Управление образования администрации г. Ленинска-Кузнецкого

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 2»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Внеурочной деятельности «Стритбол»**

**5-9 класс**

**ФИО учителя**: Шергин Д.Ю.

Обсуждено на заседании методического

объединения учителей

протокол № \_\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015 г.

руководитель м/о\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Утверждено педагогическим советом

протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015 г.

Приказ № \_\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015 г.

Директор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2015 г

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья учащихся являются:

Федеральный закон РФ № 273-ФЗ от 29.12.2012 “Об образовании в Российской Федерации”.

- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (Электронный ресурс - http://standart.edu.ru/catalog.aspx?CatalogId=4263)

- Фундаментальное ядро содержания общего образования, 2011 г.

- Приказ Министерства образования и науки от 06.10.2009 г. №373 “Об утверждении и введении в действие ФГОС НОО”

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 26.11.2010 г. №1241 “О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 06.10.2009 г. №373”.

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 № 1897 “Об утверждении ФГОС ООО”.

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 “От утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 “Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях”.

- Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа / [сост. Е.С.Савинов].—2-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2010. — 204 с. — (Стандарты второго поколения).

- Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа, 2011 г.

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования”.

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

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

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Рабочая программа внеурочной деятельности “Стритбол” предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 5—9 классах.

Программа по стритболу для учащихся 5-9классов способствует гармоничному развитию физических и духовных силанимающихся, воспитанию социально активной личности готовой к трудовой деятельности, поэтому можно говорить об **актуальности программы.**

**Целью** программы является формирование разностороннего физически развитой личности, способной активно использовать игру в баскетбол для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи программы:**

1. укрепление здоровых учащихся; содействие гармоническому физическому развитию, всесторонне физической подготовленности;
2. подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих бойцовскими качествами спортсменов;
3. повышение тренировочных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе подготовки.
4. **общую характеристику учебного предмета**

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление.

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

1. **Описание места учебного предмета**

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению “Стритбол” предназначен для учащихся 5-9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 5-9 классы - 35 часов в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся.

# **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

Внеклассные занятие по стритболу способствуют развитию личностных качеств учащихся и являются средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенции), которые выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры).

Универсальными компетенциями учащихся являются:

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

**Личностные результаты:**

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

**Метапредметные результаты:**

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

**Предметные результаты:**

* Выполнение технических действий из стритбола, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
* Нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательными действиями разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.
* Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

1. **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Учебный материал | Классы | | | | |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Перемещения | | | | | | |
| 1 | Стойка игрока (исходные положения) | Р | З | С | + | + |
| 2 | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед | Р | З | С | + | + |
| 3 | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) | + | + | + | + | + |
| Передачи мяча | | | | | | |
| 1 | Передача от плеча | Р | З | З | С | С |
| 2 | Передача от груди | Р | З | + | + | + |
| 3 | Передача из-за головы | Р | З | + | + | + |
| 4 | Передача в движении | Р | З | + | + | + |
| 5 | Передача на месте и в движении | Р | З | + | + | + |
| Подбор мяча | | | | | | |
| 1 | Подбор мяча в нападении, на чужом щите. | Р | Р | Р | З | С |
| 2 | Подбор мяча в защите, на своём щите. | Р | Р | З | С | С |
| 3 | Коллективный перехват мяча. | Р | Р | З | С | С |
| Перехват мяча | | | | | | |
| 1 | Перехват мяча при передаче. | Р | Р | З | З | С |
| 2 | Перехват мяча при ведении. | Р | Р | З | З | С |
| Броски мяча в кольцо | | | | | | |
| 1 | Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок в кольцо. | Р | З | З | + | + |
| 2 | Ведение, два шага, бросок в кольцо. | Р | З | З | + | + |
| 3 | Броски в кольцо “из под кольца”. | Р | З | З | + | + |
| 4 | Броски в кольцо по трёх секундной зоне. | Р | З | З | + | + |
| 5 | Штрафной бросок. | Р | З | З | + | + |
| Тактические игры | | | | | | |
| 1 | Индивидуальные тактические действия в нападении и защите | Р | Р | З | З | С |
| 2 | Групповые тактические действия в нападении и защите |  |  | Р | З | С |
| 3 | Учебная игра | + | + | + | + | + |
| Подвижные игры и эстафеты | | | | | | |
| 1 | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий | + | + | + | + | + |
| 2 | Игры развивающие физические способности | + | + | + | + | + |
| Физическая подготовка | | | | | | |
| 1 | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости | + | + | + | + | + |
| Судейская практика | | | | | | |
| 1 | Судейство учебной игры в стритбол |  | + | + | + | + |

