

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА пгт. НОВОМИХАЙЛОВСКИЙ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН

Рассмотрено и одобрено на заседании
Педагогического совета
МБОУ ДО ЦДТ пгт. Новомихайловский
Протокол № _____ от
« ____ » _____ 20 ____ г.

Утверждаю
Директор МБОУ ДО
ЦДТ пгт. Новомихайловский
_____ И.Г. Варельджан

М. П.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Оранжевый бум»

(наименование объединения)

Направленность физкультурно-спортивная

Уровень _____ ознакомительный
(ознакомительный, базовый или углубленный)

Рассчитана на детей от 12 до 14 лет

Срок реализации (общее количество часов) 1 год (216 часов)

Ковыршин Андрей Алексеевич

педагог дополнительного образования

(Ф.И.О. и должность разработчика)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Здоровье – на качественно новый уровень!»

Направленность программы. Программа «Оранжевый бум» по стритболу имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана в целях профилактики беспризорности и безнадзорности детей и подростков, привития здорового образа жизни.

Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность

Здоровый образ жизни в России до сих пор не стал культурным достижением общества. Большинство граждан нашей страны относится к здоровью нерационально, пренебрежительно. Для современных детей, независимо от возраста, характерно ограничение двигательной активности, ухудшение физических качеств (силы, скорости, ловкости, гибкости, выносливости), а также пространственной ориентации и вестибулярной устойчивости.

Одним из вариантов решения этой проблемы, учитывая природно-климатические условия черноморского побережья, является программа «Оранжевый бум», которая была разработана на основе изучения программ учебных дисциплин по спортивной направленности и из собственного опыта работы педагога как учителя физического воспитания.

Новизна программы «Оранжевый бум» состоит в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий: тренажерно-информационной системы, дыхательной системы, комбинированных комплексов игровой аэробики, релаксации.

Цель: сохранение и укрепление физического здоровья детей и подростков, заполнение досуга полезным и интересным делом.

Задачи:

образовательные

- изучение истории и современных тенденций в стритболе;
- обучение основным приемам техники и тактики игры;

воспитательные

- профилактика безнадзорности и правонарушений среди подростков;
- воспитание уважительного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- воспитание морально-волевых и нравственно-эстетических качеств личности обучающихся;

развивающие

- повышение функционального уровня организма путем оптимизации физических нагрузок;
- повышение физической и умственной работоспособности (развитие силы, ловкости, выносливости, быстроты реакции и др.).

Особенности программы

Уличный баскетбол по многим параметрам превосходит своего «старшего брата» более демократичными правилами (игра три на три, в одно кольцо, на половине баскетбольной площадки, в удобной форме одежды). Нет жестких требований к количеству игроков (два-три игрока – уже команда!) и к физической подготовке участников. Для игроков стритбола нет ограничений по возрасту, игра по силам любому, кто хочет двигаться и поддерживать свой тонус! В подростковом возрасте очень важно общение со сверстниками. В этой игре ребята из разных социальных групп и с различными типами темперамента могут найти себе друзей, научиться коллективным формам взаимодействия.

На занятиях по стритболу формируется устойчивая мотивация к практическим действиям. Каждый понимает, что заниматься он будет лично для себя, для своего здоровья, а не ради сдачи определенных нормативов. Таким образом, стимулом к тренировкам становится процесс своего саморазвития и самосовершенствования.

Возраст детей

Программа «Оранжевый бум» предусматривает занятия с учащимися в возрасте от 12 до 14 лет.

Сроки реализации и этапы

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

Формы и режим занятий

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, общее количество в год – 216 часов.

В процессе занятий сочетаются индивидуальная, групповая и индивидуально-групповая формы работы.

Предполагаемые результаты

Знать:

- историю возникновения игры стритбол;
- правила безопасности на спортивных площадках и спортзалах;
- гигиену юного спортсмена;
- терминологию, правила и основы техники стритбола;
- комплексы упражнений по физической, силовой и технической подготовке;

уметь:

- выполнять упражнения на развитие специальных способностей (таб. № 1);
- мобилизовывать свои возможности для преодоления трудностей в ходе спортивной игры;
- управлять эмоциями, контролировать свои действия;
- выполнять контрольные нормативы.

