**Пояснительная записка .**

Физическая культура в школе призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности к бережному отношению к своему здоровью и физическому состоянию. Эта задача решается посредством творческого использования средств физической культуры как для развития у учащихся желания заниматься активно физической культурой в ходе учебного процесса, так и их участия в проходимых физкультурных занятиях в режиме учебного дня, занятиях в спортивных секциях, спортивных соревнованиях. ***Направленность:*** физкультурно-спортивное.

***По уровню освоения*** знаний ,умений и навыков программа является общеразвивающей , профессионально-ориентированной на углубление физических качеств ученика.

***Актуальность:*** Данная программа решает проблемы в физическом воспитании, самореализации личности.

- Дополнительное занятие детей в свободное время;

- Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, быстроты реакции мышления);

Приобщение посредством к занятиям по видам спорта: легкая атлетика, баскетбол, волейбол.

***Педагогическая целесообразность:*** программа помогает ориентироваться в направлении выбора специализации вида спорта и улучшения спортивных результатов.

***Цель*** данной программы внеклассных форм занятий: углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков в конкретных видах спорта, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств и приобщение их к регулярным тренировкам.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением основных **задач,** направленных:

- закрепление навыков физических упражнений, воспитание ориентированности на здоровый образ жизни;

- углубление представлений о видах спорта, соревнованиях, спортивных снарядах, соблюдение техники безопасности при занятиях физической культуры и спортом;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям к избранным видам спорта;

-формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, дисциплинированности, ответственности, коллективизма;

- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьника.

***Программа рассчитана на***: обучающихся 9-11 класса 15-17 лет.

***Сроки реализации программы:*** Программа реализуется в 2021-2023 учебном году с 1 сентября по 31 мая ( 1 год обучения-148ч, 2 год обучения-148 ч.,3 год обучения-148 ч.).

***Формы и режим занятий:***

- Индивидуальная;

- Индивидуально-групповая;

- Командная;

Занятия проводятся в форме тренировочных занятий, приема контрольных нормативов, участия в соревнованиях, спортивных праздников.

Режим занятий 2 раза в неделю – по 2 часа.

***Ожидаемые результаты:***

В результате освоения содержания программы дополнительного образования, занимающиеся **должны знать:**

**-** Технику безопасности поведения на занятиях;

-Теоретические знания об истории вида спорта;

- Способы организации самостоятельных занятий;

- Физическая культура и Олимпийское движение в России;

- Правила личной гигиены, профилактики травматизма, оказание первой помощи при занятиях спортом;

- Правила игр, судейства соревнований.

**должны уметь:**

**-** Технически грамотно осуществлять действия вида спорта;

- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности (тренированности);

- Пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием, техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий спортом;

- Умение играть в команде (формирование коммуникативных способностей);

***Формы подведения итогов реализации программы .***

**Итоговая часть:** Оценка деятельности учащихся - словесная, бальная, по результатам.

По окончанию года обучения фиксируется рост развития подготовленности.

Умение и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации проведения судейства внутри школьных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводиться в виде контрольных нормативов, в тестировании физических качеств.

