

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Нижегородской области

Администрация Кстовского муниципального округа

Нижегородской области

МАОУ СШ № 8

РАССМОТРЕНО

педагогическим советом

Протокол №1

от 30 августа 2023 года

УТВЕРЖДЕНО

Приказом МАОУ СШ № 8

от 30 августа 2023 года № 496 С

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

учебного предмета «Физическая культура»

модуль «Стритбол»

для обучающихся 5-9 классов

г. Кстово

2023 год

Содержание

- I Общая характеристика модуля «Стритбол»**

- II Планируемые личностные, метапредметные и предметные
результаты изучения модуля «Стритбол»**

- III Содержание модуля «Стритбол»**

- IV Тематическое планирование модуля «Стритбол»**

- V Учебно-методическое и материально-техническое
обеспечение образовательной деятельности**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Систематическое обновление содержания общего образования, внедрение новых методов и технологий обучения, в том числе создание условий для обеспечения высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура», повышения его образовательного, воспитательного и оздоровительного потенциала, являются приоритетными направлениями государственной политики в сфере образования.

Учебный предмет «Физическая культура» представлен на всех уровнях общего образования и является универсальным средством воспитания гармонично развитой и социально ответственной личности. Его содержание направлено на развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурно-спортивной деятельности, формирование культуры здорового образа жизни, национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой и спортом.

В настоящее время обновление содержания учебного предмета «Физическая культура» включает развитие и внедрение спортивно-ориентированных форм обучения, реализацию образовательных программ на основе традиционных, прикладных и популярных у обучающихся видов спорта, в том числе стритбола.

В настоящее время стритбол как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Спортивные игры, в том числе стритбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия стритболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий,

точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Рабочая программа внеурочной деятельности Стритбол предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 4 класса.

Программа по стритболу для учащихся 4 класса, способствует гармоничному развитию физических и духовных сил занимающихся, воспитанию социально активной личности готовой к трудовой деятельности, поэтому можно говорить об **актуальности программы**.

Цель изучения модуля Стритбол

Целью модуля «Стритбол» (далее – модуль) является гармоничное развитие личности и развитие у обучающихся двигательных способностей, навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к формированию и развитию собственного здоровья, целостного развития физических и психических качеств, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом.

Задачи модуля:

всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;

формирование и развитие физического, нравственного, психологического и социального здоровья обучающихся, двигательных способностей и повышение функциональных возможностей организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях;

обогащение двигательного опыта обучающихся физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью посредством освоения технических действий стритбола;

освоение знаний об истории развития, основных понятиях и современных представлениях о стритболе, его возможностях и значении в процессе формирования и развития здоровья, физическом развитии и физической подготовки обучающихся;

обучение двигательным и инструктивным умениям и навыкам, технико-тактическим действиям игры в стритбол, в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, организации самостоятельных занятий;

воспитание социально значимых качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в игровой и соревновательной деятельности;

популяризация стритбола среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям стритболом, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Преимущество модуля состоит в том, что используемые в процессе преподавания предмета «Физическая культура» образовательных технологий посредством вида спорта «Стритбол» решают комплекс основных задач физического воспитания на всех уровнях общего образования:

создают оптимальные условия развития личности, обеспечивают гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся;

являются действенным средством формирования и развития здоровья детей и подростков в общеобразовательной организации;

формируют навыки собственной безопасности и культуры поведения при занятиях стритболом;

расширяют принцип возможности интеграции уроков физической культуры с формами дополнительного физкультурного образования на основе стритбола;

повышают уровень физической подготовленности детей и подростков, создают условия для подготовки обучающихся к выполнению норм ВФСК ГТО.

Представленный модуль удачно сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в содержание учебного предмета «Физическая культура» (легкая атлетика, гимнастика и т.д.), предполагая доступность освоения учебного материала всем возрастным категориям обучающихся независимо от уровня их физического развития, физической подготовленности, здоровья и гендерных особенностей.

