Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа с.Девица

Усманского муниципального района Липецкой области имени

(МБОУ СОШ с.Девица)

ПРИНЯТО УТВЕРЖДАЮ

на заседании педагогического совета Директор школы \_\_\_\_\_\_ В.Н. Аринович

МБОУ СОШ с.Девица

Протокол №\_1\_\_ Приказ № \_\_ от «\_31\_\_» августа 2023 г.

от «\_31\_\_» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Физическое развитие»

к дополнительной общеразвивающей программе

«ОФП»

физкультурно-спортивной направленности

(Возраст детей 11-15 лет)

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ- 1 год

АВТОР ПРОГРАММЫ:

Бурых Сергей Витальевич, педагог ДО

2023 г.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**

**Тема 1. Теоретические сведения ( 1 час)**

Техника безопасности во время занятий в секции ОФП.

Что такое ЗОЖ?

|  |
| --- |
| **Тема 2. Подвижные и Спортивные игры.( 19 часов)** ОРУ. Подвижные игры 1ч  Спортивные игры по упрощённым правилам 1ч  Подвижная игра «Перестрелка», спортивная игра мини-футбол. 1 ч.  Подвижная игра «Пятнашки», спортивная игра мини-волейбол. 1 ч.  Товарищеская встреча по волейболу. 1 ч.  Подвижные игры с элементами футбола. 1 ч.  Подвижные игры. Круговая тренировка. 1 ч.  Основные приемы игры ( футбол, баскетбол) 1ч.  Двусторонняя игра. 1ч.  Мини-баскетбол. 1 ч.  Игра в мини- баскетбол. ( Стритбол) 1ч.  Комбинации из освоенных элементов баскетбола. 1 ч.  Спортивные игры: пионербол, баскетбол. 1 ч.  Гандбол. Правила игры. 1ч.  Подвижные игры. 1ч.  Комбинации из освоенных элементов волейбола. 1 ч.  Игра «Лапта волейболиста». 1 ч.  Эстафеты. 1ч.  Игра «Играй, играй, мяч не теряй 1ч.»  **Тема 3.**.**Лыжная подготовка.** **( 5 часов)**  Прохождение дистанции с отработкой техники лыжных ходов 1ч  Прохождение различных дистанций 1ч  Совершенствование техники лыжных ходов. 1ч  Совершенствование спусков и подъёмов 1ч  Эстафеты на лыжах 1ч **Тема 4. Гимнастика** **(7 часов)**  Круговая тренировка. Упражнения в висах и опорах 2ч  ОРУ с предметами. Подвижные игры 3ч  Круговая тренировка. Гимнастические упражнения в висах 2ч  **Тема 5. Легкая атлетика ( 3 часа)** Кроссовая подготовка, специальные упражнения легкоатлета 1ч Бег на 30-60-100 м Эстафетный бег 1ч Кроссовая подготовка. Спец. упр. легкоатлета. 1ч  **Тема 6. Сдача нормативов. (2 часа)** |

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

По окончании курса программы учащиеся будут знать:   
- Правила поведения и техники безопасности во время тренировочных занятий в спортивном зале, на спортивной площадке.   
- Основы знаний о личной гигиене сна, питания, труда и отдыха.   
- Влияние занятий физическими упражнениями / спортиграми, гимнастикой, легкой атлетикой, зимними видами спорта и плаванием! на системы дыхания, кровообращения, Ц.НС, и др.   
- Основные компоненты физической культуры личности.   
- Развитие волевых и нравственных качеств.   
- Основные приемы самоконтроля.   
- Здоровый образ жизни - одна из основных ценностных ориентаций.   
- Правила самостоятельной тренировки двигательных способностей.   
- Дневник самоконтроля.   
- Правила и назначения спортивных соревнований.   
-Правила поведения на занятиях.  
-Соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену.  
-Помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физподготовку.   
-Проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание. Учащиеся будут уметь:   
- Самостоятельно выполнять упражнения для развития быстроты, выносливости, силы и гибкости.   
- Соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.  
- Осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.  
- Использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни.   
- Легкая атлетика. С максимальной скоростью пробегать 60м, 100м из положения низкого старта. В равномерном темпе бегать до 20 минут. Прыгать в высоту с 9-15м разбега одним из спортивных способов (согнув ноги, перешагивание, волна, перекидной). Преодолевать рекомендованную в программе полосу препятствий. В метаниях на дальность, на меткость - метать различные по массе и форме снаряды (граната, малые мячи, дротик) с места и с полного разбега.   
- В гимнастических и акробатических упражнениях выполнять комбинацию из *5* элементов на брусьях и перекладине: выполнять опорный прыжок через козла и коня способом ноги врозь.   
- В лыжной подготовке демонстрировать и применять во время прохождения тренировочных дистанций, технику одновременных и попеременных лыжных ходов; проходить на время (на результат) дистанции от *5* до 15 км в зависимости от возраста занимающихся. Участвовать в соревнованиях.  
- В спортивных играх - демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения, основные технико-тактические действия одной из спортигр;  
- Показывать результаты в участии в различных мероприятиях и соревнованиях школьных, районных, а также проведения в школе дней здоровья и спортивных праздников.

