

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: 10 АБВГ

Составители программы

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: 10 а-27 чел, 10 б-24, 10 в-23, 10 г-20 чел
4. Количество часов занятий в неделю: *1 час, в год - 34 часа.*
5. Место занятий: *МБОУ «Лицей №124», спортзал, тренажерный зал.*

Пояснительная записка.

Программа разработана на основе модуля «Спортивная и физическая подготовка», программы 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»**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения			
			10а	10б	10в	10г
1	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1				
2	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1				
3	Знания о ГТО	1				
4	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	1				
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1				
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1				
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1				
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	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: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1				
11	Общефизическая подготовка средствами игры волейбол	1				
12	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1				
13	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1				
14	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1				
15	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1				
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1				
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1				
18	Правила и техника выполнения норматива	1				

	комплекса ГТО: Плавание 50 м					
19	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				
20	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				
21	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				
22	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				
23	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				
24	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				
25	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				
26	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				
27	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				
28	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				
29	Участие в соревнованиях	1				
30	Участие в соревнованиях	1				
31	Участие в соревнованиях	1				
32	Участие в соревнованиях	1				
33	Судейство соревнований	1				
34	Судейство соревнований	1				