

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №7 г. Канска

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом

МБОУ СОШ № 7 г. Канска

(протокол №1 от 30.08.2024 г.)

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МБОУ СОШ № 7 г. Канска

\_\_\_\_\_ /Серасинов А. А./

Приказ № 074 от 30.08.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
объединения дополнительного образования  
**«ОФП (общей физической подготовке)»**  
для 7-11 классов  
2024 – 2025 уч. год  
(сроки реализации)

Разработчик:  
Тимошенко Р. М.,  
учитель физической культуры

Канск, 2024г.

## **Содержание:**

Пояснительная записка.....	2
Учебно-тематический план.....	5
Теоретический курс.....	6
Практический курс.....	6
Общая физическая подготовка.....	6
Специальная физическая подготовка.....	7
Сдача нормативов.....	8
Список используемой литературы.....	13

### ***Пояснительная записка***

Данная дополнительная общеобразовательная программа разработана на основании следующих документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от «29» декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
- Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от «4» сентября 2014 г. № 1726-р.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от «29» августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- «Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от «11» декабря 2006 № 06-1844).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от «4» июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Упражнения с весом собственного тела и с отягощениями способствуют устранению различных дефектов телосложения: узкие плечи, сутулость, непропорциональность развития. Помимо этого они содействуют укреплению мышечных групп, отстающих в развитии.

Учащихся в секции необходимо разделять по возрасту и физическому развитию. Количество занимающихся в каждой возрастной группе - 15 человек.

**Продолжительность занятий в секциях дополнительного образования - 1 раз в неделю по 2 (академических) часа.** Весь учебный материал программы распределен в соответствии с принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

**Основные цели и задачи**, на которые должен опираться педагог дополнительного образования - укрепление здоровья и закаливание организма; привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой; обеспечение всесторонней физической подготовки, развитие силовых, скоростных, скоростно-силовых качеств, координации движений; овладение основным арсеналом технических приемов различных видов спорта(тяжелая атлетика, гиревой спорт, пауэрлифтинг, гимнастика, легкая атлетика); совершенствование навыков самостоятельных занятий.

Сильные мышцы обеспечивают хорошее функциональное состояние внутренних органов, увеличивают продолжительность активной жизнедеятельности человека. Развитие мускулатуры придает мужчине уверенность себе, бодрость, оптимизм, хорошее настроение — качества, которые можно занести в актив любого здорового человека.

При формировании групп для занятий общей физической подготовкой с оздоровительной направленностью учитывается возраст занимающихся, их физическое развитие, состояние здоровья и т.п. Группы, как правило, формируются по возрасту:

- мальчики 12-14 лет
- юноши 15-17 лет

Методической основой применения упражнений с весом собственного тела и с отягощениями с оздоровительной целью для всех без исключения возрастных групп является многократное повторение упражнений. В зависимости от возраста, физической подготовленности, целей и задач занятий будет меняться вес отягощения, количество подходов и повторений, время отдыха между подходами, выбор снаряда и соотношение общей физической и специальной силовой подготовки.

В первый год занятий на общую физическую подготовку рекомендуется отводить до 50% всего времени. Из них около 30% отводить на занятия легкоатлетическим упражнениям (бег, прыжки, метание), спортивным и подвижным играм (волейбол, баскетбол).

Вторая половина всех часов отводится на выполнение упражнений с отягощениями, для изучения техники, развития и укрепления мышечной системы. Основными средствами при этом являются упражнения с гантелями, со штангой, с гириями, с эспандером, на блочных и тренажерных устройствах и собственным весом.

Изучение техники упражнений со штангой осуществляется при общепринятой методике тяжелоатлетического спорта, но на протяжении более длительного времени. При этом нужно учитывать, что при начальном освоении техники вес отягощений должен быть посильным для занимающегося и выполняться без излишнего напряжения. С самого начала занятий важно выработать правильное дыхание. Во время повторных подъёмов дышать следует естественно. Темп дыхания соотнобразуется с характером и темпом движения. Параллельно с освоением упражнений с отягощениями необходимо освоить самостраховку и соблюдать технику безопасности.

При нормировании нагрузок в занятиях с отягощениями с оздоровительной целью на начальном этапе вес снаряда должен подбираться с таким расчетом, чтобы можно было без напряжения проделать рекомендуемое число повторений. Для более крупных групп мышц (ноги, спина) до 4—6 раз, до 10—12 раз для более мелких (мышцы голени, предплечья, шеи, рук). По мере освоения тренировочных нагрузок количество подъёмов гири, штанги и др. может увеличиваться для крупных групп мышц до 10-12 раз и более, а для мелких — 20 раз и более. Сначала упражнения выполняются без отягощения, затем по мере усвоения упражнений можно заниматься с гантелями, со штангой, резиной и др., которые должны воздействовать на все группы мышц.

