

Правдинский городской округ  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа посёлка Домново»  
(МБОУ «Средняя школа посёлка Домново»)

СОГЛАСОВАНО  
Педагогическим советом  
МБОУ «Средняя школа посёлка  
Домново»  
(протокол №1 от 31.08.2020)



УТВЕРЖДЕНО  
приказом и.о.директора  
П.А. Телятник  
(приказ №159/2 от 31.08.2020)

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Стритбол»**

**Срок реализации: 1 год.  
Возрастная категория: 11-17 лет**

Протасевич Сергей Александрович  
учитель физической культуры  
МБОУ «Средняя школа посёлка Домново»

Домново  
2020

## **Пояснительная записка.**

Организация учебно-тренировочного процесса на секции баскетбола осуществляется на основе современной методики обучения и тренировки, освоения, юными спортсменами высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения разностороннего физического развития.

Решение задач, поставленных перед группой занимающихся, предусматривает:

- выполнение учебного плана, переводных контрольных нормативов;
- систематическое проведение практических и теоретических занятий,
- регулярное участие в соревнованиях и выезд на дружеские встречи в другие школы района;
- привитие юным стритболистам навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу.

### **Задачи учебной группы:**

1. Обеспечить разностороннюю физическую подготовку учащихся на основе учебной программы по физической культуре.
2. Прививать интерес к систематическим занятиям баскетболом.
3. Выявлять перспективных детей и подростков для последующего совершенствования их спортивного мастерства.
4. Изучить основы техники баскетбола, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры.
5. Получить теоретические сведения о врачебном контроле, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, технике, основах практики и правилах баскетбола.

### **Теоретическая подготовка.**

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим питания спортсмена.
5. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.
6. Физиологические основы спортивной тренировки.

7. Общая и специальная физическая подготовка.
8. Техническая подготовка.
9. Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка.
10. Тактическая подготовка.
11. Правила игры. Организация и проведение соревнований.
12. Установка перед играми и разбор проведенных игр.
13. Места занятий, оборудование и инвентарь.

### **Физическая подготовка**

Общая физическая подготовка- развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости.

1. Строевые упражнения.
2. Общеразвивающие упражнения.
3. Акробатические упражнения.
4. Общеразвивающие упражнения с предметами.
5. Подвижные игры и эстафеты.
6. Легкоатлетические упражнения.
7. Спортивные игры.

### **Специальная физическая подготовка.**

1. Упражнения для развития быстроты.
2. Упражнения для развития скоростно- силовых качеств.
3. Упражнения для развития специальной выносливости.
4. Упражнение для развития ловкости.
5. Техническая подготовка.
6. Тактическая подготовка.
7. Индивидуальные действия.

## Годовой план распределения учебной нагрузки.

месяц	9	10	1 1	1 2	1	2	3	4	5	год
содержание	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Практические занятия	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
Итого количество часов	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36

Тематическое планирование составлено на основе программы по физической культуре.

Планирование секции «Стритбол»

Количество часов в неделю: 1

Количество часов за год: 36 часа

### Содержание:

- Развитие баскетбола. Техника безопасности. Влияние занятий спортом на организм. Игра.
- Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча. Игра.
- Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Ловля. Игра.
- Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении, с шагом и прыжком. Бросок мяча в корзину Повторить действия без мяча. Игра.
- Повторить действия без мяча. Совершенствовать ловлю мяча, передачу мяча. Бросок мяча в корзину
- Бросок мяча в корзину Ведение мяча одной рукой на месте и в движении, по прямой и по кругу, «Змейкой». Игра.
- Передвижение в основной стойке. Ловля высоко летящего мяча. Бросок мяча в корзину Игра.
- ОФП техника безопасности. . Игра. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения. Ловля. Бросок мяча в корзину Игра.

- Бросок мяча в корзину: двумя руками снизу и от груди в движении. Игра.
- Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча в корзину одной рукой после ловли мяча. Игра.
- Передача мяча одной рукой от плеча, снизу на месте, в движении, с шагом и в прыжке. Бросок мяча в корзину Игра.
- Действие без мяча. Остановка прыжком после ускорения. Ловля мяча от пола с отскоком . Игра.
- Индивидуальные действия в защите перехват мяча, борьба за мяч. Бросок мяча в корзину. Игра
- Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди в движении и после двух шагов. Упражнения со штангой и гантелями. Игра.
- Бросок мяча в корзину Спортивная игра стритбол 3\*3. Прыжок вверх толчком одной ноги и приземлением на другую. Игра.
- Прыжки в высоту. ОФП. Броски мяча в корзину Игра
- Передача мяча одной рукой от плеча .снизу на месте и в движении. Командные действия в нападении, быстрое нападение. Игра.
- Спортивная игра стритбол 3\*3 Броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке после ловли мяча.
- Ведение правым боком, левым боком. Ведение мяча на месте и в движении по прямой и по кругу, с изменением направления и скорости движения. Игра.
- ОФП. Техника безопасности в лазание по канату. Передвижение, ведение. Игра.
- Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке со средней и дальней дистанции. Игра.
- Подтягивание на перекладине. Бросок мяча в корзину после ведения Игра.
- Ловля мяча с отскоком от пола. Бросок мяча в корзину Игра.
- Тактические действия, командные действия в нападении. Бросок мяча в корзину после ведения Игра.

