Управление образования администрации города Хабаровска Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение г. Хабаровска

«Средняя школа № 51 имени Михаила Захаровича Петрицы»

ОКПО 47172211, ОГРН 1022701133290 ИНН/КПП 2722031570 / 272201001 тел./факс. 56-07-45, e-mail: khb_s51@edu.27.ru, http://школадобра.рф/680042, город Хабаровск, ул. Тихоокеанская, д. 115

СОГЛАСОВАНО Педагогическим советом МАОУ «СШ № 51» (протокол от 30.08.2021 № 1\21 - ПС)

УТВЕРЖДЕНО Директор МАОУ «СШ № 51» Л.А. Смольцаренко (уприказ от 31.08.2021 № 114 - О)

ПРОГРАММА спортивной секции по стритболу 5-9 класс

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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.

2. 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.

3. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа внеурочной физкультурно-спортивному деятельности ПО 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.

4. 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.

5. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

<u>No</u>	Учебный материал					I
		5	6	7	8	9
	Перемещения					
1	Стойка игрока (исходные положения)	P	3	C	+	+
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	P	3	С	+	+
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	+	+	+	+	+
	Передачи мяча					
1	Передача от плеча	P	3	3	C	C
2	Передача от груди	P	3	+	+	+
3	Передача из-за головы	P	3	+	+	+
4	Передача в движении	P	3	+	+	+
5	Передача на месте и в движении	P	3	+	+	+
	Подбор мяча					
1	Подбор мяча в нападении, на чужом щите.	P	P	P	3	C
2	Подбор мяча в защите, на своём щите.	P	P	3	C	C
3	Коллективный перехват мяча.	P	P	3	C	C
	Перехват мяча					
1	Перехват мяча при передаче.	P	P	3	3	C
2	Перехват мяча при ведении.	P	P	3	3	C
	Броски мяча в кольцо					
1	Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок в кольцо.	P	3	3	+	+
2	Ведение, два шага, бросок в кольцо.	P	3	3	+	+
3	Броски в кольцо "из под кольца".	P	3	3	+	+
4	Броски в кольцо по трёх секундной зоне.	P	3	3	+	+
5	Штрафной бросок.	P	3	3	+	+
	Тактические игры					
1	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	P	P	3	3	C
2	Групповые тактические действия в нападении и защите			P	3	C
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					

7. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематическое планирование 5 класс

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

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
2	Индивидуальные тактические действия в защите и в нападении	7	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,
3	Передачи мяча	6	использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки двумя шагами и
4	Ведение мяча	4	использовать ее в процессе игровой деятельности.
5	Броски мяча в кольцо	7	Описывать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе игровой деятельности.
6	Двусторонняя учебная игра	10	Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности.
7	Физическая подготовка в процессе		Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением

занятия.		направления движения в условиях игровой
Итого 35 часов.	35	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.

Тематическое планирование 7 класс

No	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
2	Групповые тактические действия в нападении, защите	6	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
3	Передачи мяча	6	ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику
4	Ведение мяча	4	остановки двумя шагами и использовать ее в процессе
5	Броски мяча в кольцо	3	игровой деятельности. Описывать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе игровой
6	Двусторонняя учебная игра	8	деятельности. Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе
7	Физическая подготовка в процессе занятия.		игровой деятельности. Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в
	Итого 35 часов.		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.

Тематическое планирование 8 класс

Nº	Тема	Кол- во часов	Характеристика деятельности учащихся
1	Ведение мяча	4	Использовать игру в баскетбол как средство организации
2	Перехват мяча	8	активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности.
3	Броски мяча в кольцо	6	Описывать технику передвижения в стоке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности.
4	Передачи мяча	4	Описывать технику прыжка в верх толчком одной с
5	Двусторонняя учебная игра	5	приземлением на другую, использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки

6	Групповые тактические действия в нападении, защите	8	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
7	Физическая подготовка в процессе занятия. Итого 35 часов.		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.

Тематическое планирование 9 класс

√ō	Тема	Кол- во часов	Характеристика деятельности учащихся
1	Передачи мяча	5	Использовать игру в стритбол как средство
2	Перехваты мяча	5	организации активного отдыха и досуга. Выполнят
3	Броски мяча в кольцо	6	правила игры в баскетбол в процессе соревнователь деятельности. Описывать технику передвижения в
4	Совершенствовать	4	стоке стритболиста и использовать ее в процессе
5	Учебная игра	8	игровой деятельности. Описывать технику прыжка в верх толчком одной с приземлением на другую,
6	Групповые тактические действия в нападении, защите	7	использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности.
7	Физическая подготовка в процессе занятия.		Описывать технику остановки прыжком и использо ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и
	Итого 35 часов.		демонстрировать ее в процессе игровой деятельнос Демонстрировать технику ведения мяча различным способами. Использовать ведение мяча с изменение направления движения в условиях игровой деятельности. Описывать технику выполнения бросмяча в корзину, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину.

8. 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 спортивнооздоровительному 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