Процесс реализации модуля, опираясь на интегративный подход в обучении, позволяет планомерно реализовывать поставленную цель и последовательно решать задачи физического и социального воспитания детей и подростков на протяжении всех лет их пребывания в общеобразовательной организации. Стритбол – одна из популярнейших спортивных игр во всем мире, игра, которая доступна всем и подходит для детей разного уровня подготовки.

Модуль «Стритбол» реализуется в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Закон), который действует в интересах обучающихся образовательных организаций и утверждает:

право образовательных организаций на самостоятельность в осуществлении образовательной деятельности и свободе в определении содержания образования, разработке и утверждении своих образовательных программ, выборе учебно-методического обеспечения, образовательных технологий по реализуемым ими образовательным программам (п. 1, п. 2, п. п. 6 п.3 ст.28 Закона);

право педагогических работников на свободу выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания, а также право на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы, отдельного учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) (п.п.2 и 3 п. 3 ст. 47 Закона).

Модуль разработан во исполнение перечня поручений Президента Российской Федерации по итогам заседания Совета по развитию физической культуры и спорта Пр-1919, п.3 б) «о расширении перечня видов спорта, включенных в программу учебного предмета «Физическая культура», в том числе представленных в этой программе в виде отдельных модулей».

Место учебного модуля в учебном плане

Модуль реализуется во внеурочное время.

При планировании занятий модуля «Стритбол» изучение теоретических основ, освоения способов двигательной деятельности и освоение базовых элементов техники стритбола предполагается в объеме в 4 классе – 34 часа.

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ МОДУЛЯ «СТРИТБОЛ»

Внеклассные занятия по стритболу способствуют развитию личностных качеств учащихся и являются средством формирования у обучающихся универсальных

способностей (компетенции), которые выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры).

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- Умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты:

- Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- Характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах самоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- Обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий спортом;
- Организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря, оборудования, организации места занятий;
- Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения;
- Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- Видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- Оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонами красоты.
- Управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
- Технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- Выполнение технических действий из стритбола, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательными действиями разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и

корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

III. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «СТРИТБОЛ»

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по стритболу.

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

Раздел 2. Теоретическая подготовка

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

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

Теория. Мотивация к регулярным занятиям спортом. Воспитание чувства ответственности. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

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

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

Тема. 2.4. Основы техники игры и технической подготовки

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

Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП)

Тема. 3.1. Строевые упражнения

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

Тема. 3.2. Упражнения для рук и плечевого пояса

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

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

Тема. 3.3. Упражнения для ног

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для ног.

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

Тема. 3.4. Упражнения для шеи и туловища

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

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

Тема. 3.5. Упражнения для всех групп мышц

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

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

Тема. 3.6. Упражнения для развития силы

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития силы.

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

Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах.

Тема. 3.7. Упражнения для развития быстроты

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития быстроты.

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

Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Тема. 3.8. Упражнения для развития гибкости

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития гибкости.

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

Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Тема. 3.9. Упражнения для развития ловкости

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития ловкости.

Практика. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (СФП)

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

Тема. 4.1. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести

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

Практика. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м).

Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голени, набивные мячи, гантели).

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

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

Практика. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. 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 «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка.

Тема. 4.3. Упражнения для развития игровой ловкости.

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

Практика. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, 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.

Тема. 4.4. Упражнения для развития специальной выносливости

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

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

Раздел 5. Основы техники игры в стритбол

Тема. 5.1. Стойке баскетболиста

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

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

Тема. 5.2. Способы передвижений

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

Практика. Обучение техники передвижений. Учебная игра.

Тема. 5.3. Остановки и повороты.

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

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

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

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

Тема. 5.5. Передачи мяча

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

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

Учебная игра.

Тема. 5.6. Ведение мяча

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

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

Тема. 5.7. Броски в корзину

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

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

Раздел 6. Тактика игры в стритбол

Тема. 6.1. Тактика нападения

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

Практика. Обучение техники заслона. Учебная игра.

Тема. 6.1. Тактика защиты

Теория. Противодействие получению мяча. Противодействие выхода на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Система личной и зонной защиты. Система смешанной защиты.

