

Муниципальное учреждение дополнительного образования
Центр детского творчества «Ступеньки» ЯМР

Согласовано:
Методический совет
От «14» марта 2022г.
Протокол № 3



Утверждаю:
Директор МУДО ЦДТ «Ступеньки» ЯМР
Н.А. Михайлова /ФИО/
Приказ № 21 от «30» марта 2022г.
Принято на заседании педагогического
совета
Протокол № 3 от «19» марта 2022г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности**

«Стритбол» (баскетбол 3х3)

Возраст обучающихся: 8-15 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
Степанова Елена Дмитриевна,
педагог дополнительного образования

р. п. Красные Ткачи
2022 год

1. Пояснительная записка

Образовательная программа по стритболу (баскетбол 3х3) разработана на основе Примерной программы для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) (авторы-составители: Ю.М.Портнов – академик РАО, д-р пед. наук; В.Г.Башкирова - заслуженный тренер России; В.Г.Луничкин-заслуженный тренер СССР и России; М.И.Духовный – заслуженный тренер России; А.Б.Мацак – канд. пед. наук; А.Б.Саблин - канд. пед. наук). Программа составлена на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным законом от 29.04.1999г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства РФ от 07.03.1995г. № 233), нормативными документами Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту. Данная программа относится к физкультурно-спортивной направленности.

Направленность программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности предназначена для организации занятий по стритболу для детей и подростков.

Процесс формирования знаний, умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей обучающихся 8 – 15 лет.

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

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.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы, новизна:

В наше время в жизни современного ребенка существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация спортивно-оздоровительной работы в дополнительном образовании. Вот почему среди наиболее эффективных средств спортивно-оздоровительной работы с детьми после уроков стритбол занимает видное место. Сегодня в России и в других странах большую популярность обретают так называемые малые формы классических видов

спорта. Отдельные из них уже стали олимпийскими видами (пляжный волейбол, мини-футбол). Стритбол является разновидностью баскетбола. Отличительной особенностью его является то, что для игры достаточно небольшой площадки и малого количества игроков (команда состоит из 3 игроков). Этот увлекательный вид физкультурно-спортивной деятельности идеально подходит для любых возрастных групп. Из-за малого размера площадки и ограниченного игрового времени игра отличается высокой скоростью игровых действий. Требуется более виртуозное, чем в баскетболе, владение мячом. Амплуа игроков должны быть универсальными.

Новизна:

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для укрепления здоровья, формирования жизненно важных двигательных навыков, совершенствования физических качеств.

Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов. Игровая деятельность вырабатывает волю и характер, формирует умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности

Цель программы – реализация учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки по стритболу (баскетбол 3х3) .

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

обучающие:

- ознакомить с историей развития стритбола;
- освоить технику и тактику игры в стритбол (баскетбол 3х3);
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- подготовить инструкторов и судей по стритболу.

воспитательные:

- воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

развивающие:

- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Программа составлена на 1 год обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий.

Подготовка юных спортсменов предусматривает один этап подготовки. Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 36 недель в год. Набор

обучающихся производится при наличии медицинской справки об отсутствии противопоказаний.

Количество занятий в неделю

Направления и этапы подготовки	Продолжительность обучения	Возраст для зачисления в группу	Максимальное кол-во учебных часов в группе
Начальный уровень	1 год	8-15	4

Сроки реализации программы – 1 год.

Форма обучения – групповая, индивидуальная.

Режим занятий – 2 раза в неделю,

Наполняемость группы – 12 - 15 человек, при наличии медицинской справки.

Возраст обучающихся – 8 – 15 лет

Методы обучения – игра, соревнования, объяснение, показ.

Ожидаемые результаты начального уровня подготовки

- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях стритболом и правила его предупреждения;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола (стритбола)

– Технические умения:

Ведение мяча правой рукой.

Ведение мяча левой рукой.

Ведение с разной высотой отскока.

Ведение с изменением направления.

Передача двумя руками от груди.

Передачи двумя руками из-за головы.

Передачи одной рукой от плеча.

Ловля мяча на грудь.

Ловля мяча над головой.

Ловля высоко летящего мяча.

Бросок двумя руками от груди.

Бросок двумя руками из-за головы.

Бросок одной рукой от плеча.

Штрафной бросок.
Вбрасывание мяча.

№ п/п	Разделы программы	Количество часов

Выбивание мяча.
Приёмы игры в защите.
Специальные упражнения и комбинации.

