

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Матреногезовская средняя общеобразовательная школа»  
Алексеевского городского округа**

Утверждаю:

И.о. директора школы

МБОУ «Матреногезовская СОШ»

 Калашникова С.С.

№ 220 от «31» августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ОФП. Спортивные игры»**

Срок реализации: 1 год

Возраст детей: 15-16 лет

Автор:

Бутенко Василий Александрович

с. Матрено-Гезово 2023 г.

**Рабочая программа:**

«ОФП. Спортивные игры» - Спортивно-оздоровительной направленности.

**Автор программы:**

Бутенко Василий Александрович

Программа рассмотрена на заседании педагогического совета от «30» августа  
2023 г., протокол № 10

**Председатель**

  
подпись



Ф.И.О.

## ***Пояснительная записка***

Рабочая программа «ОФП. Спортивные игры» составлена на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В. И. Лях и А. А. Зданевич. - М.:Просвещение, 2011г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

**Цель программы** – обучить учащихся спортивным играм: **пионербол, баскетбол, футбол, русская лапта.**

Основными **задачами** программы являются:

- 1)укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию;
- 2)приобретение необходимых теоретических знаний, овладение основными приемами техники и тактики игры;
- 3)воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы, привитие учащимся организаторских навыков.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 10 класса. Рассчитана программа на 34 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока, в системе целого учебного дня 1 раз в неделю.

### ***«Требования к уровню подготовки обучающихся»***

- должны знать правила игры, основные приемы техники игры в различных видах спорта;
- простейшие индивидуальные, групповые и командные тактические действия;
- правила судейства в изучаемых спортивных играх;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре спортивных игр;
- должны уметь работать в коллективе;
- выполнять основные приемы техники игры и применять их в игре;
- соблюдать правила взаимодействия в процессе спортивной игры;
- соблюдать на практике правила игры, действовать в соответствии с требованиями судейства в различных видах спорта.

## *«Содержание рабочей программы»*

Программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Теоретический раздел: беседы на темы:

- о красивой осанке;
- о движении олимпизма в различных видах спорта;
- о взаимодействии друг друга;
- о правилах и судействе соревнований.

Практический раздел:

### ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку.

### РУССКАЯ ЛАПТА

Стартовая стойка, положение ног, туловища, рук игроков, располагающихся в поле. Стойка игрока подающего мяч. Перемещение боком, спиной, лицом: шаги, скачок, прыжок, бег, остановка. Сочетание способов перемещения.

Ловля мяча. Выполнение передачи мяча. Передача мяча с близкого расстояния, со среднего расстояния, с дальнего расстояния на точность. Осаливание (бросок мяча в соперника). Переосаливание. Поднять мяч после броска соперника и сделать обратный бросок (осаливание).

Подача мяча. Стартовая стойка, положение ног, туловища, рук игроков, бьющих ударом «сверху», «сбоку», «свечей». Стартовая стойка игрока, готовящегося к перебежке (высокий старт). Перебежки. Челночный бег 10x10. Пробежки коротких отрезков с максимальной скоростью из разнообразных исходных положений (лёжа, сидя, стоя спиной), обегая на пути различные препятствия. Зигзагообразный бег и по дуге.

Акробатические упражнения. Различные виды кувырков.

Удар сверху. Выбор биты. Способы держания биты (хват). Прыжки. Прыжки толчком одной ногой, двумя ногами. Разнообразные прыжки: в длину, в высоту.

Самоосаливание. Бег по коридору, ограниченному двумя линиями, расстояние между ними 1 м. Бег 100 м (50 м по коридору вперёд с максимальной скоростью, развернуться, 50 м обратно, при этом бегущий не должен наступить на линии ограничивающие коридор).

### ФУТБОЛ

Развитие футбола в России; гигиенические знания и навыки. Комплекс физических упражнений.

Правила игры в футбол; место; оборудование. ОФП: Упражнения на развитие скорости.

Классификация и терминология технических приёмов футбола. Упражнения на развитие гибкости, силы.

Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. ОФП: Упражнение на развитие силы. Удар по мячу головой, ногой.

Остановка, ведение мяча, отбор мяча.

Обманные движения, вбрасывание мяча. ОФП: упражнение на развитие силы.

Удары по мячу внутренней, внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы.

Удары по мячу серединой лба, остановка мяча подошвой.

Техника игры вратаря. ОФП: упражнение на развитие гибкости, скорости реакции.

Передача мяча партнёру серединой лба.

Индивидуальные действия с мячом и без мяча. ОФП: упражнение на развитие силы.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков при передаче мяча друг другу. Учебная игра.

