

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И
ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

ЛИЦЕЙ РАНХиГС

(наименование структурного подразделения)

Утверждена
ученым советом РАНХиГС
(в составе ООП)
Протокол № 16
от 29 августа 2023 г.

Директор Лицея РАНХиГС
Подковыркина Ж.В.

29 августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеучебной деятельности

Секция по баскетболу

(наименование учебного предмета)

10-11

очная

форма(ы) обучения

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа направлена на развитие склонностей, интересов и способностей ребенка к социальному и профессиональному самоопределению.

Место и роль физкультуры и спорта в воспитании учащихся.

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации учащихся. Спорт, в частности во внеурочных формах занятий, включает учащихся во множество социальных отношений с учениками других классов и возрастов, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в школьной среде.

Спортивные упражнения, подвижные игры с мячом играют особую роль во всестороннем физическом развитии школьников

В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их школьники упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у учащихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Занятия с мячом, при соответствующей организации их проведения, благоприятно влияют на работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

Место программы в учебно–воспитательном процессе: Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол».

Программа позволяет последовательно решать задачи подготовки basketболистов, формирования у учащихся целостного представления о basketболе, о физической культуре, возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное- воспитывать личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Рабочая программа создана на основе курса обучения игре в basketбол, который является одним из разделов программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Кроме того, basketбол является одним из ведущих видов спорта в организации внеурочной работы в общеобразовательном учреждении.

Цель программы: *создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия basketболом, формирование и систематизация профессиональных теоретических знаний и практических умений и навыков.*

В процессе реализации данной программы предполагается решение следующих **задач**:

мотивирование школьников к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;

обучение способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности;

помощь в осуществлении самостоятельного планирования, организации, проведения и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности;

совершенствование функциональных возможностей организма;

формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;

формирование умений в организации и судействе спортивной игры «basketбол».

В осуществлении цели и задач программа ориентирует на единство всех форм системы физического воспитания учащихся: урок физической культуры,

мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Работа по программе секции по баскетболу предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках и в спортивном зале, используя разный спортивный инвентарь, мячи различного диаметра, кегли, фишки, ориентиры и др.

Рабочая программа по баскетболу предназначена для учащихся 10-11 класса и рассчитана на один год обучения. Занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью 2 академических часа с перерывами, в зависимости от возрастной группы и задач этапа обучения.

Данная программа рассчитана на 68 часов за год – 2 часа в неделю.

Формы организации занятий:

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

Групповые учебно-тренировочные занятия;

Групповые и индивидуальные теоретические занятия;

Восстановительные мероприятия;

Участие в матчевых встречах;

Участие в соревнованиях;

Зачеты, тестирования;

Конкурсы.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без

мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий секции по баскетболу для учащихся представлено в примерном учебном плане.

Учебный план секционных занятий по баскетболу.

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
1	Теоретическая	2
2	Техническая	22
	2.1. Имитационные упражнения без мяча	2
	2.2. Ловля и передача мяча	2
	2.3. Ведение мяча	8
	2.4. Броски мяча	10
3	Тактическая	20
	3.1. Действия игрока в защите	10
	3.2. Действия игрока в нападении	10
4	Физическая	20
	4.1. Общая подготовка	10
	4.2. Специальная	10
5	Участие в соревнованиях по баскетболу	4
ИТОГО		68

Содержательное обеспечение разделов программы.

Теоретическая подготовка.

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.

4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка.

1. Общая физическая подготовка.

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (опорный прыжок, стенка, скамейка,).

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка.

2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка.

1. Упражнения без мяча.

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

с разной скоростью;

в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым – левым боком.

- 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
- 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
- 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.

- 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
- 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
- 2.3. Двумя руками от груди в движении.
- 2.4. Передача одной рукой от плеча.
- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.6. То же после ведения мяча.
- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после полуотскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча.

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.

3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.

3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча.

4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.

4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.

4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.

4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.

4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.

4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.

4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.

4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.

4.9. В прыжке одной рукой с места.

4.10. Штрафной.

4.11. Двумя руками снизу в движении.

4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.

4.13. В прыжке со средней дистанции.

4.14. В прыжке с дальней дистанции.

4.15. Вырывание мяча.

4.16. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка.

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.

2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.

3. Перехват мяча.

4. Борьба за мяч после отскока от щита.

5. Быстрый прорыв.

6. Командные действия в защите.

7. Командные действия в нападении.

8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Ожидаемый результат:

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, более успешной адаптации ребенка к школе, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

Техническая подготовка:

Занимающийся в секции должен:

Овладеть всеми известными современному баскетболу приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях.

Уметь сочетать приемы друг с другом в любой последовательности в разнообразных условиях перемещения. Разнообразить действия, сочетая различные приемы.

Овладеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, а выполнять их с наибольшим эффектом; острая комбинационная игра требует максимального использования индивидуальных способностей и особенностей.

Постоянно совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность их выполнения.

Тактическая подготовка:

Для занимающегося в секции должно быть характерно:

Быстрота сложных реакций, внимательность, ориентировка, сообразительность,

творческая инициатива.

Индивидуальные действия и типовые взаимодействия с партнерами, основные системы командных действий в нападении и защите.

Сформированность умений эффективно использовать средства игры и

изученный тактический материал, учитывая собственные силы, возможности,

внешние условия и особенности сопротивления противника.

Способность по ходу матча переключаться с одних систем и вариантов командных действий на другие.

Тематическое планирование.

№	Название темы	Кол-во часов
1	Единая спортивная классификация. ОФП	1
2	Совершенствование техники передвижения при нападении.	1
3	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	1
4	Контрольные испытания. Учебная игра.	1
5	Костно- мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами.	1
6	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	1
7	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	1
8	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП	1
9	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	1
10	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	1
11	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	1
12	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	1
13	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	1
14	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	1
15	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	1
16	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	1
17	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	1
18	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	1
19	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	1

20	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	1
21	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	1
22	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	1
23	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП	1
24	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	1
25	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	1
26	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	1
27	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	1
28	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	1
29	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	1
30	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	1
31	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	1
32	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	1
33	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	1
34	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	1
35	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	1
36	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	1
37	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	1
38	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	1
39	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	1
40	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	1
41	Контрольные испытания. Учебная игра.	1

42	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	1
43	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	1
44	Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП	1
45	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	1
46	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	1
47	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	1
48	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	1
49	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	1
50	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	1
51	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	1
52	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	1
53	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	1
54	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	1
55	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	1
56	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	1
57	Совершенствование техники ведения мяча.	1
58	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	1
59	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	1
60	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	1
61	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	1
62	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	1
63	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	1
64	Совершенствование техники бросков мяча.	1
65	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	1

66	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра.	1
67	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра.	1
68	Итоги прошедшего спортивного года. Учебная игра.	1