

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр Детского Творчества» с. Александров-Гай
Александрово-Гайского муниципального района Саратовской области

РАССМОТРЕНО

На Методическом Совете МБУ ДО
«Центр Детского Творчества»
С. Александров-Гай
Александрово – Гайского муниципального
района
Саратовской области
Протокол № 3 от 26.03.2021

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО «Центр Детского
Творчества»
С. Александров-Гай
Александрово-Гайского
муниципального района
Саратовской области
О.Г. Чучуляну
Приказ № 39 от 31.03.2021

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СТРИТБОЛ»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 1 месяц

Объем программы: 16 часов

Возраст детей: 11 – 15 лет

Автор: Тюрин Анатолий Алексеевич
педагог дополнительного образования

с. Александров-Гай
2021 год

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Стритбол» имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана на основании Положения о проектировании и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБУ ДО «Центр Детского Творчества» с. Александров-Гай.

Актуальность предлагаемой дополнительной общеобразовательной программы заключается в том, что она соответствует социальному заказу обучающихся на реализацию программ физкультурно-спортивной направленности в каникулярное время.

В настоящее время в связи с резким снижением процента здоровых детей чрезвычайно важна проблема сохранения здоровья детей. Данная работа должна проводиться не только во время учебного года, но и в каникулярное время, когда у детей и подростков много свободного времени, а чем занять его – для многих становится проблемой. Поэтому включение детей и подростков в каникулярное время в спортивные занятия позволяет сохранить здоровье, не допустить приобщение их к вредным привычкам.

Отличительной особенностью программы является то, что при системном подходе процесс подготовки рассматривается, в первую очередь, в оздоровительном аспекте и поэтому подходит для любого уровня развития ребенка, что дает возможность каждому ребенку познакомиться с приемами игры в стритбол. Программа соответствует «ознакомительному» уровню сложности.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что данная программа позволяет решить проблему асоциального поведения, занятости свободного времени детей в каникулярное время. В процессе занятий формируется интерес к занятиям физической культурой, спортом, здоровому образу жизни. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют укреплению здоровья.

Адресат программы: Возраст учащихся 11-15 лет.

При построении учебного процесса учитываются индивидуальные особенности учащихся данной возрастной категории.

Возрастные особенности учащихся

Подростковый возраст охватывает период от 11- 15 лет.

Средний школьный возраст – это период продолжающегося двигательного совершенствования. У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности. Например, в метании на меткость или на дальность. Силовые и скоростно-силовые способности и выносливость увеличиваются умеренно, а гибкость не изменяется, нарастает очень медленно.

Таким образом, физическое развитие учащихся среднего школьного возраста во многих отношениях достигает пика. Происходит интенсивный рост костей, мышечных волокон, сердца, волокон головного мозга,

дифференцируются дыхательный аппарат и половая система. Физическое развитие учащихся отличается не только интенсификацией, но и несоразмерностью, изменения одних систем опережают развитие других систем.

Срок освоения программы: 1 месяц.

Объем программы: 16 часов

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (45 минут занятие, перерыв 15 минут)

Количество учащихся в группе: 12-15 человек

Принцип набора учащихся в объединение – свободный при наличии медицинской справки.

Форма обучения: очная

1.2. Цель и задачи.

Цель программы: укрепление физического здоровья учащихся через занятия стритболом.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучить правилам и приемам игры в стритбол.

Развивающие:

- развивать физическую выносливость.

Воспитательные:

- приобщать детей к занятию физической культурой и спортом, здоровому образу жизни.

1.3. Планируемые результаты

В процессе реализации программы у учащихся будут сформированы

предметные результаты:

- по окончании обучения учащиеся будут знать правила игры в стритбол и владеть приемами игры в стритбол.

личностные результаты:

- по окончании обучения у учащихся улучшится физическая выносливость.

метапредметные результаты:

- по окончании обучения у учащихся сформируется интерес к занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни.

1.4. Содержание программы
Учебный план дополнительной общеразвивающей программы
«Стритбол»

№	Содержание программы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	1	1	опрос
2	Тактика и техника защиты	4	1	3	педагогическое наблюдение
3	Тактика и техника нападения	4	1	3	педагогическое наблюдение
4	Учебно-тренировочные игры	4		4	педагогическое наблюдение
5	Итоговое занятие	2		2	соревнование
	Всего:	16	3	13	

Содержание учебного плана программы

1. Вводные занятия

Теория: Формирование группы и знакомство с детьми. Правила поведения и техника безопасности в спортивном зале и на открытой площадке. Техника безопасности игры с мячом. Цели и задачи объединения.

Практика: Упражнения общей физической подготовки. Подвижные игры.

2. Тактика и техника защиты

Теория: Распорядок дня спортсмена. Режим питания спортсмена. Гигиена спортсмена.

Практика: Виды стоек в защите. Передвижения защитника. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание мяча при броске. Борьба за отскочивший мяч. Отработка приемов в игре.

Тактика защиты против игрока без мяча. Командная тактика защиты. Виды защит. Отработка приемов в игре. Игра в стритбол.

3. Тактика и техника нападения

Теория: Основы тактических действий игроков в нападении при игре в стритбол. Действия игрока без мяча. Заслон. Выход для овладения отскоком мяча. Действия игрока с мячом. Быстрый и сверхбыстрый прорыв. Длительный контроль мяча. Комбинация «треугольник». «Восьмерка» в баскетболе. Позиционное нападение. Быстрый прорыв. Отработка приемов в игре.