– **Тактические знания:**

Индивидуальная тактика.
Тактика игры в защите.
Тактика игры в нападении.
Правила игры.
Баскетбольная терминология.

– **Физическая подготовка:**

Упражнения для развития реакции.
Упражнения для развития быстроты.
Упражнения для развития выносливости.
Упражнения для развития гибкости.

– **Морально – волевая подготовка:**

Товарищество.
Доброта.
Честность.
Трудолюбие
Дисциплинированность.
Стремление быть сильным и ловким
Привычки подчинять свои действия интересам коллектива.
Развивается чувство ответственности, коллективизма.
Скорость принятия решений.

		теория	практика	всего
1.	Теоретическая подготовка	3	0	3
2.	ОФП	0	40	40
3.	СФП	0	25	25
4.	Техническая подготовка	0	45	45
5.	Тактическая подготовка	0	10	10
6.	Интегральная подготовка	0	10	10
7.	Восстановительные мероприятия	0	5	5
8.	Судейская и инструкторская практика	2	0	2
9.	Мониторинг образовательных результатов	2	2	4
Всего часов за учебный год		7	137	144

2. Учебно-тематический план

3. Содержание программы

3.1. Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России

Техника безопасности при проведении занятий по стритболу (баскетбол 3х3). Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

Состояние и развитие стритбола в России

История развития стритбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России в соревнованиях по стритболу на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий баскетболом (стритболом) и их разнообразие. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях по стритболу (баскетбол 3х3).

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

Гигиенические требования к занимающимся спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Общая характеристика спортивной подготовки

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Планирование и контроль спортивной подготовки

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания,

глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития баскетболистов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

Физические способности и физическая подготовка

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

Основы техники игры и техническая подготовка

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей игр.

Спортивные соревнования

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу 3x3 на первенство города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по баскетболу 3x3. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

3.2. Общая физическая подготовка

(ОФП - для всех возрастных групп)

Общеподготовительные упражнения

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения 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 разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. 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.

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 и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой.

Упражнения для развития силы. 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. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. 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. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. 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.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевероты 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;

равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

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 (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

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 (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

3.3. Специальная физическая подготовка (сфи)

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. 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).

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 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 в «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. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. 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. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). 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, аритмичный 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.

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

3.4. Техническая подготовка

Приемы игры	Этапы начальной подготовки
Прыжок толчком двух ног	+
Прыжок толчком одной ноги	+
Повороты вперед	+
Повороты назад	+
Ловля мяча двумя руками на месте	+
Передача мяча двумя руками сверху	+
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+
Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	+
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	+
Передача мяча двумя руками с места	+
Передача мяча одной рукой с места	+
Ведение мяча с высоким отскоком	+
Ведение мяча с низким отскоком	+
Ведение мяча со зрительным контролем	+
Ведение мяча на месте	+
Ведение мяча по прямой	+
Ведение мяча по дугам	+
Ведение мяча по кругам	+
Броски в корзину одной рукой от плеча	+
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+
Броски в корзину одной рукой с места	+
Броски в корзину одной рукой в движении	+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+

3.5. Тактическая подготовка

Тактика нападения

Приемы игры	Этапы начальной подготовки
Выход для получения мяча	+
Выход для отвлечения мяча	+
Атака корзины	+
«Передай мяч и выходи»	+

Тактика защиты

Приемы игры	Этапы начальной подготовки
Противодействие получению мяча	+
Противодействие выходу на свободное место	+
Противодействие розыгрышу мяча	+
Противодействие атаке корзины	+

3.6. Интегральная и игровая подготовка

Чередование подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике.

Развитие специальных качеств в рамках структуры технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности.

Упражнение на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств.

Чередование изученных тактических действий индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. Индивидуальные действия при бросках, индивидуальные действия при накрывании, индивидуальные действия при борьбе за отскочивший от щита мяч. Групповые и командные действия в нападении и защите.

Игровая подготовка. Система учебных игр с заданиями, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. В эту систему вводятся задания на переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций учащихся.

Контрольные игры. Применяются в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями. Проводится регулярно, учитывая наполняемость учебной группы. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры. Установка на игру, разбор игр. Отражение в заданиях на игру после анализа результатов учебных игр.

3.7. Восстановительные мероприятия

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления применение водные процедуры гигиенического и закаливающего характера, фармакологические средства восстановления и витамины с учетом сезонных изменений релаксационные и дыхательные упражнения. спортивный массаж.

