

**Муниципальное образовательное учреждение дополнительного
образования «Детско-юношеская спортивная школа» с Красное
Краснинского муниципального района Липецкой области**

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета

протокол № 5 от 25 августа 2024

УТВЕРЖДАЮ

приказом № 18.08.24
директор МБОУ ДО «ДЮСШ»
С. Красное
С.О. Поляков



**Дополнительная
общеобразовательная
общеразвивающая
программа
«Стритбол»**

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 9-15 лет

Нормативный срок освоения программы: 1 год

Период реализации: 2024-2025 учебный год

Тренер-преподаватель: Кретов А.С.

С. Красное

2024 год

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО СТРИТБОЛУ

1. Пояснительная записка
2. Общая характеристика программы
3. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета
4. Результаты освоения образовательной программы по Стритболу
5. Содержание учебного предмета
6. Описание материально-технического и учебно-методического обеспечения образовательного процесса
7. Формы аттестации и контроля
8. Литература
9. Календарно-тематическое планирование

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Стритбол - это разновидность баскетбола, или уличный баскетбол. В него могут играть все желающие, но сначала, каждый должен овладеть основами баскетбола.

Стритбол – игра маленького коллектива, а точнее трех человек. Каждый игрок должен виртуозно владеть мячом, обладать точным броском, отлично понимать игрока своей команды с ”полу-взгляда”. Чтобы добиться всего этого, учащиеся прежде всего должны в совершенстве овладеть навыками баскетбола.

Данная программа «СТРИТБОЛ» составлена для учащихся среднего школьного возраста 9-15 лет. Имеет спортивно – физкультурную направленность. В программе, автор опирается на личный опыт, а так же на опыт известный баскетболистов и тренеров. Упражнения для программы взяты из большого количества литературы, они приводятся в конце программы. Значение упражнений в спортивной тренировке переоценить невозможно. При помощи упражнений решаются почти все вопросы технической, тактической и физической подготовки. Особое место упражнения занимают в спортивных играх, где они помогают совершенствовать не только индивидуальные качества, но и групповые и командные взаимодействия игроков.

Программа «СТРИТБОЛ» предназначена для специалистов дополнительного образования в области физической культуры, а так же специалистов по физическому воспитанию в школьных образовательных учреждениях. Программа предусматривает систематическое и последовательное обучение.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Актуальность дополнительной образовательной программы

В наше время уличный баскетбол – это нечто большее, чем просто спортивная игра. Стритбол – это целая молодёжная субкультура, часть хип – хопа. Миллионы подростков, да и не только их, 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. Отныне стритбол не просто игра, стритбол – это жизнь! Сегодня стритбол настолько популярен, что двор любого дома просто немыслим без баскетбольной корзины. В этой связи становится актуальной проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья детей, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности.

С целью оказать помощь в самообучении основным приемам техники игры, всталла необходимость создание этой программы. Она будет способствовать, прежде

всего, укреплению здоровья занимающегося, улучшению его физического развития, окажет определенное воздействие на формирование личности в целом.

Новизна

При освоении программы «СТРИТБОЛ» занимающиеся смогут достичь реализации основного принципа физической культуры и спорта – единства обучения и развития. Это единство нужно понимать как взаимосвязь между 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 движениях.

Современный уровень научных знаний в спорте не только расширил запас наших представлений о взаимосвязи всех сторон подготовки баскетболистов, но и значительно углубил их. Нет сомнения, что техническая вооруженность игроков в последнее время неизмеримо мощнее и разнообразнее, что она с каждым годом совершенствуется и усложняется. Недаром говорят, что сегодняшний день баскетболиста – это день скорости, техники и рациональной тактики.

Педагогическая целесообразность

Основной целевой установкой «СТРИТБОЛ» является содействие всестороннему развитию физических и духовных сил занимающихся. Предполагается, что освоение данной программы поможет естественному развитию организма ребёнка, морфологическому и функциональному совершенствованию и коррекции его отдельных органов и систем, профилактике различных заболеваний.

Целью программы является содействие всестороннему гармоническому развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его органов и систем.

Программа «СТРИТБОЛ» рассчитана на возраст 9 – 15 лет

Изучение учебного материала осуществляется в МБОУ ДО «ДЮСШ» с. Красное Краснинского муниципального района Липецкой области, в логической последовательности в сочетании взаимосвязанных занятий, которые проводятся **3 раза в неделю, по 2 часа, всего 234 часа.**

Режим занятий

Год обучения	Общее количество часов	Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю
1 год	234	6	3

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Содействовать всестороннему гармоничному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его органов и систем.