Кросс нации, Лыжня России, лыжная эстафета 4\*1 км с 1 по 11 клас, эстафета вокруг школы, полоса препятствий, зимние и летние экскурсии, командные эстафеты, Дни здоровья.

**Тематическое планирование учебного курса «Физическое развитие»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | **Общее кол-во часов** | В том числе | |
| Теория | Практика |
|  | **Теоретические сведения** | **1 час** |  |  |
| 1 | Техника безопасности во время занятий во время занятий в секции ОФП.  Что такое ЗОЖ? | 1 | 1 |  |
|  | **Подвижные игры и спортивные игры** | **19 часов** |  |  |
| 2 | ОРУ. Подвижные игры. | 1 |  | 1 |
| 3 | Спортивные игры  по упрощённым правилам. | 1 |  | 1 |
| 4 | Подвижная игра «Перестрелка», спортивная игра мини-футбол. | 1 |  | 1 |
| 5 | Подвижная игра «Пятнашки», спортивная игра мини-волейбол | 1 |  | 1 |
| 6 | Товарищеская встреча по волейболу. | 1 |  | 1 |
| 7 | Подвижные игры с элементами футбола. | 1 |  | 1 |
| 8 | Подвижные игры. Круговая тренировка. | 1 |  | 1 |
| 9 | Основные приёмы игры (футбол, баскетбол) | 1 |  | 1 |
| 10 | Двусторонняя игра. | 1 |  | 1 |
| 11 | Мини – баскетбол | 1 |  | 1 |
| 12 | Игра в мини-баскетбол (стритбол) | 1 |  | 1 |
| 13 | Комбинации из освоенных элементов баскетбола | 1 |  | 1 |
| 14 | Спортивные игры: пионербол, баскетбол | 1 |  | 1 |
| 15 | Гандбол. Правила игры. | 1 |  | 1 |
| 16 | Подвижные игры. | 1 |  | 1 |
| 17 | Комбинации из освоенных элементов волейбола | 1 |  | 1 |
| 18 | Игра «Лапта волейболиста» | 1 |  | 1 |
| 19 | Эстафеты | 1 |  | 1 |
| 20 | Игра «Играй, играй, мяч не теряй!» | 1 |  | 1 |
|  | **Лыжная подготовка** | **5 часов** |  |  |
| 21 | Прохождение дистанций с отработкой техники лыжных ходов. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 22 | Прохождение различных дистанций. | 1 |  | 1 |
| 23 | Совершенствование лыжных ходов. | 1 |  | 1 |
| 24 | Совершенствование спусков и подъемов. | 1 |  | 1 |
| 25 | Эстафеты на лыжах. | 1 |  | 1 |
|  | **Гимнастика** | **7**  **часов** |  |  |
| 26-27 | Круговая тренировка. Упражнения в висах и опорах. | 2 | 0,5 | 1,5 |
| 28-30 | ОРУ с предметами. Подвижные игры. | 3 | 0,5 | 2,5 |
| 31-32 | Круговая тренировка. Гимнастические упражнения в висах. | 2 |  | 2 |
|  | **Легкая атлетика** | **3 часа** |  |  |
| 33 | Кроссовая подготовка, специальные упражнения легкоатлета | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 34 | Бег на 30-60-100 м Эстафетный бег 1ч | 1 |  | 1 |
| 35 | Кроссовая подготовка. Спец. упр. легкоатлета. | 1 |  | 1 |
| 36-37 | **Сдача нормативов.** | 2 |  | 2 |
|  | Итого: | **37 часов** | 3 | 34 |

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПЛАН ДЕТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ ОФП

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название мероприятия | Сроки |
| 1 | Флешмоб «НЕТ ТЕРРОРУ!» | Сентябрь |
| 2 | Всероссийский день ходьбы | Октябрь |
| 3 | Турнир по футболу «День народного единства» | Ноябрь |
| 4 | Зимние потешки. | Декабрь |
| 5 | Игра «День санок» | Январь |
| 6 | Лыжная гонка «День защитников Отечества» | Февраль |
| 7 | Информационный час «ЗОЖ» | Март |
| 8 | День здоровья | Апрель |
| 9 | Легкоатлетический кросс «За Победу!» | Май |