

Стритбол – это разновидность баскетбола, в который, зачастую, играют на открытых площадках. В игре очень быстрый темп, а сами игроки, если брать профессиональные матчи, имеют в своём арсенале кучу трюков с забрасыванием мяча в кольцо и обыгрышем соперника. Streetball (на английском) версия игры, которая взяла много правил у баскетбола, однако и свои новые тоже внедрила.

Программа работы секции стритбола составлена на основе рекомендаций, разработанных ведущими специалистами, и нормативных документов Министерства образования РФ и адаптирована к конкретным условиям работы руководимой ими группы. Предлагаемая программа включает пояснительную записку, учебно-тематические планы работы на каждый год обучения и приложения. В пояснительной записке показано место стритбола в системе физического воспитания; определены цели и задачи работы секции; методы диагностики результатов учебно-тренировочного процесса.

Пояснительная записка

В процессе учебно-тренировочных занятий под воздействием физических упражнений совершенствуются функции организма, повышается их работоспособность. В этом процессе выделяется:

- развитие двигательных навыков и совершенствованию техники движения;
- общее воздействие на организм, совершенствование органов и систем, обеспечивающих выполнение нужных движений, развитие необходимых качеств.

Развитие каждого двигательного навыка зависит от уровня подготовки органов и систем занимающегося. В то же время изменения, происходящие в органах и системах под воздействием упражнений, зависят от характера формируемых двигательных навыков. Таким образом, обучение и тренировка неразрывно связаны между собой и являются сторонами единого учебно-педагогического процесса.

На разных ступенях подготовки юного стритболиста удельный вес обучения и тренировки изменяется. В подготовительных и подростковых группах превалирует обучение, связанное с формированием большого количества двигательных навыков. Здесь внимание сосредоточивается на овладении основными знаниями, умениями и навыками, без которых невозможна успешная спортивная подготовка. *Создается основа, на которой в последующем возможно достижение спортивного мастерства.*

По мере овладения необходимым комплексом знаний, умений и навыков все большее значение приобретают функциональное состояние организма и его совершенствование. Уже в младшей юношеской группе, где юный стритболист имеет достаточный запас необходимых знаний и навыков, ярче

определяются задачи *повышения функционального состояния организма и качественных изменений (тренировка)*.

Во время обучения у занимающихся создается правильная двигательная основа, рациональная «школа» стритбола. В тренировочном процессе совершенствуются приобретенные навыки, увеличивается их арсенал, улучшается эффективность выполнения, развивается тактическое мышление, улучшаются волевые качества.

Разработанная программа обучения игры в стритбол рассчитана на подростков 13-16 лет. Срок реализации программы – 1 год. Учебно-тематический план подготовки школьников включает 11 теоретических и практических тем. В рамках секции срок подготовки стритболистов – 1 год.

Количество учащихся в группах 10-15 человек. Продолжительность занятий в зависимости от этапа подготовки составляет 4 часа в неделю.

Цели и задачи учебно-тренировочной работы

Процесс подготовки юного стритболиста это организованная система педагогического воздействия на формирование личности ребенка и его физическое воспитание. Весь процесс подготовки – воспитывающий, способствующий формированию и развитию патриотического поведения детей, осознанного отношения к учебе и к труду.

Такая подготовка планомерно осуществляется на всем протяжении работы в соответствии с возрастом детей, их физическими возможностями и другими факторами, влияющими на обучение.

Физическая подготовка

Многократное повторение бега, прыжков, поворотов и других движений, характерных для выполнения приемов, невозможно без хорошего развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и высокой координации движений, т.е. без достаточной общей физической подготовки. В процессе занятий стритболом с юными спортсменами решаются задачи общей и специальной физической подготовки. Они неразрывно связаны между собой. Высокий уровень развития всех сторон деятельности организма создает благоприятные условия для специфического развития качеств, особенно необходимых стритболисту. Специальная физическая подготовка позволяет не только улучшить технику выполнения приемов, но и быстрее усваивать новые навыки и сложные приемы. Задержка в физическом развитии тормозит дальнейшее улучшение техники, эффективность ее применения, а, следовательно, и расширение тактических возможностей.