Практика: Специальные физические упражнения. Разновидности бега. Разновидности стойки в нападении. Прыжки. Остановка. Повороты. Ловля мяча одной и двумя руками. Передача мяча одной и двумя руками. Ведение мяча. Разновидности броска мяча. Отработка изученных приемов.

4. Игра в стритбол. Учебно-тренировочные игры.

Теория: Взаимодействие игроков в нападении и защите.

Практика: Игра в стритбол. Отработка приемов в игре.

5. Итоговое занятие. Межгрупповые соревнования. Показательная игра.

1.5. Формы аттестации и их периодичность

№	Планируемые результаты	Формы аттестации	Периодичность
Предметные			
1	Учащиеся должны знать правила игры в стритбол; владеть приемами игры в стритбол.	Педагогическое наблюдение, опрос.	На всем протяжении реализации программы.
Личностные			
2	По окончании обучения у учащихся сформируется интерес к занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни.	Педагогическое наблюдение.	На всем протяжении реализации программы.
Метапредметные			
3	По окончании обучения у учащихся улучшится физическая выносливость.	Педагогическое наблюдение.	На всем протяжении реализации программы.

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Методическое обеспечение.

№	Разделы программы	Формы проведения занятий	Методы обучения	Педагогические технологии	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие.	занятие-игра	словесный, наглядный, практический	здоровьесберегающие и игровые	опрос
2	Тактика и техника защиты	практическое занятие мастер-класс	словесный, наглядный, практический	здоровьесберегающее дифференцированное обучение	наблюдение
3	Тактика и техника нападения	практическое занятие мастер-класс	словесный, наглядный, практический	здоровьесберегающее дифференцированное обучение	наблюдение
4	Учебно-тренировочные игры	практическое занятие	словесный, наглядный, практический	здоровьесберегающее дифференцированное обучение	наблюдение
5	Итоговое занятие	игра-соревнование	репродуктивные	здоровьесберегающие и игровые	соревнование

2.2. Условия реализации

Материально-техническое обеспечение программы

1. Спортивный зал, открытая игровая площадка.
2. Баскетбольные щиты, кольца, мячи.

Кадровое обеспечение реализации программы

Педагог дополнительного образования. Образование: средне-специальное, высшее, соответствующее профилю программы.

2.4. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Блок 1. Вводное занятие - 2 часа								
1.				занятие-игра	2	Упражнения общей физической подготовки. Подвижные игры.	ЦДТ	опрос
Блок 2. Тактика и техника защиты –4 часа								
2				практическое занятие	2	Виды стоек в защите.. Отработка приемов в игре.	ЦДТ	педагогическое наблюдение
3				практическое занятие мастер-класс	2	Тактика защиты против игрока без мяча.	ЦДТ	педагогическое наблюдение
Блок 3. Тактика и техника нападения – 4 часа								
4				практическое занятие мастер-класс	2	Специальные физические упражнения.	ЦДТ	педагогическое наблюдение
5				практическое занятие	2	Отработка приемов в игре	ЦДТ	педагогическое наблюдение
Блок 4. Учебно-тренировочные игры – 4 часа								
6				Мастер-класс Практикум	2	Учебно-тренировочные игры.	ЦДТ	педагогическое наблюдение
7				Мастер-класс Практикум	2	Игра в стритбол.	ЦДТ	педагогическое наблюдение
Блок 5. Итоговое занятие – 2 часа								
8				игра-соревнование	2	Показательная игра	ЦДТ	соревнование

2.4. Оценочные материалы

Контроль результатов реализации программы организуется согласно Положению «Об аттестации учащихся МБУ ДО «Центр Детского Творчества» с. Александров-Гай.

В качестве оценки усвоения программы используются такие методы, как опрос, педагогическое наблюдение, соревнование.

Текущий контроль проводится на каждом занятии в форме педагогического наблюдения, опроса.

Итоговая аттестация служит для выявления уровня освоения учащимися практической части программы, проводится по окончании срока освоения программы в форме соревнования.

2.5 Список литературы для педагога

1. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера (1000 баскетбольных упражнений) «Гранд» Москва, 2007
2. Гомельский А. Тактика баскетбола «Физкультура и спорт» Москва, 2006
3. Губа В.П., Фомин С.Г., Чернов С.В. Особенности отбора в баскетболе «Физкультура и спорт» Москва, 2006
4. Зельдович Т.А.. О методах и организации отбора в спортивные секции по баскетболу «Всесоюзный НИИ физической культуры» Москва, 2008
5. Кожевникова З. Тренировка ловкости и быстроты баскетболиста (специальные упражнения) «Физкультура и спорт» Москва, 2007
6. Кузин В.В., Полиевский С.А.. Баскетбол. Начальный этап обучения «Физкультура и спорт» Москва, 2006.
7. Нестеровский. Д.И. Теория и методика обучения баскетболу. Москва, 2008
8. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков. Москва, 2004.
9. Сысоев В.И. и др. Особенности физической подготовки баскетболистов в подготовительном периоде (методические рекомендации) Сургут, 2008
10. Яхонтов Е.Р., Кит Л.С. Индивидуальные упражнения баскетболиста «Физкультура и спорт» Москва, 2009

Список литературы для учащихся:

1. Баскетбол /Уолт «Клайд» Фрейзер, Алекс Сэгер; пер. с англ. Р.А. Цфасмана. – М.: АСТ Астрель, 2006.
2. Гатмен Билл, Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. /Пер. с англ. Т.А. Бобровой./- М.: АСТ: Астрель, 2007.
3. Старажилец А.А. Делай характер смолоду. – «Спортивные игры», 1990. № 10.