Оздоровительные задачи

1. Содействовать гармоничному развитию растущего организма и подготовки его к постепенно увеличивающимся нагрузкам;
2. Содействовать правильной осанки, развитию сердечнососудистой и дыхательной системы организма, активизации обменных процессов, укреплению нервной системы:
 - Обеспечить оптимальное для данного возраста и пола развитие двигательных качеств: силы, гибкости, выносливости, координации движений и др.
 - Способствовать закаливанию, повышать устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям среды.

Образовательные задачи

1. Вооружать учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в разнообразных условиях жизни;
2. Формировать у детей знания о личной и общественной гигиене и способствовать закреплению навыков соблюдения гигиенических правил в школе, дома, в труде и во время отдыха;
3. Расширить кругозор в области физической культуры, развивать у детей интерес к занятиям физическими упражнениями за пределами школы - обязательный элемент режима дня при условии решения этой задачи.

Воспитательные задачи

1. Формировать навыки дисциплинированного поведения в соответствии с правилами для учащихся в школе и в спортивном зале;
2. Воспитывать ответственное отношение к выполнению учебных заданий, согласованной работы в коллективе;
3. Формировать навыки доброго тактичного отношения друг к другу, взаимного контроля, взаимовыручки и культурного поведения;
4. Воспитывать трудолюбие, самообладание, выдержку и настойчивость в достижении цели;
5. Способствовать развитию интеллектуальных качеств, внимания, памяти, повышения познавательной активности.

Для решения поставленных задач требуется соблюдение следующих правил:

1. Активизация двигательного режима школьника.
2. Путем контроля через родителей – за рациональным режимом.
3. Создание наилучших эстетических условий дома и в школе.

4. Обеспечение систем врачебного контроля, самоконтроля.

3. ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Спецификой данной учебной программы является то, что она включает в себя, упражнения по физической подготовке и технике выполнения и методике обучения основных приемов баскетбола. Упражнения на совершенствование индивидуального мастерства, командные действия в нападении, командные действия в защите, самоконтроль при занятиях стритболом, самоконтроль за состоянием тренированности, определения общего функционального состояния, а так же спортивные травмы и оказание первой помощи.

Программа имеет гибкий характер, позволяющий, в зависимости от условий материальной базы, уровня физического развития и подготовленности занимающихся рационально варьировать содержание программы и творчески обеспечивать её выполнение.

4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПО СТРИТБОЛУ

Требования к уровню подготовленности занимающихся

Основы знаний:

1. Назначение спортивного зала и правила поведения в нём;
2. Причины травматизма и правила безопасности на занятиях стритболом и баскетболом;
3. Основы знаний по личной гигиене.
4. Влияние занятий физическими упражнениями на системы дыхания, кровообращения, центральную нервную систему, опорно-двигательный аппарат

Основы умений и навыков

1. Уметь ориентироваться в зале, выполнять правила техники безопасности.
2. Уметь выполнять держание мяча, знать правильную стойку баскетболиста.
3. Выполнять передачи двумя руками от груди, одной от плеча.
4. Уметь бросать одной рукой от плеча по кольцу с места.
5. Иметь определенный «запас» упражнений в паре и в тройке при игре в защите и в нападении.
6. Уметь оказать первую помощь при травмах.
7. Знать методы самоконтроля своего самочувствия.
8. Участвовать в соревнованиях в школьной секции дополнительного образования по стритболу.
9. Выполнять контрольные испытания соответственно своему возрасту.

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания:

В течении занятий давать теоретические сведения:

- правила техники безопасности на занятиях по стритболу;
- правила игры в стритбол;
- назначение спортивного зала и правила поведения в нем.
- основы знаний о личной гигиене
- влияние занятий физическими упражнениями на системы дыхания, кровообращения, центральную нервную систему, опорно -двигательный аппарат;
- основные приемы самоконтроля;
- здоровый образ жизни – одна из основных ценностных ориентаций воспитания личности;
- режим дня и двигательный режим;
- правила и формы занятий физическими упражнениями, доступными видами спорта в свободное время;
- полноценный сон и режим питания;
- история развития баскетбола и стритбола;
- оказание первой помощи при спортивных травмах и т.д.