Применяются психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

Медицинский контроль

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят один раз в год - в конце подготовительного (осень) периода врачами областного врачебно-физкультурного диспансера.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, дерматолога, стоматолога, гинеколога).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

3.8. Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода обучения педагог должен привлекать учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретает на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- Составить конспект и провести разминку в группе.
- Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
- Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
- Составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.
- Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям.
- Руководить командой класса на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- Составить положение о проведении первенства школы по баскетболу 3х3 (стритболу).
- Вести протокол игры.
- Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
- Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
- Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
- Судить игры в качестве судьи в поле.

4.Обеспечение программы

4.1.Методическое обеспечение

В процессе обучения используются различные методы, как:

По способу подачи материала

-словесный (рассказ, беседа, объяснение, инструктаж)

-наглядный (показ, демонстрация)

-практический (выполнение упражнений с применением полученных знаний);

По характеру деятельности учащихся:

-объяснительно – иллюстративный;

-репродуктивный;

-проблемный;

Объяснительно –иллюстративные (методы обучения, при использовании которых, дети воспринимают и усваивают готовую информацию).

Репродуктивные методы обучения (учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности). Репродуктивная деятельность учащихся направлена на овладение ими умениями и навыками через выполнение упражнений.

Информационно- рецептивная деятельность обучающихся предусматривает освоение учебной информации через рассказ педагога, беседу, самостоятельную работу с литературой.

Частично –поисковые методы обучения (участие детей в коллективном поиске решение поставленной задачи совместно с педагогом(при изучении комбинаций).

Исследовательские методы обучения (овладение детьми методами научного познания, самостоятельной работы).

В процессе обучения все методы реализуются в тесной взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала и при выполнении различных упражнений.

Важными условиями творческого самовыражения воспитанников это идея свободы выбора. Учащимся предоставляется право выбора конкретного действия на площадке и формы его выполнения (индивидуальная, групповая, коллективная). На занятиях используются педагогические технологии:

-здоровьесберегающие;

- игровые;

- развивающего обучения;

- проблемные.

4.2. Материально-техническое обеспечение

Для реализации ДООП используются:

- спортивные залы МОУ «Красноткацкая СШ» ЯМР;
- спортивный инвентарь:
- мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные
- форма баскетбольная
- стенка гимнастическая
- скамейка гимнастическая
- стойки, конусы
- эспандеры
- секундомер
- рулетка
- мячи набивные
- скакалки
- гимнастические маты;
- демонстрационный материал;
- звуковая аппаратура;
- компьютер, принтер, канцелярские принадлежности;
- аптечка первой медицинской помощи.

5. Формы аттестации и оценочные материалы

По каждому разделу предусматриваются различные формы подведения итогов, такие как наблюдение за деятельностью обучающихся, выполнение контрольных испытаний, анкеты, психологические тесты, методы математической статистики, а так же конкурсы, игры, соревнования.

Критерии оценки образовательных результатов

В дополнительном образовании детей именно **личностные достижения ребенка** могут рассматриваться как **значимый критерий** качества и результативности обучения.

Личностное достижение воспитанника можно рассматривать как осознанное позитивно-значимое изменение в мотивационной, когнитивной, операциональной и эмоционально-волевой сферах ребенка, обретаемое в ходе успешного освоения программы. Соответственно структура личностных достижений воспитанника в данной программе представлена следующими компонентами: мотивационно-ценностным (потребность в самореализации, саморазвитии, самосовершенствовании, мотивация достижения, ценностные ориентации); когнитивным (знания, рефлексия деятельности); операциональным (умения, навыки); эмоционально-волевым (уровень притязаний, самооценка, эмоциональное отношение к достижению, волевые усилия).

Формы аттестации и оценочные материалы

- Открытые занятия - 1 раз в полгода;
- Итоговое зачетное занятие в конце учебного года;
- Сдача нормативов (в соответствии с приложением данной ДООП)

Целями аттестации являются:

- установление фактического уровня теоретических знаний, практических умений и навыков, а также общей и специальной физической подготовки спортсменов по этапам подготовки;
- соответствие уровня подготовки обучающихся требованиям ДООП программы, реализуемых в учреждении;
- оценка эффективности освоения программы, реализуемой в учреждении.

Аттестация обучающихся в учреждении осуществляется в следующих случаях:

- при осуществлении текущего контроля (текущая аттестация);
- при переводе обучающихся на следующий год (уровень) обучения (промежуточная аттестация);
- при освоении образовательной программы всех трех уровней (итоговая аттестация).

