****

**Пояснительная записка**

Рабочая программа дополнительного образованиясоставлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО); образовательной программы основного общего образования учебного плана по ВД МКОУ СОШ №17, рабочей программы по предмету «Физическая культура» под редакцией авт.М.Я.Виленского 2019г.

Общее количество часов – 34 (1час в неделю), для обучающихся 5-11 классов.

Данная программа рассчитана на один учебный год.

**Планируемые результаты освоения содержания занятий**

***Личностные результаты***отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного куса по дополнительному образованию «Сильные и ловкие».

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
* в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
* развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

***Метапредметныерезультаты* характеризуют**сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанною выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
* умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе.согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

***Предметные результаты***характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного курса по внеурочной деятельности.

Предметные результаты отражают:

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий, физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
* формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**Содержание занятий**

**Раздел 1. Знания о физической культуре**

Зарождение спортивных игр и волейбола в России. Инструктаж по технике безопасностипри занятиях волейболом. Организационно-методические требования во время проведения внеклассных часов. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физиче­ских упражнений.

**Цель:**Ознакомление с историей развития спортивных игр и волейбола в России. Изучить основные способы регулирования физической нагрузки; вредные привычки, режим дня и здоровый образ жизни; правила гигиены; уметь оказывать доврачебную помощь, планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.

**Раздел 2.Физическое совершенствование.**

***Баскетбол***. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча различным способом. Быстрый прорыв 2х1. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Штрафной бросок. Тактические действия в игре.

***Волейбол***. Правила игры. Тактические действия в игре. Стойка и передвижения игрока. Передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); Нижняя и верхняя подачи. Тактические действия в игре.

***Настольный теннис.***История развития настольного тенниса, и его рольв современном обществе. Оборудование и спортинвентарь для настольного тенниса. Правилабезопасности игры. Правила соревнований.

**Цель:**приобщение обучающихся к здоровому образу жизни посредством углубленного изучения спортивной игры волейбол и баскетбол.

**Тематическое планирование занятий**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема раздела** | **Количество часов** | **Планируемые образовательные результаты учащихся** |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре. 1 часа** | | | |
| **1.1** | **Основы знаний о физической культуре** | 1 | Ученик научится: - ориентироваться в понятиях зарождение спортивных игр на территории Древней Руси, характеризовать роль и значение подвижных и спортивных игр, занятий спортом для укрепления здоровья; Изучить правила игры волейбол и баскетбол.  Ученик получит возможность научиться  Соблюдать ТБ при занятиях игровыми видами спорта.  - выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. |
|  | **Раздел 2. Физическое совершенствование (34 часа)** | | |
| **2.1** | Волейбол | 10 | Ученик получит возможность научиться:   * соблюдать правила ТБ при занятиях волейболом; * выполнять технические приемы в игре; * формировать умения планировать общую цель и пути её достижения;   преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем.  Ученик получит возможность научиться:  -соблюдать правила ТБ при занятиях волейболом;  - выполнять технические приемы в игре;  выполнять основные приемы в волейболе: стойки и передвижения игрока, перемещение в стойке. Передача, прием двумя руками сверху и снизу на месте. Выполнить подачу мяча снизу, сверху, нападающий удар;  выполнять технические приемы в игре;  подвижные игры с элементами волейбола;  развивать физические качества и физические способности при занятии волейболом;  применять терминологию в волейболе и правила игры, уметь судить игру  правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности  преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. |
| **2.2** | Настольный теннис | 15 | Ученик будет знать:  -как правильно распределять свою физическую нагрузку;  -узнает правила игры в настольный теннис;  -правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;  -правила проведения соревнований;  Будет уметь:  -провести специальную разминку для теннисиста  -овладеют основами техники настольного тенниса;  -овладеют основами судейства в теннисе;  -сможет составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;  Разовьет следующие качества:  -улучшит координацию движений, быстроту реакции и ловкость;  -улучшит общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;  -повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней средыстрессового характера; |
| **2.3** | Баскетбол | 10 | Ученик научится:   * иметь общее представления: об истории развития игры баскетбол; о технике безопасности при занятиях баскетболом. * Знать терминологию в баскетболе. * основные приемы в баскетболе; * влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств; * правила игры, организация и проведения соревнований; * иметь общее представления: об истории развития игры баскетбол; о технике безопасности при занятиях баскетболом. * Знать терминологию в баскетболе. * основные приемы в баскетболе; * влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств; * правила игры, организация и проведения соревнований;   Ученик получит возможность научиться:   * соблюдать правила ТБ при занятиях баскетболом. * выполнять технические приемы в игре; * выполнять основные приемы в баскетболе:стойки и передвижения игрока, ведение мяча, с изменением скорости. Ловля и передачи мяча разными способами. Броски мяча в корзину, штрафные броски, выполнять действие в защите, нападение. * научится применять терминологию в баскетболе и правила игры, судить игру; * научаться правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности; * формировать умения планировать общую цель и пути её достижения;   - преобразовывать информацию из одной формы в  другую на основе заданий, данных учителем. |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  | ИТОГО: | **34** |  |

