

**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЛИЦЕЙ ЯДЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»**

Утверждаю  
Директор ОГАОУ  
«Лицей ядерных технологий»  
И.В. Астраханцева  
Приказ №72 –ОД от «29» августа 2023 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«БАСКЕТБОЛ  
5-6 КЛАСС»**

Возраст: 11-12 класс  
Срок реализации программы: 2023-2024 учебный год

Программу разработал:  
Учитель: Витрук О.А.

Реализует программу:  
Учитель - Витрук О.А.  
Учитель - Витрук А.А.

Рассмотрено и одобрено на заседании  
МО учителей физической культуры, ОБЖ,  
технологии, ИЗО  
Протокол №1 от «29» августа 2023 г.

Руководитель МО: \_\_\_\_\_ Витрук О.А. .

Согласовано

Заместитель директора по ВР

\_\_\_\_\_ Шерина С.В.  
«29» августа 2023 г.

**Димитровград, 2023**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Актуальность и назначение программы

Варианты реализации программы и формы проведения занятий

Взаимосвязь с программой воспитания

Особенности работы педагога по программе

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

Основы знаний.

Ловля мяча.

Броски мяча

Отбор мяча

Тактика игры

Двусторонняя учебная игра

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты

Метапредметные результаты

Предметные результаты

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

## **КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

## **ЛИТЕРАТУРА**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Актуальность и назначение программы**

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивной секции «Баскетбол» для 5-6 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и авторской программы внеурочной деятельности «Баскетбол».

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «Баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Для достижения планируемых результатов освоения цели и задач курса внеурочной деятельности используется пособие внеурочной деятельности обучающихся «Баскетбол / В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий, — М.: Просвещение, 2013 г.

### **Варианты реализации программы и формы проведения занятий**

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Программа внеурочной деятельности рассчитана на 1 год обучения, количество часов по программе 136 часов, занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятий два академических часа (1 академический час – 40 минут).

### **Взаимосвязь с программой воспитания**

Отличительной особенностью данной образовательной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения.

### **Особенности работы педагога по программе**

В ходе освоения программы дети приобретут не только простейшие умения 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 пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. В возрасте 11-12 лет необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите. Поэтому начальный курс баскетбола представлен «техничко-тактической подготовкой». Отличительной особенностью элементов является их логическая обусловленность требованиями игрового противоборства. Задания для выполнения ряда упражнений на занятии даются с учетом возрастных особенностей детей. Такие приемы техники, как передвижение, повороты, прыжки входят составной частью в игровые действия и отдельно не рассматриваются.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

### **Основы знаний.**

Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу. Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов. Тактические действия в баскетболе. Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей.

Передвижения и остановки без мяча Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево.

Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений

Остановки: двумя шагами, прыжком

Прыжки, повороты вперед, назад

Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки).

### **Ловля мяча.**

двумя руками на уровне груди;

двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)

Передачи мяча

Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении

Передача мяча одной рукой от плеча

Передача мяча двумя руками сверху

Ведение мяча

Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении)

Ведение мяча с изменением скорости передвижения

Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении)

Ведение мяча в движении с переводом на другую руку

Ведение мяча с изменением направления движения

Ведение мяча с обводкой препятствий

### **Броски мяча**

Бросок мяча двумя руками от груди с места

Бросок мяча одной рукой от плеча с места

Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения  
Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке  
Штрафной бросок

### **Отбор мяча**

Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении  
Вырывание мяча из рук соперника  
Накрывание мяча при броске  
Отвлекающие приемы (финты)  
Финты без мяча  
Финты с мячом  
Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом  
Сочетание приемов без броска мяча в кольцо  
Сочетание приемов с броском мяча в кольцо

### **Тактика игры**

Индивидуальные действия в нападении и защите  
Групповые действия в нападении и защите:

- взаимодействие двух игроков;
- взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2X1);
- взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2X2)
- взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2X1);
- взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2X2)
- взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»;
- взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3X2);
- взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»);
- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»);
- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»)

### **Двусторонняя учебная игра**

Подвижные игры и эстафеты  
Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий  
Игры, развивающие физические способности  
Физическая подготовка  
Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей,  
выносливости, гибкости  
Судейская практика  
Судейство игры в баскетбол

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Личностные результаты:**

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

### **Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; – уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

### **Предметные результаты:**

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» обучающиеся *должны*:

- знать значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий по баскетболу;
- название разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;
- упражнения на развитие физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости и гибкости);

контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценивания физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

основное содержание правил соревнований по баскетболу;

жесты баскетбольного судьи;

игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;

уметь соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях по баскетболу;

выполнять технические приемы и тактические действия;

контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях по баскетболу; играть в баскетбол с соблюдением основных правил;

демонстрировать жесты баскетбольного судьи;

проводить судейство по баскетболу.

Эффект: участие в соревнованиях школьного и муниципального уровня, судейство школьных соревнований.



