



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

*Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
центр образования № 162 Кировского района Санкт-Петербурга*

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ГБОУ ЦО №162
Кировского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 29 августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ ЦО № 162 Кировского
района Санкт-Петербурга
_____ Н.А.Кутепова
Приказ № 58.9 от 29 августа 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Стритбол»

Возраст обучающихся: 14-17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: учитель
физической культуры
Кундерите Е.В.

Санкт-Петербург
2022

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

Стритбол – это разновидность баскетбола, созданная для уличных игр 3х3 в одну корзину.

Специфика двигательной деятельности игры в стритбол способствует рациональному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности, увеличению подвижности суставов, укреплению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также положительно влияет на развитие психомоторных механизмов (быстрая и адекватная ориентировка в сложной двигательной деятельности, развитие реакции выбора, концентрация внимания, распределение внимания, объем поля зрения, оперативность мышления, моторная выносливость).

Стритбол – игра коллективная, успех которой зависит от слаженности действий и взаимопонимания игроков, что достигается за счет подчинения собственных интересов интересам команды. Таким образом, детско-юношеский стритбол формирует у обучающегося умения и навыки оптимального участия в коллективной работе.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы в приобщении воспитанников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

В наше время уличный баскетбол – это нечто большее, чем просто спортивная игра. Миллионы подростков, строят свою жизнь вокруг стритбола, посвящая этой игре почти все свободное время. Для них стритбол – это возможность показать себя, отложить на время повседневную рутину будней и окунуться в нескончаемый мир драйва и энергии стритбола. Сегодня стритбол настолько популярен, что двор любого дома просто немислим без баскетбольной корзины.

Новизна программы При изучении и освоении данной спортивной игры занимающиеся могут достичь реализации основного принципа физической культуры и спорта – единства обучения и развития. Это единство нужно понимать как взаимосвязь между основными физическими качествами и спортивной техникой баскетболиста. Например, чем выше уровень развития физических качеств, тем больше появляется возможностей для совершенствования техники игры. И наоборот, чем совершеннее техника выполнения приемов, тем лучше реализуются физические качества в данных двигательных действиях.

Современный уровень научных знаний в области физической культуры и спорта не только расширил запас наших представлений о взаимосвязи всех сторон подготовки баскетболистов, но и значительно углубил их. Не возникает сомнения, что техническая вооруженность игроков в последнее время несоизмеримо мощнее и разнообразнее, что с каждым годом совершенствуется и усложняется тактическая стратегия ведения игры. Недаром говорят, что сегодняшней день баскетболиста – это день скорости, техники и рациональной тактики.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что процесс обучения игре стритбол способствует не только формированию двигательных навыков и развитию определенных физических качеств, но и по воспитанию интеллектуальных, морально-волевых, творческих качеств личности обучающихся.

Говоря об интеллектуальном аспекте физического воспитания, следует отметить наличие тесной связи между физическим и умственным развитием, их взаимообусловленность. Процесс усвоения любого, особенно сложного двигательного действия неразрывно связан с активной умственной работой.

В стритболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а

творческая деятельность - мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Отличительные особенности программы:

Её отличительной особенностью является то, что она учитывает материально-техническое состояние учреждения, наличие спортивного инвентаря, как в зале, так и на улице, допускаются тренировки и игры с сопровождением музыки.

Программа деятельности спортивного объединения «Стритбол» составлена на основе интересов детей, которые были набраны в коллектив в зависимости от их возраста, физических и психических возможностей.

На теоретических занятиях по стритболу формируется устойчивая мотивация к практическим действиям. Каждый понимает, что заниматься он будет лично для себя, а не ради сдачи определенных норм. Таким образом, стимулом к тренировкам становится процесс самосовершенствования и самооздоровления. Уличный баскетбол по многим параметрам превосходит своего «старшего брата» более демократичными правилами (игра три на три, в одно кольцо, на половине баскетбольной площадки, в удобной форме одежды). Для игроков стритбола нет предельного возраста, игра по силам любому, кто хочет двигаться и поддерживать свой тонус.