- ОФП. Тактические действия команды в защите. Бросок мяча в корзину после ведения Игры.
- Передача мяча одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении. Бросок мяча в корзину после ведения Игры.
- Передача мяча одной рукой с шагом. Бросок мяча в корзину после ведения Игры.
- Тактические действия выбивание и перехват мяча. Бросок мяча в корзину после ведения Игры.
- Тактические действия при вбрасывания мяча с лицевой ниши. Бросок мяча в корзину после ведения Игры.
- Тактические действия: персональная защита. Бросок мяча в корзину после ведения Игры.
- Упражнения со штангой и гантелями. Бросок мяча в корзину после ведения Игры.
- Ловля и передача мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола при параллельном и встречном движении. Бросок мяча в корзину после ведения Игры.
- Тактические действия: групповая защита. Бросок мяча в корзину после ведения Игры.

### Тематическое планирование

№	Тема	Часы	Дата
<b>Баскетбол</b>			
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Развитие баскетбола. Техника безопасности. Влияние занятий спортом на организм. Игра.</li> </ul>	1.ч.	
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча. Игра.</li> </ul>	1.ч.	
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Ловля. Игра.</li> </ul>	1.ч.	
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении, с шагом и прыжком. Бросок мяча в корзину Повторить действия без мяча. Игра.</li> </ul>	1.ч.	
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Повторить действия без мяча. Совершенствовать ловлю мяча, передачу мяча. Бросок мяча в корзину</li> </ul>	1.ч.	
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Бросок мяча в корзину Ведение мяча одной рукой на месте и в движении, по прямой и по кругу, «Змейкой». Игра.</li> </ul>	1.ч.	
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Передвижение в основной стойке. Ловля высоко летящего мяча. Бросок мяча в корзину Игра.</li> </ul>	1.ч.	
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>ОФП техника безопасности. . Игра. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения. Ловля. Бросок мяча в корзину Игра.</li> </ul>	1. ч.	
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Бросок мяча в корзину: двумя руками снизу и от груди в движении. Игра.</li> </ul>	1. ч.	
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча в корзину одной рукой после ловли мяча. Игра.</li> </ul>	1 ч.	
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>, Передача мяча одной рукой от плеча, снизу на месте, в движении, с шагом и в</li> </ul>	1. ч.	

	прыжке. Бросок мяча в корзину Игра.		
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Действие без мяча. Остановка прыжком после ускорения. Ловля мяча от пола с отскоком . Игра.</li> </ul>	1. ч.	
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Индивидуальные действия в защите перехват мяча, борьба за мяч. Бросок мяча в корзину. Игра</li> </ul>	1. ч.	
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди в движении и после двух шагов. Упражнения со штангой и гантелями. Игра.</li> </ul>	1. ч.	
1	Бросок мяча в корзину Спортивная игра стритбол 3*3. Прыжок вверх толчком одной ноги и приземлением на другую. Игра	1.ч.	
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки в высоту. ОФП. Броски мяча в корзину Игра</li> </ul>	1.ч.	
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Передача мяча одной рукой от плеча .снизу на месте и в движении. Командные действия в нападении, быстрое нападение. Игра.</li> </ul>	1. ч.	
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Спортивная игра стритбол 3*3 Броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке после ловли мяча.</li> </ul>	1. ч.	
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ведение правым боком, левым боком. Ведение мяча на месте и в движении по прямой и по кругу, с изменением направления и скорости движения. Игра.</li> </ul>	1. ч.	
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ОФП. Техника безопасности в лазание по канату. Передвижение, ведение. Игра.</li> </ul>	1. ч.	
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке со средней и дальней дистанции. Игра.</li> </ul>	1. ч.	
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подтягивание на перекладине. Бросок мяча в корзину после ведения Игра.</li> </ul>	1. ч.	