Формы подведения итогов

Контроль за освоением учебного материала проводится в форме учета посещения занятий, сдачи нормативов, учебно-тренировочных игр, участия в соревнованиях.

Учебно-тематический план

№	Перечень разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	2	
2	История стритбола. Правила игры.	10	10	
3.	Общая физическая подготовка	91		91
4.	Специальная физическая подготовка.	41		41
5.	Технико-тактическая подготовка	70		70
9.	Итоговое занятие	2	2	-
	Итого:	216	14	202

Содержание.

Вводное занятие. ТБ. Введение в общеобразовательную программу.

Теоретические знания. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие стритбола в России. Нравственные и волевые качества спортсмена. Правила игры. Судейство.

Общая физическая подготовка (ОФП). Бег в медленном темпе. Ходьба и бег в медленном темпе. Упражнения в ходьбе, беге, прыжках. Сдача контрольных нормативов. Строевые упражнения. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты двигательной реакции. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для укрепления мышечного корсета. Бег с изменением скорости. Бег с изменением направления. Упражнения на развитие быстроты и точности реакции. Смена бега спиной вперёд на бег лицом вперёд и наоборот. Бег челночный. Бег зигзагом (с выпадом в стороны). Бег с подскоками. Прыжки вверх, в стороны, вперёд, отталкиваясь одной и двумя ногами. Упражнения на развитие координации движений, равновесия. Упражнения на развитие ловкости и быстроты. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на спортивных снарядах. Тестирование скоростно-силовых способностей.

Специальная физическая подготовка. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Стойка игрока. Комбинированные упражнения. Быстрота и точность реакции выбора и

переключения. Точность реакции. Движение и чувство времени. Устойчивость и переключение внимания. Быстрота и точность оперативного мышления. Упражнения для совершенствования тактики игры. Упражнения для совершенствования тактики передачи мяча. Комбинированные упражнения на быстроту и точность реакции. Комбинированные упражнения на внимание. Ловля мяча в движении шагом. Ловля мяча в движении бегом. Упражнения на отработку ловли мяча летящего на встречу. Ловля мяча при активном сопротивлении. Работа в парах. Комбинированные упражнения на выносливость. Разыгрывание мяча в комбинации. положения. Контрольная игра.

Технико-тактическая подготовка. Стойка игрока. Техника нападения. Основная стойка защитника. Ведение подбрасыванием. Передача толчком с места. Движение в защите. Перехват мяча, передача. Защита зоны поста. Передача мяча с разбега обычными шагами. Передача мяча при движении партнёров в одном направлении. Тактические действия нападающего. Стойки и перемещения. Заслоны, блок-шоты, действия против заслона. Ловля мяча в прыжке. Передача по прямой траектории. Передача по навесной траектории. Передача с отскоком от площадки. Передача мяча с преодолением помех (стойки, ширмы, игроки). Передача с отскоком от площадки. Защита вдали от мяча. Ведение мяча с высоким отскоком. Ведение мяча с низкими отскоками. Ведение подбрасыванием, обычными шагами в опорном положении. Перехват в полёте. Упражнения на технику защиты. Передача мяча с разбега обычными шагами. Тактика нападения. Ведение мяча одноударное на месте. Принципы атаки и движения. Индивидуальные действия. Личная и зонная защита. Подстраховка и переключение. Бросок с отражённым отскоком. Ведение мяча с высоким подскоком. Бросок с разбега с обычными шагами в опорном положении. Бросок с разбега с горизонтальной траекторией полёта мяча. Бросок с отражённым отскоком. Психологическая подготовка команды. Анализ игры. Бросок в прыжке, отталкиваясь одноимённой ногой. Бросок в падении с приземлением на ногу и руки. Игры с заданиями. Применение передачи при встречном движении партнёров. Применение передачи при движении в одном направлении. Применение приёмов учебных и соревновательных условий. Контрольные игры. Соревнования.

Походы выходного дня. Изумрудные поляны. Дольмены (а. Псебе). Кутайская щель. с. Подхребтовое.

Итоговое занятие. Анализ работы за учебный год. ТБ.

Методические рекомендации к организации занятий по программе

Подготовка стритболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности.

Главным для определения в ту или иную группу подготовки является возраст и уровень физического развития детей. Для зачисления дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения воспитанники сдают предусмотренные программой нормативы.