**Календарно-тематическое планирование для 5-8 кл.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Количество часов | Дата по плану | Дата по факту | Форма контроля |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре ( 1час)** | | | | | |
| 1 | Зарождение спортивных игр на территории Древней Руси.  Инструктаж по Т.Б. на уроках физической культуры. Организационно-методические требования во время проведения внеклассных часов. ТБ при занятиях игровыми видами спорта. | 1 | 03.09 |  | Опрос |
| **Раздел 2.Физическое совершенствование (34 часа)** | | | | | |
| 2-3-4 | **Волейбол** | 10 ч |  |  |  |
| Инструктаж по ТБ при занятиях волейболом. Передачи и ловля мяча в парах.  Стойка волейболиста. Подача через волейбольнуюсетку.  Разучивание правил игры «Мини-волейбол» | 3 | 10.09.  17.09.  24.09 |  | Выполнение упражнения |
| 5-6 | Подача через волейбольную сетку.  Передача мяча, подброшенного партнёром.  Правила игры «Мини-волейбол». | 2 | 01.10  08.10 |  | Сдача контрольных нормативов |
| 7-8 | Передачи у стены, в парах, в парах через сетку.  Игра «Мини-волейбол». | 2 | 15.10.  22.10 |  | Выполнение техники упражнений |
| 9-10-11 | Разучивание правил игры Волейбол  Учебная игра. | 3 | 05.11  12.11  19.11 |  | Проведение соревнований |
|  | **Настольный теннис** | 15 ч |  |  |  |
| 12-13 | Правила безопасности игры.  Правила соревнований.  Выбор ракетки и  способы  держания. | 2 | 26.11  03.12 |  | Выполнение техники упражнений |
| 14-15 | Основные положения теннисиста.  Исходные положения, выбор места. | 2 | 10.12  17.12 |  | Выполнение техники упражнений |
| 16-17 | Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным  вращением).  Подачи: короткие и длинные. | 2 | 24.12  14.01 |  | Учебная игра |
| 18-19 | Подача накатом, удары слева, справа,  контрнакат (с поступательным вращением).  Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске. | 2 | 21.01  28.01 |  | Сдача нормативов |
| 20-21 | Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях. Тренировка  двигательных реакций.  Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре. | 2 | 04.02  11.02 |  | Учебная игра |
| 22-23 | Применение подач с учетом атакующего  и защищающего соперника.  Основы тренировки теннисиста.  Специальная физическая подготовка. | 2 | 18.02  25.02 |  | Выполнение техники упражнений |
| 24-25-26 | Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.  Игра у стола. Игровые комбинации.  Игра у стола. Игровые комбинации. | 3 | 04.03  11.03  18.03 |  | Выполнение техники упражнений |
| 27-28 | **Баскетбол** | 10 |  |  |  |
| Инструктаж по Т.Б. при занятиях баскетболом. Развитие координационных способностей.  Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении. | 2 | 25.03  01.04 |  | Правила игры |
| 29-30 | Ведение мяча на месте и в движении с высоким, средним и низким отскоком.  Развитие координационных способностей | 2 | 08.04  15.04 |  | Техника выполнения упражнений |
| 31-32 | Закрепление держания, ловли, передачи, бросков и ведения мяча.  Игра "Снайперы" Учебная игра. | 2 | 22.04  29.04 |  | Учебная игра |
| 33-34 | Совершенствование тактических действий в защите и нападении, бросков. Учебная игра мини баскетбол. | 2 | 06.05  13.05 |  | Учебная игры |
| 35 | Закрепление держания, ловли, передачи, бросков и ведения мяча. Учебная игра. | 2 | 20.05  27.05 |  | Учебная игра |
|  | Итого:34 часа |  |  |  |  |