Развитие двигательных качеств и умений:

1. Физическая подготовка

- 1.1. Сила (упр. с преодолением веса собственного тела, упр. с гантелями)
- 1.2. Быстрота (упр. для развития быстроты).
- 1.3. Выносливость (упр. для развития специальной выносливости).
- 1.4. Ловкость (упр. для развития общей и специальной ловкости)
- 1.5. Гибкость (упр. для развития гибкости).

2. Техника выполнения и методика обучения основных приёмов в баскетболе

- 2.1. держание мяча;
- 2.2. стойка баскетболиста;
- 2.3. передвижения:
 - 2.3.1.ходьба
 - 2.3.2.бег
 - 2.3.3.прыжки
- 2.4. остановки:
 - 2.4.1.остановки двумя ногами
 - 2.4.2.остановки прыжком.
- 2.5. повороты.

3. Передача мяча:

- 3.1.передачи двумя руками от груди;
- 3.2.передачи двумя руками от груди с отскоком от пола;
- 3.3. передача одной рукой от плеча;
- 3.4. передача двумя руками сверху;

- 3.5. передача одной рукой из-за плеча;
- 3.6. передача одной рукой сбоку;
- 3.7. передача двумя руками снизу;
- 3.8. передача одной рукой снизу;
- 3.9. “скрытые передачи”.

4. Ловля мяча.

- 4.1. ловля мяча двумя руками;
- 4.2. ловля мяча двумя руками после отскока от пола;
- 4.3. ловля мяча одной рукой после отскока от пола;
- 4.4. ловля двумя руками снизу;
- 4.5. ловля мяча одной рукой снизу;
- 4.6. ловля мяча одной рукой на месте и в беге;
- 4.7. ловля мяча после отскока от пола одной рукой в движении.

5. Ведение мяча.

- 5.1. ведение мяча стоя на месте;
- 5.2. с переводами с правой руки на левую руку и обратно;
- 5.3. ведение мяча по прямой с низким, средним и высоким отскоком;
- 5.4. ведение мяча по прямой с переводом с правой руки на левую руку и наоборот;
- 5.5. ведение мяча между препятствиями;
- 5.6. ускоренное ведение мяча с остановкой, затем в другую сторону и т.д.
- 5.7. ведение мяча в ходьбе со сменой направления в момент перевода;
- 5.8. ведение мяча в беге;
- 5.9. ведение мяча с изменением направления;
- 5.10. ведение мяча с переводом за спиной;
- 5.11. ведение мяча с переводом под ногой;

5.12. ведение мяча без зрительного контроля.

6. Броски

- 6.1. бросок одной рукой от плеча с места;
- 6.2. бросок одной рукой от плеча в движении;
- 6.3. штрафной бросок;
- 6.4. последовательные броски с точек;
- 6.5. бросок со средней дистанции;
- 6.6. бросок в прыжке.
- 6.7. бросок в прыжке с точек;
- 6.8. «добивание» мяча в прыжке после отскока от щита;

7. Совершенствование индивидуального мастерства

- 7.1. упражнения в жонглировании мячом;
- 7.2. упражнения с подбрасыванием и ловлей мяча;
- 7.3. упражнения с вращением мяча;
- 7.4. упражнения с двумя мячами.

8. Совершенствование основных приёмов

- 8.1. упражнения для ловли и передачи мяча;
- 8.2. упражнения по ведению мяча;
- 8.3. упражнения для бросков мяча.

9. Командные действия в нападении.

10. Командные действия в защите.

11. Самоконтроль.

12. Спортивные травмы в стритболе и оказание первой помощи.

13. Примерные планы тренировок.

Требования к занимающимся:

- Занимающиеся должны знать о правилах личной гигиены, режима дня;
- Уметь выполнять упражнения по физической подготовке и основные приемы баскетбола;
- Овладеть специальными упражнениями в передаче и ловли мяча, ведении мяча, в броске по кольцу;

- Иметь определенный “запас” движений для совершенствования индивидуального мастерства;
- Уметь правильно контролировать состояние своего здоровья до и после нагрузки;
- Уметь оказывать первую помощь при травмах.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
	Введение	1	1	-
1.	Общefизическая подготовка	20	1	19
1. 1.	Общеразвивающие упражнения без предметов	10	-	10
1. 2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	10	-	10
1. 3.	Спортивные и подвижные игры	8	1	7
2.	Специальная физическая подготовка	22		22
2. 1.	Упражнения направленные на развитие силы	8		8
2.2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц.	8		8
2.3.	Упражнения, направленные на развитие выносливости(скоростной, прыжковой, игровой)	5		5
2.4.	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости	5		5
2. 5.	Упражнения, направленные на развитие гибкости	6		5
3.	Техническая подготовка	90	4	86
3. 1.	Держание мяча, стойки, передвижения,	10	0,5	9