Техническая подготовка

При нынешнем развитии спортивных достижений выдающиеся показатели возможны только в результате правильной всесторонней технической подготовленности игроков, для чего необходимо:

а) в равной степени владеть всеми известными приемами и всеми способами их выполнения. Такая необходимость возникает в связи с тем, что игра сильнейших стритболистов характеризуется активными действиями и умением действовать внезапно в любой момент;

б) владеть игровыми действиями, состоящими из нескольких приемов, сочетающихся между собой в различной последовательности. Владение техникой приемов и игровых действий, состоящих из них, – основа технического мастерства спортсменов. Основных приемов техники не так много, но в стритболе приемы изолированно друг от друга не применяются. Чем богаче и разнообразнее их комплекс, тем быстрее и эффективнее стритболист сможет решать задачи, возникающие в игре;

в) владеть комплексом приемов, которыми в игре приходится наиболее часто пользоваться в связи с функциями, выполняемыми в команде. В острой комбинационной игре максимально используются индивидуальные особенности каждого игрока: рост, подвижность, быстрота, прыгучесть и другие качества. Поэтому техническая подготовка каждого игрока включает в себя обязательное владение специальным комплексом приемов, которыми данному игроку приходится пользоваться в игре чаще, чем другим.

Совершенствовать такой комплекс приемов можно только после того, как спортсмен овладеет всеми приемами игры и всеми игровыми действиями. Чем разностороннее стритболист овладеет основными приемами, тем эффективнее он сможет использовать свои индивидуальные качества при работе над специальным комплексом приемов.

Правильная начальная постановка техники, как и всесторонняя физическая подготовка, – основа для достижения высоких спортивных результатов. Мастерство достигается путем систематического и планомерного изучения всего разнообразия техники.

Теория игры в стритбол

Успех в достижении победы определяется умением вести борьбу на спортивном поле, правильно используя технику и свои физические возможности. Для этого необходима тактическая подготовка, позволяющая предвидеть пути борьбы с противником и наиболее эффективное использование средств.

Тактическая подготовка предусматривает овладение тактикой индивидуальных, групповых и командных действий. Командные действия воплощаются в единый план посредством системы игры. Общий план решается групповыми взаимодействиями, а в каждом конкретном случае – индивидуальными действиями. Избранная система не лишает игроков творческой активности, а направляет ее, определяет характер действий в соответствии с общим планом.

К основным чертам тактики, характеризующейся простотой, целесообразностью и рациональностью действий, следует отнести:

- а) быстроту атакующих действий, требующую хорошей подготовки, ориентировки и умений взаимодействовать с партнером на большой скорости;
- б) простоту комбинационного стиля игры, основанную на использовании высокой индивидуальной техники;
- в) преимущественное применение малоходовых комбинаций с короткими взаимодействиями двух и трех игроков, направленными на быстрое создание условий для завершающего броска;
- г) интенсивные и своевременные отвлекающие действия.

Теория игры включает:

- развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию, ориентироваться в ней и быстро применять любой технический прием или игровое действие;
- овладение вариантами взаимодействий двух и трех игроков, характерными для тактических систем игры;
- овладение тактическими комбинациями в определенные моменты игры (начало игры с центра, введение мяча в игру и др.);
- освоение систем игры и типичных для них комбинаций;
- умение переключаться с одной системы игры на другую.

Психологическая подготовка

В период спортивной подготовки юного стритболиста формируется его личность, правила и нормы поведения, моральные качества. Необходимость всесторонней моральной и волевой подготовки определяется задачами воспитательной работы, предусматривающей гармоническое развитие личности. В соревнованиях с противником, равным по физической, технической и тактической подготовке, побеждает тот, у кого крепче воля и выше моральные качества. *Психологическая подготовка* решает следующие задачи:

- воспитание высоких моральных качеств, необходимых в условиях напряженной спортивной борьбы;
- воспитание волевых качеств – целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности;
- развитие навыков командных действий;
- адаптация к условиям соревнований и создание психологической установки на успешное проведение игры.

