

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Сусанинская средняя общеобразовательная школа»

«Утверждаю»	«Согласовано»	«Рассмотрено»
 <p>Директор С.А.Финяк Приказ № _____ от «___» _____ 2024 г.</p>	<p>Заместитель директора по УВР И.В.Денисенко «02» 09 2024 г.</p>	<p>на методическом совете А.И.Смирнов Протокол № 1 от «02» 09 2024 г.</p>

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

СПОРТИВНОГО КЛУБА

«ОЛИМПИЙСКИЕ РЕЗЕРВЫ»

Срок реализации – 1 год

Руководитель –

учитель физической культуры

Смирнов Юрий Владимирович,

высшая квалификационная категория

п.Сусанино

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Формирование здоровой личности школьника, развитие олимпийских видов спорта, создание условий для укрепления здоровья учащихся путем развития инфраструктуры спорта; популяризации массового и профессионального спорта и приобщение к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Основная роль в организации физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного и внеурочного дня, для организации внеклассной и спортивно-массовой работы по праву принадлежит школьному Спортивному клубу «Олимпийские резервы» (СКОР), руководителем которого является преподаватель физической культуры – Смирнов Юрий Владимирович. Клуб сформирован в основном из учащихся 10-х классов и имеет свою систему самоуправления. Совет Спортивного клуба «Олимпийские резервы» является самостоятельной организацией, призванной развивать массовую физическую культуру, спорт, туризм среди учащихся. Совет Спортивного клуба «Олимпийские резервы» создается приказом по школе. По своей структуре коллектив Спортивного клуба «Олимпийские резервы» возглавляется советом в составе 3 – 5 человек. В состав совета СКОР избираются наиболее активные учащиеся школы, проявляющиеся себя умелыми организаторами. При совете создаются комиссии: по массовой физической культуре, по проведению спортивных мероприятий, по подготовке физкультурного актива, по пропаганде и агитации, по награждению. Руководство комиссиями возлагается на членов совета. От действий этих комиссий в полной мере зависит результативность работы коллектива в целом, особенно в обеспечении массовости физической культуры и спорта в школе. Комиссия по физкультурно-массовой работе помогает руководству школы, классным руководителям и учителям физической культуры в организации физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня. Для этого они выделяют физкультурный актив, общественных инструкторов. Активное участие

комиссия принимает в организации Дней здоровья и спорта, готовит оформление мест соревнований, назначает судей. Комиссия по спортивным мероприятиям организует совместно с учителями физического воспитания внутришкольные соревнования, помогает организовать работу спортивных секций, участвует в комплектовании сборных команд для участия в городских, республиканских соревнованиях, оформляет рекорды школы, ведет учет учащихся, выполнивших нормативы спортивной классификации.

Комиссия по подготовке физкультурного актива - помогает учителю физической культуры готовить общественных судей по видам спорта, инструкторов, физоргов для организации и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий в школе.

Большую работу проводит комиссия по пропаганде. Она организует свою работу через стенную печать, школьное радио, спортивные праздники, показательные выступления спортсменов, создает уголок спортивной славы школы, помещает фото лучших спортсменов, организует смотры – конкурсы на лучший спортивный класс. Наряду с этим комиссия организует беседы на темы о значении физической культуры, правилах гигиены, режимах питания, привлекает для этого родителей, медицинский персонал.

Хозяйственная комиссия - содействует и активно помогает руководству школы в благоустройстве учебно-спортивной базы, обеспечивает сохранность спортивного инвентаря и оборудования.

Комиссия по награждению - поощряет не только лучших спортсменов, но и спортивный актив школы. По результатам спортивного года лучшим спортсменам вручает значки и удостоверения.

Такая организация работы совета (КФК) наиболее полно обеспечивает массовость физической культуры и спорта, почти все учащиеся в той или иной мере охвачены и внеурочными физкультурными занятиями и оздоровительными мероприятиями. Методическая и организаторская помощь в деятельности коллектива (КФК) обеспечивается учителями физической культуры, организатором внеклассной и внешкольной работы. Внеклассная

спортивно-массовая работа в школе не может стать полноценной, если не будет сопровождаться системой организации занятий спортивных секций.

Одним из важных факторов успешных занятий является самоконтроль, представляющий собой регулярное наблюдение учеников за состоянием своего здоровья в режиме дня. Ведение дневника самоконтроля учащихся оказывает учителю ощутимую помощь в планировании и регулировании нагрузок для каждого учащегося, занимающегося в группах (ЛФК).

### **ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ**

Формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ

В результате реализации программы увеличится число систематически занимающихся учащих школы в спортивных секциях;

- вовлечение трудных детей школы в секции и мероприятия клуба; вовлечение родителей в физкультурно – массовые мероприятия школы.