**7. Тематическое планирование**

Тематическое планирование 5 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол-во часов | Характеристика деятельности учащихся |
| 1 | Перемещения | 8 | Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику передвижения в стоке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику прыжка в верх толчком одной с приземлением на другую, использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. Описывать технику выполнения бросков мяча в корзину , анализировать правильность выполнения , находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину. |
| 2 | Верхняя передача мяча | 6 |
| 3 | Нижняя передача мяча | 6 |
| 4 | Ведение мяча | 4 |
| 5 | Броски мяча в кольцо | 3 |
| 6 | Подвижные игры и эстафеты | 8 |
| 7 | Физическая подготовка в процессе занятия. |  |
|  | Итого 35 часов. |  |

Тематическое планирование 6 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| 1 | Индивидуальные тактические действия в защите. | 7 | Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику передвижения в стоке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику прыжка в верх толчком одной с приземлением на другую, использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. Описывать технику выполнения бросков мяча в корзину , анализировать правильность выполнения , находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину. |
| 2 | Индивидуальные тактические действия в защите и в нападении | 7 |
| 3 | Передачи мяча | 6 |
| 4 | Ведение мяча | 4 |
| 5 | Броски мяча в кольцо | 7 |
| 6 | Двусторонняя учебная игра | 10 |
| 7 | Физическая подготовка в процессе занятия. |  |
|  | Итого 35 часов. | 35 |

Тематическое планирование 7 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол-во часов | Характеристика деятельности учащихся |
| 1 | Индивидуальные тактические действия в нападении. | 8 | Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику передвижения в стоке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику прыжка в верх толчком одной с приземлением на другую, использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. Описывать технику выполнения бросков мяча в корзину , анализировать правильность выполнения , находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину. |
| 2 | Групповые тактические действия в нападении, защите | 6 |
| 3 | Передачи мяча | 6 |
| 4 | Ведение мяча | 4 |
| 5 | Броски мяча в кольцо | 3 |
| 6 | Двусторонняя учебная игра | 8 |
| 7 | Физическая подготовка в процессе занятия. |  |
|  | Итого 35 часов. |  |

Тематическое планирование 8 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол-во часов | Характеристика деятельности учащихся |
| 1 | Ведение мяча | 4 | Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику передвижения в стоке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику прыжка в верх толчком одной с приземлением на другую, использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. Описывать технику выполнения бросков мяча в корзину , анализировать правильность выполнения , находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину. |
| 2 | Перехват мяча | 8 |
| 3 | Броски мяча в кольцо | 6 |
| 4 | Передачи мяча | 4 |
| 5 | Двусторонняя учебная игра | 5 |
| 6 | Групповые тактические действия в нападении, защите | 8 |
| 7 | Физическая подготовка в процессе занятия. |  |
|  | Итого 35 часов. |  |

Тематическое планирование 9 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол-во часов | Характеристика деятельности учащихся |
| 1 | Передачи мяча | 5 | Использовать игру в стритбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику передвижения в стоке стритболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику прыжка в верх толчком одной с приземлением на другую, использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. Описывать технику выполнения бросков мяча в корзину, анализировать правильность выполнения , находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину. |
| 2 | Перехваты мяча | 5 |
| 3 | Броски мяча в кольцо | 6 |
| 4 | Совершенствовать | 4 |
| 5 | Учебная игра | 8 |
| 6 | Групповые тактические действия в нападении, защите | 7 |
| 7 | Физическая подготовка в процессе занятия. |  |
|  | Итого 35 часов. |  |

# **8. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса**

**1. Дополнительная литература:**

**1.** *Лях, В. И.* Программы общеобразовательных учреждений. 1-1 классы : комплексная про­грамма физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Про­свещение, 2011.