Необходимо воспитывать у детей навыки коллективных действий, ответственность перед коллективом, развивать у них чувство дружбы и товарищества. Дети должны научиться сочетать свои личные интересы с интересами всего коллектива.

Цели:

- гармоничное развитие физических и духовных сил подрастающего поколения;
- подготовка спортивных резервов в стритболе.

Задачи:

предметные:

- поэтапное обучение техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;
- повышение игровой культуры на основе изучения правил игры в стритбол и игрового опыта;
- обучение практическим навыкам организации и судейства соревнований по стритболу.

метапредметные:

- развитие игрового мышления на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров;
- развивать физические способности учащихся.

личностные:

- воспитание игровой дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений;
- формирование потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки, воспитание волевых качеств.

Результат программы

Планируемые итоги результативности спортивной подготовки стритболистов соответствуют поставленным задачам:

1. У занимающихся могут быть развиты такие личностные качества, как: уверенность в себе, стрессоустойчивость, трудолюбие, эффективная коммуникация (преодоление комплексов с коллективом и правильное выстраивание отношения в команде) и другие.
2. В результате реализации программы занимающиеся будут знать: строение и функции организма человека, влияние физических нагрузок на организм,

гигиенические требования и самоконтроль, правила игры стритбол, оборудование и спортивный инвентарь, правила судейства.

3. В результате освоения программы занимающиеся будут уметь: выполнять технические и тактические приёмы, уметь их применять в трудной игровой ситуации, навык судейской практики для дальнейшего самостоятельного применения в судействе.

Условия реализации программы Методическое обеспечение программы
Основной принцип построения учебно-тренировочной работы в группах - универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося.

Основная тенденция программы – заключается в стремлении создать предпосылки для успешного обучения юных спортсменов широкому технико-тактическому арсеналу, к достижению высокого уровня физической подготовленности на всех этапах тренировочного процесса.

Распределение времени на все разделы программы осуществляется в соответствии с конкретными задачами подготовки, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования. Особое внимание уделяется физической и технической подготовке учащихся.

Большое внимание уделяется психологической подготовке, которая является важным условием успешного решения задач в системе подготовки стритболистов. Высокий уровень волевых качеств необходим для достижения эффективности соревновательной деятельности стритболиста в напряженных игровых ситуациях. Психологическая подготовка способствует качественному обучению навыкам игры. В дальнейшем она тесно связана с соревновательной подготовкой, оказывая существенное влияние на результаты соревновательной деятельности стритболистов. Выделяют общую психологическую подготовку и подготовку к соревнованиям.

Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов, в том числе: лекций, бесед, диспутов на этические темы, личного примера тренера, побуждения к деятельности убеждением, поощрением, проведения совместных занятий менее подготовленных стритболистов с более подготовленными.

Подготовка юного стритболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, достижению оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов

Учебно-материальная база

Для успешной реализации программы необходимо наличие следующего оборудования и инвентаря:

- Щиты тренировочные с кольцами – 5 комплекта
- Секундомер – 1 шт.
- Стойки для обводки – 6 шт.
- Гимнастическая стенка – 4 пролетов
- Гимнастические скамейки – 6 шт.
- Скакалки – 20 шт.
- Мячи баскетбольные – 20 шт.
- Насос ручной со штуцером – 2 шт.
- Гимнастические маты – 10 шт.
- Гимнастические перекладины – 4 шт.
- Метбол (1 кг) – 15 шт.
- Метбол (3 кг) – 10 шт.

Диагностика результативности образовательного процесса

Основным показателем работы секции по стритболу является выполнение программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженное в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, уровня физического развития. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами. Контрольные тесты проводятся 2-3 раза в течение учебного года. Тестирование проводят в начале учебного года – в сентябре – октябре, затем в его середине – в декабре – январе и перед началом летней серии игр – в апреле – мае. В конце учебного года все учащиеся подготовительной группы сдают контрольно-переводные зачеты по общей физической подготовке.