Кроме того, есть еще одна отличительная особенность от баскетбола. В стритболе, благодаря тому, что это уличная игра, допускаются тренировки и игры с сопровождением музыки (рэп, хип-хоп). В классическом баскетболе учебно-тренировочная деятельность происходит без сопровождения музыки.

Условия реализации программы: данная программа рассчитана для обучающихся 14-17 лет, с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача.

Объем программы: 144 часа.

Наполняемость групп: до 15 человек.

Возраст обучающихся: 14-17 лет.

Условия набора и формирования групп:

Форма занятий:

Формы организации обучения: Командная (групповая), малыми группами, индивидуальная.

Используемые методы обучения:

-*словесные методы:* объяснение, рассказ, беседа, инструктаж, лекция;

-*наглядные методы* применяются главным образом в виде показа упражнений, наглядных пособий, видеофильмов, просмотры соревнований;

-*практические методы:* метод упражнения, игровой и соревновательный методы. Основным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после приобретения занимающимся навыков игры.

Условия реализации программы:

Продолжительность учебно-тренировочных занятий в течение учебного года, следующая:

-при нагрузке 4 часа в неделю (144 часа в год) – 2 раза в неделю по 2 часа.

Комплектование любой учебной группы проводится ежегодно в период с 1 по 15 сентября. В течение учебного года ввиду выбытия по различным причинам из состава обучающихся данная группа может быть доукомплектована.

Срок освоения дополнительной образовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности - 1 год для детей 14-18 лет.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям стритболом, формирование навыков здорового образа жизни, социализации обучающихся.

Задачи:

Образовательные:

-познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта стритболом 3 на 3, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований.

-углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры.

Развивающие:

-укреплять опорно-двигательный аппарат детей.

-способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм.

-целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

-расширение спортивного кругозора детей.

Воспитательные:

-формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения.

-прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

1.3. Планируемые результаты программы

Планируемые результаты, приобретаемые учащимися в процессе обучения программы:

Личностные результаты:

- будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

- будут развиваться морально-этические и волевые качества, дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

- будет развиваться умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

Метапредметные результаты:

- будут уметь находить ошибки при выполнении заданий и исправлять их, вести наблюдение за показателями своего физического развития;

- научатся организовать самостоятельные занятия стритболом, а также, с группой товарищей;

- будут уметь организовывать и проводить соревнования по стритболу;

Предметные результаты:

- будут знать об особенностях зарождения, истории игры в стритбол;

- будут знать о физических качествах и правилах их тестирования, научатся выполнять упражнения физической подготовки в соответствии с возрастом;

- научатся владеть тактико-техническими приемами стритбола, овладеют основами судейства игры в стритбол.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы промежуточной аттестации и контроля |
|---------------|---|------------------|-----------|-----------|--|
| | | всего | теория | практика | |
| 1. | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | Первичная диагностика. Тестирование |
| 2. | Теоретическая подготовка | 4 | 4 | 0 | Беседа. Опросы. |
| 3. | Общefизическая подготовка (ОФП) | 37 | 2 | 35 | Текущий контроль. |
| 4. | Специальная физическая подготовка (СФП) | 23 | 2 | 21 | Текущий контроль. |
| 5. | Основы техники игры в стритбол | 34 | 2 | 32 | Текущий контроль. |
| 6. | Тактика игры в стритбол | 16 | 2 | 18 | Текущий контроль. |
| 7. | Игровая подготовка и судейство | 24 | 0 | 24 | Итоговая аттестация. Соревнование |
| ИТОГО: | | 144 | 13 | 31 | |

Содержание учебного (тематического) плана

Раздел 1. Вводное занятие

Теория. Знакомство с деятельностью объединения, с его целями и задачами, с порядком и планом работы на учебный год, расписание занятий, режим дня, гигиена спортсмена. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по стритболу. Необходимые качества и физическая подготовка для участников объединения.