Критерии оценки уровня практической подготовки обучающихся:

- соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям; - качество выполнения практического задания;
- выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовки, специальной физической подготовки и технической подготовке.

Текущая аттестация обучающихся

Текущая аттестация может осуществляться педагогом:

- в рамках одного тренировочного занятия;
- в рамках нескольких тренировочных занятий (при тематическом контроле);
- в течение года (при осуществлении мониторинга)
- отслеживания динамики развития физических качеств и/или технических, технико-тактических умений и навыков).

Текущая аттестация проводится в следующих формах:

- сдача нормативов по разделам подготовки, собеседование;
- участие обучающихся в соревнованиях, контрольных тренировках.

Формы, сроки, перечень нормативов и тем для проведения текущей аттестации выбираются в соответствии с реализуемой программой, в зависимости от целей и задач конкретного периода подготовки, индивидуальных особенностей.

Промежуточная и итоговая аттестация

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также выполнения требований спортивной подготовки.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в форме практического экзамена, который состоит из выполнения переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также выполнения требований спортивной подготовки.

Для проведения промежуточной и итоговой аттестации создается аттестационная комиссия, в которую входят директор или заместитель директора, педагоги допобразования.

Промежуточная и итоговая аттестации основываются на индивидуальном подходе к каждому обучающемуся. При аттестации учитывается динамика развития обучающегося за весь период обучения.

6. Список информационных источников

1. Башкирова В.Г., Портнов Ю.М., Луничкин В.Г., Духовный М.И., Мацак А.Б., Чернов С.В., Саблин А.Б. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. -М.: Советский спорт, 2007. -100 с.
2. Былеева Л.В. и др. Подвижные игры. -М.: ТВТ Дивизион, 2005.
3. Джерри В.и др.Баскетбол-навыки и упражнения.-М. АСТ: Астрель,2006 г.
4. Железняк Ю.Д. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детскоюношеских школ олимпийского резерва. -М.: 1984г.
5. Осипов Р.Л.,Жаровцев В.В. Начальное обучение в спортивных играх (баскетбол). Учебное пособие - КГПИ им В.И. Ленина, Киров 1990г.
6. Официальные правила баскетбола 2012, Утв. центральным Бюро ФИБА Рио-де-Жанейро, Бразилия, 29.04.12 (действуют с 01.10.12 г.).
7. Полиевский и др. Общеразвивающие упражнения. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
8. Приказ Минспорта от 27.12.13. No 1125«Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
9. Суслов Ф.П., Тышлер Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов.-М.: СпортАкадемПресс, 2001.
10. Спортивные игры: техника, тактика обучения: Учеб. для студ. высш. пед.учебных заведений. -М.: «Академия», 2001. -520.
11. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» No 273-ФЗ от 29.12.12 г.
12. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуре и спорта и к срокам обучения по этим программам.
13. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (Приказ Минспорта РФ от 10 апреля 2013г. No114).
14. Федотова Е.В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта. -М.: СпортАкадемПресс, 2003.
15. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. -М.: Физкультура и спорт, 1980.
16. Аудиовизуальные средства обучения: Комплексы упражнений (альбом) на развитие силы, выносливости и т.д.; съемки занятий; видеозаписи на спортивную тематику; видеосъемки спортивных мероприятий, соревнований.
17. <http://www.minsport.gov.ru>
18. <http://www.chelsport.ru> 34
19. www.minobr74.ru
20. www.dussh-korkino.ucoz.ru
21. www.basket.ru 35

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе учащихся.

Вся ответственность за безопасность учащихся в залах возлагается на педагогов, непосредственно проводящих занятия с группой.

На первом занятии необходимо ознакомить учащихся с правилами безопасности при проведении занятий стритболом.

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по стритболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда и не имеющие противопоказаний к занятиям в учреждении.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по стритболу возможно воздействие на учащихся следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, нарушение правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу спортивного зала или площадке.

1.4. Занятия по стритболу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. При проведении занятий по стритболу должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Педагог и учащиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с учащимися педагог обязан немедленно сообщить руководству учреждения.

1.9. В процессе занятий педагог и учащиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний требований охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Тщательно проветрить спортивный зал.

2.2. Педагог должен проверить исправность и надежность крепления баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

2.3. Вход в зал разрешается только в присутствии педагога.

2.4. Учащиеся допускаются к занятиям только в соответствующей спортивной форме и спортивной обуви с нескользкой подошвой. Перед занятием необходимо снять все украшения и предметы, способные привести к травме: браслеты, цепочки, часы, заколки и т.д.

