

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Центр внешкольной работы»

Рассмотрено на Педагогическом совете  
протокол № 4 от 2.09.2020 г.

Утверждаю»  
Ф.Ш.Гилязетдинова  
Директор МБОУ «Центр внешкольной работы»  
от 2.09.2020 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа

**«В мире стритбола»**

(спортивно-оздоровительная направленность)

Срок реализации- 2 года  
Возраст обучающихся - 2009-2007 г.р.

Составитель-  
педагог дополнительного  
образования

Колесникова Марина  
Ивановна

Черемшанский муниципальный район, 2020г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка ..... 3 стр.
2. Содержание программного материала стр. 7-9 стр.
3. Примерное распределение учебных часов стр. 10 стр.
4. Учебно – тематический план. 1 год обучения стр. 10 стр.
5. Содержание программы. 1 год обучения стр. 10 стр.
6. Учебно – тематический план. 2 год обучения 14стр.
7. Содержание программы. 2 год обучения 14-17 стр.
8. Методическое обеспечение программы 18 стр.
9. Материально – техническое обеспечение стр. 18-22стр.
10. Список литературы для педагогов стр. 22стр.
11. Список литературы для детей стр. 24
12. Интернет ресурсы 24стр.
13. Приложений № 1 26стр.

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

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

Данная программа «СТРИТБОЛ» составлена для учащихся среднего возраста 10-16 лет. Имеет спортивно – физкультурную направленность. В программе, автор опирается на личный опыт, а также на опыт известных баскетболистов и тренеров. Упражнения для программы взяты из большого количества литературы, они приводятся в конце программы. Значение упражнений в спортивной тренировке переоценить невозможно. При помощи упражнений решаются почти все вопросы технической, тактической и физической подготовки. Особое место упражнения занимают в спортивных играх, где они помогают совершенствовать не только индивидуальные качества, но и групповые и командные взаимодействия игроков. Программа «СТРИТБОЛ» предназначена для специалистов дополнительного образования в области физической культуры, а также специалистов по физическому воспитанию. Программа предусматривает систематическое и последовательное обучение.

#### **Актуальность дополнительной образовательной программы**

В наше время уличный баскетбол – это нечто большее, чем просто спортивная игра. Стритбол – это целая молодёжная субкультура, часть хип – хопа. Миллионы подростков, да и не только их, строят свою жизнь вокруг стритбола, посвящая этой игре почти все свободное время. Для них стритбол – это возможность показать себя, отложить на время повседневную рутину будней и окунуться в нескончаемый мир драйва и энергии стритбола. Отныне стритбол не просто игра, стритбол – это жизнь! Сегодня стритбол настолько популярен, что двор любого дома просто немыслим без баскетбольной корзины. В этой связи становится актуальной проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья детей, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности.

С целью оказать помощь в самообучении основным приемам техники игры, встала необходимость создания этой программы. Она будет способствовать, прежде всего, укреплению здоровья занимающегося, улучшению его физического развития, окажет определенное воздействие на формирование личности в целом.

**Отличительная особенность** программы заключается

### **Новизна программы**

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

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

### **Педагогическая целесообразность**

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

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

## **1. Задачи программы**

### **Обучающие:**

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

### **Развивающие:**

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

### **Воспитательные:**

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

Для решения поставленных задач требуется соблюдение следующих правил:

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

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

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

### **Нормативно – правовое обеспечение программы:**

-Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273- ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"

- Концепция развития дополнительного образования детей.

Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р

• Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. No 1008 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”

• «Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от 11.12.2006 N 06-1844)

• Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

### **Организация и содержание образовательного процесса**

Программа рассчитана на 2 года обучения. Возраст обучающихся - 11 – 14 лет. Программа рассчитана на 144 часа в год. Наполняемость группы 15 человек. Набор обучающихся в объединение «В мире стритбола» осуществлен на добровольном желании обучающихся и их родителей.

**Программа «СТРИТБОЛ» рассчитана на возраст 10 – 16 лет**

**Программу предлагается реализовать в течение 2 –х лет.**

Изучение учебного материала осуществляется в ОДОД ГБОУ СОШ № 617 Приморского района Санкт- Петербурга, в логической последовательности в сочетании взаимосвязанных занятий, которые проводятся **2 раза в неделю, по 2 часа, всего в год 144 часа.**

**Режим занятий: Понедельник -16.00-18.00ч.; Пятница-16.00-18.00ч.**

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### **Знания:**

В течении занятий давать теоретические сведения:

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

### **Развитие двигательных качеств и умений:**

#### **1. Физическая подготовка**

- 1.
1. Сила (упр. с преодолением веса собственного тела, упр. с гантелями)
2. Быстрота (упр. для развития быстроты).
3. Выносливость (упр. для развития специальной выносливости).
4. Ловкость (упр. для развития общей и специальной ловкости)
5. Гибкость (упр. для развития гибкости).

#### **2. Техника выполнения и методика обучения основных приёмов в баскетболе**

- 2.
1. держание мяча;
2. стойка баскетболиста;
3. передвижения:
  - 2.3.1. ходьба
  - 2.3.2. бег
  - 2.3.3. прыжки
- 2.4. остановки:
  - 2.4.1. остановки двумя ногами
  - 2.4.2. остановки прыжком.