3. 2.	прыжки	10	0,5	9
3.3.	Передача мяча	15	0,5	14
3. 4.	Ловля мяча	15	0,5	14
3. 5.	Ведение мяча	15	0,5	14
3. 5.	Броски	20	0,5	19
3.6.	Основные приёмы баскетбола	20		19
3.7.	Индивидуальные приёмы баскетбола		1	
3.8.	Совершенствование основных приёмов	31		30
4.	Тактическая подготовка	70	4	66
4. 1.	Командные действия в нападении.	58	2	56
4. 2.	Командные действия в защите.	58	2	56
5.	Правила игры	2	1	1
6.	Самоконтроль	2	1	1
6.1	Самоконтроль за состоянием здоровья	1	-	-
6.2.	Самоконтроль за состоянием тренированности	1	-	-
7.	Первая помощь при травмах	2	1	1
8.	Контрольные испытания	3	1	2
9.	Совершенствование игры	22	-	22
	Итого:	234	14	220

Содержание программы

Введение

1. Правила техники безопасности на занятиях по стритболу.
2. Назначение спортивного зала и правила поведения в нем.

3. Основы знаний по личной гигиене.
4. Влияние занятий физическими упражнениями на системы дыхания, кровообращения, центральную нервную систему, опорно – двигательный аппарат.

1. Общефизическая подготовка

1.1. Общеразвивающие упражнения без предметов

- упражнения в парах;
- комбинированные упражнения

1.2. Упражнения на снарядах и тренажёрах

- упражнения на гимнастической стенке;
- упражнения на «беговой дорожке»

1.3. Спортивные и подвижные игры

- теория: краткая справка о возникновении подвижных игр;
- практика: «Перестрелка»
- «Мяч капитану»
- «Пятнашки»

2. Специальная физическая подготовка

2.1. Упражнения на развитие силы

- упражнения с преодолением веса собственного тела;
- упражнения с гантелями.

2.2. Упражнения на развитие быстроты

- упражнения на развитие быстроты сокращения мышц;
- упражнения на реакцию движущегося объекта.

2.3. Упражнения на развитие выносливости.

- упражнения на развитие скоростной выносливости;
- упражнения на развитие прыжковой выносливости;
- упражнения на развитие игровой выносливости.

2.4. Упражнения на развитие ловкости

- упражнения для развития специальной ловкости;

- упражнения с двумя мячами;
- жонглирование.

2.5. Упражнения на развитие гибкости

- упражнения для развития активной гибкости;
- упражнения на развитие пассивной гибкости

3. Техническая подготовка

Теория

Теоретическая подготовка на 1.9, 13, 19, 29, 39, 45, 55 занятия.

Практика

3.1. Держание мяча, стойки, передвижения, прыжки

- передвижения (ходьба и бег);
- повороты;
- остановки (прыжком, шагом)

3.2. Передача мяча

- передача двумя руками от груди;
- передача двумя руками от груди с отскоком от пола;
- передача одной рукой от плеча.

3.3. Ловля мяча

- ловля мяча двумя руками.

3.4. Ведение мяча

- стоя на месте;
- с переводами с правой руки на левую руку и обратно.

3.5. Броски

- одной рукой от плеча с места;
- одной рукой от плеча в движении;
- штрафной бросок.

3.6. Основные приёмы баскетбола

- держание мяча;

- стойка баскетболиста;
- передвижения;
- остановки;
- повороты;
- передача мяча;
- ловля мяча;
- ведение мяча;
- броски.

3.7. Индивидуальные приёмы баскетбола

- упражнения в жонглировании;
- упражнения с двумя мячами;

3.8. Совершенствование основных приёмов

- упражнения для ловли и передачи мяча;
- упражнения для ведения мяча;
- упражнения для бросков мяча.