Педагогу необходимы знания возрастных особенностей развития юных игроков. Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом – иных. Поэтому очень важно сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов, что позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха.

Стритбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным стритболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства.

Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом – выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и педагог должен способствовать их воспитанию, давать нагрузки специальной направленности.

В таблице 1 представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков. Но у девочек и мальчиков, а тем более, у юношей и девушек, имеются большие различия в становлении физических кондиций. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить учебно-тренировочный процесс.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. При этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе стритболистов с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения спортсмена, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение возможно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

Когда занимающиеся упражняются в технических приемах, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков.

Если в программу занятий включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует выполнять упражнения, развивающие точность, затем – быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоения техники.

Необходимым условием совершенствования деятельности юных стритболистов является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего возрасту и физическому развитию ребят:

скакалки длинные	6 шт.
скакалки короткие	6 шт.
гантели (3-х кг, 5 кг)	12 шт.
набивные мячи	6 шт.
мешочки с песком	6 шт.
гимнастические палки	6 шт.
теннисные мячи	20 шт.
кистевые эспандеры	лично у каждого спортсмена
футбольные мячи	2 шт.
волейбольные мячи	4 шт.
баскетбольные мячи	12 шт.
Кегли	6 шт.
Бадминтон	3 комплекта

Для организации образовательного и воспитательного процесса также необходимо использовать, по возможности, связи с другими учреждениями:

- спортивную базу ДЮСШ (игровой зал, тренажерный зал);
- спортивную базу общеобразовательных школ (игровой, спортивный зал);
- бассейн;
- ледовый каток;
- инфракрасную и обычные сауны.

Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода обучения педагог должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- провести разминку в группе;
- определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде;
- вести протокол игры;
- участвовать в судействе учебных игр совместно с педагогом;
- провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно);

- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичная), и психологической подготовки к соревнованиям.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов:

- общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года,
- специальная психическая подготовка, которая проводится к выступлению на конкретных соревнованиях.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

Воспитательная работа

Современные дети на редкость прагматичны. Они с удовольствием включаются в любую деятельность, если в ней ощущают успех для себя. Seriously относятся к любой познавательной и образовательной деятельности. При этом остро нуждаются в друзьях-сверстниках, друзьях-взрослых, с которыми можно обсудить интимные и житейские проблемы. Некоторые, к сожалению, практически утратили навыки коллективной и совместной деятельности.

Вместо так называемых воспитательных бесед лучше использовать такие средства, как

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокую организацию учебно-тренировочного процесса;
- атмосферу трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- систему морального стимулирования,

что позволяет сформировать у обучающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

В воспитательной работе целесообразно использовать разнообразные формы работы: экскурсии, походы, разговоры у костра, участие в праздниках образовательного учреждения, встречи с выпускниками, круглые столы (просмотр и обсуждение видеоматериалов соревнований, совместные поездки в спортивно-оздоровительные лагеря). Особое место в объединениях спортивной направленности отводится соревнованиям, где формируется должное отношение к запрещенным приемам и действиям (неспортивное поведение и взаимоотношения игроков, тренеров, судей, зрителей).

Поскольку в основе дополнительного образования лежит личностная мотивированность («я хочу», «мне это интересно», «мне это надо»), это, в свою очередь, способствует формированию индивидуальной свободы личности. Занятия в объединении формируют у детей навыки здорового образа жизни, умение противостоять негативному воздействию окружающей среды. Уход, скрытый для защитника.

