

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополни-
тельного образования
«Минусинский районный центр детского творчества»

РАССМОТРЕНО
на Педагогическом совете
Протокол №1 от 31. 08. 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО
«Минусинский районный ЦДТ»
_____ З.А. Анисимова

приказ №17 от 31.08.2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая про-
грамма
«Стритбол»

направленность: физкультурно- спортивная
уровень: базовый, продвинутый
возраст детей: от 12 до 16 лет;
срок реализации дополнительной образовательной программы: 1 год, 70 час.
составитель программы: Гражданкин В.Д., педагог дополнительного обра-
зования

с.Тесь,
2022 год

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1.1. Нормативно-правовая база программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Истоки» разработана в соответствии с нормативными документами в области образования РФ:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996р.;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014 г. №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

-Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ ДО «Минусинский районный ЦДТ»

При разработке программы использованы методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ составленные Региональным модельным центром дополнительного образования детей Красноярского края.

1.1.2.Направленность и профиль программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Стритбол» является программой физкультурно- спортивной направленности. Ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

1.1.3.Уровень программы

Программа «Стритбол» реализуется на базовом и продвинутом уровнях.

1.1.4.Новизна и актуальность программы:

Новизна программы состоит в том, что она направлена на формирование универсальных учебных действий, здорового образа жизни.

В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Актуальность предлагаемой программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности, материально-технические условия для реализации которого имеются на базе нашей школы. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

1.1.5.Отличительные особенности программы

Программа «Стритбол» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Включает в себя, как теоретическую, так и практическую части – организация подвижных игр.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Игра – естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой, являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания.

1.1.6. Адресат (целевая аудитория) программы, условия приема учащихся:

предназначена для подростков с 12 до 16 лет, юноши и девушки, прошедшие медицинский осмотр, не имеющие противопоказаний для занятий данным видом деятельности.

1.1.7. Срок реализации программы и объем учебных часов

Продолжительность программы – 1 год обучения, 35 учебных недель, количество часов- 70 час,

1.1.8. Формы обучения

Занятия проводятся в очной форме.

1.1.9. Режим занятий

Занятия распределяются следующим образом в течение недели:

2 занятия в неделю по 1 академическому часу по 45 минут.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цели программы:

-создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

-приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

Задачи, решаемые в рамках данной программы:

-обеспечить двигательную активность школьников во внеурочное время;

-познакомить детей с подвижной игрой стритбол и возможностью использовать ее при организации досуга;

-воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням;

-развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, быстроту реакции, а так же эмоционально-чувственную сферу;

-воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни;

-учить школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

-создавать условия для проявления чувства коллективизма;

-развивать активность и самостоятельность;

-обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях, применение

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов		Вид контроля
		теория	практика	
1	Общая физическая подготовка	1	12	тестирование
2	Специальная физическая подготовка	1	12	тестирование, наблюдение
3	Техническая подготовка	1	15	выполнение нормативов
4	Тактическая подготовка	1	10	наблюдение, беседа
5	Игровая деятельность	-	8	наблюдение
6	Контрольные и календарные игры	-	5	соревнования
7	Инструкторская и судейская практика	1	3	беседа, соревнования
		5	65	
	Всего часов 70			

1.3.2. Содержание учебного плана программы

2. Тема 1. Развитие баскетбола и стритбола в России и за рубежом и его история.
3. Развитие баскетбола и стритбола в России. Значение и место стритбола в системе физического воспитания. История возникновения баскетбола и стритбола. Ведущие спортсмены и тренеры.
4. Тема 2. **Общая и специальная физическая подготовка.**
5. Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.
6. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.
7. Тема 3. **Техническая подготовка.**
8. Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов.
9. Тема 4. **Тактическая подготовка.**

10. Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).
11. Тема 5 . **Морально-волевая и психологическая подготовка.**
12. Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.
13. **УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**
14. Тема 1. **Общая физическая подготовка.**
15. **Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.
16. **Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками одновременно, тоже во время ходьбы и бега.
17. **Упражнения для ног.** Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.
18. **Упражнения для шеи и туловища.** 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 в положении виса; различные сочетания этих движений.
19. **Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).
20. **Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.
21. **Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

22. **Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.
23. **Упражнения для развития ловкости.** 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, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.
24. **Упражнения типа «полоса препятствий».** С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.
25. **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку. Эстафеты. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.
26. **Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч. Плавание. Ходьба на лыжах. Марш-бросок. Туристические походы.
27. Тема 2. **Специальная физическая подготовка.**
28. **Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.
29. **Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение в упоре на раках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание палок. Удары по летящему мячу. Бросок мяча в прыжке с разбега.