-Освоение компонентов ключевых (универсальных) компетентностей: знаний умений и навыков;

- развитие у учащихся осознанного отношения к вопросам сохранения собственного здоровья;

- спортивные успехи – на основе устойчивой мотивации к занятиям избранным видом спорта в контексте учебно-тренировочного процесса:

- рост показателей спортивных достижений учащихся на уровне школы, района;

- присвоение разрядов лучшим спортсменам школы.

- профориентация старшеклассников (выбор педагогических вузов спортивной направленности).

Деятельность совета ШСК и волонтеров из членов клуба позволит пропагандировать здоровый образ жизни, профилактику вредных привычек, поможет узнать историю олимпийские достижения через связь со СМИ, выпуск буклетов, фотогазет.

## СОДЕРЖАНИЕ

Тема 1. Правила поведения в спортзале, техника безопасности на занятиях, травматизм и меры его предупреждения, гигиенические требования к одежде.

Тема 2. Общеразвивающие упражнения, их разнообразие, методические особенности, ценность как средства физического развития при самостоятельных занятиях физической культурой.

Тема 3. Просмотр видео занятий

Тема 4. История развития фитнеса, различные его направления, значение занятий фитнесом для здоровья каждого человека.

Тема 5. Упражнения для развития физических качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости, гибкости и подвижности в суставах, на точность и координацию движений.

Тема 6. Упражнения для развития психомоторных качеств и функциональных способностей: упражнения на ориентировку в пространстве, совершенствование вестибулярной устойчивости, управление вниманием, совершенствование мышечного чувства, контроль позы, на дифференцировку мышечных усилий.

Тема 7. Упражнения на коррекцию телосложения: коррекция осанки, изменение и регуляции общей массы тела, изменения мышечной массы и коррекция мышечного рельефа.

Тема 8. Упражнения направленного воздействия на системы и органы: с нагрузкой на сердечно-сосудистую систему, для легких и дыхательной мускулатуры.

Тема 9. Индивидуализация тренировок, определение тренировочной модели; изменение модели по мере достижения эффекта занятий.

Тема 10. Вопросы правильного и рационального питания. Основные группы пищевых продуктов. Роль основных компонентов питания: белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей; водный обмен в организме. Энергообеспечение организма. Примерные рационы питания.

Тема 11. Самостоятельные занятия упражнениями. Разработка собственной программы занятий на основе усвоенных теоретико-методических посылок. Самоконтроль.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНОГО КЛУБА  
«ОЛИМПИЙСКИЕ РЕЗЕРВЫ»**

**Муниципального общеобразовательного учреждения  
«Сусанинская средняя общеобразовательная школа»**

№ № пп	Тема занятий	Основные понятия	Виды деятельности	Дата проведения Корректировка	
				План	Факт
1.	Раздел: лёгкая атлетика. Спринт 100 метров. Низкий старт	Стартовый разгон. Финиширование.	Рассказ о Т/Б на занятиях л/атлетики. Повторить технику низкого старта. При старте и финишировании обратить внимание на длину шага.	сентябрь	
2.	Эстафетный бег	Эстафетный коридор. Передача эстафетной палочки.	Специальная разминка спринтера .Рассказ эстафетном беге, показ правильной передаче эстафетной палочки. Эстафетный бег.	сентябрь	
3.	Прыжки в длину с разбега	Разбег, отталкивание ,полёт и приземление	Комплекс О.Ф.У. Прыжки с укороченного разбега. Прыжки в полную силу.	сентябрь	
4.	Метание гранаты.	Предварительный разбег , бросковые шаги.	Специальный комплекс упражнений для метания. Рассказ –показ метания гранаты (разбег ,бросковые шаги, бросок)	сентябрь	
5.	Бег на развитие общей выносливости.	Понятие общей выносливости. Правильное распределение сил на дистанции.	Беседа о развитии личности ОФУ. Бег 4000метров без учета времени. Итоги уроков легкой атлетике.	октябрь	
6.	Кроссовый бег.	Понятие Кроссовой подготовки. Дыхание во время бега.	Упражнение УГГ. Кросс до 5 км .Упр.на восстановление дыхания.	октябрь	
7.	Полоса препятствий	Преодоление препятствия.	УГГ. Прохождение полосы препятствий	октябрь	
8.	Полоса препятствий	Преодоление препятствий	УГГ. Прохождение полосы препятствий	октябрь	
9.	Развитие скоростно-силовых качеств	Понятие о скоростно-силовых качеств человека	Упражнения ОФП Прыжки на Скакалке и в длину с места	октябрь	
10.	Гимнастика .Влияние Гимнастических упражнений на развитие телосложения		Рассказ о биомеханике упражнений. Комплекс упражнений с гантелями .Круговая тренировка на развитие основных групп мышц.	ноябрь	
11.	Подъём в упор силой на высокой перекладине		Т/Д на занятиях гимнастикой .Упражнения С гантелями. Упражнения на высокой перекладине	ноябрь	

