

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**

**9 АБВГ классы**

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: *9 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.

<b>Формы проведения занятий и виды деятельности</b>	
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», 9 классы**

№	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения			
			9а	9б	9в	9г
1	Туристские походы как форма активного отдыха	1				
2	Прыжки в длину «согнув ноги»	1				
3	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1				
4	Бег на короткие дистанции	1				
5	Прыжки в длину «согнув ноги»	1				
6	Остановки и удары по мячу с места	1				
7	Остановки и удары по мячу в движении	1				
8	Ведение мяча	1				
9	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1				
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 2 км. или 3км.	1				
12	Ведение мяча	1				
13	Ведение мяча	1				
14	Передача мяча	1				
15	Приемы и броски мяча на месте	1				
16	Приемы и броски мяча в прыжке	1				
17	Приемы и броски мяча после ведения	1				
18	Длинный кувырок с разбега	1				
19	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1				
20	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				
21	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1				
22	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				
23	Упражнения черлидинга	1				
24	Упражнения черлидинга	1				
25	Правила и техника выполнения норматива	1				

	комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу					
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				
28	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1				
29	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1				
30	Приёмы и передачи мяча на месте	1				
31	Приёмы и передачи в движении	1				
32	Приёмы и передачи в движении	1				
33	Удары	1				
34	Блокировка	1				
35	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1				
36	Передвижение одновременным одношажным ходом	1				
37	Передвижение одновременным одношажным ходом	1				
38	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1				
39	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1				
40	Передвижение одновременным двухшажным ходом	1				
41	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				
42	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1				
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5км	1				

44	Банные процедуры	1				
45	Измерение функциональных резервов организма	1				
46	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				
47	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				
48	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				
49	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1				
50	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				
51	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				
52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				
53	Занятия физической культурой и режим питания	1				
54	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1				
55	Приемы мяча	1				
56	Передачи мяча	1				
57	Остановки и удары по мячу в движении	1				
58	Бег на длинные дистанции	1				
59	Восстановительный массаж	1				
60	Прыжки в длину «прогнувшись»	1				
61	Прыжки в высоту	1				
62	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1				
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1				
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1				
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1				

66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1				
67	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1				
68	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1				