

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Лицей №124»

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
МБОУ «Лицей №124»
Протокол № 1 от 29.08.2023

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Лицей №124»

Н.М. Погребников
Приказ № 01-11/128-осн.
от 29.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ**

«Спортивное мастерство»

2023-2024 учебный год

Класс 11А,Д

Составители программы

Вялых Е.М.

г. Барнаул 2023

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О КУРСЕ:

1. Вид курса: *постоянного состава*.
2. Год занятий курса: *1 год*.
3. Количество членов курса: *11 ад классы*
4. Количество часов занятий в неделю: *1 час, в год - 34 часа*.
5. Место занятий: *МБОУ «Лицей №124» спортивный зал, тренажерный зал*

Пояснительная записка.

Программа разработана на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

| Формы проведения занятий и виды деятельности | |
|---|--|
| Однонаправленные занятия | Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке. |
| Комбинированные занятия | Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка. |
| Целостно-игровые занятия | Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил. |
| Контрольные занятия | Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся. |

Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Спортивное мастерство»

11АД классы

| № | Дата проведения 11а | Название темы | Кол-во часов | Дата проведения 11д |
|------------------------------------|---------------------|--|--------------|---------------------|
| 1 | | Биохимические основы техники бега, прыжков и метания. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Оздоровительный бег. | 1 | |
| 2 | | Самостоятельные занятия. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. | 1 | |
| 3 | | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Виды соревнований в легкой атлетике и рекорды. | | |
| 4 | | Совершенствование техники длительного бега. Бег в равномерном и попеременном темпе 20-25 минут. | 1 | |
| 5 | | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Доврачебная помощь при травмах. | 1 | |
| 6 | | Бег на результат 2000 метров (девушки), 3000 метров (юноши). Обязанности судьи на легкоатлетических соревнованиях. | 1 | |
| 7 | | Совершенствование техники метания малого мяча на дальность с разбега. | 1 | |
| 8 | | Развитие выносливости. Кросс до 25 минут. | 1 | |
| 9 | | Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки и многоскоки. Правила эстафетного бега. | 1 | |
| 10 | | Развитие координационных способностей. Варианты челночного бега. Легкоатлетические занятия с младшими школьниками. | 1 | |
| 11 | | Развитие координационных способностей. Метание различных предметов. Броски набивного мяча на дальность. | 1 | |
| Раздел: Спортивные игры (волейбол) | | | 6 | |
| 12 | | Совершенствование техники приема мяча. Варианты приемов мяча. | 1 | |
| 13 | | Совершенствование техники подачи мяча. Варианты подачи мяча. | 1 | |
| 14 | | Совершенствование техники защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. | 1 | |
| 15 | | Совершенствование тактики игры. Тактические действия в нападении. | 1 | |
| 16 | | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | 1 | |
| 17 | | Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Комплекс упражнений общей физической подготовки для волейболистов. Игра по правилам волейбола. | 1 | |
| 18 | | Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов. Комбинации на месте и в движении. | 1 | |
| 19 | | Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами. Составление комбинаций с набивными мячами (до 5 кг) гантелями (до 8 кг), на тренажерах, с эспандерами (юноши); с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами (девушки). | 1 | |
| 20 | | Знания и особенности прикладной физической подготовки. Самостоятельное составление программы тренировки с использованием гимнастических снарядов и упражнений | 1 | |
| 21 | | Освоение и совершенствование висов и упоров. | 1 | |
| 22 | | Освоение и совершенствование висов и упоров. | 1 | |
| 23 | | Освоение и совершенствование опорных прыжков. | 1 | |
| 24 | | Освоение и совершенствование опорных прыжков. | 1 | |
| 25 | | Освоение акробатических упражнений | 1 | |
| 26 | | Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости. Самомассаж. | 1 | |

