****

**1.Пояснительная записка**

Рабочая программа школьного спортивного клуба «Планета спорта» по физической культуре в 5-11 классах составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта нового поколения, Программы Министерства образования РФ: авторской программы В. И. Лях, А.А. Зданевич, «Физическая культура» издательство «Просвещение», Москва – 2010 г, утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта.

Рабочая программа опирается на УМК: В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»(М.: Просвещение, 2010г)

***Целью программы*** является формирование у обучающихся сознательного отношения к своему здоровью, к занятиям физической культурой, овладение навыками спортивных в спортивных играх. Достижение гармоничного развития учащихся в целом.

***Задачи:***

 – воспитание у учащихся высоких нравственных, волевых качеств, трудолюбия, активности;

 – подготовка физически крепких, ловких, здоровых, сильных и способных преодолевать любые трудности в жизни;

– формирование жизненно важных умений и навыков

**--**развитие двигательных качеств в спортивных играх- координации, ловкости ,выносливости.

- привить обучающимся любовь и потребность к занятиям физкультурой и спортом.

**2.Общая характеристика**.

Занятия спортивными играми способствуют улучшению физического развития, повышению физической работоспособности и функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма: дыхания, кровообращения, энергообмена.

Увеличивается жизненная ёмкость легких, сеть капиллярных сосудов, мощность и энергоемкость мышц, утолщается сердечная мышца, улучшаются её сократительные свойства, повышаются возможности совершать работу при относительно недостаточном поступлении кислорода к действующим мышцам, возрастает скорость восстановления энергии после интенсивной мышечной работы.

**Игра в жизни ребёнка.**

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью. с свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексы. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлекторным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

**Оздоровительное значение игр.**

Правильно организованная игра должна оказывать благотворное влияние на здоровье обучающихся, закаливание организма, развитие быстроты, гибкости, ловкости.

При проведении занятий можно выделить два направления:

* Воспитывающее: воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающим высоким уровнем социальной активности и ответственности учащихся***.***
* Развивающие: способствовать развитию специальных физических качеств быстроты, выносливости, скоростно- силовых качествах.

**3. Место предмета в учебном плане.**

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся. Рассчитана программа на 136 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Особенности набора детей – учащиеся 5-11 классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

Количество обучающихся – до 50 человек.

Занятие проводится 4 раза в неделю, по1ч.

**Оборудование и спортивный инвентарь**:

* стадион для занятий легкой атлетикой, футбольное поле, спортивный зал.
* инвентарь: мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, теннисные мячи, скакалки, гимнастические маты, скамейки, секундомер

**4.Результаты освоения учебного процесса.**

**Личностные результаты**

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

• готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

* овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**5.Содержание рабочей программы.**

 **Знания о физической культуре** (в процессе занятий):

**Физическая культура и спорт.** Возникновение и история физической культуры. Достижения российских спортсменов.

**Гигиена, предупреждение травм,** Личная гигиена. Двигательный режим школьников-подростков. Оздоровительное и закаливающее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

**Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.**  Правила соревнований по спортивным играм.

**Физическое совершенствование (68 ч):**

**Футбол 40 часов**

Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.

**Волейбол 44 часов**

Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Техника защиты. Блокирование. Взаимодействие игроков передней линии при приеме Контрольные игры и соревнования.

**Баскетбол. 52 часов**

Основы техники и тактики. Техника передвижения Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок.Бросок с трех очковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра

**6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тематическое планирование** | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
|  **Знания о физической культуре** (в процессе уроков) |
| **История физической культуры.**Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древностиФизическая культура (основные понятия).**Физическое развитие человека.** Характеристика его основных показателейОсанка как показатель физического развития человека. **Правила соревнований,**Правила игры в футбол, волейбол,баскетбол. | Характеризовать Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира.Рассказывать о видах спорта, входящих в программу соревнований Олимпийских игр древностиХарактеризовать понятие «физическое развитие», приводить примеры изменения его показателей, сравнивать показатели физического развития родителей со своими показателями.Изучают правила спортивных игр,применяют их на практике. |
| **Физическое совершенствование (68 ч)** |
| **Футбол (40ч)** |  |
| Инструктаж по Т.Б. Стойки игрокаПеремещение в стойкеОстановки, ускорения Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря. | Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футболОписывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Волейбол (44 ч)** |  |
| Инструктаж по Т.Б. Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Техника защиты. Блокирование. Взаимодействие игроков передней линии при приеме Контрольные игры и соревнования. | Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов.Овладевают основными приёмами игры в волейболОписывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Баскетбол.( 52 ч)** |  |
| Инструктаж по Т.Б. Основы техники и тактики. Техника передвижения Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок Бросок с трехочковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра | Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.Овладевают основными приёмами игры в баскетболОписывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |

**7. Планируемые результаты**

По окончании учебного года ученик **научится:**

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках .

• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

**8.Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

1.В.И.Лях,А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»(М.: Просвещение, 2010г)

2.В.И.Лях «Физическая культура. 1-4 класс»: учеб. для общеобразовательных учреждений.(М.: Просвещение 2009г)

3 В.И .Лях «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников 5-8 класс: Пособие для учителей (М.: Просвещение 2012г.)

4. «Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М. : Просвещение . 2010.(Стандарты второго поколения)

5. М. Я. Виленский «Физическая культура. 5-7 кл.»: учебник для общеобразовательных учреждений (М :Просвещение,2009).

6. В.И. Лях «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5 – 9 классы :пособие для учителей – М : Просвещение 2012

**Календарно -тематическое планирование Школьного спортивного клуба «Планета спорта»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Название темы** | **Кол-во часов** | **Дата проведения** |
|  | **Футбол** | **40** |  |
| 1 | Техника передвижения.  | 2 |  |
| 2 | Удары по мячу головой, ногой | 2 |  |
| 3 | Остановка мяча. Ведение мяча.  | 2 |  |
| 4 |  Обманные движения. | 2 |  |
| 5 | Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. | 2 |  |
| 6 | Техника игры вратаря | 2 |  |
| 7 | Тактика игры в футбол. Тактика нападения.  | 2 |  |
| 8 | Индивидуальные действия без мяча, с мячом. | 2 |  |
| 9 | Тактика защиты.  | 2 |  |
| 10 | Индивидуальные действия вратаря. | 2 |  |
| 11 |  Групповые действия.  | 2 |  |
| 12 | Тактика игры вратаря | 2 |  |
| 13-16 | Учебная игра 5на5 | 8 |  |
| 17-20 | Учебная игра 7на7 | 8 |  |
|  | **Волейбол**  | **44** |  |
| 21 | Техника нападения. Действия без мяча.  | 2 |  |
| 22 | Перемещения и стойки. | 2 |  |
| 23-25 | Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность.  | 6 |  |
| 26 | Передача на точность. Встречная передача. | 2 |  |
| 27 | Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая,  | 2 |  |
| 28 | подача сверху | 2 |  |
| 29 | Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками.  | 2 |  |
| 30-31 | Техника защиты. Блокирование. | 4 |  |
| 32-33 | Групповые действия игроков.  | 4 |  |
| 34 | Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи | 2 |  |
| 35-36 | Командные действия. Прием подач.  | 4 |  |
| 37 | Расположение игроков при приеме | 2 |  |
| 38-42 | Контрольные игры и соревнования. | 10 |  |
|  | **Баскетбол.** | **52** |  |
| 43 | Основы техники и тактики. Техника передвижения.  | 2 |  |
| 44 | Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. | 2 |  |
| 45 | Техника нападения. | 2 |  |
| 46 | Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. | 2 |  |
| 47 | Ловля мяча одной рукой на уровне груди. | 2 |  |
| 48 | Броски мяча двумя руками с места.  | 2 |  |
| 49 | Штрафной бросок | 2 |  |
| 50 | Бросок с трех очковой линии. | 2 |  |
| 51 | Ведение мяча с изменением высоты отскока. | 2 |  |
| 52 | Ведение мяча с изменением скорости. | 2 |  |
| 53 | Обманные движения.  | 2 |  |
| 54 | Обводка соперника с изменением высоты отскока. | 2 |  |
| 55 | Взаимодействие игроков с заслонами. | 2 |  |
| 56-68 | Соревнования. Игра. | 26 |  |
| ИТОГО: | **136 ч** |  |