Список литературы для педагога

1. Бандуа Альберт Подростковая агрессия. – М.: Апрель Пресс ЭКСМО – Пресс, 2000.
2. Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры. /Под общей редакцией Ю.М. Портнова. - Москва, 1997.
3. Баскетбол /Уолт «Клайд» Фрейзер, Алекс Сэгер; пер. с англ. Р.А. Цфасмана. – М.: АСТ Астрель, 2006.
4. Гомельский А.Я. Баскетбол секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений. – М.: А Генетю, «ФАИР», 1997.
5. Гатмен Билл, Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. /Пер. с англ. Т.А. Бобровой/- М.: АСТ: Астрель, 2007.
6. Костюков В.В. Программа пляжный волейбол. Краснодар, 2007.
7. Глазырина Л.Д. Методика преподавания физической культуры / 1-4 кл.: Методическое пособие и программа. М.: Туманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003.
8. Немов Р.С. Психология.: Москва «Просвещение», 1990 г.
9. Разумный В.А. Программа педагога дополнительного образования: от разработки до реализации. /Практическое пособие под редакцией Айрис-пресс, 2003, 2004 .
10. Самуркина Н.В. Игры в которые играют... - Дубна: Издательский центр «Феникс», 1997.
11. Физическая культура. Школьные олимпиады. 9-11 кл.: методическое пособие /авт.-сост. А.П. Матвеев, А.А. Красников, А.Б. Лагутин.- 2-е издание, стереотип. – М.: Дрофа, 2003.
12. Физическая культура: Учеб. Для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. Учреждений /Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон, В.И. Лях и др.; М.: Просвещение, 1997.
13. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры / Э. Найминова. Серия «книга для учителя». – Ростов н/Д: «Феникс», 2003.
14. Шмаков С.А. Досуг школьника. – Липецкая организация Союза писателей, 1991.

Список литературы для учащихся:

1. Баскетбол /Уолт «Клайд» Фрейзер, Алекс Сэгер; пер. с англ. Р.А. Цфасмана. – М.: АСТ Астрель, 2006.
2. Гатмен Билл, Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. /Пер. с англ. Т.А. Бобровой/- М.: АСТ: Астрель, 2007.
3. Старажилец А.А. Делай характер смолоду. – «Спортивные игры», 1990 № 10.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития
двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Длина тела						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно – силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Упражнения общей физической подготовки

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

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

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

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

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, палками, штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанья по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес».

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

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

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 1 км, для юношей до 3 км. Дозированный бег по пересеченной Местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Туристические походы.

Упражнения специальной физической подготовки

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м. из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемому сигналом: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями. Отталкивания 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. Упражнение для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение, лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. 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. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку, ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения,

состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

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

Календарно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	кол-во часов					Дата планируемая	Дата фактическая
		Всего	теория	практ				
				ОФП	СФП	ТТП		
1	Вводное занятие: ТБ. Введение в программу.	2	2		-			
2	Нравственные и волевые качества спортсмена. ОФП. Ходьба и бег в медленном темпе.	4	1	3				
3	Состояние и развитие стритбола в России. ОФП. Бег в медленном темпе.	2	1	1				
4	ОФП. Сдача нормативов	8		8				
5	ОФП. Упражнения в ходьбе, беге, прыжках. Физическая культура и спорт в России.	4	2	2				
6	СФП. Упражнения для рук и плечевого пояса. Правила игры. Судейство.	4	2		2			
7	СФП. Упражнения для ног. ТТП. Стойка игрока.	4	-		2	2		
8	СФП. Упражнения для шеи и туловища. ТТП. Техника нападения.	4	-		2	2		
9	ОФП. Упражнения для всех групп мышц.	4	-	4				
10	ОФП. Упражнения для развития силы. ТТП. Техника защиты.	4	-	2		2		

11	ОФП. Упражнения для развития быстроты двигательной реакции. ТТП. Основная стойка защитника.	4	-	2		2		
12	ОФП. Упражнения для развития гибкости. ТТП. Ведение подбрасыванием	4	-	2		2		
13	ОФП. Упражнения для развития ловкости. ТТП. Передача толчком с места.	4	-	2		2		
14	ОФП. Упражнения для развития общей выносливости. ТТП. Движение в защите.	4	-	4				
15	ОФП. Упражнения для укрепления мышечного корсета. ТТП. Ловля мяча в прыжке.	4	-	2		2		
17	СФП. Стойка игрока. ТТП. Перехват мяча, передача.	2			1	1		
18	ОФП. Бег с изменением скорости. ТТП. Перехват передачи.	2		2				
19	ОФП. Упражнения на развитие быстроты и точности реакции. ТТП. Защита зоны поста.	4		2		2		
21	ОФП. Смена бега спиной вперёд на бег лицом вперёд и наоборот. СФП. Комбинированные упражнения.	2		1	1			
22	ОФП. Бег челночный. ТТП. Передача мяча при движении партнёров в одном направлении.	2		1		1		
23	ОФП. Бег зигзагом (с выпадом в стороны). ТТП. Стойки и перемещения.	4		2		2		
24	ОФП. Бег с подскоками. ТТП. Заслоны, блок-шоты, действия против заслона.	2		1		1		
25	ОФП. Прыжки вверх, в стороны, вперёд, отталкиваясь одной и двумя ногами. ТТП. Тактические действия нападающего.	2		1		1		
26	ОФП. Упражнения на развитие координации.	2		1	1			