12.	Акробатика: Кувырок вперед через препятствие		Упражнения на гимнастических скамейках . Повторение длинного кувырка из упора присев .Кувырок прыжком и кувырок через препятствие	ноябрь	
13.	Стойка на руках	Правильное положение головы и рук	Упражнения на скамейках повторить стойку на голове и руках. Выполнить стойку на руках с поддержкой.	Ноябрь	
14.	Прыжок ноги врозь через коня в длину	Энергичный разбег . Наскок на мостик .Правильная постановка рук	Комплекс упражнений с набивными мячами. Прыжки через коня в ширину. Прыжок через коня в длину	Декабрь	
15.	Брусья: Подъем махам в перед	Энергичное размахивание и мах в перед.	Показ выполнения Упражнения рассказ о страховке и помощи	Декабрь	
16.	Упражнения на развития силы	Значения Физического качества «силы» в жизнедеятельности человека.	Рассказ-беседа. Упражнения на тренажёре, на перекладине .со штангой ,лазание по канату.	декабрь	
17.	Гимнастические эстафеты	Командные действия .Правила соревнований. Правила выполнения эстафет	Комплекс упражнений на матах .Эстафеты	декабрь	
18.	Лыжная подготовка	Т/Б на занятиях лыжной подготовкой. Техника скользящего шага.	Рассказ-беседа .Показ техники скользящего шага. Прохождение дистанции 3 км.	январь	
19.	Совершенствовани е классических ходов.	Основные передвижения в классическом ходе.	Рассказ о первых признаках обморожения. Применение разных ходов классического стиля в зависимости от рельефа местности.	Январь.	
20.	Переход с одновременных ходов на попеременные.	Одновременные ходы. Попеременные ходы.	Специальная разминка лыжника. Прохождение дистанции 4 – 5 км.	Январь.	
21.	Преодоление контруклонов.	Равномерное распределение массы тела на обе ноги	Повторить стойку устойчивости на месте. Проверить равномерное распределение массы тела. Преодоление контруклонов.	Февраль	
22.	Преодоление препятствий.	Т/Безопасности при преодолении препятствий	Специальная разминка лыжника. Преодоление ям, оврагов, возвышенностей и др. препятствий.	Февраль.	
23.	Спуск в различных стойках.	Высокая, средняя стойка и стойка отдыха.	Прохождение дистанции до 5 км. Работа на склоне – спуск с горы	Февраль	
24.	Дистанция 5 км. – «Ю»; 3 км. – «Д»	Правила соревнований по лыжным гонкам.	Специальная разминка лыжника. Прохождение дистанции 5 и 3 км. На время	Февраль.	
25.	Эстафеты на лыжах.	Правила проведения эстафет.	Специальная разминка лыжника. Прохождение дистанции 2 км. В равномерном темпе. Эстафеты.	Март	
26.	Волейбол. Подача мяча.	Верхняя прямая, нижняя прямая и боковая подача.	Т/Б на занятиях спортивными играми. Совершенствование техники подачи мяча. Игра в волейбол.	Март.	
27.	Прямой нападающий удар.	Техника удара. Различная высота и расстояние от сетки.	Комплекс специальных упражнений, выполнение удара с длинной и короткой передачи. Игра в волейбол.	Март.	

28.	Прием мяча снизу.	Техника приема двумя и одной руками.	Разминка, подачи мяча и прием мяча снизу. Учебная игра.	Апрель.	
29.	Блокирование удара.	Одиночный блок.	Разминка, нападающий удар, блокирование. Учебная игра.	Апрель.	
30.	Соревнования по волейболу.	Правила соревнований по волейболу.	Игра в волейбол.	Апрель.	
31.	Баскетбол. Передвижения в нападении и защите.	Тактическое взаимодействие игроков на площадке.	Комплекс упражнений с баскетбольным мячом. Рассказ о правильном передвижении игроков в защите и нападении. Игра в баскетбол.	Апрель.	
32.	Ведение мяча при сближении с соперником.	Высота отскока мяча. Обманные финты.	Комплекс упражнений с баскетбольным мячом. Рассказ – показ правильного ведения мяча. Выполнение различных финтов.	Апрель.	
33.	Бросок мяча одной рукой от головы.	Правильная постановка руки. Траектория полета мяча.	Комплекс упражнений с баскетбольными мячами. Броски мяча в кольцо. Игра в баскетбол.	Май.	
34.	Соревнования по баскетболу	Правила соревнований.	Игра в баскетбол.	Май	

### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА**

- Стадион школы (футбольная площадка НОВАТЭК);
- Плоскостное сооружение (волейбольно - баскетбольная площадка);
- плоскостное сооружение (уличные тренажеры);
- спортивный зал,
- спортивный инвентарь по разным направлениям деятельности