Практика. Выполнение упражнений по ОФП и СФП (проверка физических качеств перед началом учебного года).

Раздел 2. Теоретическая подготовка

Тема. 2.1. История возникновения и развития игры стритбол. «Старший брат» стритбола, первые шаги стритбола в России, характерные особенности стритбола.

Тема. 2.2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Теория. Мотивация к регулярным занятиям спортом. Воспитание чувства ответственности. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение.

Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

Тема. 2.3. Гигиена и спорт. Оказание первой доврачебной помощи.

Теория. Личная гигиена спортсмена. Гигиена мест проведения занятий, гигиена спортивной формы. Ограничения и противопоказания для занятий спортом. Доврачебная медицинская помощь. Приемы самоконтроля. Предупреждение и профилактика травматизма. Оказание первой доврачебной помощи. Правила оказания первой медицинской помощи при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, нарушении функций дыхательной системы. Строение человека и влияние на организм физических нагрузок

Тема. 2.4. Основы техники игры и технической подготовки

Теория. Основы технической подготовки. Эффективность средств технической подготовки во многом зависит от методов тренировки.

Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП)

Тема. 3.1. Строевые упражнения

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений ОФП, правильное распределение нагрузки на различные группы мышц. Практика. Выполнение строевых упражнений.

Тема. 3.2. Упражнения для рук и плечевого пояса

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для рук и плечевого пояса.

Практика. Выполнение упражнений для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, то же во время ходьбы и бега.

Тема. 3.3. Упражнения для ног

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для ног

Практика. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Тема. 3.4. Упражнения для шеи и туловища

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для шеи и туловища.

Практика. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Тема. 3.5. Упражнения для всех групп мышц

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для всех групп мышц.

Практика. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, утяжелителями, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Тема. 3.6. Упражнения для развития силы

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития силы.

Практика. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах.

Тема. 3.7. Упражнения для развития быстроты

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития быстроты.

Практика. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен).

Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Тема. 3.8. Упражнения для развития гибкости

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития гибкости.

Практика. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).

Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо

скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов

(вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание,

«выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Тема. 3.9. Упражнения для развития ловкости

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития ловкости.

Практика. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне.

Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория. Развитие современного стритбола характеризуется атлетической манерой игры, которая проявляется в борьбе за мяч на шите, в мощном прыжке при бросках и спорных мячах, взрывными, максимально быстрыми действиями в защите и нападении, в виртуозном владении мячом и собственным телом. Одной из серьезных задач теории и методики тренировки является оптимизация всех видов подготовки стритболистов высокой квалификации: физической, технико-тактической и психологической. Арсенал и специфика двигаельных действий стритболистов предполагает прыжки с ходу и серийные прыжки, ловлю, передачу и перехват мяча в прыжке, дистанционные броски в прыжке и т. д. Результативность соревновательной деятельности является совершенствование специальной физической подготовки стритболистов, а именно: скоростно-силовых способностей, проявлением которых является прыгучесть. Под прыгучестью подразумевает возможность человека развить ту или иную степень мощности усилий при отталкивании.

Тема. 4.1. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития быстроты движения и прыгучести.

Практика. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном

количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Тема. 4.2. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития качеств, необходимых для выполнения броска.

Практика. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отгалкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания.

Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка.

Тема. 4.3. Упражнения для развития игровой ловкости.

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития игровой ловкости.

Практика. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Тема. 4.4. Упражнения для развития специальной выносливости

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития специальной выносливости.

Практика. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Раздел 5. Основы техники игры в стритбол

Тема. 5.1. Стойке баскетболиста

Теория. Стойка-это исходное положение игрока при выполнении всех технических приёмов игры в стритбол. Её варианты: стопы параллельно на ширине плеч, на одной

линии; одна нога выдвинута вперед.