Содержание и методика занятий в подготовительной группе

Основная задача занятий с детьми 13-16 лет состоит в ознакомлении с содержанием игры в стритбол, ее правилами и основами техники и тактики. В области физической подготовки эта задача сводится к укреплению здоровья и приобретению достаточно высокого уровня физического развития, который обеспечит успешное освоение учебного материала.

Содержание учебного материала

- **Тема 1. История возникновения игры «стритбол».**
- **Тема 2. Развитие стритбола в России.**
- **Тема 3. Двигательный режим. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанки.**
- **Тема 4. Официальные правила игры в стритбол.**
- **Тема 5. Техника безопасности во время тренировочного процесса.**
- **Тема 6. Физическая подготовка**

I. Упражнения для развития быстроты и ловкости.

1. Бег высоко поднимая бедра, семенящий бег, бег прыжками, бег с максимальной частотой шагов на месте и чередуемый с обычным бегом на отдельных отрезках.
2. Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов.
3. Имитация беговых упражнений.
4. Бег частыми шагами на коротких отрезках до 10-15 м.
5. Кувырки вперед, назад отдельно, а также в соединениях – вперед и назад: то же в комбинированных эстафетах.
6. Упражнения с короткой скакалкой на месте на количество прыжков за определенное время и в движении с учетом скорости преодоления отрезка и количества прыжков, прыжки в полуприседе и приседе, прыжки со сменой ног при быстром вращении скакалки, прыжки с двойным вращением скакалки.
7. Прыжки в длину и высоту с места на результат, тройной прыжок с места и с разбега (на результат);
8. Прыжки на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки и набивные мячи с места и в движении, выполняемые в виде соревнования на количество прыжков за определенное время.
9. Упражнения с малыми мячами: подбрасывание и ловля, попадание мячом в цель, расположенную на не большом расстоянии (до 10-15 м), попадание мячом в движущуюся цель – все при обусловленном количестве попыток за определенное время.
10. Бег на месте с максимальной частотой шагов с последующим рывком вперед.

11. Стартовые рывки на 8-10 м, стоя в и. п. спиной и боком в направлении бега, а также в обычной стойке стритболиста, выполняемые по зрительным сигналам.
12. Пятнашки с раздельного старта (в 1-1,5 м один впереди другого).
Задача – догнать и осалить впереди бегущего партнера.
13. Изменение направления при ходьбе и беге по неожиданно поданному сигналу.
14. Бег по диагонали. Преподаватель неожиданно идет на сближение с бегущим, который должен вовремя изменить направление своего бега.
15. Ускорение во время бега. Начинается по зрительному сигналу, подаваемому через неодинаковые интервалы.
16. Бег с одновременным изменением направлений и ускорением.
17. Бег различными способами: лицом, боком, спиной вперед и т. п. по неожиданно поданному сигналу тренера.
18. Бег по прямой в колонне (дистанция между игроками не менее 1,5 м). По сигналу преподавателя игроки поворачиваются на 180° и стараются догнать впереди бегущего партнера. По следующему сигналу вновь выполняется поворот на 180° и т. д.; то же с обеганием стоек.
19. Стоя парами лицом друг к другу на расстоянии 1-1,5 м один от другого в положении выпада, ученики придерживают ладонью вытянутой руки стоящую на полу гимнастическую палку. По сигналу они должны поменяться местами, отпустив свою и поймав палку партнера до того, как она упадет на землю.
20. Прыжки в длину с места. Выполнять быстро, подряд.
21. Занимающиеся стоят лицом друг к другу в стритбольной стойке. Между ними, на расстоянии 1,5 м от каждого, лежит мяч. По сигналу преподавателя каждый старается первым овладеть мячом.
22. Занимающиеся становятся лицом друг к другу на расстоянии 1-1,5 м один от другого. У одного из них в руках мяч; задача этого игрока – вышагивая в любом направлении, положить мяч на пол так, чтобы партнер не успел в этот момент коснуться мяча рукой.
23. Эстафеты с бегом по прямой, а также с изменением направления (обеганием стоек).
24. Преодоление полосы препятствий.
25. Пробегание отрезков в 30-50, 60 и 100 м на время.
26. Подвижные игры типа «день и ночь», «Воробьи и вороны», «Салки без мяча», «Салки с мячом» и др.