30. **Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, 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 и последующей ловлей. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.
31. **Упражнения для развития специальной выносливости.** Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.
32. **Тема 3. Техническая подготовка.**
33. Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. И в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.
34. **Тема 4. Тактическая подготовка.**
35. **Тактика нападения.** Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение.
36. **Тактика защиты.**
37. Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Система личной защиты.
38. **Тема 5. Организационно-воспитательные мероприятия.**
39. Инструктаж и соблюдение техники безопасности по правилам поведения в спортивном зале, в раздевалках, на улице, в автобусах. Техника пожарной безопасности и действия в чрезвычайных ситуациях. Общие и родительские собрания. Проведение соревнований «Веселые старты», Новогодних

- праздников и т.п. Посещение турниров и матчей с участием спортсменов групп спортивного совершенствования.
40. **Тема 6. Инструкторская и судейская практика.**
41. Организация и проведение комплекса общеразвивающих упражнений, а также беговых разминочных упражнений. Вспомогательная беседа с младшими тренерами по основным правилам игры в баскетбол. Судейская практика в двусторонних играх команд младшей группы.
42. **Тема 7. Участие в соревнованиях.**
43. На этапе начальной подготовки предусматривается участие обучающихся в соревнованиях общефизической направленности («Веселые старты», соревнования по кроссу, тематические спортивные праздники) и специализированные соревнования (первенство школы, первенства ЦДТ, города, района по баскетболу).
44. **Тема 8. Сдача контрольных нормативов.**
45. Контрольная диагностика обучающихся предусматривается три раза в год. Обучающих диагностируют по дисциплинам:
46. - общая физическая и специальная физическая подготовка;
47. - техническая подготовка.
48. Сдача нормативов проводится в форме тестирования.
49. **Тема 9. Психологическая подготовка.**
50. Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психологическим восстановлением учащихся.
51. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.
52. Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.
53. В процессе управления нервно-психическим восстановлением снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний об основах здорового образа жизни; об основных нормах гигиены; о технике безопасности при занятии спортом; о правилах конструктивной групповой работы; о способах самостоятельного поиска.

Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

Личностные результаты.

в будут сформированы:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа уважительное отношение к культуре других народов;
- умение выражать свои эмоции;
- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- уметь планировать и регулировать свои действия во время подвижной игры стритбол;
- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- учиться работать по определенному алгоритму;

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности;
- различать между собой физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость);
- соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий;
- подбирать упражнения для разминки;
- использовать знания во время подвижных игр на досуге;
- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 2021-2022 учебный год

Начало учебного года: 19.09.2022 г.

Окончание учебного года: 31.05.2023 г.

Количество учебных недель: 35 (в первом полугодии – 15, во втором полугодии – 20). Количество учебных часов на одного учащегося в неделю: 2

Количество учебных часов на одного учащегося в год: 70

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1	1 год	19.09.2022 г.	31.05.2023 г.	35	70	2 раза в неделю по 1 часу	22-31 мая 2023 г.

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.2.1. Материально-техническое обеспечение программы

Для проведения занятий используется спортивный зал 12 м. на 24 метра, раздевалки, душевые, инвентарная комната, тренерская.

Оборудование:

Мячи баскетбольные- 16 шт.

Кольцо и щит баскетбольный- 2 шт.

Форма спортивная – 2 комплекта.

Мячи набивные- 16 шт.

2.2.2. Информационное обеспечение

1. Правила игры в стритбол

https://basketball-training.org.ua/pravila_basketbola/pravila-stritbola.html;

2. Видеоуроки игры в Стритбол

<https://www.youtube.com/watch?v=JHnmWlxXKYg>

2.2.3. Кадровое обеспечение программы

Программа реализуется педагогом дополнительного образования Гражданским Владимиром Дмитриевичем, , имеет высшее педагогическое образование, педагогический стаж- 30 лет, высшая квалификационная категория.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:

- тестирование на знание теоретического материала;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
- сдача контрольных нормативов по ОФП.
- тестирование на знание правил соревнований и терминологии;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;
- результаты соревнований школьного уровня, матчевых и товарищеских встреч.
- проверка умения организовывать и судить соревнования по баскетболу (организация и судейство соревнований между классами и параллелями);
- тестирование на умение выполнять индивидуальные и групповые технико-тактические действия;
- результаты соревнований районного уровня.