**Календарно-тематическое планирование для 9-11 кл.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Количество часов | Дата по плану | Дата по факту | Форма контроля |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре ( 1час)** | | | | | |
| 1 | Зарождение спортивных игр на территории Древней Руси.  Инструктаж по Т.Б. на уроках физической культуры. Организационно-методические требования во время проведения внеклассных часов. ТБ при занятиях игровыми видами спорта. | 1 | 05.09 |  | Опрос |
| **Раздел 2.Физическое совершенствование (34 часа)** | | | | | |
| 2-3-4 | **Волейбол** | 10 ч |  |  |  |
| Инструктаж по ТБ при занятиях волейболом. Передачи и ловля мяча в парах.  Стойка волейболиста. Подача через волейбольную сетку.  Разучивание правил игры «Мини-волейбол» | 3 | 12.09.  19.09.  26.09 |  | Выполнение упражнения |
| 5-6 | Подача через волейбольную сетку.  Передача мяча, подброшенного партнёром.  Правила игры «Мини-волейбол». | 2 | 03.10  10.10 |  | Сдача контрольных нормативов |
| 7-8 | Передачи у стены, в парах, в парах через сетку.  Игра «Мини-волейбол». | 2 | 17.10.  24.10 |  | Выполнение техники упражнений |
| 9-10-11 | Разучивание правил игры Волейбол  Учебная игра. | 3 | 07.11  14.11  21.11 |  | Проведение соревнований |
|  | **Настольный теннис** | 15 ч |  |  |  |
| 12-13 | Правила безопасности игры.  Правила соревнований.  Выбор ракетки и  способы  держания. | 2 | 28.11  05.12 |  | Выполнение техники упражнений |
| 14-15 | Основные положения теннисиста.  Исходные положения, выбор места. | 2 | 12.12  19.12 |  | Выполнение техники упражнений |
| 16-17 | Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным  вращением).  Подачи: короткие и длинные. | 2 | 26.12  09.01 |  | Учебная игра |
| 18-19 | Подача накатом, удары слева, справа,  контрнакат (с поступательным вращением).  Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске. | 2 | 16.01  23.01 |  | Сдача нормативов |
| 20-21 | Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях. Тренировка  двигательных реакций.  Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре. | 2 | 30.01  06.02 |  | Учебная игра |
| 22-23 | Применение подач с учетом атакующего  и защищающего соперника.  Основы тренировки теннисиста.  Специальная физическая подготовка. | 2 | 13.02  20.02 |  | Выполнение техники упражнений |
| 24-25-26 | Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.  Игра у стола. Игровые комбинации.  Игра у стола. Игровые комбинации. | 3 | 27.02  06.03  13.03 |  | Выполнение техники упражнений |
| 27-28 | **Баскетбол** | 10 |  |  |  |
| Инструктаж по Т.Б. при занятиях баскетболом. Развитие координационных способностей.  Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении. | 2 | 20.03  03.04 |  | Правила игры |
| 29-30 | Ведение мяча на месте и в движении с высоким, средним и низким отскоком.  Развитие координационных способностей | 2 | 10.04  17.04 |  | Техника выполнения упражнений |
| 31-32 | Закрепление держания, ловли, передачи, бросков и ведения мяча.  Игра "Снайперы" Учебная игра. | 2 | 24.04  01.05 |  | Учебная игра |
| 33-34 | Совершенствование тактических действий в защите и нападении, бросков. Учебная игра мини баскетбол. | 2 | 08.05  15.05 |  | Учебная игры |
| 35 | Закрепление держания, ловли, передачи, бросков и ведения мяча. Учебная игра. | 2 | 22.05  29.05 |  | Учебная игра |
|  | Итого : 34 часа |  |  |  |  |