**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
5-6 КЛАССЫ**

№	Наименование разделов, тем	Всего часов	Количество часов
1	Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу		
2	Основы знаний	В процессе занятий	
3	Передвижения и остановки без мяча		10
4	Ловля мяча		10
5	Передача мяча		10
6	Ведение мяча		20
7	Броски мяча		10
8	Отбор мяча		10
9	Отвлекающие приемы (финты)		15
10	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом		15
11	Тактика игры		36
12	Подвижные игры и эстафеты	В процессе учебно-тренировочных занятий	
13	Физическая подготовка	В процессе учебно-тренировочных занятий	
14	Судейская практика		5
15	Всего:		136

# КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5-6 классы

№ уро ка	Дата		Тема урока	Кол- во часо в	Вид контроля	Примечание
	план	факт				
1.			Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу. Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов. Тактические действия в баскетболе. Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей	1		Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом.
2.			Стойка игрока. Перемещение в защитной стойке; вперед, назад, вправо, влево. Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений. Остановки: двумя шагами, прыжком. Прыжки, повороты вперед, назад. Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки) Игра в баскетбол.	10		Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику передвижения в стойке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности.
3.			Ловля мяча: • двумя руками на уровне груди; • двумя руками «высокого» мяча (в прыжке) Игра в баскетбол.	11		Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности.
4.			Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении Передача мяча одной рукой от плеча Передача мяча двумя руками сверху. Игра в баскетбол.	10		
5.			Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении) Ведение мяча с изменением скорости передвижения Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении) Ведение мяча в движении с переводом на другую руку Ведение мяча с изменением направления движения Ведение мяча с обводкой препятствий. Игра в баскетбол	13		Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.
6.			Бросок мяча двумя руками от груди с места Бросок мяча одной рукой от плеча с места Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке	13		Описывать технику выполнения бросков мяча в корзину, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать

			Штрафной бросок			технику и результативность бросков мяча в корзину.
7.			Выбивание мяча из рук соперника, Выбивание мяча при ведении Вырывание мяча из рук соперника Накрывание мяча при броске Игра в баскетбол	13		Демонстрировать и применять выбивание, вырывание мяча в игровой деятельности
8.			Финты без мяча Финты с мячом	13		Применять отвлекающие маневры в игре.
9.			Сочетание приемов без броска мяча в кольцо Сочетание приемов с броском мяча в кольцо Игра в баскетбол	12		Демонстрировать приемы мяча в кольцо без бросков и с бросками.
10.			Индивидуальные действия в нападении и защите Групповые действия в нападении и защите: • взаимодействие двух игроков; • взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2Х1); • взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2Х2) • взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»; • взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3Х2); • взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»); • взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»); • взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка») Двусторонняя учебная игра	13		Описывать технику прыжка в верх толчком одной с приземлением на другую, использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки прыжком, двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности. Использовать игру баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга.
11.			Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий Игры, развивающие физические способности Двусторонняя игра	12		Демонстрировать игровые упражнения, подвижные игры и эстафета с элементами баскетбола
12.			Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости Двусторонняя игра	10		Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.
13.			Судейство игры в баскетбол	5		Демонстрировать жесты баскетбольного судьи, проводить судейство по баскетболу.
			<b>ИТОГО</b>			

## **МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

1. Щиты с кольцами
  - 2 Стойки для обводки
  3. Гимнастическая стенка
  4. Гимнастическая скамейка
  5. Скакалки
  6. Гимнастические маты
  7. Мячи баскетбольные
  8. Гантели различной массы
  9. Насос ручной со штуцером.
- Дополнительные обобщающие материалы

## **ЛИТЕРАТУРА**

### **Литература для учителя:**

Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010;

Баландин Г.А. Лях В.И., Зданевич А.А.- Физическая культура: 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2011 Урок физкультуры в современной школе. Г.А. Баландин, Н.Н.;

Назарова, Т.Н. Казакова. – М спорт, 2007. Ковалько В.И.  
Индивидуальная тренировка;

Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009;

Мини – баскетбол в школе. Ю.Ф. Буйлин;

Воспитание физических качеств (метод пособие) 2004 год.

Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов 2005 год, пособия по

внеурочной деятельности учащихся «Баскетбол» авторы: В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий.

### **Интернет – ресурсы**

Сеть творческих учителей [www.it-n.ru](http://www.it-n.ru)

<http://www.bibliotekar.ru> библиотека

<http://ru.savefrom.net/> для скачивания видео с интернета

[http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com) Сеть творческих учителей,

[http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура](http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура)

Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество учителей физической культуры.

<http://www.uchportal.ru> Учительский портал.

<http://ballplay.narod.ru> Персональный сайт

Скиндера Алекс андра Васильевича.

информации по методике подготовки баскетболистов.

<http://www.kes-basket.ru/> Школьная баскетбольная лига.