2.5. Ногти на руках должны быть коротко подстрижены.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) педагога

3.2. Строго выполнять правила проведения игры.

3.3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) педагога.

4. На занятиях стритболом запрещается:

4.1. Находиться в зале и начинать тренировочные занятия без педагога.

4.2. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по сигналу педагога.

4.3. Брать инвентарь и выполнять физические упражнения без разрешения и присутствия педагога.

4.4. Категорически запрещается висеть на дужке кольца, залезать на баскетбольный щит, бросать мяч под ноги игрокам, передавать или подавать мяч ногами.

5. Требования безопасности в аварийных ситуациях

5.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом руководству учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

5.2. При получении учащимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать учащихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

6. Требования безопасности по окончании занятий

6.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

6.2. Если занятия проводились в спортивном зале, тщательно его проветрить.

6.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Календарно-учебный график

№ занятия	Название темы	Дата проведения	Тип подготовки	Кол-во часов
1	Развитие стритбола в России и мире ОФП	сентябрь	Теор.	2
2	Подвижные игры с мячом	сентябрь	ОФП	2
3	Единая спортивная классификация. ОФП	сентябрь	Теор. ОФП	2
4	Совершенствование техники передвижения при нападении.	сентябрь	Техн.	2
5	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	октябрь	Такт.	2
6	Контрольные испытания. Учебная игра. Стритбол 3х3.	октябрь	Контр. Интегр	2
7	Костно- мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами.	октябрь	Теор. Техн.	2
8	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	октябрь	Такт.	2
9	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра. Стритбол 3х3.	октябрь	Такт. Интегр.	2
10	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП	октябрь	Теор. ОФП	2
11	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая	октябрь	Техн. СФП	2

	подготовка.			
12	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Стритбол 3х3.	ноябрь	Такт.	2
13	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра. Стритбол 2х2	ноябрь	Такт. Интегр.	2
14	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	ноябрь	Теор. Техн.	2
15	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	ноябрь	Такт.	2
16	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра. Стритбол 2х2	ноябрь	Интегр.	2
17	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП. Стритбол 3х3.	ноябрь	Теор. ОФП	2
18	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	ноябрь	Техн. СФП	2
19	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Стритбол 3х3.	ноябрь	Такт.	2
20	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	ноябрь	Такт.	2
21	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	декабрь	Теор. Интегр.	2
22	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой	декабрь	Контр. Техн.	2

	(полукрюк, крюк). СФП		СФП	
23	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении. Стритбол 3х3.	декабрь	Теор. ОФП Такт.	2
24	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	декабрь	Такт. Интегр.	2
25	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП	декабрь	Теор. Техн. ОФП	2
26	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	декабрь	Техн.	2
27	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра. Стритбол 2х2	декабрь	Такт. Интегр.	2
28	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	декабрь	Такт. СФП	2
29	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	январь	Теор. ОФП Техн.	2
30	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	январь	Такт.	2
31	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	январь	Такт.	2

	Многократное выполнение технических приемов.		Интегр.	
32	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	январь	Теор. ОФП Техн.	2
33	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра. Стритбол 2х2	январь	Техн. Интегр.	2
34	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	январь	Такт. СФП	2
35	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения. Стритбол 3х3.	январь	Теор. Техн.	2
36	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	январь	Такт.	2
37	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	февраль	Интегр.	2
38	Система зонной защиты 2 – 1, 1 - 2. Учебная игра. Стритбол 3х3.	февраль	Такт. Интегр.	2
39	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	февраль	Теор. ОФП Техн.	2
40	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	февраль	Такт.	2
41	Применение изученных взаимодействий в системе	февраль	Такт.	2

	быстрого вывода мяча.. Учебная игра.		Интегр.	
42	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	февраль	Теор. СФП Техн.	2
43	Контрольные испытания. Учебная игра. Стритбол 2x2	февраль	Контр. Интегр.	2
44	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	февраль		2
45	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	март	Такт.	2
46	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра. Стритбол 2x2	март	Интегр.	2
47	Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП Стритбол 3x3.	март	Техн. ОФП	2
48	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	март	Теор. СФП Техн.	2
49	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	март	Такт.	2
50	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	март	Интегр.	2

