

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с.Девица
Усманского муниципального района Липецкой области

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета
МБОУ СОШ с.Девица
Протокол №1
от «31»08.2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы:
Приказ № 148 от 31.08.2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности

«ОФП»

(Возраст детей: 11-16 лет)

Срок реализации программы: 1 год

АВТОР ПРОГРАММЫ:

Бурых Сергей Витальевич
педагог ДО

2023г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Календарный учебный график на 2023-2024
5. Планируемые результаты
6. Оценочные и методические материалы
7. Организационно-педагогические условия
8. Список литературы
9. Рабочие программы:
- Рабочая программа учебного курса «Физическое развитие»

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «ОФП» необходима для совершенствования приобретенных навыков и умений, полученных на уроках физкультуры. Основное внимание уделяется тренировочной направленности занятий по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливости, гибкости) и координационных (быстрота перестроения и согласования двигательных действий, произвольное расслабление мышц, вестибулярная устойчивость) способностей, а также их сочетаний.

Нормативно-правовые документы, на основе которых разработана дополнительная общеразвивающая программа «Танцевальные ритмы»

- федеральный закон от 29.декабря 2012 г. 27-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 9 ноября 2018 года «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г. №996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- постановление Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 года №1493 «О государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы»;
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41 от г. Москва «Об утверждении СанПин 2.4.4.3.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Устав МБОУ СОШ с.Девица;
- Локальные акты, регламентирующие образовательную деятельность МБОУ СОШ с.Девица.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность программы:

В данной программе закрепляются и совершенствуются соответствующие двигательные навыки (техники и тактики),продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.

В процессе усвоения учащимися материала программы углубляются знания о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, значении занятий физкультурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства и отцовства.

Расширяются представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учетом индивидуальных особенностей.

Цели и задачи.

Цель: Формирование у учащихся представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, а также содействие гармоничному физическому развитию.

Задачи:

1. Развивать интерес ко всем видам спорта.
2. Привить потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями.
3. Углубленная подготовка к соревнованиям.
4. Оказание практической помощи в проведении спортивных праздников и соревнований.
5. Воспитание нравственных и волевых качеств личности.
6. Высокий уровень физической подготовленности учащихся.
7. Формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма. Большое значение придается овладению учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи, содействовать формированию адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов самосовершенствования.

Отличительные особенности программы

Для повышения интереса занимающихся используются комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта. Упражнения подбираются в соответствии с образовательными, воспитательными и развивающими задачами.

Адресат программы: учащиеся 11-15 лет

Объем программы: 37 часов.

Формы обучения и виды занятий

Учебная работа	Воспитательная работа
<p><u>Форма организации детей на занятии:</u> групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая</p> <p><u>Форма проведения занятий:</u> практическое, комбинированное, соревновательное.</p>	<p>Основы спортивной игры.</p> <p>Общекультурный кругозор обучающихся.</p> <p>Интерес к ЗОЖ.</p> <p>Коммуникабельность, умение контролировать себя.</p> <p>Основы коллективной деятельности.</p> <p>Основы здорового образа жизни.</p> <p>Взаимовыручка, культура общения с партнёром.</p>

Срок освоения программы: 1 год

Режим занятий:

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 45 минут.

Педагогическая нагрузка: 1 час

Педагог имеет право с учетом различных условий и по необходимости самостоятельно изменять очередность изучения тем программы.

2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «ОФП» рассчитана на 37 часов в год и включает в себя 1 курс.

Курс «Физическое развитие» рассчитан на 37 часов и направлен на первоначальную физическую подготовку, развивает активность, чувство бодрости и сформировывает у учащихся основные двигательные качества и навыки и направлен на изучение некоторых видов спорта.

№	Наименование курса	Количество часов	Форма промежуточной аттестации
1	Физическое развитие	37	Сдача нормативов
Количество занятий в год		37	

Формой промежуточной аттестации по итогам освоения учебного курса «Физическое развитие» является **сдача нормативов.**

3.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

Количество возрастных групп	1
Возрастной состав групп	5-7-е классы (11-14 лет)
Продолжительность учебного года	34 недели
Начало учебного года	01.09.2023
Окончание учебного года	25.05.2024
Количество часов в неделю	1 час
Количество часов в год	37 часов
Организация занятий	Суббота 15.20-16.05
Продолжительность занятий	45 минут
Сроки промежуточной аттестации	С 13.05.2024 по 25.05.2024

РАСПИСАНИЕ РАБОТЫ ДЕТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ РИТМЫ» в 2023-2024 учебном году

Наименование объединения	Ф.И.О. руководителя	Дни недели	Время проведения	Место проведения	Количество часов ДО	Класс
направление						
Физкультурно-спортивное						
ОФП	Бурых Сергей Витальевич	Суббота	15.20-16.05	Кабинет Спорт зал Спортивная площадка	1ч.	5-7

4.СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ОФП»

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)

5. 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 / спортивными, 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 спортивных игр;
- 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.

6.ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Тестирование физической подготовленности позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) – стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий – определить уровень развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся.

НОРМАТИВЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7 КЛАССА:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
Бег 30 метров	секунд	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
Бег 60 метров	секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
Бег 500 метров	мин:сек	-	-	-	2:15	2:25	2:40
Бег 1000 метров	мин:сек	4:10	4:30	5:00	-	-	-
Бег 2000 метров	мин:сек	9:30	10:15	11:15	11:00	12:40	13:50
Прыжки в длину с места	см	180	170	150	170	160	145
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	9	7	5	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	23	18	13	18	12	8
Наклон вперед из положения сидя	см	11	7	4	16	13	9
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	45	40	35	38	33	25
Бег на лыжах 2 км	мин:сек	12:30	13:30	14:00	13:30	14:00	15:00
Бег на лыжах 3 км	мин:сек	18:00	19:00	20:00	20:00	25:00	28:00
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	кол-во раз	46	44	42	52	50	48

НОРМАТИВЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 6 КЛАССА:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	10,0	10,5	11,3	10,3	10,7	11,5
Бег 30 метров	секунд	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
Бег 60 метров	секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
Бег 500 метров	мин:сек	-	-	-	2:22	2:55	3:20
Бег 1000 метров	мин:сек	4:20	4:45	5:15	-	-	-
Бег 2000 метров	мин:сек	без учета времени	без учета времени	без учета времени	-	-	-
Прыжки в длину с места	см	175	165	145	165	155	140
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	8	6	4	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	20	15	10	15	10	5
Наклон вперед из положения сидя	см	10	6	3	14	11	8
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	40	35	25	35	30	20
Бег на лыжах 2 км	мин:сек	13:30	14:00	14:30	14:00	14:30	15:00
Бег на лыжах 3 км	мин:сек	19:00	20:00	22:00	-	-	-
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	кол-во раз	46	44	42	48	46	44

НОРМАТИВЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5 КЛАССА:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	10,2	10,7	11,5	10,5	11,0	11,7
Бег 30 метров	секунд	5,7	6,0	6,5	5,9	6,2	6,6
Бег 60 метров	секунд	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
Бег 500 метров	мин:сек	2:15	2:50	3:05	2:50	3:05	3:20
Бег 1000 метров	мин:сек	4:30	5:00	5:30	5:00	5:30	6:00
Бег 2000 метров	мин:сек	без учета времени	без учета времени	без учета времени	-	-	-
Прыжки в длину с места	см	170	155	135	160	150	130
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	7	5	3	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	17	12	7	12	8	3
Наклон вперед из положения сидя	см	9	5	3	12	9	6
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	35	30	20	30	20	15
Бег на лыжах 1 км	мин:сек	6:30	7:00	7:30	7:00	7:30	8:00
Бег на лыжах 2 км	мин:сек	14:00	14:30	15:00	14:30	15:00	18:00
Прыжки на скакалке, за 15 секунд	кол-во раз	34	32	30	38	36	34

7.ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы «ОФП» в школе имеются необходимые условия.

Место проведения:

Спортивная площадка;
Класс (для теоретических занятий);
Спортивный зал.

Материально-техническое оснащение:

1. Лыжи, палки
2. Брусья, перекладина, «козел», скакалки, маты.
3. Переносные ворота.
4. Мячи (футбольные, волейбольные, баскетбольные, теннисные).
5. Эстафетные палочки.
6. Теннисный стол
7. Компьютер.

Дидактико-методическое оснащение.

- 1.Наглядные пособия.
- 2.Тактические схемы.
3. Видеозаписи.
- 4.Тестовые задания.

Методы обучения:

1. Фронтальный метод.
2. Посменный метод.
3. Поточный метод.
4. Групповой метод.
5. Метод групповой тренировки.
6. Индивидуальный метод.
7. Метод дополнительных упражнений.

Методические приемы.

1. Демонстрация упражнения преподавателем.
2. Подводящие упражнения.
3. Дополнительные упражнения.
4. Подвижные игры.
5. Игровые упражнения.
6. Эстафеты.
7. Прием дублирования.

Кадровые условия:

Педагогическая деятельность по реализации дополнительной общеразвивающей программы осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам. В его обязанности входит преподавание по дополнительным программам, методическое и педагогическое сопровождение их реализации.

8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов 5-ое издание Москва «Просвещение», 2008г. В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич
2. ФГОС Рабочие программы В.И. Лях Физическая культура Предметная линия учебников В.И.Ляха 1-4 классы пособие для учителей ОУ 2-е издание Москва «Просвещение» 2012г.
3. Физическая культура 11 класс ответы на экзаменационные билеты Профильный уровень Волгоград Издательство «Учитель». Автор-составитель М.И. Васильева Издание 2009 год.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с.Девица
Усманского муниципального района Липецкой области имени
(МБОУ СОШ с.Девица)

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
МБОУ СОШ с.Девица

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы _____ В.Н. Аринович

Протокол № 1__
от « 31 __ » августа 2023 г.

Приказ № __ 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 / спортивными играми, 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 спортивных игр;
 - 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