2.5. повороты.

### **3. Передача мяча:**

- 3.1. передачи двумя руками от груди;
- 3.2. передачи двумя руками от груди с отскоком от пола;
- 3.3. передача одной рукой от плеча;
- 3.4. передача двумя руками сверху;
- 3.5. передача одной рукой из-за плеча;
- 3.6. передача одной рукой сбоку;
- 3.7. передача двумя руками снизу;
- 3.8. передача одной рукой снизу;
- 3.9. “ скрытые передачи”.

### **4. Ловля мяча.**

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

### **5. Ведение мяча.**

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

### **6. Броски**

- 6.1. бросок одной рукой от плеча с места;
- 6.2. бросок одной рукой от плеча в движении;
- 6.3. штрафной бросок;
- 6.4. последовательные броски с точек;

- 6.5. бросок со средней дистанции;
- 6.6. бросок в прыжке.
- 6.7. бросок в прыжке с точек;
- 6.8. «добивание» мяча в прыжке после отскока от щита;

### **7. Совершенствование индивидуального мастерства**

7.

1. упражнения в жонглировании мячом;
2. упражнения с подбрасыванием и ловлей мяча;
3. упражнения с вращением мяча;
4. упражнения с двумя мячами.

### **8. Совершенствование основных приёмов**

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

### **9. Командные действия в нападении.**

### **10. Командные действия в защите.**

### **11. Самоконтроль.**

### **12. Спортивные травмы в стритболе и оказание первой помощи.**

### **13. Примерные планы тренировок.**

#### **Требования к занимающимся:**

- Занимающиеся должны знать о правилах личной гигиены, режима дня;
- Уметь выполнять упражнения по физической подготовке и основные приемы баскетбола;
- Овладеть специальными упражнениями в передаче и ловли мяча, ведении мяча, в броске по кольцу;
- Иметь определенный “запас” движений для совершенствования индивидуального мастерства;
- Уметь правильно контролировать состояние своего здоровья до и после нагрузки;
- Уметь оказывать первую помощь при травмах.

**СОДЕРЖАНИЕ  
ГОД ОБУЧЕНИЯ  
Раздел учебной  
программы**

1. **Теоретический раздел  
(основы знаний)**
2. **Учебно – практический материал**
  - 1.Правила техник безопасности на занятиях по стритболу и баскетболу
  - 2.Правила игры в стритбол и баскетболу
  - 3.Физическая подготовка
  - 4.Техническая подготовка
  - 5.Основные приёмы баскетбола
  6. Индивидуальные приемы баскетбола
  7. Совершенствование основных приёмов.
  8. Командные действия в нападении
  - 9.Командные действия в защите
  - 10.Самоконтроль
  - 11.Первая помощь при травмах
  - 13.Контрольные испытания (тест)
  13. Совершенствование игры в стритбол и баскетбол
- 3.**Требования,предъявляемые к занимающимся, по освоению умений, навыков, развитию индивидуального мастерства в течениезанятийв течениегода**

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
1 год обучения**

**Содержание программы 1 год обучения**

**Введение (1 час)**

1. Правила техники безопасности на занятиях по стритболу.
2. Назначение спортивного зала и правила поведения в нем.
3. Основы знаний по личной гигиене.
4. Влияние занятий физическими упражнениями на системы дыхания, кровообращения, центральную нервную систему, опорно – двигательный аппарат.

**1. Общефизическая подготовка (6 часа)**

### 1.1 Общеразвивающие упражнения без предметов (1 часа)

- упражнения в парах;
- комбинированные упражнения

### 1.2. Упражнения на снарядах и тренажёрах (2 часа)

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

### 1.3. Спортивные и подвижные игры (3 часа)

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

## 2. Специальная физическая подготовка (10 часа)

### 2.1. Упражнения на развитие силы (2 часа)

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

### 2.2. Упражнения на развитие быстроты (2 часа)

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

### 2.3. Упражнения на развитие выносливости (2 часа)

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

### 2.4. Упражнения на развитие ловкости (2 часа)

- упражнения для развития специальной ловкости;
- упражнения с двумя мячами;
- жонглирование.

### 2.5. Упражнения на развитие гибкости (2 часа)

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

## 3. Техническая подготовка (36 часа)

### Теория (8 часов)

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

### Практика (38 часов)

#### 3.1. Держание мяча, стойки, передвижения, прыжки (2 часа)

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

#### 3.2. Передача мяча (5 часов)

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

### 3.3. Ловля мяча (3 часа)

- ловля мяча двумя руками.

### 3.4. Ведение мяча (5 часов)

- стоя на месте;

- с переводами с правой руки на левую руку и обратно.

### 3.5. Броски (6 часов)

- одной рукой от плеча с места;

- одной рукой от плеча в движении;

- штрафной бросок.

### 3.6. Основные приёмы баскетбола (8 часов)

- держание мяча;

- стойка баскетболиста;

- передвижения;

- остановки;

- повороты;

- передача мяча;

- ловля мяча;

- ведение мяча;

- броски.

