

Старый Оскол, 2023

**Пояснительная записка**

Авторская дополнительная образовательная программа секции «Стритбол» (далее – Программа) реализуется в рамках физкультурно-спортивной направленности.

Программа рассчитана на 1 год обучения, 2 часа в неделю - 74 часа в год, для детей в возрасте 7-18 лет.

Актуальность программы заключается в том, что занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство товарищества, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов и сохранение здоровья воспитанников.

Воспитывающий характер процесса обучения двигательным действиям делает необходимым постановку и решение на занятиях задач не только по формированию двигательных навыков и раз­витию определенных физических качеств, но и по воспитанию ин­теллектуальных, морально-волевых, эстетических качеств личности.

Среди наиболее эффективных средств спортивно-оздоровительной работы стритбол занимает видное место. Этот вид спорта развивает двигательную активность, улучшает сердечно - сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма.

**Цель Программы** – формирование физической культуры личности воспитанника посредством обучения игре в стритбол, укрепления здоровья, развития физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры.

**Задачи Программы**:

* воспитывать инициативность, самостоятельность, дисциплинированность, чувства планирования и ответственности у воспитанников;
* обучать жизненно важным двигательным навыком и умением в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
* подготовить разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;
* развивать двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость);
* укреплять здоровье и содействовать правильному физическому развитию обучающихся;
* формировать двигательные действия техникой передвижений при игре в баскетбол.

**Построение учебного процесса**

Принципы реализации программы:

* **непрерывность** процесса обучения на основе преемственности между целями содержания отдельных звеньев программы, содержанием образовательной практики на каждом из этапов и технологиями обучения физической культуре в системе профильной подготовки воспитанников;
* **целостность** процесса обучения на основе интегрирования базового и дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта, адаптации приобретённых учащимися ЗУН в реальной социокультурной среде, их реального практического применения;
* **личностно-ориентированный характер** процесса обучения посредством индивидуального отслеживания мониторинга физического развития каждого обучающегося и уровня усвоения им ЗУН, перевода процесса физического развития каждого воспитанника в режим самоорганизации и мотивации саморазвития.

**Методы и формы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности тренера - преподавателя и обучающихся. Занятия необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами могли найти нужное решение, опираясь на свой опыт.

**Словесные методы:** создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы:**

* методы упражнений;
* игровой;
* соревновательный;
* круговой тренировки.

Главным из них является **метод упражнений,** который предусматривает многократное повторение упражнений.

**Игровой и соревновательный методы** применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

**Метод круговой тренировки** предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

В процессе обучения возможны корректировки сложности заданий и внесения изменений, исходя из навыков обучающихся и степени усвоения ими учебного материала. Таким образом, по Программе могут заниматься обучающиеся разного возраста.

**Формы и методы организации занятий**: учебная игра, турнир, соревнования, сдача нормативов, учебно-тренировочные задания, методы упражнений, круговой и общей тренировки.

Для определения уровня усвоения Программы проводятся **текущий контроль,промежуточная и итоговая аттестации.**

**Текущий контроль** проводится в следующих формах: турнир, сдача нормативов.

**Промежуточная аттестация** обучающихся проводится 1 раз в год в период с 20 по 31 декабря текущего года. Промежуточная аттестация обучающихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков. Промежуточная аттестация обучающихся проводиться в следующих формах: соревнование, турнир, сдача нормативов.

**Итоговая аттестация** проводится по окончанию изучения полного курса и с 20 по 31 мая текущегоучебного года. Программы, включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков. Проводится в следующих формах: соревнование, турнир, сдача нормативов.

