

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №3 г.Хвалынска
филиал в с.Поповка

«Согласовано» Руководитель филиала МОУ СОШ №3 г.Хвалынска в с. Поповка _____/Оленина В.С.	«Утверждаю» Директор МОУ СОШ №3 г.Хвалынска _____ Гурылева Н.В. Приказ № 53 от 01.09.2023г
--	---

Образовательная программа
Спортивная секции "Олимпийский резерв"
направление: спортивное
Учебный год 2023-2024

Тип программы: адаптированная.
Программа составлена
учителем физической культуры
первой категории
Пармоновым Николаем Викторовичем

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура, являясь составной частью общей культуры человека, его образа жизни, определяет поведение человека в учебе, на производстве и в быту. Современные условия общества, его дальнейшее развитие уже сегодня требуют от человека высокого уровня здоровья и физической подготовленности.

Программа курса составлена на основе комплексной программы по физической культуре (авторы: В.И.Лях, А.А. Зданевич, 2019 г.), программы детско-юношеских спортивных школ является адаптированной.

1. **Спортивное** – характеризуется углубленным освоением учащихся техники и тактики баскетбола.

2. **Оздоровительное** – ориентируется на укрепление здоровья, углубленное развитие физических качеств и способностей, воспитание привычки к самостоятельным занятиям, организации индивидуального двигательного режима.

Цель программы: Способствовать развитию интереса к занятиям баскетболом через формирование устойчивых потребностей к двигательной деятельности, применяя разнообразные приемы и методы работы.

Программный материал предполагает решение следующих задач:

- повышать уровень двигательной активности учащихся;
- развивать физические качества и совершенствовать физическую подготовленность;
- углублено изучать технику и тактику спортивной игры – баскетбол;
- прививать навыки здорового образа жизни;
- воспитывать морально-волевые и нравственные качества, необходимые юным спортсменам.
- прививать потребность к самостоятельным занятиям.

Ожидаемые результаты обучения

В свете новых стандартов обучения результаты освоения содержания программы должны формироваться на нескольких уровнях – **личностном, метапредметном, предметном**

Личностными результатами обучения являются:

- владение навыками специальных физических упражнений, технических действий и применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- самостоятельность в приобретении и выполнении новых двигательных умений и навыков;
- готовность к выбору жизненного пути в соответствии с собственными интересами;
- умение обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях.

Метапредметными результатами обучения являются:

- уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющийся в применении знаний и умений ;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из различных видов спорта (баскетбол, легкая атлетика, гимнастика, и др.);
- владение способами наблюдения за своим здоровьем, физическим развитие и физической подготовленностью;

- осознанное стремление к освоению новых знаний и умений;

Предметными результатами обучения являются:

- знания в области физической культуры и спорта;
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности составлять из них комплексы для самостоятельных занятий;
- регулировать самостоятельно физическую нагрузку, следить за своим самочувствием;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности.

Программа «Олимпийский резерв» разработана для учащихся 5-7 классов и рассчитана на 1 час в неделю внеурочных занятий (секционные занятия)

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Форма занятий – учебно-тренировочная

Занятия проводятся 1 раз в неделю в 5-7 классах.

Участие в соревнованиях, контрольных играх, выполнение учебных нормативов планируется в соответствии с календарем спортивных мероприятий.

Содержание программы

1. Спортивное направление:

1.1) Основы знаний: история развития физической культуры и спорта, контроль, самоконтроль, первая помощь при травмах, техника, тактика баскетбола, правила игры и правила соревнований, техника безопасности при проведении игр.

1.2) Практические занятия:

Общая физическая подготовка: строевые упражнения, упражнения с предметами, акробатические упражнения, легкоатлетические упражнения, подвижные игры и эстафеты.

Специальная физическая подготовка: упражнения для развития силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, гибкости, упражнения на растягивание и расслабление мышц, развитие скоростно-силовых способностей, координации и быстроты реакции.

Техническая подготовка: техника нападения и техника защиты, передвижения, техника владения мячом.

1.3) Инструкторская и судейская практика:

Проведение соревнований, учебно-тренировочных занятий.

1.4) Контрольные испытания, игры, соревнования.

2.Оздоровительное направление:

2.1 Основы знаний: здоровье и здоровый образ жизни, закаливание организма, самоконтроль и оказание первой помощи при травмах, телосложение.

2.2. Практические занятия:

Общефизическая подготовка: упражнения на коррекцию осанки, формирования телосложения, профилактику плоскостопия, упражнения с предметами (обручи, скакалки, малые мячи, гимнастические палки), акробатические упражнения, упражнения на развитие подвижности суставов;

Игры: подвижные игры на воздухе, в спортивном зале, игры и турниры совместно с родителями.

Закаливание: катание на коньках, лыжах, подвижные игры на снегу.

Походы.

4. Критерии оценки умений и навыков

Общая физическая подготовленность

- 1) Бег 30 м (сек)
- 2) Челночный бег 3x10 м (сек)
- 3) Прыжки в длину с места (см)
- 4) 6-минутный бег (м)
- 5) Наклон вперед из положения сидя (см)
- 6)Подтягивание из виса (мальчики), Подтягивание из виса лежа (девочки),кол-во раз
7. Прохождение на лыжах дистанции до 3 км без учета времени

Специальная физическая подготовленность

- 2) Высота подскока (см)
- 1) Бег 20 м (сек)
- 3) Передвижение на лыжах 2-3 км

Техническая подготовленность

- 1) Ведение мяча 20 м (сек)
- 2) Штрафные броски (из 10)
- 3) Техника броска в прыжке5x5 со средней дистанции

Таблица оценки физической подготовленности учащихся 5-7 классов.