*2. Лях, В. И.* Тесты в физическом воспитании школьников : пособие для учителя / В. И. Лях. -М. : ООО «Фирма "Издательство ACT"», 1998.

3. *Лях, В. И.* Мой друг - физкультура : учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы / В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2006.

4. *Примерные* программы по учебным предметам. Начальная школа : в 2 ч. Ч. 2. - 4-е изд., перераб. - М. : Просвещение, 2011. - 231 с. - (Стандарты второго поколения).

5. *Кофман, Л. Б.* Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. - М. : Физ­культура и спорт, 1998.

6. *Школьникова, Н. В. Я* иду на урок. Книга для учителя физической культуры. 1-6 классы / Н. В. Школьникова, М. В. Тарасова. - М. : Издательство «Первое сентября», 2002.

7. *Ковалъко, В. И.* Поурочные разработки по физкультуре. 1—4 классы / В. И. Ковалько. - М. : Вако, 2006.

**2.** **Интернет-ресурсы:**

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». - Режим доступа : http://festival.lseptember.ru/ articles/576894

Учительский портал. - Режим доступа : http://www.uchportal.ru/load/102-l-0-13511

К уроку.ru. - Режим доступа : http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958

Сеть творческих учителей. - Режим доступа : http://www.it-n.ru/communities.aspx

Pedsovet.Su. - Режим доступа : http://pedsovet.su

Ргошколу.Ru. - Режим доступа : http://www.proshkolu.ru

Педсовет.org. - Режим доступа : <http://pedsovet.org>

**3.** **Технические средства обучения:**

1. Музыкальный центр.

2. Мегафон.

**4.** **Экранно-звуковые пособия:**

Аудиозаписи.

**5.** **Учебно-практическое оборудование:**

1. Стенка гимнастическая (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

2. Скамейка гимнастическая жесткая 2 м; 4 м (1 комплект для групповой работы на 5-6 че­ловек).

3. Комплект навесного оборудования - мишени для метания (1 комплект для групповой рабо­ты на 5-6 человек).

4. Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные (на каждого учени­ка), массажные (на каждого ученика).

5. Палка гимнастическая (на каждого ученика).

6. Скакалка детская (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

7. Мат гимнастический (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

8. Кегли (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

9. Обруч пластиковый детский (демонстрационный экземпляр).

10. Флажки: разметочные с опорой, стартовые (демонстрационный экземпляр).

11. Лента финишная (демонстрационный экземпляр).

12. Рулетка измерительная (на каждого ученика).

13. Набор инструментов для подготовки прыжковых ям.

15. Сетка для переноса и хранения мячей (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

16. Аптечка (демонстрационный экземпляр).

**6. Игры** и **игрушки:**

1. Футбол (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

2. Стол для игры в настольный теннис (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

3. Сетка и ракетки для игры в настольный теннис (1 комплект для групповой работы на 5-6 че­ловек).

4. Шахматы (с доской) (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

5. Шашки (с доской) (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

6. Контейнер с комплектом игрового инвентаря (1 комплект для групповой работы на 5-6 че­ловек).

# 9. Планируемые результаты изучения учебного курса.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

**Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:**

* личностные результаты — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
* метапредметные результаты — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
* предметные результаты — освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Стритбол” является формирование следующих умений:

* *оределять*и*высказывать* простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
* в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор****,*** при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Стритбол” - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД.

* *Определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
* *Проговаривать* последовательность действий.
* Учить *высказывать*своё предположение (версию) на основе данного задания, учить *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
* Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
* Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку*деятельности команды на занятии.
* Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД.

* Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
* Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды.
* Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3. Коммуникативные УУД.

* Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать*и*понимать* речь других.
* Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
* Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
* Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

*Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:*

* осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
* социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

**Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Стритбол” учащиеся

*должны знать:*

* особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
* основы рационального питания;
* правила оказания первой помощи;
* способы сохранения и укрепление здоровья;
* основы развития познавательной сферы;
* свои права и права других людей;
* влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
* значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

*должны уметь:*

* составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
* выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
* заботиться о своем здоровье;
* применять коммуникативные и презентационные навыки;
* оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
* находить выход из стрессовых ситуаций;
* принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
* адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
* отвечать за свои поступки;
* отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

**В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Стритбол” учащиеся**

*смогут получить знания:*

* значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
* правила безопасного поведения во время занятий баскетболом;
* названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
* наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
* упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
* контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
* основное содержание правил соревнований по стритболу;
* жесты стритбольного судьи;
* игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами стритбола;

*могут научиться:*

* соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях стритболом;
* выполнять технические приёмы и тактические действия;
* контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях стритболом;
* играть в стритбол с соблюдением основных правил;
* демонстрировать жесты стритбольного судьи;
* проводить судейство по стритболу

**Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные нормативы | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год |
| 1 | Правила соревнований | + | + | + | + |
| 2 | Передачи в парах на месте | 10 | 13 | 15 | 20 |
| 3 | Передача в парах в движении | 10 | 12 | 15 | 16 |
| 4 | Ведение баскетбольного мяча с изменением направления | 10 | 12 | 15 | 16 |
| 5 | Бросок в кольцо с места | 15 | 20 | 25 | 25 |
| 6 | Ведение и бросок в кольцо | 4 | 5 | - | - |
| 7 | Штрафной бросок | - | - | 7 | 8 |
| 8 | Выбивание и вырывание мяча | - | 3 | 4 | 5 |
| 9 | Техника защиты | 3 | 4 | 5 | 5 |
| 10 | Техника нападения | 3 | 3 | 4 | 4 |

Календарно-тематическое планирование 5 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Дата |
| 1 | Разучивание стойка игрока (исходные положения) |  |
| 2 | Стойка игрока (исходные положения) |  |
| 3 | Разучивание перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед |  |
| 4 | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед |  |
| 5 | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед |  |
| 6 | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед |  |
| 7 | Игровое занятие |  |
| 8 | Разучивание сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) |  |
| 9 | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) |  |
| 10 | Эстафеты с различными способами перемещений. |  |
| 11 | Разучивание |  |
| 12 | Верхняя передача мяча |  |
| 13 | Нижняя передача мяча |  |
| 14 | Игровое занятие. |  |
| 15 | Разучивание верхняя передача мяча. |  |
| 16 | Верхняя передача мяча в парах |  |
| 17 | Нижняя передача мяча в парах. |  |
| 18 | Игровое занятие. |  |
| 19 | Разучивание: Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. |  |
| 20 | Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок мяча в кольцо от щита. |  |
| 21 | Ведение мяча, два шага, бросок мяча в кольцо от щита. |  |
| 22 | Ведение мяча с броском в кольцо с право, с лево и по центру на кольцо. |  |
| 23 | Игровое занятие. |  |
| 24 | Ведение мяча с разной высотой отскока |  |
| 25 | Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении |  |
| 26 | Броски мяча одной рукой от плеча с места |  |
| 27 | Игровое занятие |  |
| 28 | Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением |  |
| 29 | Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением |  |
| 30 | Бросок мяча после остановки |  |
| 31 | Игровое занятие. |  |
| 32 | Бросок мяча после ведения два шага с сопротивлением |  |
| 33 | Бросок мяча после ловли и ведения с сопротивлением |  |
| 34 | Персональная опека игрока |  |
| 35 | Учебная игра Стритбол. |  |