4. Тактическая подготовка

4.1. Командные действия в нападении

- взаимодействие двух игроков задней линии;
- заслон на месте;
- заслон после ведения;
- взаимодействие двух игроков задней линии и одного нападающего;
- «тройка»
- «непрерывка для трех игроков»

4.2. Командные действия в защите

- передвижения в боксерской стойке;
- соревнования в защитных передвижениях;
- сохранение защитной стойки во время движения;

5. Правила игры

Теория – 1 час, практика 2 часа

6. Самоконтроль

6.1. Самоконтроль за состоянием здоровья:

- методы наблюдения (самочувствие, работоспособность, сон.)

6.2. Самоконтроль за состоянием тренированности:

- быстрота выполнения передач мяча;
- точность выполнения передач;
- точность выполнения штрафных бросков.

7. Первая помощь при травмах

- перелом;
- вывих.

8. Контрольные испытания

- бег 30 метров;
- челночный бег 3х10 метров;
- прыжок в длину с места

9. Совершенствование игры

- соревнования внутри спортивной секции дополнительного образования по стритболу.

Требования к уровню подготовленности занимающихся

Основы знаний:

6. Назначение спортивного зала и правила поведения в нём;
7. Причины травматизма и правила безопасности на занятиях стритболом и баскетболом;
8. Основы знаний по личной гигиене.
9. Влияние занятий физическими упражнениями на системы дыхания, кровообращения, центральную нервную систему, опорно-двигательный аппарат

Основы умений и навыков

10. Уметь ориентироваться в зале, выполнять правила техники безопасности.
11. Уметь выполнять держание мяча, знать правильную стойку баскетболиста.
12. Выполнять передачи двумя руками от груди, одной от плеча.
13. Уметь бросать одной рукой от плеча по кольцу с места.
14. Иметь определенный «запас» упражнений в паре и в тройке при игре в защите и в нападении.
15. Уметь оказать первую помощь при травмах.
16. Знать методы самоконтроля своего самочувствия.
17. Участвовать в соревнованиях в школьной секции дополнительного образования по стритболу.
18. Выполнять контрольные испытания соответственно своему возрасту.

6 ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Занятия проводятся в хорошо проветренном помещении, в распоряжении спортивно – физкультурной группы «СТРИТБОЛ»: баскетбольные мячи, шведская гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, скакалки, магнитофон.

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результатов
1	Общие основы стритбола и баскетбола ППБ и ТБ	Групповая с организацией индивидуальн. форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по стритболу.
2	Правила игры и методика судейства	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая,	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания,	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты.	Вводный, положение о соревнованиях по стритболу.

		фронтальная	объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога	Правила судейства.	
3	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
4	Техническая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах и тройках	Словесный, объяснения, беседа, практические занятия, упражнения в парах и тройках, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего. Терминология, жестикауляция	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование.
5	Основные приемы баскетбола	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах и тройках	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тройках, тренировки, наглядный показ педагогом	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра 2х2, 3х3 промежуточный тест

6	Индивидуальные приемы баскетбола	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах и тройках	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тройках, тренировки, наглядный показ педагогом	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра 2х2, 3х3 промежуточный тест
7	Совершенствование основных приёмов баскетбола	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах и тройках	Словесный, практические занятия, упражнения в парах, тройках, тренировки, наглядный показ педагогом	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра 2х2, 3х3 промежуточный тест
8	Командные действия в нападении	Групповая, подгрупповая, командно-групповая, индивидуальная.	Практические Занятия, упражнения в парах и тройках, тренировки. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование.
9	Командные действия в защите	Групповая, подгрупповая, командно-групповая, индивидуальная.	Практические Занятия, упражнения в парах и тройках, тренировки. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование.
10	Самоконтроль	Групповая, подгрупповая, командно-групповая, индивидуальная.	Практические занятия, упражнения в парах и тройках, тренировки.	Дидактические карточки, плакаты, видеозаписи.	Зачет, тестирование, промежуточный тест

1 1	Первая помощь при травмах	Групповая, подгрупповая, командно-групповая, индивидуальная.	Практические занятия, упражнения в парах и тройках, тренировки.	Дидактические карточки, плакаты, видеозаписи.	Зачет, тестирование, промежуточный тест
1 2	Контрольные испытания (тест)	Групповая, подгрупповая, командно-групповая, индивидуальная.	Практические занятия, упражнения в парах и тройках, тренировки.	Дидактические карточки, плакаты, видеозаписи.	Зачет, тестирование, промежуточный тест
1 3	Совершенство вание игры в стритбол и баскетбол	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах и тройка	Словесный, практические занятия, упражнения в парах, тройках, тренировки, наглядный показ педагогом	Литература, схемы, справочные материалы, карточки.	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование.

МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для реализации данной программы в школе имеется и может быть использовано:

1. Два спортивных зала площадью 200 м² и 162 м²
2. Уличная баскетбольная площадка.
3. 11 баскетбольных щитов.
4. 11 баскетбольных сеток.
5. Баскетбольные мячи 30 штук.
6. Набивные мячи 20 штук.
7. Сетка для переноса мячей 5 штуки.
8. Волейбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастические

маты и т.п.

9. 12 Комплектов баскетбольной формы (6 мужских и 6 женских).

10. Тренажёрный зал.

11. Компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, компакт- диск с учебным материалом.

12. Хорошо оборудованный школьный стадион.

13. Музыкальный центр.

7. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И КОНТРОЛЯ

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

По итогам этих испытаний обучающиеся, выполнившие нормативные требования, переводятся в группы следующего года обучения. Не выполнившие норматив остаются в группе на повторный курс обучения.

МОНИТОРИНГ

реализации образовательной программы

Вид контроля	Форма и содержание	Дата проведения
1.Вводный контроль.	Собеседование, тренировочные занятия	Сентябрь
2.Текущий контроль.	Соревнования, тренировочные занятия	В течение года.

3.Промежуточный контроль	Соревнования	Ноябрь, апрель
4.Контрольно-оценочные и переводные испытания	Контрольные испытания. Соревнования.	Декабрь Май

Формы занятий - фронтальные, индивидуальные, групповые, с учетом индивидуального подхода, возможностей учащихся.

8. ЛИТЕРАТУРА

Для педагога:

1. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры (техника, тактика тренировки). Ташкент: Изд-во Ибн- Сины, 2001. - 156 с.
- 2.Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: Метод, разработки для студентов ГЦОЛИФКа. М., 1991. - 38
3. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол «Полымя» 2006.
4. Би К., Нортон К. Упражнения в баскетболе – М., ФиС 2002
5. Банников А.М. Основы индивидуальной игры в баскетбол в нападении // Олимпийское движение и современность. Сборник докладов научно-практической конференции, посвященной 100-летию МОК (8-10 декабря 1994 г., г. Карачаевск). Краснодар, 2005. - С. 86-88.
6. Белов С.А. Секреты баскетбола. М.: Физкультура и спорт, 2002. -72 с.
7. Ватутин А.В. Вам и не снилось. // Планета Баскетбол. 1999. -№3-4. - С. 2-6.
- 8.Ватутин А.В. Стратегия и тактика // Планета Баскетбол. 2000. -№28. - С. 29.
9. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
10. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. -Киев: Олимпийская литература, 2002. 294 с.
- 11.Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. М.: Агентство «ФАИР», 1997.-С. 173-174
12. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского. -М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. 352 с.
- 13.Гончаренко С.И. Стритбол средство укрепления здоровья и физического совершенствования молодежи / Межвузовский сборник научных трудов

- «Совершенствование методов развития физических качеств». Владимир, 2000. - С. 3
- 14.Дергач А.А, Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера – М., ФиС, 2001
- 15.. Зимин А.М. Первые шаги в баскетболе – М., ФкиС, 2003
- 16 Исаев А.А Олимпийцы среди нас – М., Молодая гвардия, 2001
- 17.Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол: Начальный этап обучения. М.: Физкультура и спорт, 2002. - 136 с.
- 18.Пинхолстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 2003
19. Простов А.И. Баскетбол – М., ФиС, 2005
- 20.Пуни А.У. Психологические основы волевой подготовки в спорте – Л., 2007
- 21.Филина В.П. Тренировка юных спортсменов – М., ФиС, 2007
22. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания – М.,ФиС, 2002
- 23.Фомин Н.А., Филин В.П. Основы юношеского спорта. М., ФиС, 2007

ЛИТЕРАТУРА

Для обучающихся:

1. Адашкявичене Э.И. Баскетбол для дошкольников – М. Просвещение, 1983
2. Азарова И.В., Лысаковский И.Т. Баскетбол для детей 8 – 11 лет – М. ФиС 2001г.
3. Броски по кольцу. Мастера советуют – Физкультура в школе, 1990
4. Баскетбол для детей от 3-х лет – Издательство Китай, 2003
5. Влияние игры на организм человека – Издательство Аркаим Урал ЛТД, 2005
6. Гомельский А.Я. С мячом по странам – М. Просвещение, 1960
7. Гомельский А.Я. Будни баскетболиста – М. Просвещение, 1964
8. Дрюэт Д. Баскетбол для начинающих – Издательство АСТ , 2002
9. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста – М. Просвещение, 1980
- 10.Лаврова С. Баскетбол – Издательство Урал, 2005
- 11.Яхонтов Е.Р. Мяч летит в кольцо – СПб, ФиС, 1987

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры (техника, тактика тренировки). Ташкент: Изд-во Ибн-Сины, 2001-156с.