Результаты промежуточной и итоговой аттестаций оформляются протоколами.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы занятий, темы** | **Теоретические занятия** | **Практические занятия** | **Всего** |
| 1. | Правила техники безопасности при проведение занятий. | 1 | - | 1 |
| 2. | История рождения и развития стритбола. | 1 | - | 1 |
| 3. | Развитие силы. | - | 2 | 2 |
| 4. | Развитие быстроты | - | 3 | 3 |
| 5. | Развитие выносливости | - | 3 | 3 |
| 6. | Развитие ловкости | - | 2 | 2 |
| 7. | Развитие гибкости | - | 8 | 8 |
| 8. | Ведение мяча | - | 7 | 7 |
| 9. | Перемещения по площадке | - | 5 | 5 |
| 10. | Промежуточная аттестация | - | 1 | 1 |
| 11. | Передачи мяча | - | 7 | 7 |
| 12. | Броски мяча | - | 8 | 8 |
| 13. | Групповые действия в нападении | - | 5 | 5 |
| 14. | Командные действия в нападении | - | 5 | 5 |
| 15. | Групповые действия в защите | - | 5 | 5 |
| 16. | Командныедействия в защите | - | 5 | 5 |
| 17. | **Промежуточная, итоговая аттестации** |  |  | 2 |
|  | Всего: | 2 | 72 | 74 |

Количество часов учебно-тематического плана Программы может корректироваться в зависимости от количества сформированных подгрупп и индивидуальных маршрутов на начало каждого учебного года.

**Содержание программы**

**1 .«Теоретическая подготовка» (2 часа)**

Правила техники безопасности при проведении занятий.

История рождения и развития стритбола. Правила соревнований.

**2. «Общая физическая подготовка» (13 часов)**

Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости,  ловкости).

Круговая тренировка.

Подвижные игры.

**3. «Техническая** **подготовка» (35 часа)**

Стойки стритболиста. Остановка прыжком. Оста­новка в два шага. Ловля и передача мяча. Пере­дача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной рукой с места. Броски мяча в корзину в движении; бросок в корзину одной рукой после ведения; брос­ки мяча в корзину в движении после двух шагов. Сочетание пройден­ных элементов. Бросок по кольцу после ведения и остановки. Штрафной бросок.

Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам

**4. «Тактическая подготовка**» (19 часов)

Групповые и командные действия в нападении.

Групповые и командные действия в защите.

**5. Тестирование, контрольные испытания (2 часа)**

По окончанию изучения программы воспитанники ***должны:***

* знать основы тактических действий и ходов игры в стритбол.
* овладеть техникой игры в баскетбол.
* повысить уровень разносторонней физической подготовленности.
* развивать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и др.
* расширить знания по вопросам правил соревнований.
* уметь играть по правилам и применять специальные упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, верхних и нижних конечностей.

**Учебно-методические средства**

1. Бондарь А.И. Учись играть в стритбол – Минск: Полынья , 1986. –111с.

2. Вальтин А.И. Мини-баскетбол в школе. - М.: Просвещение,1976.-111с.

3. Вальтин А.И. Методика совершенствования в технике бросков мяча в игре баскетбол/.Автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук. -Киев, 1984.-24с.

4. Нестеровский Д.И., Железняк Ю.Д. На уроках стритбол// Физическая культура в школе. –1991.-№2- с. 27-30.

5. Полянцева Н.В. Тренировка точности выполнения технических приемов у юных баскетболистов 10-12 лет.

6. Суетнов К.В. Обучение школьников игре в баскетбол/ Учебное пособие. – Алма-Ата,1985-92с.

7. Суетнов К.В. Баскетбол в 5-8 классах общеобразовательной школы: Учебное пособие, -Алма-Ата, 1987-82с.

8. Туркунов Б.И. Обучение баскетболу (V-VI классах)// Физкультура в школе. – 1993.-№4.-С.13-20.

9. Федосеев В.В. На уроках баскетбола.// Физкультура в школе-1995.- №2-с.26-27.

10. Шерстюк А.А. и др. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие, - Омск, 1991.-60с.

11. Хмелик Н.А. Постарайся попасть в кольцо. – М.: Физкультура и спорт, 1985.-70с.

12. Яхонтов Е.Р., Генкин В.А. Баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 1978.-45с.