При этом нужно учитывать, по мере повышения физической подготовленности, вес отягощения (штанга, гантели и др.) и объём выполняемой работы можно постепенно увеличивать. Для них на протяжении 4—6 месяцев необходимо постепенно выйти на оптимальный уровень нагрузки, который устанавливается каждым индивидуально. Для занимающихся любой возрастной группы проведение медицинских осмотров до и в процессе занятий обязательно. Большинство занятий целесообразно проводить по комплексной методике с использованием в каждом занятии различных средств общей физической подготовки и упражнений с отягощениями.

Занятия начинаются с разминки. Для этого выполняются 6—8 общеразвивающих гимнастических упражнений, направленных на разогревание организма, а затем приступают к выполнению специальных упражнений с отягощениями. Между подходами делаются паузы от 1,5 до 3 мин для отдыха и расслабления мышц. Упражнения с отягощениями выполняются в медленном или в умеренном темпе, без резких и быстрых движений.

После основной части занятия, в которую входят силовые упражнения, проводится заключительная часть. В ней используются профилактические приемы, упражнения на растягивание и расслабление мышц, массаж, душ и др.

Важно выработать с самого начала занятий правильное дыхание. Во время повторных подъёмов снаряда (штанга, гантели, гири и др.) дышать следует естественно. Непосредственно перед началом упражнения делается неглубокий вдох, а затем темп дыхания соотнобразуется с характером движений. При разведении рук в стороны с отягощениями, при разгибании туловища в пояснице и других упражнениях, когда грудная клетка несколько расширяется, производится вдох, затем выдох. Выдох соответственно совпадает с сужением грудной клетки при опускании отягощений вниз, при сгибании туловища и т.п. Задержка дыхания и затуживания не должны быть слишком длительными. А если они сопровождаются покраснением лица и шеи, набуханием сосудов, это свидетельствует о том, что отягощение в данном упражнении выбрано неправильно. Его следует уменьшить.

С самого начала занятий с отягощениями следует особое внимание уделить развитию силы, обеспечивающей захват штанги, ручки, гири и т.п. Большинство упражнений со штангой, гириями, гантелями выполняются захватом сверху. Увеличение прочности захвата и опускания снаряда позволяет удерживать штангу при опускании до конца без какого-либо броска.

Общеразвивающие упражнения, занятия легкой атлетикой, спортивными подвижными играми.

Одним из основных условий успешной организации учебно-тренировочных занятий секции силового атлетизма является наличие отдельного помещения желательно на первом этаже и набора спортивного оборудования. В частности необходимо набор гантелей, гирь различного веса, штанги и диски к ним, стойки для штанги, скамья гимнастическая и для жима лежа.

### Учебно-тематический план

п/п	Содержание материала	период				
		В сего в	сень	има	есна	ето
	<b>Теория</b>	<b>4</b>			<b>2</b>	<b>-</b>
	Техника безопасности при занятии с	<b>1</b>			-	-
	Гигиенические занятия, закаливание	<b>1</b>			-	-
	Техника выполнения соревновательных упражнений, история возникновения и развитие силовых	<b>1</b>			1	-
	Правила проведения соревнований по силовым видам спорта	<b>1</b>			1	-
	<b>Практика</b>	<b>1</b>			-	-
	<b><i>А. Общая физическая подготовка</i></b>	<b>6</b>			<b>2</b>	<b>1</b>
	Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов	<b>2</b>			8	6
	Акробатические упражнения	<b>1</b>			6	6
	Легкоатлетические упражнения	<b>2</b>			7	6
		<b>2</b>				
	<b><i>Б. Специальная силовая подготовка</i></b>	<b>3</b>			<b>8</b>	<b>6</b>
	Упражнения с гантелями	<b>8</b>			2	-
	Упражнения с гирями	<b>9</b>			2	3
	Упражнения с эспандером	<b>6</b>			2	-
	Упражнения со штангой	<b>1</b>			2	3
	<b><i>Подготовка и сдача нормативов физической подготовленности</i></b>	<b>2</b>			-	<b>1</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>108</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>13</b>	<b>52</b>

### Теоретический курс

***Гигиенические знания и навыки. Закаливание.*** Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим школьника. Значение правильного режима для юного спортсмена. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры.

**Место занятий, оборудование.** Умение обращаться с тренажерами и со свободными весами; знать название оборудования; Подготовка оборудования к занятиям и соревнованиям.

**Общая и специальная физическая подготовка.** Утренняя гигиеническая гимнастика. Ознакомление с правилами атлетических видов спорта.

