

Отчет  
по работе спортивной секции  
«Общая физическая подготовка»  
за 2020-2021 учебный год

В 2020-2021 учебном году для учащихся начальных классов проводилась секция «ОФП». 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.

Главными задачами являются:

- привлечение школьников к систематическим занятиям спортом,
- укрепление их здоровья,
- содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма,
- воспитание у занимающихся высоких морально-волевых качеств,
- спортивно-техническое совершенствование школьников на основе разносторонней двигательной подготовки и овладения ими техникой и тактикой спортивных игр.

Занятия проводились по утверждённой программе.

Выполняли упражнения на развитие физических качеств (пресс, отжимание от пола, челночный бег, прыжки на скакалке, вис на турнике и т.д.). Также течение года в рамках секции проводились соревнования: по пионерболу, челночному бегу, прыжкам на скакалке, веселые старты.

Учитель ФК: Вознюк А.А.

