

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Стритбол»

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень реализации программы – базовый.

Срок реализации программы: 2 года.

Объем программы: 234 часа.

Форма реализации программы: очная.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям. К основным формам учебно-тренировочного процесса относят: учебно-тренировочные занятия; теоретические занятия (в форме бесед, лекций); участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; тестирование и медицинский контроль.

Адресат программы: дети 8 – 18 лет, желающие заниматься стритболом и имеющие медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям.

Наполняемость групп: от 15 до 20 человек.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 1 академическому часу.

Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования на конец каждого спортивного года
2 года	8	15	3	Прирост показателей по ОФП и СФП

Расписание занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению педагогических работников с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей учащихся.

Целью данной программы является создание условий для овладения учащимися технико-тактическими приемами стритбола, способствующих росту спортивного мастерства учащихся, гармоничному физическому, нравственному, социальному развитию.

Задачи программы:

Обучающие:

- познакомить учащихся с историей развития стритбола;
- познакомить учащихся с основными терминами, понятиями и их определением;
- познакомить учащихся с правилами судейства и организацией проведения соревнований;

обучить:

- навыкам и умениям выполнения различных физических упражнений;
- основным и специальным элементам игры в стритбол, стратегии и тактики игры;
- групповому взаимодействию в различных его формах посредством подготовительных игр и соревнований;
- основам знаний и умений по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни, приемам закаливания.

Развивающие:

- развивать индивидуальные способности и особенности каждого ребенка;
- развивать у детей основные физические качества (сила, быстрота, ловкость, координация, выносливость) и их сочетание;
- формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки ребенка;
- развивать мотивацию ребенка к занятиям физической культурой.

Воспитательные:

- воспитывать у ребенка навыки культурного и физически компетентного общественного поведения;
- воспитывать у ребенка нравственные качества (воля, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм);
- формировать у учащихся гигиенические навыки;
- формировать у детей привычку заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыки организации самостоятельной двигательной активности.

Планируемые результаты освоения программы

К концу 1 года обучения учащиеся должны

знать:

- основные термины и их значение;
- историю развития стритбола;
- основы техники и тактики стритбола;
- основные способы закаливания организма;
- технику безопасности при работе в спортивном зале;
- основные виды профилактики заболеваний и травм;
- приемы первой помощи при травмах;

уметь:

- демонстрировать технику владения мячом;
- играть в команде;
- выполнять основные физические упражнения;
- выстраивать режим дня и выполнять его;

К концу 2 года обучения учащиеся должны

знать:

- спортивную терминологию;
- основные и специальные элементы игры в стритбол;
- правила судейства, правила соревнований.

уметь:

- выполнять специальные упражнения, способствующие развитию специальных технических навыков при игре в стритбол;
- демонстрировать основные технические приемы;
- правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;
- поддерживать свой уровень физической подготовленности.

Личностные результаты. По окончании освоения программы у учащегося будут сформированы:

- опыт общения и взаимодействия в коллективе;
- опыт саморегуляции, самостоятельности и самоопределения в достижении поставленных задач;
- положительные личностные качества: дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении цели, выдержка и самообладание.

Метапредметные результаты. По окончании освоения программы у учащегося будут сформированы:

- умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- способы позитивного взаимодействия со сверстниками;
- умение планировать собственную деятельность с учетом требований ее безопасности;
- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

Контроль результатов освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;

- сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП (в начале и в конце учебного года);
- текущий контроль двигательных умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль, самоконтроль, итоговый контроль умений и навыков;
- участие в соревнованиях;
- выполнение спортивных разрядов;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Методическое обеспечение образовательной программы. Методическая часть программы включает учебный материал по основным этапам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

Основной показатель работы – стабильность состава учащихся, положительная динамика прироста спортивных показателей, выполнение программных требований по уровню подготовленности, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической и теоретической подготовке (по истечении каждого года).

Форма демонстрации результатов обучения – открытые занятия, показательные выступления, участие в соревнованиях.