Результаты работы по реализации программы отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся. По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков обучающихся должен соответствовать требованиям контрольно-переводных нормативов. Также отслеживается в рамках мониторинга личностного развития :

- адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация;

- развитие коммуникативных качеств;
- формирование морально-волевых качеств.

В области физического воспитания:

- потребность в здоровом и активном образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;
- стремление к овладению основами техники и тактики игры в баскетбол.

2.4. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

. Специальная физическая подготовка

Год обучения	Высота подскока (см)		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м)		Бег 300 м (мин)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1 – й год	32	32	4,0	4,3	5 п	4 п 20	1,07	1,15

Техническая подготовка

Год обучения	Передвижения в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанционные броски		Штрафные броски	
	М.	Д.	М.	Д.	М.	Д.	М.	Д.	М	Д
1– й год	10,0	10,2	14,9	15,1	14,0	14,4	30	30	35	35

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА За основу определения общего уровня физической кондиции учащихся взяты, предложенные таблицы по

президентским тестам, проводимых в целом по России.

Даны нормативы по видам программы по всем возрастным категориям в *таблицах*:

Возрастные оценочные нормативы для мальчиков

	ТЕСТ	11-12 лет	13-15 лет
1.	Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	8.8	7.9
2.	Прыжок в длину с места (см.)	146	168
3.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	28	30
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	15	17
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5	7

Возрастные оценочные нормативы для девочек

	ТЕСТ	11-12 лет	13-15 лет
1.	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	10.0	9.2
2.	Прыжок в длину с места (см)	137	156
3.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	29	31
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	14	16
5.	Отжимание в упоре лежа (раз)	10	12

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

В основу планирования занятий по программе положены знания, базирующиеся на научных экспериментах, выполненных в различных отраслях науки, таких как педагогика, физиология, психология, спортивная медицина, опыт ряда педагогов по физической культуре. Программа включает в себя теоретическую и практическую части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, правил, беседу с учащимися, показ изучаемых упражнений, подвижных и спортивных игр. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями. Двигательный опыт учащихся обогащается играми, упражнениями.

В большинстве занятий предусмотрено содержание теоретического и практического материала, упражнения, комплексы упражнений, игры различных разделов в одном занятии.

На базовом уровне основной акцент в учебно-тренировочном процессе делается на развитие общей физической подготовки. Теоретическая подготовка составляет лишь небольшой фрагмент ознакомительной программы о понятии игры в стритбол, об основных терминах (тактика и техника) и элементарных основах правил игры.

Специальной физической подготовке отводится так же немало времени. Воспитание таких качеств, как скоростно- силовые способности, общая выносливость вырабатывается в подвижных играх, эстафетах, конкурсах. Пройдя ознакомление этого материала, можно перейти к специализированным упражнениям на развитие скоростно- силовой подготовки.

В техническом оснащении в группе применяются элементарные упражнения для овладения навыками передачи мяча и ведения мяча.

Технико-тактической подготовке уделяется меньше внимания на ранней стадии обучения стритболу. Обучающие осваивают элементарные технико-тактические приемы и основные игровые положения. Для видимых результатов спортивного роста юных спортсменов следует использовать задачу контрольно-переводных нормативов, роль которых, безусловно, очень важна для дальнейшего исследования индивидуальной тренированности учащихся. В ноябре и апреле на сдачу нормативов уделяется по два часа.

На продвинутом уровне вводится инструкторская и судейская практика.

Соревнования представляют собой товарищеские игры или турниры по упрощенным правилам, подвижные игры с элементами баскетбола («Два квадрата», «Баскетбольный обстрел», «Овладей мячом соперника» и т.п.), «Веселые старты».

Кроме того, следует уделять внимание работе с родителями и совместным мероприятиям.

Обучение начинается с октября, где главной задачей является набор группы и ознакомление с элементарными правилами игры в стритбол. В дальнейшем выполняется закономерное преобладание общей физической и специальной подготовки. В процессе тренировок появляется изучение теоретического материала и разнообразные виды соревновательной деятельности.