### 3.7. Индивидуальные приёмы баскетбола (4 часов)

- упражнения в жонглировании;

- упражнения с двумя мячами;

### 3.8. Совершенствование основных приёмов (6 часов)

- упражнения для ловли и передачи мяча;

- упражнения для ведения мяча;

- упражнения для бросков мяча.

## 4. Тактическая подготовка (26 часа)

### 4.1. Командные действия в нападении (13 часов)

- взаимодействие двух игроков задней линии;

- заслон на месте;

- заслон после ведения;

- взаимодействие двух игроков задней линии и одного нападающего;

- «тройка»

- «непрерывка для трех игроков»

### 4.2. Командные действия в защите (13 часов)

- передвижения в боксерской стойке;

- соревнования в защитных передвижениях;

- сохранение защитной стойки во время движения;

## 5. Правила игры (4 часов)

Теория – 1 час, практика 3 часов

## **6. Самоконтроль (1 часа)**

6.1. Самоконтроль за состоянием здоровья:

- методы наблюдения (самочувствие, работоспособность, сон.)

6.2. Самоконтроль за состоянием тренированности:

- быстрота выполнения передач мяча;

- точность выполнения передач;

- точность выполнения штрафных бросков.

## **7. Первая помощь при травмах (1 часа)**

- перелом;

- вывих.

## **8. Контрольные испытания (1 часов)**

- бег 30 метров;

- челночный бег 3x10 метров;

- прыжок в длину с места

## **9. Совершенствование игры (12 часов)**

- соревнования внутри спортивной секции дополнительного образования по стритболу.

## **Требования к уровню подготовленности занимающихся**

### ***Основы знаний:***

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

### ***Основы умений и навыков***

1. Уметь ориентироваться в зале, выполнять правила техники безопасности.
2. Уметь выполнять держание мяча, знать правильную стойку баскетболиста.
3. Выполнять передачи двумя руками от груди, одной от плеча.
4. Уметь бросать одной рукой от плеча по кольцу с места.
5. Иметь определенный «запас» упражнений в паре и в тройке при игре в защите и в нападении.

6. Уметь оказать первую помощь при травмах.
7. Знать методы самоконтроля своего самочувствия.
8. Участвовать в соревнованиях в дополнительного образования по стритболу.
9. Выполнять контрольные испытания соответственно своему возрасту.

## 2 год обучения

### 1. Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Название тем	Всего часов	В том числе на:		Формы аттестации/ контроля
			Теорию	Практику	
1	Вводное занятие. Общие основы баскетбола. ПП и ТБ Правила игры	1 5	1 3		Практическое Тестирования
2	Общефизическая подготовка	20	5	15	Практический
3	Специальная подготовка	12	2	10	Практический
4	Техническая подготовка	56	8	48	Практический
5	Тактическая подготовка	40	5	35	Практический
6	Игровая подготовка	30	5	25	Учебная игра
7	Контрольные и календарные игры	12	2	22	Учебная игра
8	Заключительное занятие	2		2	Тестирования
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>33</b>	<b>111</b>	

## Содержание программы 2 год обучения

### Введение

- 1.Правила техники безопасности на занятиях по баскетболу ИОТ- 015 - 2010 - вводный.
- 2.Здоровый образ жизни – одна из основных ценностей ориентаций воспитания личности.
- 3.Основные приемы самоконтроля.
- 4.Режим дня и двигательный режим.

### 1.Общефизическая подготовка (6 часов)

- 1.1.Общеразвивающие упражнения с предметом (2 часа)
  - упражнения с гимнастической палкой;
  - упражнения с мячом (малым, средним)

## 1.2. Упражнения на снарядах и тренажёрах (2 часа)

- упражнения на гимнастической скамейке;
- упражнения на тренажёрах.

## 1.3. Спортивные и подвижные игры (2 часа)

- теория: краткая справка о возникновении подвижных игр;
- практика: «Отбей точку»

## 2. Специальная физическая подготовка (12 часа)

### 2.1. Упражнения на развитие силы (2 часа)

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

### 2.2. Упражнения на развитие быстроты (2 часа)

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

### 2.3. Упражнения на развитие выносливости (3 часа)

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

### 2.4. Упражнения на развитие ловкости (4 часа)

- упражнения для развития специальной ловкости;
- упражнения с двумя мячами;
- жонглирование;
- акробатические упражнения.

### 2.5. Упражнения на развитие гибкости (2 часа)

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

## 3. Техническая подготовка (56 часа)

### Теория (8 часов)

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

### Практика (48 часов)

#### 3.1 Держание мяча, стойки, передвижения, прыжки (1 час)

- передвижения (прыжки);
- остановки двумя шагами

#### 3.2. Передача мяча (7 часов)

- передача двумя руками сверху;
- передача одной рукой из – за плеча;
- передача одной рукой сбоку.

#### 3.3. Ловля мяча (3 часа)

- ловля мяча двумя руками после отскока от пола;
- ловля мяча одной рукой после отскока от пола

#### 3.4. Ведение мяча (5 часов)

- ведение мяча по прямой с низким, средним и высоким отскоком;

- ведение мяча по - прямой с переводами с правой руки на левую руку и наоборот;
- ведение мяча между препятствиями;
- ускоренное ведение с остановкой, затем в другую сторону и т.д.