Тактическая игра в нападении и защите.

Участие в школьных соревнованиях по футболу.

Разбор проведенных учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Испытание по контрольным нормативам.

Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

## БАСКЕТБОЛ

История развитие баскетбола в России.

Правила игры в баскетбол. Жесты судей.

Ведение мяча, ловли и передача мяча, броски в корзину.

Ведение мяча, ловля и передачи мяча, финты, эстафеты с ведением мяча. Учебная игра.

Передвижение, прыжки, остановки, повороты с мячом, финты, заслоны. Игра «10 передач».

Упражнения с мячом по заданию, финты, заслоны, техника игры в защите. Учебная игра.

Передачи мяча двумя руками от груди, техника игры в защите, учебная игра в стритбол.

Броски мяча в кольцо двумя руками от груди со средней дистанции.

Игра по упрощенным правилам.

Эстафеты с элементами баскетбола.

Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

## ВОЛЕЙБОЛ

Развитие волейбола России.

Правила игры в волейбол. Жесты судей.

Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу - сверху в парах.

Передача мяча двумя руками сверху после перемещения. Подвижная игра «Спираль».

Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола (верхней и нижней передачами мяча).

Верхняя и нижняя передачи мяча на точность после перемещения. Учебная игра в пионербол.

Отбивание мяча кулаком через сетку, тактика верхней и нижней передачи мяча. Подвижная игра «Охотники и утки».

Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6,3,4 и 6,3,2. Учебная игра по упрощенным правилам.

Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча. Учебная игра с заданием.

Передача мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями, прием мяча снизу, техника прямой нижней подачи. Пионербол с элементами волейбола.

Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи, групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами волейбола.

Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

Спортивные праздники: «Эстафеты», «Наша игра- Футбол»

### *«Календарно-тематический план»*

№ п/п	Тема учебного занятия	Все го часов	Содержание деятельности		Дата проведения	
			Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности	Практическая часть занятия /форма организации деятельности	По плану	Фактически
1	Техника безопасности на занятиях Русской лаптой. Игра «Лапта».	1ч	Правила поведения на спортивной площадке, в спортивном зале. Знакомство с историей русской лапты.	Игра «Лапта».		
2	Спортивная игра «Лапта».	1ч	Правила игры в русскую лапту	Игра «Лапта».		
3	Стартовая стойка. Способы перемещения. Ловля мяча. Игра «Лапта».	1ч	Стартовая стойка. Способы перемещения. Ловля мяча. Выполнение передачи.	Игра «Лапта».		
4	Осаливание, переосаливание, самоосаливание,	1ч	Осаливание, переосаливание, самоосаливание,	Игра «Лапта».		

	перебежки. Игра «Лапта».		перебежки. Беседа о гигиене.			
5	Подача мяча. Удары сверху и сбоку. Игра «Лапта».	1ч	Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.	Игра «Лапта».		
6	Подача мяча. Удар «свечей». Игра «Лапта».	1ч	Подача мяча. Удар «свечей». Проведение игры.	Игра «Лапта».		
7	Действие игроков в нападении и защите.	1ч	Действие игроков в нападении и защите Проведение игры.	Игра «Лапта».		
8	Учебная игра.	1ч	Уметь работать в группе, исправлять ошибки одноклассников.	Игра «Лапта».		
9	Техника безопасности при игре в волейбол. Стойки с перемещением и исходными положениями. Техника передачи мяча снизу – сверху в парах.	1ч	Беседа о гигиене.	Уметь быть дисциплинированным на занятиях волейболом; выполнять передачи мяча снизу, сверху в парах. Игра «Волейбол».		
10	Передача мяча двумя руками сверху после перемещения.	1ч	Правила и проведение игры	Уметь выполнять передачу мяча двумя руками сверху после перемещения. Игра «Волейбол».		
11	Верхняя и нижняя передача мяча в парах.	1ч	Правила и проведение игры	Уметь выполнять верхнюю и нижнюю передачи мяча в парах. Игра «Волейбол».		

12	Верхняя и нижняя передача мяча на точность после перемещения.	1ч	Правили и проведение игры.	Уметь выполнять верхнюю и нижнюю передачу на точность после перемещения. Игра «Волейбол».		
13	Отбивание мяча кулаком через сетку.	1ч	Правили и проведение игры.	Уметь отбивать мяч кулаком через сетку. Игра «Волейбол».		
14	Нижняя прямая подача.	1ч	Беседа: «Что мы знаем о закаливании».	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу. Игра «Волейбол».		
15	Прием мяча снизу.	1ч	Правили и проведение игры.	Уметь выполнять прием мяча снизу.		
16	Нижняя прямая подача и прием мяча снизу.	1ч	Правила игры. Проведение игры.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу и прием мяча снизу. Игра «Волейбол».		
17	Учебная игра.	1ч	Организованность судейской бригады среди учащихся. Проведение игры.	Игра «Волейбол».		
18	Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	1ч	Правила игры в баскетбол. Уметь быть дисциплинированным на занятиях баскетболом.	Игра «Баскетбол».		