Начинать обучение надо с правильных перемещений и параллельно этому изучать ловлю и передачи мяча, броски и ведение. Обучение перемещений включает:

- изучение техники каждого приёма (бег, прыжки, повороты);
- приобретение навыков сочетания приёмов перемещений между собой;
- повышение качества выполнения каждого приёма
- повышение способности свободного перехода от одного способа к другому в целях своевременного и эффективного маневрирования.

Первым изучается бег в сочетании с остановками, затем прыжки и повороты. Резко разграничивать время изучения отдельных приёмов не рекомендуется: как только усвоена правильная структура приёма, можно изучать новое. Используя естественные навыки в беге, следует вносить уточнения в технику постановки стоп на площадку, акцентируя внимание на перекате с пятки на носок и мягкой постановке стопы. При изучении остановки в два шага особое внимание обращается на перенос центра тяжести за пределы опоры и на погашение скорости разбега. Важным условием при изучении поворота является правильное положение опорной ноги, которую отрывать от пола нельзя. Прыжки изучаются вначале с места. Особое внимание надо обращать на приземление, а затем на вертикальность взлёта.

При выполнении упражнений должен соблюдаться дидактический принцип “от простого к сложному ” и следующие методы обучения: рассказ, показ, имитация без мяча, с мячом, стоя на месте, в движении.

При изучении технического элемента, такого как передача, сначала изучается передача двумя руками от груди. Внимание акцентируется на исходном положении и рабочей фазе. Затем изучают передачи в движении после двух шагов, потом в прыжке. Броски по кольцу - это самое интересное для детей, но чтобы добиться точности попадания надо хорошо изучить технику выполнения броска. Для отработки броска двух уроков физкультуры в неделю недостаточно, поэтому самое главное, чтобы учащиеся знали, как прицеливаться и куда смотреть, что завершающее движение делает кисть и что мяч должен забрасываться по высокой траектории. Начинать нужно броски под углом к щиту с близкого расстояния, что позволяет использовать щит как дополнительный ориентир. Затем изучается бросок в движении. Внимание обращается на формирование такого навыка, как получение мяча при ловле и возможность как можно быстрее перевести взгляд на корзину. Для того чтобы ученики больше старались акцентировать внимание на прицеливание и думать над движениями рук и ног, лучше выполнять это упражнение в соревновательной форме.

При изучении технического элемента, как ведение мяча, лучше начинать ведение с обычным отскоком. Внимание ученика должно быть обращено на то, что мяч отскакивает не выше бедра, локоть не поднимается вверх, кисть мягко толкает мяч вперёд и лежит не сверху на мяче, а сбоку. Изучение начинается стоя на месте, в движении вперёд, спиной вперёд, с изменением направления, с сопротивлением.

Все эти технические элементы изучаются с 5 по 11 классы, только упражнения постоянно должны усложняться в зависимости от того, как владеют ученики техникой и в каком они классе. Учащиеся получают много удовольствия от игры, если научатся выполнять основные приёмы техники: передачу, ведение и броски по кольцу. Достижение цели упражнения зависит от энтузиазма, с которым ученик выполняет его. Поэтому желательно вносить элемент соревнования. Часто учитель ищет новые упражнения, чтобы избежать монотонности на уроке, так как это вызывает быстрое чувство усталости и падение интереса к игре. Одно упражнение нередко объединяет два, три и большее количество игровых приёмов. Например, удержание, передачи и ловля мяча входят составной частью почти в каждое упражнение. Ведение мяча хорошо сочетается с остановками и поворотами.

Для обучения тактики надо всегда иметь двустороннее взаимодействие противников. Это очень осложняет задачу обучения. Методическим приёмом является введение соответствующих ограничений в действиях игроков защиты и нападения и введение условностей.

На занятиях нужно используется разнообразный дидактический материал – плакаты, карточки, схемы, видео.

Упражнения для изучения и закрепления броска в движении

- с места два шага – передача в стену или партнёру;
- то же самое, но с палками, скакалками, обручами;

- с места один удар в пол, два шага – передача;
- у щита под углом 45 градусов на расстоянии двух шагов с одним ударом;
- после небольшого ведения;
- после передачи, ловля, два шага – бросок;

Внимание обращать на то, что с правой стороны первый шаг правой ногой, с левой – левой. Бросок выполняется в безопорном положении.