II. Упражнения для развития силы.

Упражнения с преодолением собственного веса:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя (руки на стене, гимнастической стенке), а также в упоре лежа на полу, гимнастической скамейке. Выполнять предельное количество раз. То же, усложняя одновременным подниманием ноги.
2. Приседания на обеих ногах и на одной ноге, вторая выпрямлена вперед («пистолет»), предельное количество раз.
3. Присед на нижней рейке гимнастической стенки, держаться руками за рейку на уровне груди и выпрямлять ноги в упор согнувшись и в упор стоя.
4. Из виса хватом сверху на гимнастической стенке поднимание ног вверх до касания рейки.
5. Стоя согнувшись, взяться за рейку вытянутыми назад-вверх руками и поднимать ноги до виса прогнувшись.
6. Стоя лицом к гимнастической стенке на расстоянии шага, поочередно наступая на рейку то правой, то левой ногой, переходить в смешанный вис, хват руками повыше; выполняется наступая поочередно.
7. Лежа на спине ногами к стенке, закрепив носки на нижней рейке, переходить в положение сидя и медленно опускаться в исходное положение.
8. Переходить из виса в упор на перекладине (старшие юноши) и медленно опускаться из упора в вис.
9. Лазание по канату с помощью ног и без помощи ног (юноши).
10. Опорные прыжки через козла.

Упражнения с партнером:

1. Стоя в выпаде правой (левой) вперед и соединив кисти рук, попеременно сгибать и разгибать руки при противодействии партнера.
2. Стоя в затылок друг другу, ноги врозь, руки в стороны, наклоны вправо и влево; стоящий сзади старается удержать руки партнера в исходном положении.
3. Из исходного положения при противодействии партнера опускание рук из положения руки в стороны и поднимание рук в стороны из основной стойки, кисти сжаты в кулаки и повернуты наружу.

4. Сидя на полу один за другим, впереди сидящий ноги врозь, руки за голову, локти вперед, сзади сидящий, согнув ноги, сидит за спиной партнера и силой разводит его локти в стороны. То же, но сводить локти вперед из и. п. локти в стороны.
5. Партнеры располагаются один за другим, впереди стоящий в приседе, сзади стоящий руками упирается в плечи товарища, который встает при противодействии партнера.
6. Первый ложится на спину, руки за голову, второй садится лицом к партнеру и держит его за голеностопные суставы. Первый медленно садится и опускается в и. п.
7. Первый лежит на спине, второй придерживает вытянутые вверх руки первого, который медленно поднимает и опускает ноги, а также выполняет круговые движения.
8. Стоя спиной друг к другу и взявшись вверху за руки, поочередно наклоняясь вперед, поднимать партнера на спину.
9. «Ходьба» на руках с помощью партнера, который поддерживает за ноги.
10. Переноска партнера, сидящего на спине, шагом, бегом, а также прыжками, галопом (поочередно правой и левой ногой вперед).
11. Элементы вольной борьбы.
12. Игры «Бой петухов», «Чехарда» и др.

Упражнения с набивными мячами весом от 2 до 5 кг (в зависимости от возраста):

1. И. п. стоя, мяч в вытянутых вверх руках, медленные наклоны вправо, влево, вперед и назад.
2. Стоя на коленях, мяч впереди, медленные наклоны назад.
3. Сидя ноги врозь, мяч вверху, наклониться вперед, положить мяч на пол, лечь, сесть и, взяв мяч в руки, лечь и положить его за голову.
4. Сидя на гимнастической скамейке, ноги закреплены, медленно наклониться назад, руки с мячом вверх, и вернуться в и. п..
5. Лежа, мяч зажать ступнями; медленно поднимая ноги, переложить мяч за голову и обратно вправо, влево.
6. Стоя, мяч зажать ступнями, подпрыгнуть, подбросить мяч вверх и поймать его; то же, перебросив мяч партнеру, стоящему напротив.