### **3.5. Броски (11 часов)**

- последовательные броски с точек;
- бросок со средней дистанции;
- штрафной бросок.

### **3.6. Основные приёмы баскетбола (10 часов)**

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

### **3.7. Индивидуальные приёмы баскетбола (6 часов)**

- упражнения в подбрасывании и ловли мяча;
- упражнения с двумя мячами;
- упражнения с вращением мяча.

### **3.8. Совершенствование основных приёмов (12 часов)**

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

## **4. Тактическая подготовка (40 часов)**

### **4.1. Командные действия в нападении (20 часов)**

- взаимодействие игрока задней линии с нападающим;
- заслон нападающему, поворот и выход на свободное место;
- заслон для нападающего после ведения;
- взаимодействие игрока задней линии, нападающего и центрального;
- «скретный» выход нападающего и игрока задней линии;
- «скрестный» выход после заслона.

### **4.2. Командные действия в защите (20 часов)**

- передвижение приставными шагами;
- «один на один с ведением»;
- обход заслона;
- «один на один».

## **5. Правила игры (5 часов)**

Теория – 1 час, практика 5 часов

## **6. Самоконтроль (2 часа)**

6.1. Самоконтроль за состоянием здоровья:

- методы наблюдения – аппетит, настроение, желание заниматься спортом.

6.2. Самоконтроль за состоянием тренированности:

- техника ведения мяча;

- техника броска в движении;

- точность выполнения штрафных бросков.

## **7. Первая помощь при травмах (2 часа)**

- повреждение мышц и сухожилий;

- повреждения связочно – сумочного аппарата

## **8. Контрольные испытания (5 часов)**

- 6-ти минутный бег;

- наклоны вперед, количество раз;

- подтягивание.

## **9. Совершенствование игры (18 часов)**

- соревнования внутри спортивной секции дополнительного образования по стритболу

**Требования к уровню подготовленности занимающихся**

### ***Основы знаний:***

1. Правила техники безопасности по спортивным играм ИОТ- 005 – 2010 вводный.
2. Основы знаний о режиме дня и двигательного режима.
3. Здоровый образ жизни – одна из основных ценностей ориентаций воспитания личности.

### ***Основы умений и навыков:***

1. Знать правила техники безопасности по подвижным играм.
2. Уметь выполнять упражнения по физической подготовке.
3. Выполнять передачи двумя руками сверху, одной из-за плеча, одной с боку.
4. Уметь бросать одной рукой от плеча по кольцу в движении.
5. Уметь оказать первую помощь при травмах.
6. Уметь правильно контролировать состояние своего здоровья до нагрузки
7. Участвовать в школьных соревнованиях между классами по стритболу и баскетболу.

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

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

№

**Тема**

**программы**

**Форма организации и проведения занятия**

**Методы и приемы организации учебно- воспитательного процесса**

**Дидактический материал, техническое оснащение занятий**

**Вид и форма**

**контроля,**

**форма предъявления результатов**

1

Общие основы стритбола и баскетбола

ПШБ и ТБ

Групповая с организацией индивидуально форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная

Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога

Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты.

Правила судейства.

Вводный, положение о соревнованиях по стритболу.

2

Правила игры и методика судейства

Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная

Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога

Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты.

Правила судейства.

Вводный, положение о соревнованиях по стритболу.

3

Общефизическая подготовка

Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная

Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки

Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего

Тестирование, карточки судьи, протоколы

4

Техническая подготовка

Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах и тройках  
Словесный, объяснения, беседа, практические занятия, упражнения в парах и тройках, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.

Дидактические

карточки,

плакаты, мячи на каждого

обучающего.

Терминология,

жестикуляция

Зачет,

тестирование,

учебная игра, промежуточный

тест,

соревнование.

5

Основные приемы баскетбола

Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах и тройках

Словесный, объяснение

нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тройках, тренировки, наглядный показ педагогом

Литература, схемы, справочные материалы, карточки,

мячи на каждого обучающего

Зачет, тестирование, учебная игра 2x2, 3x3

промежуточный тест

6

Индивидуальные приемы баскетбола

Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах и тройках

Словесный, объяснение

нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тройках, тренировки, наглядный показ педагогом

Литература, схемы, справочные материалы, карточки,

мячи на каждого обучающего

Зачет, тестирование, учебная игра 2x2, 3x3

промежуточный тест

7

Совершенствование основных приёмов баскетбола

Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах и тройках

Словесный, практические занятия, упражнения в парах, тройках, тренировки, наглядный показ педагогом

Литература, схемы, справочные материалы, карточки, мячи на каждого обучающего

Зачет, тестирование, учебная игра 2х2, 3х3

промежуточный тест

8

Командные

действия в нападении

Групповая, подгрупповая,

командно-

групповая,

индивидуальная.

Практические

Занятия, упражнения в парах и тройках, тренировки.

Учебная игра.

Дидактические

карточки,

плакаты, мячи

на каждого

обучающего,

видеозаписи

Учебная игра,

промежуточный

отбор,

соревнование.

