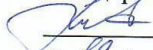


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ**

**Сладковская средняя общеобразовательная школа
(МАОУ Сладковская СОШ)**

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ВР

 Е.А. Карташова
« 19 » сентября 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ Сладковская школа

 О.В. Кудрина
« 19 » сентября 2026 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

спортивной секции

«Общая физическая подготовка»

2026 г.

ПРОГРАММА СЕКЦИИ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)»

Пояснительная записка

Программа секции «Общая физическая подготовка» предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений 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 обучающихся

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

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

Общими задачами секции являются:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию обучающихся;
- обучение жизненно важным двигательным навыком и умением в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
- подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных спортсменов

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 течение учебного года проводятся итоговые соревнования на первенство колледжа или секции.

Физические способности	Физические упражнения	юноши	девушки
Скоростные	Бег 30м	4.4-5.3	5.0-6.1
	Бег 60м	8.2-9.2	10.2
	Бег 100м	14.5-15.5	16.5-17.8
Выносливость	Бег 1000м	3.2-4.2	4.0-5.0
	Бег 2000м		10.10-

			12.4
	Бег 3000м	14.0-16.0	
Силовые	Прыжок в длину с места	180-240	165-180
	Поднимание туловища лежа на спине. руки за головой (1мин.)	42-55	32-42
	Подтягивание из виса	10-12	
	Наклон в перед(см)	5-14	7-20

Общая физическая подготовка имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе или в спортивном зале. 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 колледже, предоставляет обучающемуся право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Программа обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола, гимнастики, укрепление здоровья и закалывание организма занимающихся.

Условия выполнения программы:

1. Количество обучающихся не более 20 человек. Занятия, как правило, должны проводиться на свежем воздухе или в спортивном зале.
2. В колледже имеется методический материал с описанием основных видов упражнений.

Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Количество часов			
		Всего		Теоретические занятия	Практические занятия
		1	2		
1.	<u>Вводные занятия</u>	1		1	-
2.	<u>Ознакомление с правилами соревнований</u>	2		2	-
3.	<u>Техника безопасности во время занятий ОФП</u>	2		2	-

4.	<u>Легкая атлетика</u>	<u>40</u>	<u>40</u>		<u>80</u>
5.	<u>Гимнастика</u>	<u>50</u>	<u>60</u>		<u>100</u>
6.	<u>Спортивные игры</u>	<u>30</u>	<u>40</u>		<u>80</u>
7.	<u>Контрольные упражнения и спортивные соревнования</u>	<u>Согласно плану спортивных мероприятий</u>			
8.	<u>ИТОГО</u>	<u>125</u>	<u>140</u>	<u>5</u>	<u>265 часов</u>

Занятия проводятся с нагрузкой четыре раза в неделю по девяносто минут. На данном этапе предполагается ознакомления с видами укрепления здоровья и закаливания организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям, на создание базы разносторонней физической функциональной подготовленности, развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умения расслаблять мышцы, укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости, ловкости, изучение элементов ходьбы, бега, прыжков, ознакомление с остальными разделами правил соревнований и некоторыми вопросами теории.

ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ:

Вводное занятие. План работы секции. Правила поведения в секции 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 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 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. Гимнастика. Лёгкая атлетика. Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

Результатом образовательного процесса обучения являются:

1. желание заниматься тем или иным видом спорта.
2. стремление овладеть техникой одним из видов спорта.
3. расширение знаний по вопросам правил соревнований.
4. повышение уровня разносторонней физической подготовленности.
5. развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости и самообладания.

Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Количество часов	Содержание материала
	265	
1.1	1	Вводное занятие
1.2	2	Теория: Инструктаж по технике безопасности в секции по общей физической подготовке.
1.3	2	Система занятий, влияние организма на систематические занятия физической культурой и спортом.
Легкая атлетика		
2.1	6	Ознакомление с правилами соревнований по легкой атлетике. Специальные беговые упражнения
2.2	6	Общеразвивающие упражнения. Бег на короткие дистанции
2.3	6	Общеразвивающие упражнения. Бег в переменном темпе.
2.4	6	ОФП. Кроссовый бег в медленном темпе.
2.5	6	Общеразвивающие упражнения в движении. Стартовый разбег.
2.6	6	ОРУ. Прыжки в длину. Низкий старт.
2.7	6	ОРУ. Прыжки в длину с места.
2.8	6	Совершенствование техники прыжка.
2.9	6	Выработка скоростной выносливости.
2.10	6	Общеразвивающие упражнения, челночный бег.
2.11	6	Общеразвивающие упражнения, эстафетный бег.
2.12	6	Бег на время 1000м.
2.13	6	Общеразвивающие упражнения, стартовый разбег по сигналу.