Упражнения с гантелями:

1. Стоя, одновременно и попеременно сгибать руки, поднимая локти в стороны; одновременно и попеременно сгибать руки к плечам и выпрямлять.
2. Стоя или сидя, гантели за голову, прогнуться, медленно выпрямить руки вверх, перевести вперед и опустить их вниз.
3. Стоя ноги врозь, попеременно наклоняться вправо и влево, одновременно сгибая руку, разноименную стороне наклона («насос»).
4. Стоя ноги врозь, наклониться влево, сгибая правую ногу и поднимая правую руку вверх, левую за спину, то же в другую сторону, сгибая левую ногу и поднимая левую руку вверх, правую за спину.
5. Сидя на полу, руки через перед вверх, лечь, руки вперед к носкам, сесть.

Упражнения для развития выносливости.

1. Бег от 300 до 800 м (для разных возрастных групп) в максимальном и среднем темпе.
2. Повторное пробегание отрезков дистанции, поддерживая заданную скорость.
3. Кроссы.
4. Лыжные прогулки на пересеченной местности с отлогими подъемами.
5. Плавание на дальность не ограничивая времени, но сохраняя равномерный ритм движений рук и ног.

Упражнения для развития гибкости.

1. Стоя на одной ноге, свободные махи другой ногой вперед и назад с большой амплитудой при фиксированном положении туловища.
2. Свободным маховым движением вперед коснуться носком мяча, подвешенного на определенной высоте.
3. Стоя ноги врозь, наклон вперед, стараясь коснуться ладонями пола как можно дальше впереди, затем сзади (между ногами).
4. Стоя ноги врозь, поочередные наклоны к правой и левой ноге; в момент наклона взяться руками за голеностопный сустав и притянуть туловище к ноге. То же в положении сидя на полу.
5. Наклоны вправо и влево, стоя ноги вместе.

6. Врозь, и круговые движения туловищем.
7. Стоя на гимнастической скамейке, наклон вперед, стараясь коснуться пола ладонями.
8. Пружинящие покачивания в выпаде правой или левой ногой вперед; то же в выпадах в стороны.
9. «Полушпагат» и «шпагат».
10. Стоя на одной ноге и зацепившись носком другой ноги за середину короткой скакалки (ручки в руках), прогнуться и, сохраняя равновесие, подтянуть ногу повыше.
11. Палка вперед-вниз; сохраняя равновесие на одной ноге, поочередно «перешагнуть» через нее одной и другой ногой, не меняя хвата; прогибаясь, перевести палку назад-вверх в и. п..
12. Стоя спиной к гимнастической стенке, взяться руками за рейку на уровне головы, пятками упереться в нижнюю рейку и прогибаться в грудной и поясничной области.
13. Стоя спиной к гимнастической стенке на расстоянии шага, взяться за рейку на уровне головы и, постепенно переставляя руки и прогибаясь, перейти в «мост».
14. «Мост» из положения лежа на спине (с помощью партнера и самостоятельно).
15. Лежа на животе, руками взяться за голеностопные суставы, прогнуться.
16. Лежа на животе, зацепить носками ног за короткую скакалку (ручки в руках) и подтянуть носки ног как можно больше к голове.
17. Стойка на руках с опорой ногами о стену, переставляя ступни, опуститься в «мост» с помощью партнера.

• **Тема 7. Специальная техническая подготовка**

1. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, над головой, после отскока от пола.
2. Ловля мяча, катящегося по полу, одной рукой.
3. Держание мяча: обеими руками сбоку, одной рукой сверху, другой спину.
4. Стойка игрока, поймавшего мяч.
5. Передача мяча: двумя руками от груди, двумя руками над головой; одной рукой от плеча (на месте, с шагом, после двух шагов).

