

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №1 г. Ипатово  
Ипатовского района Ставропольского края


Рассмотрено  
на заседании МС  
протокол №1  
от 29.08.2023г.

Утверждено  
приказом по МБОУ СОШ №1  
г. Ипатово  
от 01.09.2023г. №553 о/д



**Рабочая программа внеурочной деятельности**

Направление внеурочной деятельности спортивно-оздоровительное  
Форма и наименование занятия курс «ОФП с силовой направленностью»  
класс 8-11  
уровень общего образования основное-общее; среднее-общее  
руководитель Плотников Владимир Михайлович  
срок реализации программы 1 год, учебный год 2023-2024  
Количество часов по учебному плану всего 34 часа в год; в неделю 1 час

Рабочую программу составил  Плотников Владимир Михайлович

## **Пояснительная записка**

Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры человека, его здорового образа жизни, во многом определяет поведения человека в труде, учебе, быту, общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач. К сожалению значительная часть молодёжи не получает достаточного образования в свете физической культуры, у неё не формируется потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями, спортом. Уровень физической подготовленности молодёжи не соответствует современным требованиям к развитию личности, к эффективной деятельности и службе в армии.

Пагубное влияние на здоровье оказывает алкоголь, табак, наркотики. Проблема здоровья в настоящее время становится наиболее актуальной.

Программа секции внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка с силовой направленностью» спортивно-оздоровительного направления рассчитана на учащихся 8-11 классов.

### **Цели и задачи**

Данная программа предназначена для проведения учебно-тренировочного процесса с учениками секции ОФП с силовой направленностью.(далее ОФП)

Цель программы – улучшение качества и повышение эффективности учебно-тренировочного процесса.

Занятия по ОФП направлены на обеспечение необходимого уровня знаний по теории и методике видов спорта, а также развить необходимые ученику качества и навыки (силу, быстроту реакции, концентрацию внимания, общую и скоростно-силовую выносливость).

Курс практических занятий дается в виде тренировочных заданий по видам подготовки.

На практических занятиях ученики осваивают упражнения по общей и специальной физической подготовке, овладевают техникой выполнения упражнений. Самостоятельная работа включает в себя изучение и реферирование литературы по специальным вопросам, работу над освоением техники выполнения упражнений.

Цель изучения - способствовать формированию физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности

Для достижения поставленной цели в учебно-тренировочном процессе предусматривается решение ряда образовательных задач:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## **Методические рекомендации преподавателю**

Значительное место в обучении занимает не только развитие физических и моральных качеств, но и формирование специальных умений и навыков, которыми ученик должен овладеть. Освоение двигательных навыков предполагает такую степень владения движениями, когда управление ими осуществляется автоматически.

В процессе обучения важно не только овладение рациональными движениями с биомеханической точки зрения, но и умение применять их.

В процессе формирования двигательного навыка выделяются самостоятельные стадии, которым соответствует тот или иной этап обучения. Выделяют три стадии:

- формирование начального умения, овладение основами движения, его структурой;
- уточнение системы движений;
- совершенствование навыка.

Изучая любой прием техники или тактическое взаимодействие, необходимо последовательно переходить от одних педагогических задач к другим, основываясь на физиологической природе формирования двигательных навыков.

Успех обучения и его длительность находятся в прямой зависимости от построения процесса обучения. Основой его являются закономерности педагогического процесса.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Распределение учебных часов на освоение разделов учебной программы**

Теоретический раздел: 3 часов

Практический раздел: 32 часа

- 1. Теоретический раздел** способствует пониманию природных социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения использовать полученные знания для личного и профессионального развития, самосовершенствования, а также организации здорового образа жизни.
  - Техника безопасности по легкой атлетике (1 час)
  - Техника безопасности в тренажёрном зале (1 час)
  - Профилактика травматизма (1 час)
- 2. Практический раздел** программы реализуется на учебно-тренировочных и методико-практических занятиях в учебных группах.

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств

физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки учеников.

Практические занятия помогают приобрести опыт творческой практической деятельности, развивают самостоятельность в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышают уровень функциональных и двигательных способностей, направленно формируют качества и свойства личности.

### **Распределение учебных часов на освоение практического раздела программы по видам подготовки:**

#### **Практический раздел 32 часа**

- Упражнения со штангой (4 часа)
- Упражнения с гантелями (5 часов)
- Отжимания в упоре (4 часа)
- Упражнения на пресс (4 часа)
- Спортивные игры (1 час)
- Подтягивание в висе (3 часа)
- Легкая атлетика (7 часов)
- Упражнения на тренажерах (4 часов)

#### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- спортивный зал
- инвентарь и оборудование для занятий ОФП

#### **Календарно-тематическое планирование спортивной секции**

##### **(ОФП с силовой направленностью)**

№	Тема	Дата
1	Техника безопасности по легкой атлетике	
2	Бег 30 метров	
3	Прыжок в длину с места	
4	Техника безопасности в тренажерном зале	
5	Отжимание в упоре лежа	
6	Подтягивание в висе	
7	Работа на тренажерах	
8	Жим гантелей	
9	Упражнения на пресс	
10	Тяги штанги к подбородку	
11	Шраги с гантелями	
12	Подтягивание в висе	
13	Жим штанги в положение лёжа	
14	Жим гантелей в положении лёжа	
15	Разведение рук с гантелями	
16	Жим штанги лёжа на наклонной скамье	
17	Жим гантелей лёжа на наклонной скамье	

18	Отжимание на параллельных брусьях	
19	Упражнения на пресс	
20	Упражнения для наращивание мышечной массы	
21	Отжимание в упоре лёжа	
22	Меры профилактики травматизма	
23	Упражнение со штангой	
24	Упражнения на пресс	
25	Упражнение для плечевого пояса	
26	Упражнения на пресс	
27	Упражнения для нижней части тела	
28	Отжимание в упоре лежа	
29	Подтягивание в висе	
30	Бег 60 метров	
31	Кросс 1000 метров	
32	Метание мяча на дальность	
33	Прыжок в длину с места	
34	Полоса препятствий	
35	Игра по выбору	

## Список литературы

1. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Комплексная программа физического воспитания.
2. К.М. и Б.Брундгардты. Бодибилдинг.
- 3.Г.С.Решетников. Гимнастика мужчины.
- 4.В.Г.Фотхин. Атлетическая гимнастика без снарядов.
5. А.Шварценеггер. Новая энциклопедия бодибилдинга.
6. С.В.Шестопалов. Бодибилдинг.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

\_\_\_\_\_ Е.Л.Струева

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2021г.