Библиотека авторефератов и диссертаций по педагогике <http://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-04/dissertaciya-struktura-i-soderzhanie-podgotovki-basketbolistok-15-16-let-k-sorevnovaniyam-po-stritbolu#ixzz2mQt0xmWa>

2. Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: Метод, разработки для студентов ГЦОЛИФКа.М., 2001.-38с.

Библиотека авторефератов и диссертаций по педагогике <http://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-04/dissertaciya-struktura-i-soderzhanie-podgotovki-basketbolistok-15-16-let-k-sorevnovaniyam-po-stritbolu#ixzz2mQtXRd6Z>

3. Банников А.М. Основы индивидуальной игры в баскетбол в нападении // Олимпийское движение и современность. Сборник докладов научно-практической конференции, посвященной 100-летию МОК (8-10 декабря 1994 г., г. Карачаевск). Краснодар, 2005. С.86-88.

Библиотека авторефератов и диссертаций по педагогике <http://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-04/dissertaciya-struktura-i-soderzhanie-podgotovki-basketbolistok-15-16-let-k-sorevnovaniyam-po-stritbolu#ixzz2mQtkxd3w>

4. Белов С.А. Секреты баскетбола. М.: Физкультура и спорт, 2002.-72 с.

Библиотека авторефератов и диссертаций по педагогике <http://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-04/dissertaciya-struktura-i-soderzhanie-podgotovki-basketbolistok-15-16-let-k-sorevnovaniyam-po-stritbolu#ixzz2mQtyVpc8>

5. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. -Киев: Олимпийская литература, 2002. 294 с.

Библиотека авторефератов и диссертаций по педагогике <http://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-04/dissertaciya-struktura-i-soderzhanie-podgotovki-basketbolistok-15-16-let-k-sorevnovaniyam-po-stritbolu#ixzz2mQuK9J2a>

6. Гончаренко С.И. Стритбол средство укрепления здоровья и физического совершенствования молодежи / Межвузовский сборник научных трудов «Совершенствование методов развития физических качеств». Владимир, 2000. - С. 3

Библиотека авторефератов и диссертаций по педагогике <http://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-04/dissertaciya-struktura-i-soderzhanie-podgotovki-basketbolistok-15-16-let-k-sorevnovaniyam-po-stritbolu#ixzz2mQuThnxv>

7. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол: Начальный этап обучения. М.: Физкультура и спорт, 2002. - 136 с.

Библиотека авторефератов и диссертаций по педагогике <http://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-04/dissertaciya-struktura-i-soderzhanie-podgotovki-basketbolistok-15-16-let-k-sorevnovaniyam-po-stritbolu#ixzz2mQutOnKx>

9. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов.
Сентябрь		
1	ОРУ без предметов. Упражнения направленные на развитие силы. ПМП при травмах.	2
2	ОРУ без предметов. Упражнения направленные на развитие быстроты.	2
3	ОРУ без предметов. Упражнения направленные на развитие силы. ПМП при травмах.	2
4	ОРУ без предметов. Упражнения направленные на развитие быстроты.	2
5	Держание мяча, стойки, передвижения, прыжки.	2
6	Передача мяча. Ловля мяча. Упражнения направленные на развитие выносливости.	2
7	Упражнения на тренажерах и снарядах.	2
8	Спортивные и подвижные игры.	2
9	Самоконтроль за состоянием здоровья. Самоконтроль за состояние тренированности.	2
10	Держание мяча, стойки, передвижения, прыжки.	2
11	Упражнения на развитие гибкости. Передачи. Мяча.	2
12	Ведение мяча.	2
Октябрь		
1	Броски мяча в кольцо.	2
2	Основные приемы баскетбола.	2
3	Индивидуальные приемы баскетболиста.	2
4	Держание мяча, стойки, передвижения, прыжки.	2
5	Держание мяча, стойки, передвижения, прыжки.	2
6	Ведение мяча.	2
7	Ведение мяча.	2
8	Совершенствование основных приемов баскетболиста.	2
9	Упражнения на тренажерах и снарядах.	2
10	Командные действия в нападении.	2
11	Броски мяча в кольцо.	2
12	Командные действия в нападении.	2
Ноябрь		
1	Командные действия в нападении.	2
2	Основные приемы баскетбола.	2
3	Совершенствование основных приемов	2

