

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
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Спортивное мастерство»

2023-2024 учебный год

8 АБВГ классы

Составители программы

Вялых Е.М., Верещагина М.Ю.

г. Барнаул 2023

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О КУРСЕ:

1. Вид курса: *постоянного состава.*
2. Год занятий курса: *1 год.*
3. Количество членов курса: *8 абвг 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 ВД
«Спортивное мастерство»**

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения	
			8а	8г
1	Бег на длинные дистанции	1		
2	Прыжки в длину с разбега	1		
3	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1		
4	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1		
5	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1		
6	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1		
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1		
8	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1		
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на короткую дистанцию	1		
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1		
12	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1		
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		
14	Составление планов для самостоятельных занятий	1		
15	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1		
16	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		
17	Акробатические комбинации	1		
18	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		
19	Гимнастическая комбинация на перекладине	1		
20	Гимнастическая комбинация на перекладине	1		

21	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1		
22	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1		
23	Повороты с мячом на месте	1		
24	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1		
25	Передача мяча одной рукой снизу	1		
26	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1		
27	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1		
28	Передача мяча одной рукой снизу	1		
29	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1		
30	Правила игры. Учебная игра в баскетбол	1		
31	Учебная игра в баскетбол	1		
32	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1		
33	Торможение боковым скольжением	1		
34	Торможение боковым скольжением	1		
35	Переход с одного лыжного хода на другой	1		
36	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1		
37	Прохождение дистанции 3км	1		
38	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1		
39	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		
40	Адаптивная и лечебная физическая культура	1		
41	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1		
42	Прямой нападающий удар	1		
43	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1		
44	Тактические действия в защите	1		
45	Тактические действия в нападении	1		
46	Тактические действия в нападении	1		
47	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		
48	Правила игры. Учебная игра в волейбол	1		
49	Учебная игра в волейбол	1		
50	Способы учёта индивидуальных особенностей	1		
51	Профилактика умственного перенапряжения	1		

52	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		
53	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1		
54	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		
55	Правила игры в мини-футбол	1		
56	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1		
57	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1		
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1		
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1		
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1		
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км	1		
68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1		
		68ч		

**Календарно – тематическое планирование курса ВД
«Спортивное мастерство»**

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения	
			8б	8в
1	Бег на длинные дистанции	1		
2	Прыжки в длину с разбега	1		
3	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1		
4	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1		
5	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1		
6	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1		
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1		
8	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1		
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на короткую дистанцию	1		
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1		
12	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1		
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		
14	Составление планов для самостоятельных занятий	1		
15	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1		
16	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		
17	Акробатические комбинации	1		
18	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		
19	Гимнастическая комбинация на перекладине	1		
20	Гимнастическая комбинация на перекладине	1		

21	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1		
22	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1		
23	Повороты с мячом на месте	1		
24	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1		
25	Передача мяча одной рукой снизу	1		
26	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1		
27	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1		
28	Передача мяча одной рукой снизу	1		
29	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1		
30	Правила игры. Учебная игра в баскетбол	1		
31	Учебная игра в баскетбол	1		
32	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1		
33	Торможение боковым скольжением	1		
34	Торможение боковым скольжением	1		
35	Переход с одного лыжного хода на другой	1		
36	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1		
37	Прохождение дистанции 3км	1		
38	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1		
39	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		
40	Адаптивная и лечебная физическая культура	1		
41	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1		
42	Прямой нападающий удар	1		
43	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1		
44	Тактические действия в защите	1		
45	Тактические действия в нападении	1		
46	Тактические действия в нападении	1		
47	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		
48	Правила игры. Учебная игра в волейбол	1		
49	Учебная игра в волейбол	1		
50	Способы учёта индивидуальных особенностей	1		
51	Профилактика умственного перенапряжения	1		

52	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		
53	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1		
54	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		
55	Правила игры в мини-футбол	1		
56	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1		
57	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1		
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1		
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1		
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1		
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км	1		
68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1		
		68ч		