Практика. Обучение стойке баскетболиста, когда стопы параллельно на ширине плеч, на одной линии; одна нога выдвинута вперед. Отработка стойки: высокой, средней и низкой.

Тема. 5.2. Способы передвижений

Теория. Способы передвижений. Шагом, бегом, приставными шагами. Передвижение осуществляется, как правило, бегом по коротким отрезкам. Во время бега баскетболист ставит ногу на всю стопу или перекатом с пятки на носок, значительно сгибая обе ноги. При ускорениях бег выполняется коротким шагом, нога ставится на переднюю часть стопы.

Практика. Обучение техники передвижений. Учебная игра.

Тема. 5.3. Остановки и повороты.

Теория. Остановки прыжком и двумя шагами. Повороты на месте с мячом и без мяча.

Практика. Обучение остановкам прыжком и двумя шагами. Обучение поворотам на месте с мячом и без мяча. Учебная игра.

Тема. 5.4. Ловля мяча на месте и в движении.

Теория. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Ловля мяча двумя руками в прыжке. Ловля мяча двумя руками при встречном движении.

Практика. Обучение техники ловли мяча двумя руками на месте и в движении. Обучение техники ловли мяча двумя руками в прыжке. Обучение техники ловли мяча двумя руками при встречном движении. Учебная игра.

Тема. 5.5. Передачи мяча

Теория. Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками от плеча. Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком). Передача мяча двумя руками в движении от груди (с отскоком). Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком).

Практика. Обучение техники передачи мяча двумя руками сверху; Передача мяча двумя руками от плеча; Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком); Передача мяча двумя руками в движении от груди (с отскоком); Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком). Учебная игра.

Тема. 5.6. Ведение мяча

Теория. Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.

Практика. Обучение техники ведение мяча с высоким отскоком; Ведение мяча с низким отскоком; Ведение мяча на месте; Ведение мяча со зрительным контролем; Ведение мяча без зрительного контроля; Ведение мяча по прямой; Ведение мяча по дугам; Ведение мяча по кругам; Ведение мяча зигзагом; Несколько приемов подряд (сочетание). Учебная игра.

Тема. 5.7. Броски в корзину

Теория. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Штрафной бросок.

Практика. Обучение техники бросков в корзину двумя руками от груди; Бросков в корзину двумя руками в движении; Бросков в корзину двумя руками (ближние); Бросков в корзину двумя руками прямо перед щитом; Бросков в корзину двумя руками с отскоком от щита; Обучение техники штрафного броска. Учебная игра.

Раздел 6. Тактика игры в стритбол

Тема. 6.1. Тактика нападения

Теория. Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Заслон.

Практика. Обучение техники заслона. Учебная игра.

Тема. 6.1. Тактика защиты

Теория. Противодействие получению мяча. Противодействие выхода на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Система личной

и зонной защиты. Система смешанной защиты.

Практика. Отработка техники защиты. Учебная игра.

Раздел 7. Игровая подготовка и судейство

Теория. Для одинаковой оценки любого игрового действия или события на площадке существуют правила стритбола 3 на 3. Судейские жесты являются олицетворением этих правил. Жесты призваны наглядно и быстро руководить игрой и объяснять судейскому столику, игрокам и зрителям, что происходит на игровом паркете и около него. Без них и их одинаковой трактовки стритбол превратился бы в хаос, переполненный конфликтами, разночтениями и спорами. Жесты судей в стритболе – прерогатива рефери, которые работают непосредственно на площадке. Кроме того, судейская бригада состоит из судей-секретарей за столиком, комиссара матча, операторов отсчета времени и информации на табло, а также секретарей, которые ведут статистику игры. Для этих людей жесты судей в баскетболе и их значения понятны и просты, а вот у простого, не очень маститого болельщика пантомима рефери может вызвать много вопросов. Чтобы понимать тонкости стритбола, вникать в игровые ситуации и получать максимум удовольствия от игры, знания хотя бы основных судейских знаков просто необходимы.