**История развития силовых видов спорта, техника.** Правила проведения соревнований по силовым видам спорта. История их возникновения и развития в мире и в России. Техника выполнения соревновательных упражнений.

## **Практический курс Общая физическая подготовка**

### **Общеразвивающие гимнастические упражнения с элементами вводной силовой подготовки**

**Обще развивающие упражнения без предметов.** Поднимание и опускание рук в стороны и вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук, круговые движения туловища с различными положениями рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лежа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперед, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полу приседе. Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада: Приседание на одной ноге (правой, левой), Прыжке в приседе с продвижением вперед, в стороны, назад.

**Упражнения с набивным мячом.** Масса мяча используется в зависимости от возраста (1-3 кг). Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Броски друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Броски одной и двумя руками через голову. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положение сидя. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лежа на спине.

**Акробатические упражнения.** Кувырки вперед с шага, с прыжка. Кувырок назад из седа. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад в положение лежа, прогнувшись. «Мост» из положения лежа на спине, «полушпагат». Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Кувырок вперед из стойки на голове. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

**Упражнения в висах и упорах.** Из вися хватом сверху подтягивание. Из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.

**Легкоатлетические упражнения.** Бег с ускорениями до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег 60 м на скорость. Бег по пересеченной местности (кросс) 1500 м, 2000 м. Бег медленный 20-25 мин. Бег повторный до 6х30 м, 4х50 м, 5х60 м, 3х100м. Бег 300 м, 400 м, 500 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с разбега в высоту способом «перешагивание», Прыжки с места в длину. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность: Толкание набивного мяча (1-3кг), ядра (3 кг) с места, стоя боком к направлению метания.

**Подвижные игры.** «Бой петухов», «челнок», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «салки», «перетягивание каната», борьба на руках, кто кого, и др. Эстафеты с бегом, преодолением препятствий; переноской набивных мячей, с прыжками в высоту, в длину; метанием мяча в цель и на дальность.

**Спортивные игры.** Баскетбол, футбол, волейбол.

### **Специальная силовая подготовка**

**Упражнения с гантелями:** поднимание к плечам, вверх; сгибание и разгибание рук в локтевых суставах; выжимание попеременно и одновременно от плеча стоя, сидя и лежа;

круговые движения руками, туловищем; наклоны, приседания.

**Упражнения с гирями (8-16 кг):** поднимание к плечу (одной гири одной и двумя руками, двух гирь, махом, силой); толчок гирь; жим; рывок; бросание гири; тяги одной, двумя руками.

**Упражнения с эспандером:** выпрямление рук в стороны; сгибание и разгибание рук в локтевых суставах из положения стоя на рукоятках эспандера; растягивание эспандера вверх плеч.

**Упражнения с металлической палкой:** рывок различным хватом; жим стоя, сидя, с груди, из-за головы; сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.

**Упражнения со штангой:** подъём штанги на грудь с подседом, без подседа; повороты, наклоны со штангой на плечах; тяга штанги различными способами; приседания со штангой на плечах, на груди; жим из различных положений; толчок и рывок. Жимы лежа и сидя.

### Сдача нормативов.

Нормативы сдаются один раз в период для контроля развития физических качеств и коррекции программы если это имеет место быть.

**Общая физическая подготовка.** Отжимания, подтягивания, челночный бег 3 по 10м., пресс за 1 мин., бег на различные дистанции (30м, 60м, 100м, 1000м, 1500м, 3000м) в зависимости от возраста, наклон вперед из положения стоя, прыжок в длину с места.

**Специальная физическая подготовка.** Техника выполнения соревновательных упражнений (тяжелая атлетика, гиревой спорт, пауэрлифтинг). При выполнении упражнения оценивается только техника, а не поднятый вес, по этому штанга или гиря подбирается под каждого ученика индивидуально, чтобы не получить травму.

класс	к	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ		
		Учащиеся	Мальчики		
			Оценка	“ 5”	“ 4”
1	1	Челночный бег 3x10 м, сек	9,2	9,6	10,1
1	1	Бег 30 м, секунд	4,4	4,7	5,1
1	1	Бег 1000 м мин	3,30	3,50	4,20
1	1	Бег 100 м, секунд	13,8	14,2	15,0
1	1	Прыжки в длину с места	230	220	200
1	1	Подтягивание на высокой перекладине	14	11	8
1	1	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22
1	1	Наклоны вперед из положения сидя	15	13	8
1	1	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	55	49	45

