гимнастические и акробатические упражнения:
- упражнения для развития силы, силовой и статической выносливости, - упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения, развивающие вестибулярную устойчивость и т.д.;
- подвижные спортивные игры: «салки», «попрыгунчики», «пустое место», баскетбол без ведения, «перестрелка», «пионербол » и т.д.;
- сдача нормативов по физической подготовке.

Специальная физическая подготовка:

- развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании;
- упражнения для развития скорости и ловкости, быстроты зрительно-двигательной реакции на мяч, скорости перемещения и ориентации на поле;
- развитие скоростной силы, взрывной силы, выносливости и целеустремленность в атаке и отборе мяча;
- развитие и совершенствование стартовой скорости с изменением направления движения, скоростная обводка препятствий;

- специальные физические упражнения для развития прыгучести, прыжки в длину и в высоту;
- акробатические упражнения при отборе мяча. Специальные акробатические упражнения для тренировки вратаря.

Техническая подготовка:

- обучение технике игр без мяча: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестным и приставными шагами, прыжки толчком одной и двумя ногами, остановка прыжком и выпадом, повороты на месте и в движении переступанием и прыжком;
- обучение технике владения мячом: удары по мячу ногой, остановка мяча, ведения мяча;
- серединой, внутренней и внешней частью подъема, носком, пяткой;
- обучение ведению мяча: ведение мяча шагом и бегом, с изменением направления;
- обучение подаче мяча, приему мяча, ловле мяча;
- обучение технике игры: основная стойка, ловля мяча снизу, сверху, с боку, в падении, отбивание мяча, передача мяча, бросок и выбивание мяча;

Тактическая подготовка:

- формирование устойчивой взаимосвязи между физической, специальной и тактико-технической сторонами подготовки;
- обучение индивидуальным тактическим действиям: выбор места, ведение мяча и обводка соперника, обманные действия, броски по кольцу, отбор мяча у соперника;
- обучение групповым тактическим действиям: передачи мяча, отбор мяча у соперника при помощи согласованных действий двух, трех и более игроков, держания (закрывания) соперника;

- обучение командным тактическим действиям:

Календарно-тематическое планирование занятий

секции по ОФП

на 2025-2026 учебный год

№	Дата	Кол-во часов	Тема
1			Техника безопасности на занятиях. Игры с элементами легкой атлетики
2			Разновидности прыжков. Равномерный медленный бег до 10мин. Эстафеты
3			Игры с прыжками с использованием скакалки. Бег с ускорением от 10-15м
4			Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Метание малого мяча
5			Челночный бег 3х5; 3х10м Игры на развитие ловкости. Упражнения с предметами на развитие координации движений
6			Упражнения на развитие гибкости. Группировка Перекаты в группировке
7			Упражнения на освоение навыков равновесия
8			Игры на развитие быстроты реакции
9			Техника безопасности при игре с мячом Игры с мячом. Упражнения с набивными мячами.
10			Упражнения с различными мячами

11			Силовые упражнения. Упражнения с партнером
12			Ловля и передача мяча двумя руками от груди
13			Передача мяча одной рукой от плеча
14			Передача мяча двумя руками из-за головы. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола
15			Ведение мяча правой и левой рукой поочередно стоя на месте и в движении. Эстафеты с мячом.
16			Пионербол. Развитие ловкости. Бросок мяча двумя руками снизу и ловля мяча
17			Ловля и бросок мяча через сетку двумя руками от груди
18			Бросок мяча через сетку двумя руками из-за головы. Бросок мяча одной рукой от плеча через сетку.
19			Закрепление навыков ловли и передачи мяча через сетку. Игра в пионербол
20			Лыжная подготовка. Развитие выносливости. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке
21- 22			Ступающий шаг без палок, с палками. Скользкий шаг без палок, с палками
23			Передвижение на лыжах до 1 км
24			Игры на лыжах
25			Игры с различными предметами. Игры с мячом
26			Учебная игра в пионербол
27			Игры на развитие скоростно-силовых способностей
28			Игры на совершенствование метаний. Игры на развитие координации движений
29			Игры на закрепление навыков бега. Игры на

			совершенствование навыков прыжков
30			Разновидности ходьбы и бега. Бег с преодолением препятствий
31			Равномерный медленный бег до 10 мин. Бег с ускорением
32			Бег с ускорением от 10 до 15м. Игры с элементами легкой атлетики
33			Игры и эстафеты
34			Игры и эстафеты

Методическое обеспечение:

- 1 Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов В. И Лях
- 2 Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
- 3 Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.
- 4 Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
- 5 Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982г.
- 6 Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.
- 7 .Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.