Практика. Игровой и соревновательный методы применяются после приобретения занимающимся навыков игры. Судейство игры.

Тема. 7.1. Учебная игра

Теория. Техника безопасности в стритболе.

Практика. Игра по правилам.

Раздел 8. Итоговое занятие

Теория. Знакомство с итоговыми контрольными нормативами, контрольными тестами и организационной структурой проведения зачётных мероприятий.

Практика. Контрольно-переводные испытания. Турнир по стритболу.

3.3. Организационно-педагогические условия реализации программы

В процессе обучения по Программе широко применяются разнообразные формы и методы проведения занятий:

- словесный (объяснение, рассказ, замечание, команды, указания);
- наглядный (показ упражнений тренером, наглядные пособия, видеофильмы);
- практический (упражнения, игра, соревнование, круговая тренировка).

Главным из практических методов является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Игровой и соревновательный методы применяются уже после того, как обучающиеся овладели навыками игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Материально-техническое обеспечение программы

1. Инфраструктура организации:

- Помещение спортзала
- наличие раздевалок, душевых

2. Оборудование для проведения занятий:

- Баскетбольные мячи - 15 шт.
- Баскетбольный щит -2 шт. в зале
- Скакалки - 15 шт.
- Стойки - 16 шт. маленьких, 8 больших.
- набивные мячи-5 шт.
- гимнастических скамеек- 5 шт.
- Гимнастическая стенка-15 шт.
- Музыкальная аппаратура

3. Требование к специальной одежде:

- спортивная обувь;
- спортивная легкая форма (футболка, шорты, спортивные штаны).

Кадровое обеспечение программы

Программу реализует педагог дополнительного образования

Методические и оценочные материалы

Для успешной реализации программы планируется использовать следующие методические и дидактические материалы:

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно -тренировочного годового цикла 2 - 3 раза в год (тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года - в сентябре - октябре; затем в его середине - в декабре - январе и в мае)

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. В процессе обучения осуществляется контроль уровня усвоения данной программы. Он заключается в тестировании учащихся по физической и технической подготовленности и в демонстрации применения полученных умений и навыков во время учебных двусторонних товарищеских игр и соревнований.

Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по стритболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в стритболе.
- Правила игры в стритбол.
- Правила судейства в стритболе.
- Регламент проведения стритбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по стритболу.

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по стритболу

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно -тренировочного годового цикла 2 - 3 раза в год (тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года - в сентябре - октябре; затем в его середине - в декабре - январе и в мае)

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. В процессе обучения осуществляется контроль уровня усвоения данной программы. Он заключается в тестировании учащихся по физической и технической подготовленности и в демонстрации применения полученных умений и навыков во время учебных двусторонних товарищеских игр и соревнований.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Название раздела/темы | Количество часов | Дата проведения | |
|----------|--|------------------|-----------------|-------|
| | | | План. | Факт. |
| 1 | Вводное занятие | 2 | | |
| 2 | Теоретическая подготовка | 4 | | |
| 2.1 | История возникновения и развития игры стритбол. Первые шаги стритбола в России, характерные особенности стритбола. | 1 | | |
| 2.2 | Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. | 1 | | |