9

Командные

действия в защите

Групповая, подгрупповая,

командно-

групповая,

индивидуальная.

Практические

Занятия, упражнения в парах и тройках, тренировки.

Учебная игра.  
Дидактические  
карточки,  
плакаты, мячи  
на каждого  
обучающего,  
видеозаписи  
Учебная игра,  
промежуточный  
отбор,  
соревнование.

10

Самоконтроль  
Групповая, подгрупповая,  
командно-  
групповая,  
индивидуальная.

Практические  
занятия, упражнения в парах и тройках, тренировки.

Дидактические  
карточки,  
плакаты,  
видеозаписи.

Зачет, тестирование, промежуточный тест

11

Первая помощь  
при травмах  
Групповая, подгрупповая,  
командно-  
групповая,  
индивидуальная.

Практические  
занятия, упражнения в парах и тройках, тренировки.

Дидактические  
карточки,  
плакаты,  
видеозаписи.

Зачет, тестирование, промежуточный тест

12

Контрольные

испытания

(тест)

Групповая, подгрупповая,

командно-

групповая,

индивидуальная.

Практические

занятия, упражнения в парах и тройках, тренировки.

Дидактические

карточки,

плакаты,

видеозаписи.

Зачет, тестирование, промежуточный тест

13

Совершенствование

игры в стритбол и баскетбол

Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри

группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах и

тройка

Словесный, практические занятия, упражнения в парах, тройках,

тренировки, наглядный показ педагогом

Литература, схемы, справочные материалы, карточки.

Учебная игра,

промежуточный

отбор,

соревнование.

**Используемая литература**

1. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры (техника, тактика тренировки). Ташкент: Изд-во Ибн- Сины, 2001. - 156 с.
- 2.Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: Метод, разработки для студентов ГЦОЛИФКа. М., 1991. - 38
3. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол « Полымя» 2006.
4. Би К., Нортон К. Упражнения в баскетболе – М., ФиС 2002
5. Банников А.М. Основы индивидуальной игры в баскетбол в нападении // Олимпийское движение и современность. Сборник докладов научно-практической конференции, посвященной 100-летию МОК (8-10 декабря 1994 г., г. Карачаевск). Краснодар, 2005. - С. 86-88.
6. Белов С.А. Секреты баскетбола. М.: Физкультура и спорт, 2002. -72 с.
7. Ватутин А.В. Вам и не снилось. // Планета Баскетбол. 1999. -№3-4. - С. 2-6.
- 8.Ватутин А.В. Стратегия и тактика // Планета Баскетбол. 2000. -№28. - С. 29.
9. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
10. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. -Киев: Олимпийская литература, 2002. 294 с.
- 11.Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. М.: Агентство «ФАИР», 1997.-С. 173-174
12. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского. -М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. 352 с.
- 13.Гончаренко С.И. Стритбол средство укрепления здоровья и физического совершенствования молодежи / Межвузовский сборник научных трудов «Совершенствование методов развития физических качеств». Владимир, 2000. - С. 3
- 14.Дергач А.А, Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера – М., ФиС, 2001
- 15.. Зимин А.М. Первые шаги в баскетболе – М., ФкиС, 2003
- 16 Исаев А.А Олимпийцы среди нас – М., Молодая гвардия, 2001
- 17.Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол: Начальный этап обучения. М.: Физкультура и спорт, 2002. - 136 с.
- 18.Пинхолстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 2003
19. Простов А.И. Баскетбол – М., ФиС, 2005
- 20.Пуни А.У. Психологические основы волевой подготовки в спорте – Л., 2007
- 21.Филина В.П. Тренировка юных спортсменов – М., ФиС, 2007

22. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания – М., ФиС, 2002

23. Фомин Н.А., Филин В.П. Основы юношеского спорта. М., ФиС, 2007

## ЛИТЕРАТУРА

### Для обучающихся:

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

## ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

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

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

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

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

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

Библиотека авторефератов и диссертаций по педагогике <http://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-04/dissertaciya-struktura-i-soderzhanie->

podgotovki-basketbolistok-15-16-let-k-sorevnovaniyam-po-stritbolu#ixzz2mQtkxd3w

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

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

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

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

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

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

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

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

**ПРИМЕРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МАТЕРИАЛА****Занятие 1 (55, 109)**

Правила безопасности по стритболу. Упражнение на силу. Держание мяча, стойка баскетболиста, передвижения, остановки. Передачи мяча двумя руками от груди, ловля мяча. Бросок одной рукой от плеча с места. Совершенствование индивидуального мастерства. Командные действия в нападении.

**Занятие 2 (56, 110)**

Правила безопасности на занятиях по стритболу. Физическая подготовка. Упражнения на технику. Передачи двумя руками от груди. Бросок по кольцу одной рукой от плеча. Упражнения в подбрасывании и ловли мяча. Командные действия в нападении. Самоконтроль.

**Занятие 3 (57, 111)**

Упражнения на силу. Техническая подготовка. Передачи двумя руками от груди в парах. Совершенствование индивидуального мастерства. Командные действия в нападении. Самоконтроль.