Упражнения с двумя мячами на развитие ловкости, координации

- жонглирование;
- один катит - другой ведём;
- ведение двумя руками одновременно, попеременно;
- передачи в стенку;
- передачи в парах с отскоком один и по воздуху другой мяч;
- передачи в парах по воздуху двух мячей;
- передачи в парах с отскоком двух мячей.

Упражнения “в тройках”

- “восьмёрка” (куда отдал мяч, туда и бежишь, но за спину партнёра);
- передачи со сменной мест;
- передачи через центрального игрока;
- передачи по кругу в правую и левую стороны;

Для 10-11 классы можно добавить второй мяч.

Упражнения для совершенствования передачи и ловли мяча

“Квадрат” с двумя мячами в четыре колонны:

1. передача вправо – убегаешь вправо;
2. передача вправо – убегаешь влево;
3. передача по диагонали – убегаешь вправо, (влево);
4. передача вправо – убегаешь по диагонали;
5. передача вправо – убегаешь влево;
6. передача вправо (влево) – убегаешь во встречную колонну;

Для 5-7 классов можно делать на месте, т. е. оставаться в своей колонне;

Игры, подводящие к игре стритбол

а) для совершенствования приставного шага защитника “Коршун, наседка, цыплята”;

б) для совершенствования передачи и ловли мяча “Мяч капитану”.

в) “Салки с мячом”. Двое водящих. При помощи передач надо задеть игроков только мячом. Бегать с мячом в руках нельзя.

г) “Невод”. То же самое, только кого задели, участвует вместе с водящими. Цель: Взаимодействие игроков и видение площадки;

е) для совершенствования дриблинга. Один мяч на пару. У кого нет мяча – надо им завладеть. Мячи у всех. Выбить чужой, не потеряв свой мяч.

Все эти упражнения не требуют сильного мастерства, а только внимание, ловкость и координацию движения. Подводящие игры и эти упражнения не дают детям почувствовать усталости, им становится интересно, а для учителя это является основной задачей на уроке. Интерес к упражнениям служит действующим и хорошим средством для овладения техническим элементом в игре стритбол.

2.6. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ Приложение №1 к программе

2.7. Список литературы для педагога

1. Баранцев С.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М. : Просвещение, 1988
2. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.
3. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1995
4. Ковалько В.И. Школа физкультминутки.- М., ВАКО, 2005.
5. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в школе.
6. Коростелев Н. Б. Воспитание здорового школьника: Пособие для учителя / Под ред. В.Н. Кардашенко.- М.: Просвещение, 1986.- 176 с.
7. Коротков М.И. Подвижные игры детей. М.: Сов. Россия, 1987
8. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР. - М.: Просвещение, 1988
9. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
10. Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С. Программы внеурочной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность. - М., Просвещение, 2011
11. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка Баскетболистов: Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000 – 58 с

Литература для учащихся

1. Баррел Пэйе, Патрик Пайе. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. ТВТ Дивизион. Москва 2008.
2. Школьный судья. Красноярск, 2018. -64 с.

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополни-
тельного образования
«Минусинский районный центр детского творчества»

РАССМОТРЕНО
на Педагогическом совете
Протокол №1 от 31. 08. 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО
«Минусинский районный ЦДТ»
_____ З.А. Анисимова

приказ №17 от 31.08.2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО КУРСУ
Дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы
«Стритбол»

направленность: физкультурно- спортивная

уровень: базовый, продвинутый

возраст детей: от 12 до 16 лет;

срок реализации дополнительной образовательной программы: 1 год, 70 часа

составитель программы: Гражданкин В.Д., педагог дополнительного обра-
зования

с.Тесь,
2022 год

Рабочая программа разработана по курсу дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно- спортивной направленности «Стритбол».

1 год обучения

Цели программы:

-создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

-приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

Задачи, решаемые в рамках данной программы:

-обеспечить двигательную активность школьников во внеурочное время;

-познакомить детей с подвижной игрой стритбол и возможностью использовать ее при организации досуга;

-воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням;

-развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, быстроту реакции, а так же эмоционально-чувственную сферу;

-воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни;

-учить школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

-создавать условия для проявления чувства коллективизма;

-развивать активность и самостоятельность;

-обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

Планируемые результаты:

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний об основах здорового образа жизни; об основных нормах гигиены; о технике безопасности при занятии спортом; о правилах конструктивной групповой работы; о способах самостоятельного поиска.

Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

Личностные результаты.

в будут сформированы:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа уважительное отношение к культуре других народов;
- умение выражать свои эмоции;
- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- уметь планировать и регулировать свои действия во время подвижной игры стритбол;
- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- учиться работать по определенному алгоритму;

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности;
- различать между собой физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость);
- соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий;
- подбирать упражнения для разминки;
- использовать знания во время подвижных игр на досуге;
- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

Календарно- тематическое планирование

№ занятия	Дата	Темы занятий	Кол-во часов	Место проведения	Форма занятий	Форма контроля
1		Беседа «меры безопасности», «правило игры». Учебная игра.	1	Спортзал	групповые	опрос
2		Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Учебная игра.	2	Спортзал	групповые	
3		Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Учебная игра.	2	Спортзал	групповые	
4		Контрольные упражнения. Тестирование занимающихся.	1	Спортзал	индивидуальные	тестирование
5		Ведение мяча на месте. Учебная игра.	2	Спортзал	групповые	
6		Ведение мяча с обводкой стоек. Учебная игра.	2	Спортзал	групповые	
7		Ведение мяча с обводкой стоек и соперником. Учебная игра.	2	Спортзал	групповые	
8		Ловля и передача мяча. Учебная игра.	2	Спортзал	групповые	
9		Передача одной рукой. Учебная игра.	2	Спортзал	групповые	

10		Соревнование по стритболу	1	Спортзал	групповые	
11		СФП.Передача и ловля мяча различными способами	1	Спортзал	групповые	
12		Передача от пола. Учебная игра.	2	Спортзал	групповые	
13		Игры в передачах. Учебная игра.	2	Спортзал	групповые	
14		Игра «семь передач». Учебная игра.	2	Спортзал	групповые	
15		Игра «собачка». Учебная игра. Броски мяча	2	Спортзал	групповые	
16		Броски с места. Учебная игра.	2	Спортзал	групповые	
17		Соревнование по стритболу	1	спортзал	групповые	Судейство игр
18		Броски с места. Учебная игра.	2	Спортзал	групповые	
19		Броски в прыжке. Учебная игра.	1	Спортзал	групповые	
20		Броски в прыжке. Учебная игра.	2	Спортзал	групповые	
21		Броски после ведения в двух шагах. Учебная игра.	1	Спортзал	групповые	
22		Броски после ведения в двух шагах. Учебная игра.	2	Спортзал	групповые	
23		Игры в бросках. Учебная игра.	2	Спортзал	групповые	
24		СФП.Передача и ловля мяча различными способами	2	Спортзал	групповые	
25		Эстафеты с элементами стритбола.	2	Спортзал	групповые	
26		Тактика игры в защите. Учебная игра.	2	Спортзал	групповые	
27		Упражнения для игры в защите. Учебная игра.	2	Спортзал	групповые	
28		Тактика игры в нападении. Учебная игра.	2	Спортзал	групповые	
29		Контрольные упражнения. Тестирование занимающихся.	1	Спортзал	индивидуальные	тестирование
30		Упражнения для игры в нападении. Учебная игра.	1	Спортзал	групповые	
31		Упражнения для игры в нападении. Учебная игра.	2	Спортзал	групповые	
32		Учебная игра.	2	Спортзал	групповые	
33		Учебная игра. Комбинированные упражнения	1	Спортзал	групповые	
34		Учебная игра. Комбинированные упражнения	2	Спортзал	групповые	
35		Соревнование по стритболу	1	спортзал	групповые	

36		Ведение, передача, бросок. Учебная игра.	2	Спортзал	групповые	
37		Ведение, передача, бросок. Учебная игра.	2	Спортзал	групповые	
38		Совершенствование в ведение, передачах, бросках. Учебная игра	2	Спортзал	групповые	
39		Контрольные упражнения. Тестирование занимающихся.	1	Спортзал	индивидуальные	тестирование
40		Эстафеты с элементами стритбола.	2	Спортзал	групповые	
41		Соревнование. Итоговая игра	1	Спортзал	групповые	