| | | | | |
|----|--|--|---|--|
| 27 | | Упражнения на развитие гибкости. Утренняя гимнастика | 1 | |
| 28 | | Особенности методики занятий с младшими школьниками. Проведение занятий | 1 | |
| 29 | | Атлетическая гимнастика. История, значение, правила проведения занятий с отягощениями. Ритмическая гимнастика для девушек. | 1 | |
| 30 | | Атлетическая гимнастика. Мышечная система человека. Упражнения для развития основных мышечных групп. Аэробика для девушек Противопоказания для занятий аэробикой. | 1 | |
| 31 | | Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте. Основы организации двигательного режима. Спорсобы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. | 1 | |
| 32 | | Способы физкультурной деятельности Аутотренинг и релаксация. Сеансы для управления и контроля своих физических и психических состояний. | 1 | |
| 33 | | Правила проведения самостоятельных занятий, занимающихся лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом и правила обращения с инвентарем. | 1 | |
| 34 | | Преодоление подъёмов и препятствий. | 1 | |
| 35 | | Прохождение дистанции 2 км (девушки); 3км (юноши) | 1 | |
| 36 | | Коньковый ход. Основные элементы тактики в лыжных гонках. | 1 | |
| 37 | | Коньковый ход. Прохождение дистанции до 3 км. | 1 | |
| 38 | | Преодоление контруклона. Первая помощь при травмах и обморожениях. | 1 | |
| 39 | | Прохождение дистанции 4 км. Самостоятельное распределение нагрузки. | 1 | |
| 40 | | Прохождение дистанции 4,5 км. Самостоятельные занятия. | 1 | |
| 41 | | Развитие выносливости. Прохождение дистанции 5 км. | 1 | |
| 42 | | Коньковый ход. | 1 | |
| 43 | | Переход с одновременных ходов на попеременные. | 1 | |
| 44 | | Переход с одновременных ходов на попеременные. | 1 | |
| 45 | | Прохождение дистанции 2 км на время. | 1 | |
| 46 | | Развитие координационных способностей. Самостоятельная разминка. Оказание первой помощи при травмах. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих». | 1 | |
| 47 | | Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Силовые упражнения в парах. | 1 | |
| 48 | | Способы физкультурной деятельности Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца. | 1 | |
| 49 | | Знания и особенности прикладной физической подготовки. Самостоятельные занятия. Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами. | 1 | |
| 50 | | Освоение организаторских умений. Умение судить учебную схватку противников в одном из видов единоборств. | 1 | |
| 51 | | Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями. Формы и средства контроля за индивидуальной | 1 | |

| | | | | |
|----|--|---|---|--|
| | | физкультурной деятельностью. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований. | | |
| 52 | | Совершенствование ловли и передачи мяча. Варианты без сопротивления и с сопротивлением защитника. | 1 | |
| 53 | | Совершенствование техники ведения мяча. Варианты без сопротивления и с сопротивлением защитника. | 1 | |
| 54 | | Совершенствование техники защитных действий. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват). | 1 | |
| 55 | | Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении. | 1 | |
| 56 | | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам гандбола. | 1 | |
| 57 | | Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Вредные привычки и их профилактика средствами физических упражнений | 1 | |
| 58 | | Броски набивного мяча на дальность 3 кг (юноши); 2кг(девушки). | 1 | |
| 59 | | Совершенствование скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. | 1 | |
| 60 | | Совершенствование ловли и передачи мяча. Варианты без сопротивления и с сопротивлением защитника. | 1 | |
| 61 | | Совершенствование техники ведения мяча. Варианты без сопротивления и с сопротивлением защитника. | 1 | |
| 62 | | Совершенствование техники защитных действий. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). | 1 | |
| 63 | | Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении. | 1 | |
| 64 | | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по правилам баскетбола. | 1 | |
| 65 | | Способы физкультурной деятельности Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Комплекс упражнений общей физической подготовки для баскетболистов. Игра по правилам баскетбола. | 1 | |
| 66 | | Совершенствование техники длительного бега. Бег на результат 3000 метров(юноши)2000метров (девушки). | 1 | |
| 67 | | Совершенствование техники метаний гранаты на дальность. Дартс. История, значение, правила безопасности. Инвентарь. Правила и техника игры. | 1 | |
| 68 | | Развитие координационных способностей. Бег с преодолением препятствий. Прыжки через препятствия и на точность приземления. | 1 | |