**Занятие 4 (58, 112)**

Физическая подготовка. Стойка баскетболиста, передвижения, остановки, повороты. Передачи двумя руками от груди в тройках. Бросок одной рукой с места. Совершенствование индивидуального мастерства с мячом. Командные действия в нападении.

**Занятие 5 (59, 113)**

Упражнения на быстроту. Техническая подготовка по плану. Передачи двумя руками от груди с отскоком от пола. Бросок одной рукой от плеча в движении. Упражнения с двумя мячами. Упражнения по ведению мяча. Медицинская помощь при травмах.

**Занятие 6 (60, 114)**

Упражнение на быстроту. Техническая подготовка. Передачи двумя руками от груди с отскоком от пола в парах. Бросок одной рукой от плеча в движении. Совершенствование ведение мяча. Медицинская помощь при травмах.

**Занятие 7 (61, 115)**

Развитие быстроты. Техническая подготовка по плану. Передачи двумя руками от пола с отскоком в тройках. Упражнения с двумя мячами. Ведение мяча с изменением направления. Медицинская помощь при травмах.

**Занятие 8 (62, 116)**

Развитие быстроты. Передвижения, остановки, повороты. Передачи мяча в тройках. Бросок мяча в движении. Совершенствование

индивидуального мастерства с мячом. Ведение мяча с изменением отскока. Медицинская помощь при травмах.

### **Занятие 9 (63, 117)**

Правила безопасности на занятиях по стритболу. Упражнения на выносливость. Передачи мяча одной рукой от плеча. Бросок в прыжке. Жонглирование мяча. Командные действия в защите.

### **Занятие 10 (64, 118)**

Правила безопасности по стритболу. Упражнения на выносливость. Передачи одной рукой от плеча в парах. Бросок в прыжке. Совершенствование индивидуального мастерства с мячом. Командные действия в защите.

### **Занятие 11 (65, 119)**

Совершенствование выносливости. Передачи одной от плеча в тройках. Упражнения с вращением мяча. Командные действия в защите.

### **Занятие 12 (66, 120)**

Упражнение на выносливость. Техническая подготовка. Передачи одной рукой от плеча в тройках. Упражнения для бросков мяча по кольцу. Командные действия в защите.

### **Занятие 13 (67, 121)**

Упражнения на ловкость. Передачи двумя руками от груди. Ловля мяча. Бросок одной рукой от плеча с места. Совершенствование командных действий в защите и в нападении.

### **Занятие 14 (68, 122)**

Совершенствование ловкости. Передачи двумя руками с отскоком от пола в тройках. Совершенствование основных приёмов.

Совершенствование командных действий в защите и в нападении.

### **Занятие 15 (69, 123)**

Совершенствование гибкости. Передачи двумя руками от груди с отскоком от пола в тройках. Бросок в прыжке. Ведение мяча с низким отскоком. Совершенствование командных действий.

### **Занятие 16 (70, 124)**

Упражнения на гибкость. Передачи мяча в тройках с отскоком от пола. Бросок одной от плеча в движении. Совершенствование индивидуальных приёмов владения мяча (жонглирование). Командные действия в защите и в нападении.

### **Занятие 17 (71, 125)**

Правила игры в стритбол. Физическая подготовка (сила). Техническая подготовка (передвижения, остановки, повороты). Передачи двумя руками сверху в парах. Ловля мяча, ведение мяча. Бросок одной рукой от плеча с места. Упражнения в жонглировании мяча. Упражнения в ловле и перехвате мяча. Командные действия в защите и в нападении в тройках. Оказание медицинской помощи при спортивных травмах.

### **Занятие 18 (72, 126)**

Правила игры в стритбол. Физическая подготовка. Техническая подготовка. Передачи двумя руками сверху в парах. Ведение, ловля мяча. Упражнения в жонглировании мяча. Упражнения для ловли и перехвата мяча. Командные действия в нападении и защите в тройках. Оказание медицинской помощи при спортивных травмах.

### **Занятие 19 (73, 127)**

Упражнения на быстроту. Техническая подготовка. Передачи двумя руками сверху в тройках. Ловля мяча. Ведение мяча. Бросок одной рукой от плеча с места. Упражнения с подбрасыванием и ловлей мяча. Упражнения для ловли и перехвате мяча. Командные действия в защите и в нападении.

### **Занятие 20 (74, 128)**

Упражнение на быстроту. Физическая и техническая подготовка. Передачи и ловля мяча. Броски по кольцу с места. Совершенствование индивидуального владения мячом. Командные действия в нападении и в защите в тройках. Самоконтроль.

### **Занятие 21 (75, 129)**

Упражнения на выносливость. Передачи одной рукой от плеча в парах. Бросок одной рукой от плеча в движении. Упражнения с двумя мячами. Ведение мяча с финтом. Командные действия в защите.

### **Занятие 22 (76, 130)**

Совершенствование выносливости. Передачи мяча одной рукой из – за плеча в парах. Ведение мяча с обманными движениями. Бросок одной рукой от плеча в движении. Упражнения с двумя мячами. Ведение мяча с финтом. Командные действия в защите.