| | | | | |
|----------|---|-----------|--|--|
| 2.3 | Гигиена и спорт. Оказание первой доврачебной помощи. | 1 | | |
| 2.4 | Основы техники игры и технической подготовки. | 1 | | |
| 3 | Общая физическая подготовка (ОФП) | 33 | | |
| 3.1 | Строевые упражнения | 4 | | |
| 3.2 | Упражнения для рук и плечевого пояса | 4 | | |
| 3.3 | Упражнения для ног | 4 | | |
| 3.4 | Упражнения для шеи и туловища | 3 | | |
| 3.5 | Упражнения для всех групп мышц | 4 | | |
| 3.6 | Упражнения для развития силы | 4 | | |
| 3.7 | Упражнения для развития быстроты | 4 | | |
| 3.8 | Упражнения для развития гибкости | 2 | | |
| 3.9 | Упражнения для развития ловкости | 4 | | |
| 4 | Специальная физическая подготовка (СФП) | 22 | | |
| 4.1 | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести | 5 | | |
| 4.2 | Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска | 7 | | |
| 4.3 | Упражнения для развития игровой ловкости | 5 | | |
| 4.4 | Упражнения для развития специальной выносливости | 5 | | |
| 5 | Техническая подготовка | 41 | | |
| 5.1 | Стойке баскетболиста. Стопы параллельно на ширине плеч, на одной линии. Одна нога выдвинута вперёд. | 3 | | |
| 5.2 | Способы передвижений. Шагом, бегом, приставными шагами. | 4 | | |
| 5.3 | Остановки и повороты. Остановки прыжком и двумя шагами. Повороты на месте с мячом и без мяча. | 4 | | |
| 5.4 | Ловля мяча. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Ловля мяча двумя руками | 7 | | |

| | | | | |
|----------|---|------------|--|--|
| | в прыжке. Ловля мяча двумя руками при встречном движении. | | | |
| 5.5 | Передачи мяча. Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками от плеча. Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком). Передача мяча двумя рукам в движении от груди (с отскоком). Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком). | 5 | | |
| 5.6 | Ведение мяча. Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока. | 9 | | |
| 5.7 | Броски в корзину. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Штрафной бросок. | 9 | | |
| 6 | Тактика игры в стритбол | 19 | | |
| 6.1 | Тактика нападения. Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Заслон. | 9 | | |
| 6.2 | Тактика защиты. Противодействие получению мяча. Противодействие выхода на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Система личной и зонной защиты. Система смешанной защиты. | 10 | | |
| 7 | Игровая подготовка и судейство | 23 | | |
| 7.1 | Учебная игра. Судейство игры. | 19 | | |
| 8 | Итоговое занятие. Турнир по стритболу | 4 | | |
| | ИТОГО: | 144 | | |

4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

4.1. Список использованной литературы.

1. Акцентированное развитие мышц брюшного пресса и спины. Дин Бриттенхэм, Грег Бриттенхэм
2. Баскетбол: Азбука спорта. Костикова Л.В. – М.: ФиС, 2001
3. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.:
4. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/под редакцией Ю.Д. Железняка. – М., 1984
5. Баскетбол. Учебник для ВУЗов ФК. /под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 1997
6. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 1999г. - 256 с. с илл.
7. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том
8. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. - М.: Агентство «ФАИ», 1999г. - 224 с.: ил. (серия «Спорт»)
9. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. т.1.М., 2002.
10. Индивидуальная подготовка баскетболистов. Яхонтов Е. Р.- М: ФиС,75
11. Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.
12. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для ВУЗов ФК/под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 2004.
13. Программа развития физических кондиций в предсезонный период подготовки баскетболистов/ Алан Стейн
14. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008г. -с.
15. Развитие быстроты и ловкости движений в баскетболе/ Скотт Хеттенбах
16. Развитие мощности в спорте/ Тюдор О. Бомпа
17. Сборник упражнений для развития скорости, быстроты и ловкости движений. Тим Макклейн
18. Сборник упражнений для развития физических кондиций в баскетболе. Грег Бриттенхэм
19. Современная подготовка юных спортсменов. Методическое пособие. Никитушкин В.Г. - М., 2009
20. Специальные упражнения баскетболиста. Грасис А.- М: ФиС,67

4.2. Список литературы, рекомендованной обучающимся.

1. Баскетбол: Азбука спорта. Костикова Л.В. – М.: ФиС, 200
2. Развитие быстроты и ловкости движений в баскетболе/ Скотт Хеттенбах
3. Развитие мощности в спорте/ Тюдор О. Бомпа
4. Сборник упражнений для развития скорости, быстроты и ловкости движений. Тим Макклейн
5. Сборник упражнений для развития физических кондиций в баскетболе. Грег Бриттенхэм