***Календарно-тематический план*.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата по факту** | **№** | **Тема** | **Кол-во часов теории** | **Кол-во часов практики** |
|  | 1 | Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Влияние физических упражнений на организм человека. | 1 |  |
|  | 2 | Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине. Специальные легкоатлетические упражнения. |  | 1 |
|  | 3 | Бег c высокого, низкого старта. Стартовый разгон. |  | 1 |
|  | 4 | Упражнения для развития быстроты. Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине. |  | 1 |
|  | 5 | Эстафетный бег. Старты из различных положений. |  | 1 |
|  | 6 | Упражнения для развития быстроты. Эстафеты. |  | 1 |
|  | 7 | Упражнения для развития быстроты. |  | 1 |
|  | 8 | Метание мяча с3х шагов разбега.  Контрольные нормативы - бег 60м. |  | 1 |
|  | 9 | Метание мяча с 3х шагов разбега.  Контрольные нормативы - прыжок в длину с места. |  | 1 |
|  | 10 | Бег с преодолением препятствий.  Контрольные нормативы - бег 1000м. |  | 1 |
|  | 11 | Бег с преодолением препятствий  Контрольные нормативы - челночный бег 3х10 м. |  | 1 |
|  | 12 | Техника безопасности на занятиях волейбола. История волейбола России. | 1 |  |
|  | 13 | Стойка игрока. Способы перемещения. Развитие координационных способностей |  | 1 |
|  | 14 | Стойка игрока. Сочетание способов перемещения. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. |  | 1 |
|  | 15 | Упражнения на развитие координационных способностей. |  | 1 |
|  | 16 | Перемещения и стойки игрока.  Подводящие упражнения для передач мяча. |  | 1 |
|  | 17 | Передача мяча в стену в сочетании с перемещениями.  Упражнения для развития быстроты, ответных действий, прыгучести. |  | 1 |
|  | 18 | Передача мяча сверху над собой на месте. Игры с элементами волейбола. |  | 1 |
|  | 19 | Передача мяча на точность с собственного подбрасывания.  Игры с элементами волейбола. |  | 1 |
|  | 20 | ОРУ для мышц рук плечевого пояса. Прыжки на скакалке. Игра с элементами волейбола. |  | 1 |
|  | 21 | Передача мяча сверху двумя руками над собой. Развитие скоростно-силовой выносливости. |  | 1 |
|  | 22 | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения.  Учебная игра в волейбол. |  | 1 |
|  | 23 | Профилактика травматизма и оказание первой медицинской помощи. | 1 |  |
|  | 24 | Передача мяча двумя руками во встречных колоннах с переходом в конец противоположной команды. Учебная игра в волейбол. |  | 1 |
|  | 25 | Прием мяча снизу двумя руками.  КУ - бросок набивного мяча из положения сед на полу. |  | 1 |
|  | 26 | Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол. |  | 1 |
|  | 27 | Правила игры, судейство соревнований. | 1 |  |
|  | 28 | Прием мяча снизу двумя руками.  Упражнения на развитие качеств применительно к изучению технических приемов. |  | 1 |
|  | 29 | Приём мяча двумя руками снизу после подачи. Учебная игра. |  | 1 |
|  | 30 | Верхняя прямая подача. Учебная игра |  | 1 |
|  | 31 | Верхняя прямая подача. Учебная игра. |  | 1 |
|  | 32 | Верхняя прямая подача. Приём мяча с подачи в зону 3. |  | 1 |
|  | 33 | Способы организации самостоятельных занятий. | 1 |  |
|  | 34 | Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам. |  | 1 |
|  | 35 | Техника безопасности на занятиях ОФП. Оказание первой медицинской помощи. | 1 |  |
|  | 36 | Развитие двигательных качеств.  КУ - наклон на гибкость. |  | 1 |
|  | 37 | Развитие двигательных качеств.  КУ - поднимание туловища. |  | 1 |
|  | 38 | Развитие двигательных качеств.  КУ–подтягивание (на низкой, высокой перекладине). |  | 1 |
|  | 39 | Развитие двигательных качеств.  КУ–прыжок в длину с места. |  | 1 |
|  | 40 | Развитие двигательных качеств. КУ-челночный бег 3х10м. |  | 1 |
|  | 41 | Инструктаж по технике безопасности. История возникновения баскетбола. | 1 |  |
|  | 42 | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. |  | 1 |
|  | 43 | Ведение мяча правой и левой рукой на месте. |  | 1 |
|  | 44 | Ловля и передача мяча в парах на месте. |  | 1 |
|  | 45 | Ведение мяча правой и левой рукой в движении. |  | 1 |
|  | 46 | Бросок мяча одной рукой от плеча с места. |  | 1 |
|  | 47 | Ловля и передача мяча в парах в движении. |  | 1 |
|  | 48 | Остановка двумя шагами и прыжком. |  | 1 |
|  | 49 | Введение мяча с разной высотой отскока. |  | 1 |
|  | 50 | Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. |  | 1 |
|  | 51 | Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. |  | 1 |
|  | 52 | Правила соревнований. | 1 |  |
|  | 53 | Развитие двигательных качеств. |  | 1 |
|  | 54 | Развитие двигательных качеств. |  | 1 |