2.14	6	Ускорение, бег по повороту.
2.15	6	Общеразвивающие упражнения, бег на время 30;100м.
2.16	6	Бег на выносливость 15-25 мин. Обще развивающие упражнения.
2.17	6	Развитие скоростной выносливости .
2.18	6	Определение уровня развития в беге.
		Гимнастика.
3.1	6	Упражнения для рук и плечевого пояса.
3.2	6	О.Р.У. упражнения в кругу для туловища и рук.
3.3	6	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими мячами
3.4	6	Упражнения для силы мышц брюшного пресса.
3.5	6	Упражнения на гибкость и подвижность суставов.
3.6	6	Упражнения для подвижности в тазобедренном суставе и для развития позвоночника.
3.7	6	Упражнения для силы мышц рук и плечевого сустава .
3.8	6	Упражнения для туловища и мышц таза .
3.9	8	Ритмическая гимнастика. Изучение танцевального комплекса в современном стиле .
3.10	4	Закрепление ранее изученного материала.
3.11	8	Изучение танцевального комплекса в восточном стиле.
3.12	4	Закрепление ранее изученного материала.
		Волейбол.
4.1	8	Приём, передача мяча сверху, снизу в парах. Учебно-тренировочная игра.
4.2	8	Приём, передача в парах .Тройках. Учебно-тренировочная игра.
4.3	8	Подача мяча нижняя, прямая .Игра.
4.4	8	Подача мяча нижняя, верхняя. Приём, передача мяча сверху, снизу в парах. Учебно-тренировочная игра.
4.5	8	Подача мяча нижняя, верхняя. Приём, передача мяча в парах. Тройках.
4.6	8	Двухсторонняя учебно-тренировочная игра.
4.7	8	Подача мяча нижняя, верхняя.
4.8	8	Нападающий удар. Блокировка мяча. Учебно-тренировочная игра.
4.9	8	Нападающий удар. Блокировка мяча.
4.10	8	Учебно-тренировочная игра. Соревнования.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ СЕКЦИИ.

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы работы секции требует наличия спортивного зала, спортивных площадок.

Оборудование спортивного зала:

1. Щиты баскетбольные, мячи баскетбольные.
2. Сетка волейбольная, мячи волейбольные.
3. Гимнастические скамейки, маты, шведская лестница, скакалки, обручи, гири, штанги.
4. Столы теннисные, сетка теннисная, ракетки, шарики.
5. Спортивная форма в/б; б/б; ф/б.
6. Шахматы, шашки.
7. Винтовка пневматическая, пули.
8. Набивные мячи

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

1. В.И. Лях Физическая культура. М.: «Просвещение» 2014.
2. Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. Физическая культура: Уч. Пособие для студентов средних проф. уч. заведений – М.: Издательский центр «Академия». 2002.
3. В.И. Лях и др. Физическая культура: ученик для учащихся 10 – 11 кл общеобразовательных учреждений, М. Просвящения 2010г.
4. И.Г. Озолина, Д.П. Маркова Легкая атлетика. «Физкультура и спорт» М. 1972.
5. В.П. Ратников Подвижные игры М. 1999.
6. <http://slovari.yandex.ru/dict/olimpic> - электронная версия «Большой Олимпийской энциклопедии».
7. <http://www.infosport.ru/> - Национальная информационная сеть «Спортивная Россия».
8. <http://lib.sportedu.ru/press/> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Контроль и оценка результатов осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты	Основные показатели
------------	---------------------

(основные умения, усвоенные знания)	оценки результата
1. Развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.	- правильность последовательности поэтапного выполнения действий во время занятий;
2. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	- определение ответственности за результаты своей работы; - правильность осуществления самостоятельного текущего контроля.
3. Использование физкультурно – оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей.	Воспитание у обучающихся интересов и привычки к систематическим самостоятельным занятиям физ.культурой.