19	Ловля и передача мяча.	1ч	Игровые правила.	Уметь выполнять ловлю и передачу мяча. Игра «Баскетбол».		
20	Истории возникновения баскетбола. Ведение мяча.	1ч	Беседа о истории возникновения баскетбола.	Игра «Баскетбол».		
21	Известные Олимпийские чемпионы баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.	1ч	Известные Олимпийские чемпионы баскетбола.	Эстафеты с ведением мяча. Уметь водить мяч различными способами.		
22	Передвижение, прыжки, остановки, повороты с мячом, финты, заслоны.	1ч	Правила игры. Проведение игры.	Уметь выполнять передвижения, прыжки, остановки, повороты с мячом, финты, заслоны. Игра «Баскетбол».		
23	Броски мяча в кольцо. Игра «Баскетбол».	1ч	Правила игры. Проведение игры.	Игра «Баскетбол».		
24	Броски мяча в кольцо. Игра «Баскетбол».	1ч	Беседа: «Красивая осанка».	Уметь выполнять броски мячом по кольцу. Игра «Баскетбол».		
25	Эстафеты с элементами баскетбола.	1ч	Беседа о здоровом питании.	Эстафеты с элементами баскетбола.		
26	Игра по упрощенным правилам.	1ч	Правила игры. Проведение игры	Игра «Баскетбол».		
27	Техника безопасности при игре в футбол. Развитие футбола в России.	1ч	Уметь быть дисциплинированным на занятиях футболом Правила игры. Проведение игры.	Игра «Футбол».		

28	Способы удара по мячу. Футбольные эстафеты.	1ч	Футбол- как олимпийский вид. Правила игры. Проведение игры.	Уметь выполнять удары по мячу различными способами. Футбольные эстафеты.		
29	Способы удара по мячу. Игра «Футбол».	1ч	Правила игры. Проведение игры.	Уметь выполнять удары по мячу различными способами. Игра «Футбол».		
30	Остановка, ведение, отбор мяча. Обманные движения. Игра «Футбол».	1ч	Контролировать действия партнера.	Уметь выполнять ведение и отбор мяча, обманные движения. Игра «Футбол».		
31	Техника игры вратаря. Игра «Футбол».	1ч	Беседа о взаимодействии и помощи друг другу.	Игра «Футбол».		
32	Передача мяча партнеру. Игра «Футбол».	1ч	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.	Уметь выполнять передачу мяча партнеру. Игра «Футбол».		
33	Действия игроков в нападении и защите. Игра «Футбол».	1ч	Уметь работать в группе, исправлять ошибки одноклассников. Правила игры. Проведение игры.	Игра «Футбол».		
34	Спортивный праздник «Наша игра - Футбол».	1ч	Подведение итогов.	Спортивный праздник «Наша игра - Футбол».		

	Итого	34 час а				
--	-------	----------------	--	--	--	--

### *«Средства контроля»*

В конце 2023-2024 учебного года проводится итоговая аттестация (это оценка качества обученности обучающихся за текущий год по программе). Итоговая аттестация проводится без отметок, в разделе протокола и графе журнала ставится «зачет»

Форма проведения итоговой аттестации - «Наша игра - Футбол» спортивный праздник.

Критериями оценки уровня обученности на занятиях внеурочной деятельности «ОФП. Спортивные игры» являются:

Критерии оценки уровня теоретической подготовки учащихся: Соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям, выполнять санитарно-гигиенические требования, соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня, осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

Критерии оценки уровня практической подготовки учащихся: За период обучения дети приобретают определённые знания, умения и навыки

- навыки физическо - спортивной деятельности;
- раскрытие творческих способностей;
- развитие координации движения;
- развитие двигательных навыков;

Критерии оценки уровня развития и воспитанности: культура организации практической деятельности, культура поведения, творческое отношение к выполнению практического задания, аккуратность и ответственность при работе.

### *«Учебно-методические средства обучения»*

1. Спортивные игры / Под ред. Ю. И Портных. - М.: ФиС, 1975г.
2. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания для 10-11 классов \ В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2015г.

