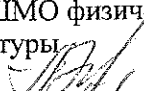




МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования Московской области  
Администрация Одинцовского городского округа Московской области  
Управление Образования  
МБОУ Одинцовская гимназия №4

«Рассмотрено» На ШМО физической культуры 	«Согласовано» на заседании педагогического совета 	«Утверждаю» Директор МБОУ Одинцовская гимназия №4 
Эгамова Л.Ш. Протокол № 1 от «25» августа 2023г.	Минаева О.В. «25» августа 2023 г.	Кузнецова И.Н. Протокол № 1 педагогического совета от «28» августа 2023 г.



# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

## «ОФП. Спортивные игры»

для обучающихся 9 классов

Одинцово 2023

## Пояснительная записка

- Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:
- закон РФ от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом министерства образования и науки РФ от 06.19.2009 г. №373 (с изменениями и дополнениями);
- Письмо Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»;
- основная образовательная программа основного общего образования в МБОУ Одинцовской гимназии №4;
- учебный план МБОУ Одинцовской гимназии №4 на 2023-2024 учебный год;
- положение о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных предметов и курсов внеурочной деятельности, МБОУ Одинцовской гимназии №4.

Основные цели и задачи изучения «ОФП. Баскетбол» в основной школе:

- **Цели программы:**
- Обеспечить учащихся знаниями о специальных приемах и действиях баскетболистов.
- Содействовать укреплению здоровья детей.
- Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся.
- Обеспечить разностороннее физическое развитие.
- **Задачи программы:**
- Укрепление здоровья школьников;

- Содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности детского организма;
- Приобретение учащимися необходимых теоретических знаний;
- Овладение юными баскетболистами основными приемами техники и тактики игры;
- Воспитание у ребят воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, ответственности, навыков культурного поведения, чувства дружбы;
- Развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию;
- Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- Выявление перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в спортивных школах;
- Формирование устойчивой привычки к систематическим занятиям;
- Укрепление опорно – двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости;
- Привитие учащимся организаторских навыков;
- Организация условий для полезного проведения свободного времени.

### **Описание места курса внеурочной деятельности в учебном плане**

В соответствии с ФГОС ООО на изучение курса «ОФП. Баскетбол» спортивно-оздоровительной направленности выделяется 1 час в неделю 36 часа в год.

### **Планируемые результаты курса внеурочной деятельности**

#### **Личностные результаты:**

- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;

- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости;
- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;
- играть по упрощенным правилам мини-баскетбола;
- владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
- вырывать и выбивать мяч;
- играть в баскетбол по правилам;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий в спортивном кружке.

### **Метапредметные результаты:**

- Определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя
- Учить высказывать своё предположение (версию), учить работать по предложенному учителем плану.
- Уметь выстраивать диалог с соперниками и товарищами по команде.
- Научиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.
- Уметь оценивать состояние своего здоровья и состояния во время занятия.
- Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, информационные ресурсы, свой жизненный опыт.
- Выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;

- Уметь адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- Уметь противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;

### **Предметные результаты:**

#### **Обучающиеся научатся:**

- выполнять перемещения в стойке;
- остановку в два шага и прыжком;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости;
- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;
- играть по упрощенным правилам мини-баскетбола;
- владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
- вырывать и выбивать мяч;
- играть в баскетбол по правилам;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

### **Обучающиеся получают возможность научиться:**

- выполнять технические действия по **баскетболу**;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений по **баскетболу**;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

- Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, специальной физической подготовки технической и тактической.
- **Физическая подготовка** включает в себя: прыгучесть, быстрота, выносливость, координация, при этом чередуя напряжение с расслаблением мышц, делая паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки). На занятиях целесообразно применять соревновательный метод (эстафеты, подвижные игры), технические приемы изучать в сочетании с выработкой тактических умений.
- **Теоретическая подготовка** включает вопросы истории и современного состояния волейбола, правил соревнований по волейболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Теоретические занятия проводятся в форме 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

- **Техническая подготовка** включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.
- **Тактическая подготовка** предполагает овладение искусством ведения спортивной борьбы. Она базируется на способностях спортсмена быстро и правильно анализировать складывающуюся соревновательную ситуацию, находить оптимальное решение данной тактической задачи и решать ее с партнерами. В процессе создания теоретического фундамента для тактической подготовки нужно широко использовать все формы самостоятельной работы спортсмена. Баскетболист должен изучить особенности судейства и правила соревнований, научиться детально анализировать личный соревновательный опыт.
- **Специальная физическая подготовка (СФП)** — укрепление органов и систем (дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной), повышение их функциональных возможностей, СФП направлена на развитие физических способностей, отвечающих особенности избранного вида спорта и на максимально возможную степень их развития. Основными средствами СФП спортсмена являются соревновательные и специально-подготовительные упражнения. СФП позволяет спортсмену достигнуть необходимого уровня для соревновательного успеха в конкретном виде спорта. В специальной физической подготовке особое место отводится овладению скоростно-силовыми качествами.

#### Тематическое планирование

№п/п	Название раздела	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	3
2	Физическая подготовка	6
3	Специальная физическая подготовка	6
4	Техническая подготовка	12
5	Тактическая подготовка	5