

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**

**Класс 11 Б,В,Г**

Составитель 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 бвг 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 внеурочной деятельности  
«Спортивное мастерство»**

**11 БВГ классы**

№	Тема занятий	Кол-во часов	Даты проведения		
			11б	11в	11г
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. Доврачебная помощь при травмах.	1			
4	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность с разбега.	1			
5	Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки и многоскоки. Правила эстафетного бега.	1			
6	Развитие координационных способностей. Метание различных предметов. Броски набивного мяча на дальность.	1			
7	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1			
8	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			
9	<b>Знания и особенности прикладной физической подготовки.</b> Самостоятельное составление программы тренировки с использованием гимнастических снарядов и упражнений	1			
10	Освоение и совершенствование висов и упоров.	1			
11	Освоение и совершенствование опорных прыжков.	1			
12	Освоение акробатических упражнений	1			
13	Упражнения на развитие гибкости. Утренняя гимнастика	1			
14	Атлетическая гимнастика. История, значение, правила проведения занятий с отягощениями. Ритмическая гимнастика для девушек.	1			
15	Атлетическая гимнастика. Мышечная система человека. Упражнения для развития основных мышечных групп. Аэробика для девушек Противопоказания для занятий аэробикой.	1			
16	<b>Способы физкультурной деятельности</b>	1			

	Аутотренинг и релаксация. Сеансы для управления и контроля своих физических и психических состояний.				
17	Прохождение дистанции 2 км (девушки); 3км (юноши)	1			
18	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 3 км.	1			
19	Прохождение дистанции 4 км.Самостоятельное распределение нагрузки.	1			
20	Прохождение дистанции 4,5 км.Самостоятельные занятия.	1			
21	Развитие выносливости. Прохождение дистанции 5 км.	1			
22	Коньковый ход.	1			
23	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1			
24	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1			
25	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Силовые упражнения в парах.	1			
26	Освоение организаторских умений. Умение судить учебную схватку противников в одном из видов единоборств.	1			
27	<b>Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте.</b> Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями. Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований.	1			
28	Совершенствование техники ведения мяча. Варианты без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1			
29	Совершенствование техники защитных действий. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват).	1			
30	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам гандбола.	1			
31	Совершенствование техники ведения мяча. Варианты без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1			
32	Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении.	1			
33	<b>Способы физкультурной деятельности</b> Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Комплекс упражнений общей физической подготовки для баскетболистов. Игра по правилам баскетбола.	1			
34	Совершенствование техники метаний гранаты на дальность. Дартс. История, значение, правила безопасности. Инвентарь. Правила и техника игры.	1			