1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ловля мяча с отскоком от пола. Бросок мяча в корзину Игра.</li> </ul>	1. ч.	
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Тактические действия, командные действия в нападении. Бросок мяча в корзину после ведения Игра.</li> </ul>	1. ч.	
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>ОФП. Тактические действия команды в защите. Бросок мяча в корзину после ведения Игра.</li> </ul>	1. ч.	
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Передача мяча одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении. Бросок мяча в корзину после ведения Игра.</li> </ul>	1.ч.	
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Передача мяча одной рукой с шагом. Бросок мяча в корзину после ведения Игра.</li> </ul>	1.ч.	
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Тактические действия выбивание и перехват мяча. Бросок мяча в корзину после ведения Игра.</li> </ul>	1. ч.	
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Тактические действия при вбрасывания мяча с лицевой ниши. Бросок мяча в корзину после ведения Игра.</li> </ul>	1. ч.	
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Тактические действия при вбрасывания мяча с лицевой ниши. Бросок мяча в корзину после ведения Игра.</li> </ul>	1.ч	
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Тактические действия: персональная защита. Бросок мяча в корзину после ведения Игра.</li> </ul>	1. ч.	
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнения со штангой и гантелями. Бросок мяча в корзину после ведения Игра.</li> </ul>	1. ч.	
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ловля и передача мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола при параллельном и встречном движении. Бросок мяча в корзину после ведения Игра.</li> </ul>	1. ч.	
1	Тактические действия: групповая защита. Бросок мяча в корзину после ведения Игра	1.ч.	

Тематическое планирование

№	Тема	Часы	Дата
Стритбол.			
1	Т.\Б. в баскетболе. Стойка баскетболиста. Основные движения в баскетболе. Правила игры в баскетбол.	1. ч.	
1	Остановки прыжком, передвижения в баскетболе. ОФП.	1. ч.	
1	Действия игроков в защите и в нападении. Передвижения защитников и нападающих. ОФП.	1. ч.	
1	Передача мяча двумя руками. Ловля мяча двумя руками.	1. ч.	
1	Передача мяча правой, левой рукой. Ловля мяча.	1. ч.	
1	Ведение мяча в шаге. Броски мяча в корзину.	1. ч.	
1	Бросок мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча. ОФП.	1. ч.	
1	Броски мяча на дальность. Ведение мяча на скорости. ОФП.	1. ч.	
1	Броски с двух шагов, одной рукой. Ведение с изменением направления движения.	1. ч.	
1	Броски в кольцо с двух шагов. Тактические действия игроков в защите.	1. ч.	
1	Перемещения, передачи мяча с отскоком. Тактика игры в нападении.	1. ч.	
1	Передачи мяча двумя руками, приём мяча. ОФП.	1. ч.	
1	Тактика игры. Перемещения в игре.	1. ч.	
1	Ведение мяча с изменениями направления. ОФП.	1. ч.	
1	Сочетание технических приёмов с быстрым бегом.	1. ч.	
1	Броски в кольцо на дальность, сочетание техники и игры в баскетбол.	1. ч.	
1	ОФП. Повторение правил игры, нарушений в игре. Система защиты.	1. ч.	
1	Бросок одной рукой от плеча в движении: - с правой стороны - с левой стороны.	1. ч.	
1	Взаимодействие игроков 1) Два нападающих против одного защитника. 2) Два защитника против одного нападающего.	1. ч.	
1	Ведение, остановка, бросок одной рукой со	1. ч.	

	средней дистанции 3, 5- 4 м. ; 4, 5 -5 м.		
1	Ведение с изменением скорости: низкое ведение - высокое ведение.	1.ч.	
1	Ведение мяча: 1)левой, правой рукой 2) Правой перевод на левую руку, ведение левой - ловля мяча - 2 шага - передача мяча от груди двумя руками.	1. ч.	
1	Сочетание приёмов: подбор мяча, ведение, передача, ловля, два шага, бросок одной рукой.	1. ч.	
1	Ведение мяча с изменением направления. Ведение два шага бросок.	1.ч.	
1	Ведение, бросок с двух шагов одной рукой от плеча.	1. ч.	
1	ОФП. Подбор мяча, ведение левой рукой. Бросок левой рукой от плеча.	1.ч.	
1	Ведение мяча на месте с разными движениями ( с высоким подъёмом бедра, с захлёстыванием голени).	1. ч.	
1	Защита; «работа ног» , руки за спиной, активная защита.	1. ч.	
1	Броски мяча с места ( с 3 - 4 м) Броски с дальней дистанции.	1. ч.	
1	Обучение технике обманного финта на передачу.	1. ч.	
1	Взаимодействие игроков в игре. Обманный финт на передачу.	1. ч.	
1	Штрафные броски; подбор мяча от щита.	1.ч.	
1	Техника обманного финта: перехват мяча в игре.	1. ч.	
1	Передачи мяча в тройках; двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола; одной рукой от плеча.	1.ч.	