Практика. Отработка техники защиты. Учебная игра.

Раздел 7. Игровая подготовка и судейство

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

стритбола, вникать в игровые ситуации и получать максимум удовольствия от игры, знания хотя бы основных судейских знаков просто необходимы.

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

Тема. 7.1. Учебная игра

Теория. Техника безопасности в стритболе.

Практика. Игра по правилам.

Раздел 8. Итоговое занятие

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

Практика. Контрольные испытания. Турнир по стритболу.

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «СТРИТБОЛ»

| № п/п | Название раздела | |
|-------|---|----|
| 1 | Вводное занятие | 1 |
| 2 | Теоретическая подготовка | 3 |
| 3. | Общая физическая подготовка (ОФП) | 9 |
| 4. | Специальная физическая подготовка (СФП) | 4 |
| 5. | Техническая подготовка | 7 |
| 6. | Тактика игры в стритбол | 4 |
| 7 | Игровая подготовка и судейство | 4 |
| | Всего | 34 |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Тема урока | Количество часов | Дата изучения |
|-------|--|------------------|-----------------------|
| | | всего | |
| 1. | История возникновения и развития игры стритбол. Первые шаги стритбола в России, характерные особенности стритбола. | 1 | 04.09.2023-08.09.2023 |
| 2. | Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена | 1 | 11.09.2023-15.09.2023 |
| 3. | Гигиена и спорт. Оказание первой доврачебной помощи. | 1 | 18.09.2023-22.09.2023 |

| | | | |
|-----|---|---|-----------------------|
| 4. | Основы техники игры и технической подготовки. | 1 | 25.09.2023-29.09.2023 |
| 5. | Строевые упражнения | 1 | 02.10.2023-06.10.2023 |
| 6. | Упражнения для рук и плечевого пояса | 1 | 09.10.2023-13.10.2023 |
| 7. | Упражнения для ног | 1 | 16.10.2023-20.10.2023 |
| 8. | Упражнения для шеи и туловища | 1 | 23.10.2023-27.10.2023 |
| 9. | Упражнения для всех групп мышц | 1 | 06.11.2023-10.11.2023 |
| 10. | Упражнения для развития силы | 1 | 13.11.2023-17.11.2023 |
| 11. | Упражнения для развития быстроты | 1 | 20.11.2023-24.11.2023 |
| 12. | Упражнения для развития гибкости | 1 | 27.11.2023-01.12.2023 |
| 13. | Упражнения для развития ловкости | 1 | 04.12.2023-08.12.2023 |
| 14. | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести | 1 | 11.12.2023-15.12.2023 |
| 15. | Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска | 1 | 18.12.2023-22.12.2023 |
| 16. | Упражнения для развития игровой ловкости | 1 | 25.12.2023-29.12.2023 |
| 17. | Упражнения для развития специальной выносливости | 1 | 09.01.2024-12.01.2023 |
| 18. | Стойка баскетболиста. Стопы параллельно на ширине плеч, на одной линии. Одна нога выдвинута вперед | 1 | 15.01.2024-19.01.2024 |
| 19. | Способы передвижений. Шагом, бегом, приставными шагами. | 1 | 22.01.2024-26.01.2023 |
| 20. | Остановки и повороты. Остановки прыжком и двумя шагами. Повороты на месте с мячом и без мяча. | 1 | 29.01.2024-02.02.2023 |
| 21. | Ловля мяча. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Ловля мяча двумя руками в прыжке. Ловля мяча двумя руками при встречном движении. | 1 | 05.02.2024-09.02.2024 |
| 22. | Передачи мяча. Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками от плеча. Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком). Передача мяча двумя рукам в движении от груди (с отскоком). Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком). | 1 | 02.02.2024-16.02.2024 |