Календарно-тематическое планирование 6 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Дата |
| 1 | Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста. |  |
| 2 | Ведение мяча со сменой ритма движения |  |
| 3 | Ведение мяча с изменением направления движения |  |
| 4 | Ведение мяча со всеми изученными действиями. |  |
| 5 | Передачи баскетбольного мяча на мести и в движении. |  |
| 6 | Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте. |  |
| 7 | Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным. |  |
| 8 | Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным с сопротивлением. |  |
| 9 | Передачи мяча в игре. |  |
| 10 | Передачи мяча в игре. |  |
| 11 | Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения. |  |
| 12 | Индивидуальные действия в нападении с дриблингом. |  |
| 13 | Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину. |  |
| 14 | Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину. |  |
| 15 | Индивидуальные действия в нападение с постановкой заслонов. |  |
| 16 | Индивидуальные действия в нападении в игре. |  |
| 17 | Индивидуальные действия в нападении в игре. |  |
| 18 | Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения. |  |
| 19 | Индивидуальные действия в защите против дриблинга. |  |
| 20 | Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину. |  |
| 21 | Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину. |  |
| 22 | Индивидуальные действия в защите против заслонов. |  |
| 23 | Индивидуальные действия в защите в игре. |  |
| 24 | Индивидуальные действия в защите в игре. |  |
| 25 | Броски мяча в корзину с трех секундной зоны. Штрафной бросок. |  |
| 26 | Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции. |  |
| 27 | Броски мяча в корзину с двух шагов провой и левой рукой. |  |
| 28 | Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями. |  |
| 29 | Броски мяча в корзину после передач. |  |
| 30 | Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок. |  |
| 31 | Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок. |  |
| 32 | Учебная игра. |  |
| 33 | Учебная игра. |  |
| 34 | Учебная игра. |  |
| 35 | Учебная игра. |  |

Приложение 1

Официальные правила баскетбола ФИБА 3x3 применяются для всех игровых ситуаций, не описанных специально в настоящих Правилах.

Ст. 1. Корт Игра проходит на половине баскетбольной площадки. Корт представляет собой соответствующую часть площадки для классического баскетбола с линией штрафных бросков (5.80 м), дугой (6.75 м) и местами для подбора.

Ст. 2. Команды Каждая команда состоит из четырех (4) игроков (три (3) игрока на корте и один (1) запасной). Наличие запасного факультативно.

Ст. 3. Судьи Игру обслуживают как минимум один (1) судья (рекомендуются двое (2) судей) и один (1) секундометрист/секретарь, если время чистое. Игру обслуживает как минимум один (1) судья, если время «грязное».

Ст. 4. Начало игры 4.1. Обе команды разминаются одновременно перед игрой. 4.2. Подбрасыванием монеты определяется, какая команда начинает игру.

Ст. 5. Начисление очков

5.1. Мяч, заброшенный изнутри дуги, оценивается одним (1) очком.

5.2. Мяч, заброшенный из-за дуги, оценивается двумя (2) очками.

5.3. Результативный штрафной бросок оценивается одним (1) очком. Ст.

6. Игровое время / Определение победителя

6.1. Основное время игры составляет восемь (8) или десять (10) минут (по решению организатора турнира) чистого или «грязного» времени (также по решению организатора турнира). Определение чистого времени: часы останавливаются на время, пока мяч мертвый, кроме случаев, когда мяч заброшен с игры. Часы запускаются, когда обмен мяча («чек») завершен (как только мяч в руках у нападающего). Определение «грязного» времени: часы идут без остановки, кроме тайм-аутов и последней одной (1) минуты, когда они останавливаются на время, пока мяч мертвый (кроме случаев, когда мяч заброшен с игры), и запускаются, когда обмен мячом («чек») завершен (как только мяч в руках у нападающего).

6.2. Однако команда, достигшая счета досрочной победы, побеждает, если это случается до окончания основного времени или в овертайме. Счет досрочной победы равен двадцати одному (21) очку или больше, если время чистое. Счет досрочной победы равен пятнадцати (15) очкам или больше, если время «грязное».

6.3. Если по окончании основного времени счет равный, играется овертайм. Соперники команды, начинавшей игру, начинают овертайм. Перерыв перед овертаймом длится 30 секунд. Команда, набравшая в овертайме два (2) очка, побеждает.

6.4. Команда проигрывает «лишением права» (0:5), если ко времени начала игры по расписанию на корте нет трех (3) ее игроков, готовых играть.

Ст. 7. Фолы / Штрафные броски

7.1. Лимит командных фолов в игре, не наказываемых штрафными бросками, равен четырем (4).

7.2. Лимит персональных фолов отсутствует.

7.3. Фолы на игроке в процессе броска изнутри дуги наказываются одним (1) штрафным броском.

7.4. Фолы на игроке в процессе броска из-за дуги наказываются двумя (2) штрафными бросками.

7.5. Фолы на игроке в процессе броска в случае, если мяч забит, наказываются одним (1) дополнительным штрафным броском.

7.6. Не бросковые фолы команды, исчерпавшей лимит командных фолов, наказываются одним (1) штрафным броском.