	баскетболиста.	
4	Спортивные и подвижные игры.	2
5	Командные действия в нападении.	2
6	Упражнения на тренажерах и снарядах.	2
7	Совершенствование основных приемов баскетболиста.	2
8	Командные действия в нападении.	2
9	Броски мяча в кольцо.	2
10	Совершенствование игры.	2
11	Совершенствование основных приемов баскетболиста.	2
12	Командные действия в защите.	2
13	Совершенствование основных приемов баскетболиста.	2
Декабрь		
1	ОРУ без предметов. Упражнения направленные на развитие силы. ПМП при травмах.	2
2	ОРУ без предметов. Упражнения направленные на развитие быстроты.	2
3	Индивидуальные приемы баскетболиста.	3
4	Командные действия в защите.	2
5	Держание мяча, стойки, передвижения, прыжки.	2
6	Командные действия в защите.	2
7	Броски мяча в кольцо.	2
8	Ведение мяча.	2
9	Командные действия в нападении.	2
10	Ведение мяча.	2
11	Командные действия в защите.	3
12	Контрольные испытания. Совершенствование игры.	2
13	Командные действия в защите.	2
Январь		
1	Индивидуальные приемы баскетболиста.	2
2	Основные приемы баскетбола.	2
3	Командные действия в защите.	2
4	Совершенствование основных приемов баскетболиста.	2
5	Совершенствование игры.	2
6	Командные действия в защите.	2
7	Держание мяча, стойки, передвижения, прыжки.	2
8	Командные действия в защите.	2
9	Командные действия в защите.	2
10	ОРУ без предметов. Упражнения направленные на развитие ловкости. Передачи мяча.	2

11	Командные действия в защите.	2
12	Командные действия в нападении.	2
13	Совершенствование игры.	2
Февраль		
1	Командные действия в защите.	2
2	Индивидуальные приемы баскетболиста.	2
3		2
4	Держание мяча, стойки, передвижения, прыжки.	2
5	Командные действия в защите.	2
6	Совершенствование основных приемов баскетболиста.	2
7	Упражнения на развитие гибкости.	2
8	Командные действия в нападении.	2
9	Командные действия в защите.	2
10	Спортивные и подвижные игры.	2
11	Броски мяча в кольцо.	2
12	Основные приемы баскетбола.	2
13	Индивидуальные приемы баскетболиста.	2
Март		
1	ОРУ без предметов. Упражнения на тренажерах и снарядах.	2
2	Командные действия в нападении.	2
3	Индивидуальные приемы баскетболиста.	2
4	Совершенствование игры.	2
5	Основные приемы баскетбола.	2
6	Командные действия в нападении.	3
7	Совершенствование основных приемов баскетболиста.	2
8	Командные действия в нападении.	2
9	Совершенствование игры.	2
10	Совершенствование игры.	2
11	Совершенствование основных приемов баскетболиста.	2
12	Командные действия в нападении.	2
13	Совершенствование игры.	2
Апрель		
1	Совершенствование игры.	2
2	Командные действия в нападении.	2
3	Совершенствование игры.	2
4	Основные приемы баскетбола.	2
5	Совершенствование игры.	2
6	Командные действия в нападении.	2
7	Командные действия в защите.	2

8	Совершенствование основных приемов баскетболиста.	2
9	Командные действия в нападении.	2
10	Командные действия в нападении.	2
11	Командные действия в защите.	2
12	Командные действия в нападении.	2
13	Командные действия в защите.	2
Май		
1	Совершенствование игры.	3
2	Командные действия в нападении.	2
3	Командные действия в нападении.	2
4	Командные действия в защите.	2
5	Командные действия в защите.	2
6	Командные действия в защите.	2
7	Совершенствование игры.	2
8	Совершенствование игры.	2
9	Совершенствование игры.	2
10	Совершенствование игры.	2
11	Контрольные испытания. Совершенствование игры.	2
12	Контрольные испытания. Совершенствование игры.	2
13	Совершенствование игры.	2