|  | 55 | Сочетание приёмов: ведение-передача-бросок в движении. Учебная игра в баскетбол. |  | 1 |
|  | 56 | Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Учебная игра в баскетбол. |  | 1 |
|  | 57 | Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Учебная игра. |  | 1 |
|  | 58 | Бросок мяча после ведения два шага с сопротивлением. |  | 1 |
|  | 59 | Индивидуальная защита. Учебная игра в баскетбол. |  | 1 |
|  | 60 | Броски после ведения с двух шагов. Прессинг. Учебная игра в баскетбол. |  | 1 |
|  | 61 | Ведение с разной высотой отскока. Учебная игра в баскетбол. |  | 1 |
|  | 62 | Позиционное нападение. |  | 1 |
|  | 63 | Круговая тренировка( 5-6 станций). Учебная игра в баскетбол. |  | 1 |
|  | 64 | Сдача контрольных нормативов. Учебная игра в баскетбол. |  | 1 |
|  | 65 | Техника безопасности на занятиях волейбола. Стойка игрока. Способы перемещения. Развитие координационных способностей. | 1 |  |
|  | 66 | Подача мяча: нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. |  | 1 |
|  | 67 | Подача мяча: нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. |  | 1 |
|  | 68 | Приём мяча снизу после подачи. Учебная игра в волейбол. |  | 1 |
|  | 69 | Передача мяча сверху в парах через сетку. Развитие скоростно-силовых качеств. |  | 1 |
|  | 70 | Передача мяча сверху в парах через сетку. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра в волейбол. |  | 1 |
|  | 71 | Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приёмам. Учебная игра в волейбол. |  | 1 |
|  | 72 | Верхняя передача мяча над собой. Учебная игра волейбол. |  | 1 |
|  | 73 | Приём мяча двумя руками снизу после подачи. Прямой нападающий удар. |  | 1 |
|  | 74 | Приём мяча двумя руками снизу после подачи. Прямой нападающий удар. |  | 1 |
|  | 75 | Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Игра в волейбол. |  | 1 |
|  | 76 | Сдача контрольных нормативов. |  | 1 |
|  | 77 | Игра в нападении через зону 4. Игра в волейбол. |  | 1 |
|  | 78 | Игра в нападении через зону 4. Игра в волейбол. |  | 1 |
|  | 79 | Игра в нападении через зону 2. Игра волейбол. |  | 1 |
|  | 80 | Игра в нападении через зону 2. Игра волейбол. |  | 1 |
|  | 81 | Сдача контрольных технических приёмов(стойки,перемещения).Игра в волейбол. |  | 1 |
|  | 82 | Сдача контрольных технических приёмов (верхняя передача). Игра в волейбол. |  | 1 |
|  | 83 | Сдача контрольных технических приёмов ( приём мяча снизу двумя руками). |  | 1 |
|  | 84 | Сдача контрольных технических приёмов (верхняя прямая подача).Игра в волейбол. |  | 1 |
|  | 85 | Сдача контрольных технических приёмов (верхняя передача).Игра в волейбол. |  | 1 |
|  | 86 | Сдача контрольных технических приёмов ( приём мяча снизу двумя руками). |  | 1 |
|  | 87 | Сдача контрольных технических приёмов (верхняя прямая подача).Игра в волейбол. |  | 1 |
|  | 88 | Сдача контрольных нормативов.  Учебная игра  в волейбол. |  | 1 |
|  | 89 | Игра в нападении через зону 4.  Учебная игра. |  | 1 |
|  | 90 | Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. |  | 1 |
|  | 91 | Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. |  | 1 |
|  | 92 | Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. |  | 1 |
|  | 93 | Круговая тренировка (5-6 станций). Учебная игра. |  | 1 |
|  | 94 | Верхняя прямая подача Игра в волейбол. |  | 1 |
|  | 95 | Верхняя прямая подача. Игра волейбол. |  | 1 |
|  | 96 | Приём мяча двумя руками снизу после подачи. |  | 1 |
|  | 97 | Приём мяча двумя руками снизу после подачи. |  | 1 |
|  | 98 | Одиночное блокирование. Игра в волейбол. |  | 1 |
|  | 99 | Одиночное блокирование. Игра в волейбол. |  | 1 |
|  | 100 | Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Влияние физических упражнений на организм человека. | 1 |  |
|  | 101 | Бег c высокого, низкого старта. Стартовый разгон. |  | 1 |
|  | 102 | Упражнения для развития быстроты. Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине. |  | 1 |
|  | 103 | Эстафетный бег. Старты из различных положений. |  | 1 |
|  | 104 | Упражнения для развития быстроты. Эстафеты. |  | 1 |
|  | 105 | Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. |  | 1 |
|  | 106 | Бег с преодолением препятствий.  Контрольные нормативы - бег 1000м. |  | 1 |
|  | 107 | Бег с преодолением препятствий  Контрольные нормативы - челночный бег 3х10 м. |  | 1 |
|  | 108 | Метание мяча с3х шагов разбега.  Контрольные нормативы - бег 100м. |  | 1 |
|  | 109 | Метание мяча с 3х шагов разбега.  Контрольные нормативы - прыжок в длину с места. |  | 1 |
|  | 110 | Спортивные игры (соревнования по волейболу). |  | 1 |
|  | 111 | Спортивные игры (соревнования по волейболу). |  | 1 |
|  |  | ИТОГО: |  | 111 часов |