| | | | |
|-----|--|---|---------------------------|
| 23. | Ведение мяча. Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока | 1 | 19.02.2024- 22.02.2024 |
| 24. | Броски в корзину. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Штрафной бросок. | 1 | 26.02.2024- 01.03.2024 |
| 25. | Тактика нападения. Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Заслон. | 1 | 04.03.2024- 07.03.2024 |
| 26. | Тактика нападения. Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Заслон. | 1 | 11.03.2024- 15.03.2024 |
| 27. | Тактика защиты. Противодействие получению мяча. Противодействие выхода на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Система личной и зонной защиты. Система смешанной защиты. | 1 | 18.03.2024- 22.03.2024 |
| 28. | Тактика защиты. Противодействие получению мяча. Противодействие выхода на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Система личной и зонной защиты. Система смешанной защиты. | 1 | 01.04.2024- 05.04.2024 |
| 29. | Учебная игра. Судейство игры. | 1 | 08.04.2024- 12.04.2024 |
| 30. | Учебная игра. Судейство игры. | 1 | 15.04.2024- 19.04.2024 |
| 31. | Учебная игра. Судейство игры. | 1 | 22.04.2024- 26.04.2024 |
| 32. | Учебная игра. Судейство игры. | 1 | 29.04.2024- 10.05.2024 |
| 33. | Турнир по стритболу | 1 | 13.05.2024- 17.05.2024 |
| 34. | Итоговое занятие. | 1 | 20.05.2024- 24.05.2024 |

V. УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

- словесный (объяснение, рассказ, замечание, команды, указания);
- наглядный (показ упражнений тренером, наглядные пособия, видеофильмы);

- практический (упражнения, игра, соревнование, круговая тренировка).

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

Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Материально-техническое обеспечение программы

1. Инфраструктура организации:

- Помещение спортзала

2. Оборудование для проведения занятий:

- баскетбольные мячи - 15 шт.
- баскетбольный щит
- скакалки - 15 шт.
- набивные мячи-5 шт.
- гимнастические скамейки
- гимнастическая стенка
- музыкальная аппаратура

3. Требование к специальной одежде:

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

Кадровое обеспечение программы

Программу реализует учитель физической культуры

Методические и оценочные материалы

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

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

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

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

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

Список использованной литературы.

1. Акцентированное развитие мышц брюшного пресса и спины. Дин Бриттенхэм, Грег Бриттенхэм
 2. Баскетбол: Азбука спорта. Костикова Л.В. – М.: ФиС, 2001
 3. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.:
 4. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/под редакцией Ю.Д. Железняка. – М., 1984
 5. Баскетбол. Учебник для ВУЗов ФК. /под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 1997
 6. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 1999г. - 256 с. с илл.
 7. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том
 8. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. - М.: Агентство «ФАИ», 1999г. - 224 с.: ил. (серия «Спорт»)
 9. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. т.1.М., 2002.
 10. Индивидуальная подготовка баскетболистов. Яхонтов Е. Р.- М: ФиС,75
 11. Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.
 12. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для ВУЗов ФК/под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 2004.
 13. Программа развития физических кондиций в предсезонный период подготовки баскетболистов/ Алан Стейн
 14. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008г. -с.
 15. Развитие быстроты и ловкости движений в баскетболе/ Скотт Хеттенбах
 16. Развитие мощности в спорте/ Тюдор О. Бомпа
 17. Сборник упражнений для развития скорости, быстроты и ловкости движений. Тим Макклейн
 18. Сборник упражнений для развития физических кондиций в баскетболе. Грег Бриттенхэм
 19. Современная подготовка юных спортсменов. Методическое пособие. Никитушкин В.Г. - М., 2009
 20. Специальные упражнения баскетболиста. Грасис А.- М: ФиС,67
- 4.2. Список литературы, рекомендованной обучающимся.
1. Баскетбол: Азбука спорта. Костикова Л.В. – М.: ФиС, 200
 2. Развитие быстроты и ловкости движений в баскетболе/ Скотт Хеттенбах
 3. Развитие мощности в спорте/ Тюдор О. Бомпа
 4. Сборник упражнений для развития скорости, быстроты и ловкости движений. Тим Макклейн
 5. Сборник упражнений для развития физических кондиций в баскетболе. Грег Бриттенхэм