

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 7А, Б, В, Г

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: *7абвг 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»**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения			
			7а	7б	7в	7г
1	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				
2	Фестиваль "Мы и ГТО".(сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1				
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1				
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1				
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1				
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1				
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1				
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				
14	Передача мяча после отскока от пола	1				

15	Ловля мяча после отскока от пола	1				
16	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1				
17	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1				
18	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
19	Стойка на голове с опорой на руки	1				
20	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1				
21	Комплекс упражнений степ-аэробики	1				
22	Комбинация на гимнастическом бревне	1				
23	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1				
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1				
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1				
26	Верхняя прямая подача мяча	1				
27	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1				
28	Перевод мяча за голову	1				
29	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
30	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1				
31	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1				
32	Тактические действия при выполнении углового удара	1				
33	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1				
34	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				