***Содержание программы*.**

**1.Основы знаний**

**-** Техника безопасности на тренировочных занятиях.

**-**История вида спорта.

**-**Способы организации самостоятельных занятий.

**-** Физическая культура и олимпийское движение в России.

**-** Профилактика травматизма, оказание первой помощи.

**-** Правила игр, судейство соревнований.

**2. Легкая атлетика**

Совершенствование техники:

-специальных легкоатлетических упражнений;

- бег с высокого ,низкого старта;

- медленный бег, кросс. Бег с преодолением препятствий;

-эстафетный бег;

**-**метание мяча;

**3. Баскетбол**

Техника безопасности на занятиях баскетболом. Теоретические сведения о правилах игры.

Совершенствование техники:

**-** передвижение, остановок, поворотов, стоек;

**-** ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;

**-** передача одной рукой от плеча с сопротивлением и без;

**-** ведение мяча в движении и по прямой с изменением направления и скорости;

**-** броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления;

- штрафной бросок;

**-** броски в прыжке;

**-** подбор отскочившего мяча;

**-** комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок;

**-** учебные игры;

**4. Волейбол**

Техника безопасности на занятиях волейболом. Теоретические сведения о правилах игры.

Совершенствование техники:

**-** перемещение в стойке, стойка игрока;

**-** передача мяча сверху двумя руками, над собой ;

- прием мяча снизу двумя руками;

**-** верхняя прямая подача;

**-** нападающий удар;

**-** индивидуальное и групповое блокирование

**-** командные тактические действия в нападении и защите;

**-** учебная игра.

**5.Соревновательная практика**

Прием контрольных нормативов внутри группы. Внутри школьные соревнования по видам спорта.

***Список литературы.***

1. «Волейбол на занятиях физической культуры», Москва, «Физкультура и спорт» Спорт. АкадемПресс 2005г., Беляев А.В.
2. Спортивные игры «Феникс», 2001г.
3. «Баскетбол». «Секреты мастерства», Москва, «Гранд», 1997г.
4. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре. Ю.Д. Железняк, 2005г.
5. Методический журнал для учителей физкультуры «Спорт в школе».
6. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов», Москва, 2010г., Филин В.П.
7. Комплексная программа физического воспитания, автор В.И. Лях, А.А. Зданевич.
8. Физическая культура. Тестовый контроль , В. И. Лях.