	ТТП. Действия против заслона.							
27	ОФП. Упражнения на развитие выносливости. СФП. Точность реакции на движение.	2		1	1			
28	ОФП. Строевые упражнения. СФП. Упражнения на переключение внимания.	2		1	1			
29	ОФП. Челночный бег. СФП. Упражнения на точность оперативного мышления.	4	1	1	2			

30	ОФП. Тестирование скоростно-силовых способностей.	2		2				
31	ОФП. Упражнения для развития мышц корпуса. СФП. Упражнения на быстроту и точность оперативного мышления.	4		2	2			
32	ОФП. Упражнения для развития координации движений, равновесия. СФП. Упражнения для точности реакции переключения.	4		2	2			
33	ОФП. Общеразвивающие упражнения. СФП. Ловля мяча в движении шагом.	4		2		2		
34	СФП. Ловля мяча в движении бегом. ТТП. Передача с отскоком от площадки.	4			2	2		
35	СФП. Упражнения на отработку ловли мяча, летящего навстречу. ТТП. Защита вдалеке от мяча.	4			2	2		
36	СФП. Ловля мяча двумя руками при активном сопротивлении. ТТП. Перехват в полёте.	4			2	2		
37	СФП Комбинированные упражнения на быстроту и точность реакции и	4				4		

	ТТП. Упражнения на технику защиты.							
38	СФП. Упражнения на совершенствования тактики игры. ТТП. Передача мяча с разбега обычными шагами.	2			1	1		
39	СФП. Упражнения для совершенствования тактики передачи мяча. ТТП. Тактика нападения.	4			2	2		
40	ОФП. Упражнения на развитие ловкости и быстроты. ТТП. Передача по прямой траектории.	2		1		1		
41	СФП. Упражнения для шеи и туловища. ТТП. Передача по навесной траектории.	4			2	2		
42	СФП. Комбинированные упражнения на внимание. ТТП. Передача мяча с преодолением помех (стойки, ширмы, игроки).	4			2	2		
43	СФП. Работа в парах. ТТП. Ведение мяча одноударное на месте.	2			1	1		
44	СФП. Комбинированные упражнения на выносливость. ТТП. Принципы атаки и движения.	2			1	1		
45	ТТП. Индивидуальные действия. Личная и зонная защита.	2				2		
46	ОФП. Общеразвивающие упражнения. ТТП. Подстраховка и переключение.	2		1		1		
47	СФП. Упражнения на совершенствование тактики игры. ТТП. Прессинг.	2			1	1		
48	ТТП. Ведение мяча с высоким отскоком.	2				2		
49	ТТП. Ведение мяча с низкими	2				2		

	отскоками.							
50	ОФП. Упражнения на спортивных снарядах. ТТП. Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении.	4		2		2		
51	СФП. Разыгрывание мяча в комбинации. ТТП. Бросок с разбега с горизонтальной траекторией полёта мяча.	4			2	2		
52	ОФП. Общеукрепляющие упражнения. ТТП. Бросок с отражённым отскоком.	2		1		1		
53	ТТП. Выполнение технических приёмов. Учебная игра.	2	1			1		
54	ТТП. Психологическая подготовка команды. Анализ игры.	2	1			1		
55	Походы выходного дня: -Изумрудные поляны, -аул Псебе, - Кутайская щель, -с. Подхрептовое.	32		32				
56	ТТП. Бросок в падении с приземлением на ногу и руки.	2	1			1		
57	СФП. Контрольные игры и соревнования.	8			6	2		
58	ТТП. Игры с заданиями.	2				2		
59	ТТП. Применение приёмов в учебных и соревновательных условиях.	2				2		
60	ТТП. Применение передачи при встречном движении партнёров.	2				2		
61	ТТП. Применение передачи при движении в одном направлении.	2				2		
62	Итоговое занятие. Анализ работы за учебный год. ТБ.	2	2					
	Итого:	216	14	91	41	70		