### **Занятие 23 (77)**

Правила игры в стритбол. Упражнения на ловкость. Техническая и физическая подготовка. Передачи одной рукой из – за плеча. Бросок по кольцу одной рукой в движении. Упражнения в жонглировании мячом. Упражнения по ведению мяча. Командные действия в нападении.

### **Занятие 24 (78)**

Правила игры в стритбол. Совершенствование ловкости. Передача одной из за плеча. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Бросок по кольцу в движении. Жонглирование двумя мячами. Командные действия в нападении.

### **Занятие 25 (79)**

Упражнения на гибкость. Техническая и физическая подготовка. Передача мяча одной рукой с боку. Ведение мяча с обводкой. Штрафной бросок. Добивание мяча после отскока от щита. Командные действия в защите и в нападении.

### **Занятие 26 (80)**

Упражнения на гибкость. Техническая и физическая подготовка. Передача мяча одной рукой с боку. Ведение мяча с обводкой. Штрафной бросок. Ловля мяча после отскока от щита. Командные действия в защите и в нападении. Спортивные травмы.

### **Занятие 27 (81)**

Физическая подготовка (сила). Техническая подготовка (передвижения, остановки, повороты). Передача мяча одной рукой сбоку. Штрафной бросок. Упражнения с двумя мячами. Упражнения для бросков мяча. Командные действия в защите и в нападении.

### **Занятие 28 (82)**

Упражнения на быстроту. Техническая и физическая подготовка по плану. Совершенствование передачи одной рукой сбоку. Жонглирование двумя мячами. Добивание мяча из под кольца. Совершенствование игры в защите и нападении.

### **Занятие 29 (83)**

Упражнение на выносливость. Передачи двумя руками сверху. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок по кольцу с места. Жонглирование двумя мячами. Командные действия в защите и в нападении. Самоконтроль.

### **Занятие 30 (84)**

Упражнение на ловкость. Передачи одной из – за плеча. Ведение и ловля мяча. Бросок в движении. Подбор мяча, Ведение мяча с сопротивлением. Командные действия в защите и в нападении в тройках.

### **Занятие 31(85)**

Упражнения на гибкость. Передачи одной с боку. Ведение мяча. Ловля мяча. Штрафной бросок. Совершенствование индивидуального мастерства. Ловля мяча после отскока от щита. Командные действия в защите и в нападении.

### **Занятие 32 (86)**

Техническая и физическая подготовка. Ведение мяча. Ловля мяча. Штрафной бросок. Командные действия в защите и в нападении.

### **Занятие 33 (87)**

История развития игры. Силовая подготовка. Передачи двумя руками снизу. Ведение мяча. Ловля мяча. Бросок с места. Упражнения в подбрасывании и ловли мяча. Совершенствование основных приёмов. Командная игра в нападении.

### **Занятие 34 (88)**

История развития игры. Развитие быстроты. Передача мяча одной рукой снизу. Ведение мяча. Ловля мяча. Бросок по кольцу в движении. Упражнения с двумя мячами. Упражнения по ведению мяча. Командная игра в нападении.

### **Занятие 35 (89)**

Развитие ловкости. Техническая подготовка. «Скрытые передачи». Бросок с точек. Совершенствование индивидуального мастерства с мячом. Командная игра в нападении. Самоконтроль.

### **Занятие 36 (90)**

Развитие выносливости. Передача одной рукой из - за спины. Бросок с точек. Упражнение с подбрасываем и ловлей мяча. Командные действия в нападении.

### **Занятие 37 (91)**

Развитие гибкости. Техническая подготовка. Передачи одной над плечом. Бросок с места. Упражнения с двумя мячами. Ведение мяча без зрительного контроля. Командные действия в защите.

### **Занятие 38 (92)**

Развитие силы. Техническая подготовка. Передача одной рукой назад из – за руки. Ловля мяча, Ведение мяча. Бросок в движении. Упражнения с вращением мяча. Совершенствование сочетание приёмов. Командная игра в защите.

### **Занятие 39 (93)**

Развитие быстроты. Техническая подготовка. Передача одной рукой назад. Ведение мяча. Штрафной бросок. Совершенствование основных приёмов. Командные действия в защите. Самоконтроль.

### **Занятие 40 (94)**

Развитие ловкости. Техническая подготовка. Передачи мяча двумя руками снизу. Броски с точек. Упражнения с подбрасываем и ловлей мяча. Совершенствование ведения мяча. Командные действия в защите.

### **Занятие 41 (95)**

Развитие выносливости. Техническая подготовка. Передача одной снизу. Бросок с места. Ведение мяча в сопротивлении. Ловля мяча

после отскока от щита. Упражнения с двумя мячами. Командные действия в нападении.

### **Занятие 42 (96)**

Развитие гибкости. Техническая подготовка. «Скрытые передачи». Бросок в движении. Упражнения с вращением мяча. Командные действия в нападении. Самоконтроль.

### **Занятие 43 (97)**

Развитие выносливости. Техническая подготовка. Передачи одной рукой из – за спины. Штрафной бросок. Совершенствование индивидуального мастерства с мячом. Ведение мяча. Командные действия в нападении.