51	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	март	Теор. ОФП Техн.	2
52	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра. Стритбол 2х2.	март	Техн. Интегр	2
53	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Стритбол 2х2.	апрель	Теор. Интегр.	2
54	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	апрель	Техн.	2
55	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	апрель	Такт. СФП	2
56	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	апрель	Интегр.	2
57	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами. Стритбол 3х3.	апрель	Теор. Интегр. Техн.	2
58	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	апрель	Такт.	2
59	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра. Стритбол 3х3.	апрель	Теор. Интегр.	2

60	Совершенствование техники ведения мяча. Стритбол 3х3.	апрель	Техн.	2
61	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	апрель	Теор. ОФП	2
62	Правила игры и методика судейства. Учебная игра. Стритбол 1х1.	апрель	Теор. Интегр.	2
63	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	апрель	Такт. СФП	2
64	История развития стритбола в Ярославской области Контрольные испытания.	май	Теор. Контр.	2
65	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра. Стритбол 3х3.	май		2
66	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	май	Техн.	2
67	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	май	Интегр.	2
68	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	май	Интегр.	2
69	Броски с различных точек.	май	Техн.	2
70	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	май	Интегр	2
71	Стритбол 3х3, Стритбол 1х1	май	Интегр	2
72	Стритбол 3х3, Стритбол 1х1	май	Интегр	2
	Итого часов:			144

Контрольно-измерительные материалы

***Нормативные требования по общей физической подготовки
(для стритбола и баскетбола по годам подготовки,
согласно возрасту занимающихся)***

Группы	Прыжок в длину с места (см)	Прыжок вверх(высота подскока (см)	Бег 40 с (м)	Бег 300 (600)м	Бег 20 м (с)
Начальная подготовка	155	28	4п	1,20	4,5

1. Прыжок в длину с места

Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

2. Прыжок вверх

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

3. Бег 40 с

Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций(площадок).

4-5. 20м,300м (600м).

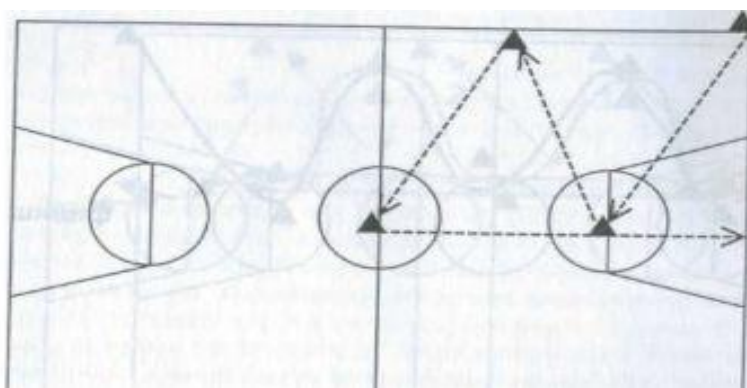
Нормативные требования по технической подготовке

1. Передвижение

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с). Для всех групп одинаковое задание.

Инвентарь: 3 стойки

старт



финиш

2. Скоростное ведение

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

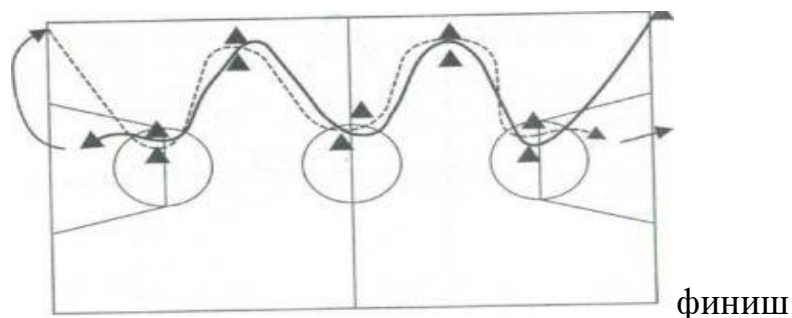
Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч

Общеметодические указания (ОМУ):

1) для начальной подготовки

- перевод выполняется с руки на руку

- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)



3. Передачи мяча

Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику № 1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику № 2 левой рукой и т. д.

После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой.

ОМУ:

1) для **НП**

- передачи выполняются одной рукой от плеча
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

4. Броски с дистанции

Для **НП**

Игрок выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза – туда и обратно.

Фиксируется количество попаданий.

Группы	Передвижение в защитной стойке (с)	Скоростное ведение (с, попадания)	Передача мяча (с, попадания)	Дистанционные броски (%)	Штрафные броски (%)
Начальная подготовка	10,3	15,3	14,5	28	-