
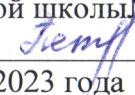
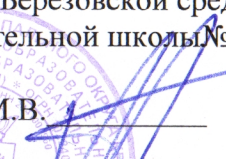
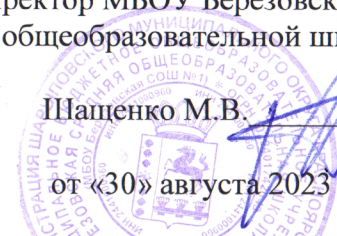


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Березовская средняя общеобразовательная школа №1**

<p align="center"><b>«Рассмотрено на ШМО»</b> Руководитель ШМО Казарян С.А.  от «28» августа 2023 года</p>	<p align="center"><b>«Согласовано»</b> Заместитель директора по УВР МБОУ Березовской средней общеобразовательной школы №1 Петровичева Е.Н.  от «29» августа 2023 года</p>	<p align="center"><b>«Утверждено»</b> Директор МБОУ Березовской средней общеобразовательной школы №1 Шащенко М.В.  от «30» августа 2023 года</p> 
---	--	---

**Рабочая программа внеурочной деятельности  
по курсу  
«ОФП с элементами спортивных игр»  
для 9 класса**

Составитель: Казарян С.А.

2023 - 2024 учебный год

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «ОФП с элементами спортивных игр» составлена на основе: федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, ООП ООО МБОУ Березовской СОШ №1.

На внеурочную деятельность по курсу «ОФП с элементами спортивных игр» в 9 классе учебным планом МБОУ Березовская СОШ №1 отводится 34 часа в год (1 час в неделю).

Занятия курса внеурочной деятельности «ОФП с элементами спортивных игр» направлены на удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в физическом развитии, соответствуют возрастным особенностям обучающихся проявляющих интерес к физической культуре и спорту.

Материал программы предполагает изучение основ двух спортивных игр, баскетбола и волейбола, а даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

### **Цель программы**

Укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

### **Задачи программы**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

### **Формы проведения занятий и виды деятельности**

#### **Однонаправленные занятия**

Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.

#### **Комбинированные занятия**

Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

#### **Целостно-игровые занятия**

Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.

### **Контрольные занятия**

Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы курса внеурочной деятельности**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

### **Метапредметные результаты:**

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

### **Промежуточная аттестация**

Достижение планируемых результатов будет осуществляться в рамках промежуточной аттестации обучающихся. Форма промежуточной аттестации: сдача нормативов ГТО, будут использованы контрольно-измерительные материалы согласно нормативам ГТО (Приложение 1).

## Календарно - тематическое планирование

### 9 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях в спортивном зале и на улице. ОФП.	1	
2	ОФП. Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу. Футбол. Техника стойки и перемещения футболиста.	1	
3	ОФП. Ловля. Ведение мяча. Удар (пас). Приём мяча.	1	
4	ОФП. Игра в мини-футбол по правилам.	1	
5	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Передача мяча при перемещении. ОФП.	1	
6	ОФП. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Бросок мяча одной рукой. Основные правила игры в баскетбол	1	
7	ОФП. Бросок мяча одной рукой. Поднимание туловища из положения лежа. Основные правила игры в баскетбол	1	
8	ОФП. Стойка и перемещения. Основная стойка игрока. Учебная игра по правилам с заданиями.	1	
9	ОФП. Техника стойки и перемещения баскетболиста.	1	
10	ОФП. Ведение и броски мяча.	1	
11	ОФП. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением.	1	
12	ОФП. Передачи мяча разными способами в движении тройками, с сопротивлением.	1	
13	ОФП. Контроль техники ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении.	1	
14	ОФП. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков.	1	
15	ОФП. Штрафной бросок.	1	
16	ОФП. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Позиционное нападение со сменой мест.	1	
17	ОФП. Контроль техники сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением.	1	
18	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Стойки и передвижения игроков. ОФП.	1	
19	ОФП. Передача мяча сверху двумя руками на месте.	1	
20	ОФП. Передача мяча снизу двумя руками на месте	1	
21	ОФП. Стойки и передвижения игроков.	1	

22	ОФП. Сочетание приемов: прием, передача мяча. Нападающий удар.	1	
23	ОФП. Игра в волейбол по правилам.	1	
24	ОФП. Передача мяча над собой на месте, в движении. Нижняя прямая подача мяча.	1	
25	ОФП. Игра в волейбол по правилам.	1	
26	ОФП. Нападающий удар после подбрасывания партнёром.	1	
27	Промежуточная аттестация (ГТО).ОФП. Приём мяча снизу двумя руками после подачи.	1	
28	ОФП. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вправо, влево, вперед, назад.	1	
29	ОФП. Нижняя прямая подача мяча в парах на точность. Игра в волейбол.	1	
30	ОФП. Нижняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии.	1	
31	ОФП. Игровые задания на укороченной площадке.	1	
32	ОФП. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Приём мяча снизу двумя руками.	1	
33	ОФП. Приём мяча снизу двумя руками после подачи.	1	
34	ОФП. Комбинация из освоенных элементов (приём-передача-удар). Игра в волейбол.	1	