класс	к	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ		
		Учащиеся	Мальчики		
		Оценка	5”	4”	3”
0	1	Челночный бег 3x10 м, сек	9,3	9,7	10,2
0	1	Бег 30 м, секунд	4,7	5,2	5,7
0	1	Бег 1000 м - юноши, сек	3,35	4,00	4,30
0	1	Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5
0	1	Прыжки в длину с места	20	21	29
0	1	Подтягивание на высокой перекладине	2	1	7
0	1	Сгибание и разгибание рук в упоре	2	3	2
0	1	Наклоны вперед из положения сидя	4	1	7
0	1	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	2	5	4

класс	к	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ		
		Учащиеся	Мальчики		
		Оценка	5”	4”	3”
9		Челночный бег 3x10 м, сек	9,4	9,9	10,4
9		Бег 30 м, секунд	4,6	4,9	5,3
9		Бег 1000 м - юноши, сек	3,40	4,10	4,40
9		Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0
9		Прыжки в длину с места	20	20	28
9		Подтягивание на высокой перекладине	1	1	6
9		Сгибание и разгибание рук в упоре	2	3	2
9		Наклоны	1	1	6



	вперед из положения сидя	3	1	
9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	5 0	4 5	4 0

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ		
		Мальчики		
		“	“	“
	Оценка	5”	4”	3”
8	Челночный бег 3x10 м, сек	9 ,6	1 0,1	1 0,6
8	Бег 30 м, секунд	4 ,8	5 ,1	5 ,4
8	Бег 1000 м, мин	3 ,50	4 ,20	4 ,50
8	Бег 60 м, секунд	9 ,0	9 ,7	1 0,5
8	Прыжки в длину с места	1 90	1 80	1 65
8	Подтягивание на высокой перекладине	1 0	8	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	2 5	2 0	1 5
8	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	4 8	4 3	3 8

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ		
		Мальчики		
		“	“	“
	Оценка	5”	4”	3”
7	Челночный бег 3x10 м, сек	8 ,2	8 ,8	9 ,3
7	Бег 30 м, секунд	4 ,8	5 ,4	6 ,0
7	Бег 1000 м, мин	4 ,40	5 ,10	5 ,40
7	Бег 60 м, секунд	9 ,4	1 0,2	1 0,9
7	Прыжки в длину с места	1 90	1 80	1 70
7	Подтягивание на высокой	9	7	5

	перекладине			
7	Сгибание и разгибание рук в упоре	2	1	1
7	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	4	4	3

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ			
		Учащиеся			
		Мальчики			
Оценка	5"	4"	3"		
6	Челночный бег 3x10 м, сек	8	8	9	
		,3	,9	,6	
6	Бег 30 м, секунд	4	5	6	
		,9	,6	,2	
6	Бег 1000 м, мин	4	5	6	
		,50	,20	,00	
6	Бег 60 м, секунд	9	1	1	
		,8	0,4	1,1	
6	Прыжки в длину с места	1	1	1	
		80	70	60	
6	Подтягивание на высокой перекладине	8	6	4	
6	Сгибание и разгибание рук в упоре	2	1	1	
		0	8	5	
6	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	4	3	3	
		4	9	4	

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ			
		Учащиеся			
		Мальчики			
Оценка	5"	4"	3"		
5	Челночный бег 3x10 м, сек	8	9	1	
		,5	,3	0,0	
5	Бег 30 м, секунд	5	5	6	
		,1	,8	,5	
5	Бег 1000 м, мин	5	5	6	
		,10	,40	,10	
5	Бег 60 м, секунд	1	1	1	
		0,0	0,6	1,2	
5	Прыжки в длину с места	1	1	1	
		75	65	55	
5	Подтягивание на высокой перекладине	7	5	3	
5	Сгибание и	1	1	1	

	разгибание рук в упоре	8	6	4
5	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	4 2	3 7	3 2

**Список используемой литературы:**

1. В.Ф. Тихонов, А.В. Суховой, Д.В. Леонов - «Основы гиревого спорта»
2. В.А. Лепешкин – Силовые упражнения: гири, Феникс, 2007 г.
3. М.А. Кочетков – Бодибилдинг. Атлетизм. Гиревой спорт, АСТ, Астрель, Полиграфиздат, 2010 г.
4. А.М. Горбов – Гиревой спорт, АСТ, Сталкер, 2007 г.
5. Л.С. Дворкин – Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт, Феникс, 2003 г.
6. Л.С. Дворкин – Тяжелая атлетика, Советский спорт, 2005 г.

**Список литературы, рекомендуемой для обучающихся:**

1. А. Дмитриев – Атлетизм без железа, Эксмо, 2006 г.
2. И. Бельский – Системы эффективной тренировки, Минск, 2006
3. И. Кремнев – Атлетическая гимнастика, Феникс, 2008
4. В.Д. Чингисов – Бодибилдинг, атлетизм для всех, АСТ, Агата, ВКТ, 2009 г.