Ст. 8. Шестнадцать секунд

8.1. Команда должна выполнить атаку корзины за шестнадцать (16) секунд. Счетчик запускается, как только мяч оказывается в руках нападающих (после обмена мячом с защитником («чека») или под кольцом после попадания соперников).

8.2. Если корт не оборудован счетчиком, секундометрист или судья поднимает руку и отсчитывает последние пять (5) секунд атаки.

Ст. 9. Как играют мячом

9.1. После попадания с игры или результативного последнего штрафного броска: Игрок пропустившей команды продолжает игру ведением или передачей мяча с места непосредственно под кольцом (не за лицевой линией) за дугу. Отбрасывание мяча забившей командой после попадания с игры или результативного последнего штрафного броска расценивается как задержка игры и наказывается техническим фолом.

9.2. После неудачного броска с игры или последнего штрафного броска: Если нападавшая команда подбирает мяч, она может продолжать атаку, не выводя мяч за дугу. Если защищавшаяся команда подбирает мяч, она должна вывести мяч за дугу (передачей или ведением).

9.3. После перехвата, потери и т. п.: Если это происходит внутри дуги, мяч должен быть выведен за дугу передачей или ведением.

9.4. Командное владение мячом после ситуаций, когда мяч мертвый (кроме случаев, когда мяч заброшен), начинается обменом мячом между защитником и нападающим («чеком») за дугой в напротив корзины.

9.5. Считается, что мяч «за дугой», когда обе ноги нападающего, владеющего мячом, находятся за дугой.

9.6. В ситуациях спорного мяча мяч передается защищающейся команде.

9.7. Броски сверху не разрешены, если не используются кольца с амортизаторами.

Ст. 10. Замена Любая команда может производить замену в ситуациях, когда мяч мертвый, кроме случаев, когда мяч заброшен.

Ст. 11. Тайм-ауты Каждая команда имеет право на один (1) 30-секундный тайм-аут. Игрок может требовать тайм-аут в ситуациях, когда мяч мертвый, кроме случаев, когда мяч заброшен его командой. Дополнение и интерпретации Дополнение (для турнира Отборочные игры на ЧМ U18 2012) (К Ст. 6.1.) Основное время игры составляет десять (10) минут «грязного» времени, т. е. часы идут без остановки, кроме тайм-аутов и последних двух (2) минут, когда они останавливаются на время, пока мяч мертвый (в том числе когда мяч заброшен с игры), и запускаются, когда обмен мячом («чек») завершен (как только мяч в руках у нападающего) или игрок установил контроль над мячом после забитого мяча. Счет досрочной победы равен пятнадцати (15) очкам или больше, поскольку время «грязное». Интерпретации (для всех турниров) (К Ст. 6.3.) Если по окончании основного времени счет 14:14, команда, набравшая в овертайме два (2) очка, побеждает в соответствии с правилом овертайма; правило досрочной победы (15 очков) игнорируется. (К Ст. 6.4.) Игра, проигранная "лишением права", отмечается в протоколе как -:5. (К Ст. 9.1.) После попадания с игры или результативного последнего штрафного броска: у игрока пропустившей команды есть 5 секунд, чтобы продолжить игру ведением или передачей мяча с места непосредственно под кольцом (не за лицевой линией) за дугу. Превышение этих 5 секунд является нарушением. Однако если за эти 5 секунд мяч успевает выкатиться за пределы площадки, никакое нарушение не фиксируется и игра продолжается через чек. Отбрасывание мяча забившей командой после попадания с игры или результативного последнего штрафного броска расценивается как задержка игры и наказывается техническим фолом. В случае явно намеренного отбрасывания мяча в аут пропустившей командой фиксируется "аут" и мяч передается забившей команде. (К Ст. 9.7.) Броски сверху разрешены, если используются надежные кольца, будь то кольца с амортизатором или другие прочные кольца. (К Ст. 10.) В последние 2 минуты игры разрешается замена команде, пропустившей мяч. Если замена производится, команда-соперница также получает право на замену, и обе команды имеют право на тайм-аут. (К Ст. 11.) Каждая команда имеет право на один (1) 30-секундный тайм-аут в течение игры (включая овертайм).