### **Занятие 44 (98)**

Развитие быстроты. Техническая подготовка. Передача одной рукой над плечом. Ведение мяча. Ловля мяча. Бросок одной с места. Упражнения с двумя мячами. Командные действия в нападении.

### **Занятие 45 (99)**

Развитие ловкости. Техническая подготовка. Передача одной назад из – за руки. Ведение и ловля мяча. Бросок с места. Упражнение с вращением мяча. Командные действия в защите.

### **Занятие 46 (100)**

Развитие ловкости. Техническая подготовка. Передача мяча одной рукой назад. Бросок в движении. Упражнение с подбрасыванием и ловлей мяча. Упражнение по ловле мяча. Упражнения по ведению мяча. Командные действия в защите.

### **Занятие 47 (101)**

Развитие гибкости. Техническая подготовка. Упражнения по ведению мяча. Штрафной бросок. Упражнения с двумя мячами. Командные действия в защите. Самоконтроль.

### **Занятие 48 (102)**

Физическая подготовка. Передачи двумя с низу. Ведение мяча. Ловля мяча. Бросок с точек. Совершенствование основных приёмов владения мяча. Командные действия в защите.

### **Занятие 49,103, 131**

Контрольные испытания. Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовленности. Таблица № 1 – уровень физической подготовленности 13 – 14 – 15 лет (мальчики, девочки) Таблица № 2 – уровень физической подготовленности 15 – 16 – лет (мальчики, девочки)

## **Занятие 50 – 54, 104 – 108, 132 – 144**

Совершенствование приобретенных навыков. Соревнования по стритболу.

### **ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

#### **ПРИМЕРНЫЕ ПРАВИЛА ИГРЫ В СТРИТБОЛ**

Перед матчем обе команды одновременно разминаются на площадке. Матчи начинаются через каждый час или полтора. Ни во время разминки, ни во время игры не разрешается обливаться водой.

Команда, имеющая право первой начать игру, определяется жребием (подброшенной монетой).

Заброшенный в корзину мяч засчитывается только в том случае, если мяча коснулись два игрока атакующей команды. Каждый раз после результативного попадания в корзину мяч переходит к обороняющейся команде. Игра возобновляется после того, как игрок обороняющейся команды коснётся мяча.

Каждая команда имеет право на два 30-секундных перерыва во время игры. Время игры не останавливается во время перерыва. Время игры останавливается только в том случае, если перерыв взят в течении последних 3 минут матча.

Количество замен во время игры не ограничивается. Запасной игрок может вступить в игру только после заброшенного мяча или в тот момент, когда мяч находится вне игры.

После каждой замены игроков мяч должен быть введён за дальнюю линию игры, иначе соперник получает преимущество на владение мячом. Если же мяч не выведен за дальнюю линию игры во время атаки, очки, полученные в результате броска, не засчитываются.

Игра на время в ходе проведения таких турниров действует вразрез с принципами fair play. В связи с этим введено правило 30 секунд. Это означает, что если атака не завершена в течении 30 секунд, то атакующая команда теряет мяч в пользу соперника.

Только капитан команды может выступать от имени своей команды и подавать жалобы в результате разногласий. Разногласия считаются разрешёнными после возобновления игры. Решения по тем или иным спорным вопросам между двумя играющими командами принимает наблюдатель, следящий за игрой. Если наблюдатель не может разрешить те или иные разногласия, то они решаются жребием.

В случае возникновения сомнительных моментов мяч вместо розыгрыша передаётся обороняющейся команде.

После каждого нарушения правил или положения «мяч за линией игры» мяч передаётся обороняющейся команде за дальней линией игры.

За каждый результативный бросок команде засчитывается 1 очко. В обычном баскетболе существует 3-очковый бросок с линии на расстоянии 6,2м. В стритболе за такой бросок засчитывается 2 очка. Бросок засчитывается, если обе ноги бросающего находятся за линией 6,2м. В спорных моментах решение по такому броску принимает наблюдатель. Игра заканчивается после того, как одна из команд наберёт 16 очков или по истечении 20 минут игрового времени.

### ***Нарушения.***

В случае применения силы обе команды дисквалифицируются и выбывают из соревнований. Умышленные нарушения правил наказываются по решению наблюдателя штрафным броском с передачей после него мяча команде, нарушившей правила игры. За каждый результативный штрафной бросок команда получает 1 очко. Если игрок дважды совершил умышленное нарушение правил в течении одной игры, он дисквалифицируется до её окончания. Если игрок обороняющейся команды нарушил правило во время броска и сдвинул корзину, атакующей команде засчитывается 1 очко, а мяч передаётся обороняющейся команде.

Каждое нарушение объявляется игроком, нарушившим правила. В основе игры – честность участников.

Составленное расписание матчей действительно только на первый матч. В дальнейшем команда сама следит за расписанием своих матчей, времени их проведения, номерами площадок. Эта информация вывешивается на специальной информационной доске турнира.

Общий (неигровой) состав команды определяется положением о соревнованиях (4-5 игроков).

Восьмой командный фол наказывается штрафным броском. Правило 3 секунд в матче не действует.