6. Ведение мяча (высокое и среднее) по прямой и с изменением направления.
7. Броски мяча в кольцо: одной рукой от плеча (с места, с шага, после двух шагов); двумя руками от груди; двумя руками над головой.
8. Финты туловищем, мячом (ложная передача).
9. Бег по прямой и с изменением направления; бег спиной вперед.
10. Остановка прыжком и шагом; поворот на сзади-стоящей ноге.
11. Прыжки толчком одной и двух ног.
12. Стойка защитника при «держании» игрока без мяча и с мячом.
13. Передвижение приставными шагами (в стороны).
14. Выравнивание мяча (двумя руками); выбивание мяча у ведущего.
15. Перехват мяча.
16. Учебная игра в стритбол.

• **Тема 8. Теория игры в стритбол**

1. Выбор места в нападении: выход для получения мяча, «открывание»; подход к щиту для броска из-под кольца.
2. Выбор места в защите: при «держании» игрока с мячом; для перехвата мяча; «закрывание».
3. Использование финтов при освобождении от опеки и передачи мяча в единоборстве с противником.
4. Передачи свободному партнеру при численном перевесе и равенстве игроков.
5. Взаимодействия с партнером: передача с последующим выходом в направлении своей передачи; обыгрывание защитника с обратной передачей мяча.
6. «Держание» игрока с мячом: противодействие броску (с места); противодействие проходу – без мяча и с мячом.
7. «Держание» игрока без мяча: выбор позиции по отношению к кольцу и мячу; перехват передачи выходом (из-за нападающего).
8. Действие защитника при численном перевесе нападающих (1х2).
9. Ознакомление с переходом от защиты в нападение и обратно, с системой личной защиты («держание» «своего» игрока).
10. Ознакомление с системой позиционного нападения (игра с сохранением своих мест в атаке).

- **Тема 9. Контрольно-тестовые испытания.**

Контрольно-тестовые испытания проводятся два раза в год – в октябре и мае.

Нормативы по физической и специальной подготовке

Упражнения	Девушки	Юноши
Бег 30 м	6,2 сек.	5,7 сек.
Прыжок в высоту	65-80 см	70-85 см
Метание набивного мяча	4-5,5 м (вес мяча 1 кг)	4-6 м (вес мяча 2 кг)
Челночный бег 3x10	9,6 сек.	9,1 сек.
Прыжок в длину с места	165 см	175 см

- **Тема 10. Судейская практика.**

В течение учебно-тренировочного процесса.

- **Тема 11. Участие в соревнованиях.**

Товарищеские игры в течение года.

Учебно-тематический план работы группы

№	Название темы	Кол-во часов	Содержание воспитательного потенциала
1	Физическая культура и спорт в России	1	Установление доверительных отношений между учителем и обучающимися. Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке понятий, приемов, освещать подвиги олимпийцев, принципы Олимпийской Хартии. Привлечение внимания
2	Развитие стритбола в России	1	
3	Строение и функции организма человека. Влияние на человека движения с мячом	2	
4	Официальные правила стритбола и организация соревнований	3	

5	Оборудование и инвентарь	0,5	обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизация познавательной деятельности обучающихся;
6	Физическая подготовка	29	
7	Специальная техническая подготовка	58	
8	Теория игры в стритбол	30	
9	Контрольно-тестовые испытания	2,5	Формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни. Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета.
10	Судейская практика	3	
11	Участие в соревнованиях	6	
	Итого:	136	

Литература

1. Андреев С.Е. Спортивные игры. Спб.: Просвет. – 2005, 529с.
2. Зимин А.А. Уличный баскетбол. М.: Спорт. – 2004, 384с.
3. Куинджи А. Стритболл. М.: Новый стиль. – 2006, 475с.
4. Гулевич Г. Баскетбол. Наука. – 2004, 528с.
5. Куинджи А. Стритболл. М.: Новый стиль. – 2006, 475с.
6. Андреев С.Е. Спортивные игры. Спб.: Просвет. – 2005, 529с.
7. Гулевич Г. Баскетбол. Наука. – 2004, 528с.
8. Гулевич Г. Баскетбол. Наука. – 2004, 528с.