№	Контрольное упражнение (тест)	Уровень физической подготовленности					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	ОФП						
1	Бег 30 м	4.9	5.4-5.8	6.0 и >	5.0	5.5-6.2	6.3 и >
		4.8	5.2-5.6	5.9 и >	5.0	5.4-6.0	6.2 и >
2	Челночный бег 3x10	8.3	8.6.-9.0	9.3 и >	8.8	9.1-9.6	10.0и>
		8.3	8.6-9.0	9.3 и >	8.7	9.0-9.5	10.0и >

3	Прыжок в длину с места (см)	200	165-180	145	190	155-175	135
		205	170-190	150	200	160-180	140
4	6-минутный бег (м)	1350	1100-1200	950	1150	900-1050	750
		1400	1150-1250	1000	1200	950-1100	800
5	Наклон вперед из положения сидя (см)	10	6-8	2	16	9-11	16
		9	5-7	2	18	10-12	18
6	Подтягивание из виса (мальчики), Подтягивание из виса лежа (девочки), кол-во раз	7	4-6	1	20	11-15	4
		8	5-6	1	19	12-15	5
7	Прохождение на лыжах дистанции (км, без учета времени)	3	1.5-2	1	3	1.5-2	1
		3	1.5-2	1	3	1.5-2	1
СФП							
1	Высота подскока (см)	65	60	55	50	45	40
		68	65	60	55	50	45
2	1) Бег 20 м (сек)	3.4	3.6	3.8	4.0	4.1	4.2
		3.3	3.5	3.7	3.9	4.0	4.1
3	Передвижение на лыжах 2-3 км	б/у вр	б/у вр	б/у вр	б/у вр	б/у вр	б/у вр
Техническая подготовленность							
1	Двухшажная техника броска без сопротивления 10 справа, 10 слева	19	17	15	17	15	13
		21	19	17	18	16	14
2	Штрафные броски (из 30)	20	18	16	18	16	14
		22	20	18	20	18	16
3	Техника броска в прыжке 5х5 со средней дистанции	14	12	10	12	10	8
		16	14	12	14	12	10

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
СЕКЦИИ «Олимпийский резерв»

№ занятия	Тема занятий	Все го часов	Дата проведения	
			По плану	По факту
1	Закрепление техники перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте	1	6,09	
2	Закрепление техники перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте	1	13	
3	Закрепление техники передачи одной рукой от плеча Закрепление передач двумя руками над головой	1	20	
4	Закрепление техники передач двумя руками в движении Закрепление техники броска после ведения мяча	1	27	
5	Закрепление техники поворотам в движении	1	4,10	
6	Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита	1	18	
7	Закрепление техники броскам в движении после ловли мяча	1	25	
8	Закрепление техники броскам в прыжке с места	1	1,11	
9	Закрепление техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	1	8	
10	Закрепление техники передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	1	15	
11	Учет по технической подготовке	1	29	
12	Закрепление техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	1	6,12	
13	Закрепление техники ведения и передач в движении	1	13	
14	Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	1	20	
15	Закрепление техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	1	27	
16	Закрепление техники отвлекающих действий на бросок	1	10,01	
17	Закрепление техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	1	17	
18	Закрепление техники выбивания мяча после ведения	1	24	
19	Закрепление техники атаки двух нападающих против одного защитника. Закрепление выбивания мяча при ведении	1	31	
20	Закрепление передач одной рукой с поворотом	1	7,02	
21	Прием нормативов по технической подготовке	1	14	
22	Закрепление передач в движении в парах	1	28	
23	Закрепление передач в тройках в движении	1	6,03	
24	Закрепление передач в тройках в движении	1	13	
25	Закрепление передач в движении	1	20	
26	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	1	27	
27	Закрепление техники передач мяча	1	3,04	
28	Закрепление техники передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска	1	17	

29	Закрепление техники передач в движении, нападение через центрального игрока	1	24	
30	Закрепление техники нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки. Закрепление через центрального, заслоны.	1	1,05	
31	Закрепление техники отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока	1	8	
32	Закрепление техники накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока. Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	1	15	
33	Закрепление техники высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	1	22	
34	Закрепление передач на максимальной скорости, нападение двумя центрами	1	29	

Литература

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. М.: Просвещение, 2019 г.
2. Барышева Н.В., Минияров В.М. Программа для учащихся средней общеобразовательной школы. Самара, 2017 г.
3. Герасимова Н.А., Руссу О.Н.- Физическая культура: Методическое пособие. Самара: СИПКРО, 2016 г.
4. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. м.: Физкультура и спорт, 2012 г.
5. Примерная программа для системы дополнительного образования детей. Баскетбол. М.: 2018г.
6. Сулова В.Л., Сч Б.Н. Современная система спортивной подготовки. – М.: «СААМ», 2015 г.
7. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: - Физкультура и спорт, 1980 г.
8. Кофман Л.Б., Погодаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. М.: - Физкультура и спорт, 2010 г.
9. Гусарова Г.И., Котельников Г.П. Будьте здоровы. Самара:- ГУСО «Перспектива» 2017г.

