


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Нововикринская средняя общеобразовательная школа»
Каякентского района Республики Дагестан

«Согласовано»
заместитель директора по УВР
 Р.С. Бадирханова
«31» августа 2023 года



Рабочая программа

кружкового занятия

по физической культуре

«Баскетбол»

(для начинающих и имеющих навыки)

Разработчик программы:
Мамашев М.Дж.

**Календарно-тематическое планирование кружка «Баскетбол»
(Начальный год обучения)**

№	Дата	Название темы	Тип подготовки	Примечание
1.		Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП Прыжки с толчком с двух ног.	Теор. ОФП	
2.		ОФП Техника передвижения приставными шагами.	ОФП Техн.	
3.		История развития баскетбола Передача мяча двумя руками от груди. Тактика нападения.	Теор. Техн.	
4.		Единая спортивная классификация. Техника передвижения при нападении СФП Способы ловли мяча	Теор. Такт. СФП Техн	
5.		Личная и общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. Бросок мяча двумя руками от груди. ОФП	Теор. ОФП Техн.	
6.		Физическая подготовка юного спортсмена. СФП Взаимодействие трех игроков «треугольник».	Теор. СФП	
7.		Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. СФП Техника ведения мяча. Ведение мяча с переводом на другую руку	Теор. СФП Техн.	
8.		Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	
9.		Сущность и назначение планирования, его виды. ОФП. Ловля двумя руками «низкого мяча».	Теор. ОФП Техн.	
10.		Закаливание организма спортсмена. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Учебная игра.	Теор. Интегр. Техн.	
11.		Командные действия в нападении. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	Такт. Техн.	
12.		Контрольные испытания.	Техн.	
13.		Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП. Многократное выполнение технических приемов. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Теор. ОФП Такт.Интегр.	

		Учебная игра.		
14.		Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. СФП	Техн. СФП	
15.		Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Командные действия в нападении. Выбор места по отношению к нападающему с мячом. ОФП	Теор. Такт. ОФП	
16.		Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	
17.		Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки Индивидуальные действия при нападении.	Теор. Такт	
18.		Самоконтроль в процессе занятий спортом. СФП Бросок мяча одной рукой от плеча.	Теор. СФП Техн.	
19.		ОФП Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	ОФП Такт.	
20.		Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча. Совершенствование техники передачи мяча. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	Такт.	
21.		Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Методы спортивной тренировки. ОФП. Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра.	Теор. Интегр.	
22.		Техническая подготовка юного спортсмена. Тактика защиты. Стойка защитника с выставленной ногой вперед.	Теор. ОФП	
23.		Действия одного защитника против двух нападающих. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Такт. Интегр.	
24.		Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	
25.		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	Такт Техн..	
26.		Выбор места по отношению к нападающему с	Такт. СФП	

		мячом. Переключение от действий в нападении к действиям в защите. СФП.		
27.		Тактическая подготовка юного спортсмена. Защитные стойки. Защитные передвижения. Учебная игра.	Теор. Техн. Интегр.	
28.		Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. ОФП Учебная игра.	Такт ОФП Интегр.	
29.		Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	Такт. Интегр.	
30.		Правила игры и методика судейства. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Организация командных действий. Учебная игра.	Теор. Техн Интегр..	
31.		Бросок мяча одной рукой сверху. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	Техн.	
32.		Техника броска мяча одной рукой от плеча. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Совершенствование техники ведения мяча. ОФП	Интегр.	
33.		Контрольные испытания. СФП		
34.		Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	Интегр.	
35.		Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях Учебная игра.	Интегр.Техн	
36.		Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП Техника передвижения при нападении.	Теор. ОФП Техн.	
37.		Техника передвижения при нападении. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча.	Техн. Такт.	
38.		Контрольные испытания.	Контр	
39.		Техника передвижения приставными шагами. Индивидуальные действия при нападении с мячом. Учебная игра. ОФП.	Интегр.	

40.	Единая спортивная классификация. ОФП Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	Теор. Такт. Интегр.	
41.	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Прыжки толчком с двух ног. СФП Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	Техн. Интегр.	
42.	Личная и общественная гигиена. ОФП Передача мяча двумя руками от груди. Учебная игра.	Интегр.	
43.	Закаливание организма спортсмена. ОФП Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Взаимодействие трех игроков «треугольник».	Теор. ОФП Такт.	
44.	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. Бросок мяча двумя руками от груди. СФП Учебная игра.	Интегр. СФП	
45.	Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. СФП	Интегр. Такт.	
46.	Контрольные испытания. Учебная игра.	Контр. Интегр.	
47.	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Ловля двумя руками «пизкого» мяча. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра.	Теор. ОФП Такт.	
48.	Командные действия в нападении. Многократное выполнение технических приемов. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	Интегр.	
49.	Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Выбор места по отношению к нападающему с мячом. ОФП. Учебная игра.	ОФП	
50.	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Противодействие выходу	Теор. СФП Такт.	

		на свободное место для получения мяча. СФП		
51.		Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов. Бросок мяча одной рукой от плеча. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. ОФП	ОФП Такт. Интегр.	
52.		Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование техники передачи мяча. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебная игра. ОФП Учебная игра	Теор. ОФП Техн. Интегр.	
Участие в соревнованиях согласно спортивному календарю				

**Календарно – тематическое планирование по баскетболу
(Для учащихся, имеющих навыки обучения).**

№	Дата	Название темы	Тип подготовки	Примечание
1.		Единая спортивная классификация.. ОФП Совершенствование техники передвижения при нападении.	Теор. ОФП	
2.		Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Контрольные испытания. Учебная игра.	Такт.	
3.		Костно- мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами. Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	Теор. Техн. Такт.	
4.		Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	Такт. Интегр.	
5.		Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	Техн. СФП	
6.		Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	Такт. Интегр.	
7.		Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	Такт. Интегр.	

8.		Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол.	Теор. ОФП	
9.		Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. СФП	Такт Теор. Интегр.	
10.		Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк).СФП	Контр. Техн. СФП	
11.		Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	Теор. ОФП Такт.	
12.		Самоконтроль в процессе занятий спортом. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП	Теор. Техн. ОФП	
13.		Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП Учебная игра.	Такт. Интегр.	
14.		Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	Теор. ОФП Техн.	
15.		Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов	Такт. Интегр.	
16.		Средства спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения с обводкой препятствия. Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	Теор. Техн. Такт. СФП	
17.		Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Многократное выполнение технических приемов и	Такт. Интегр.	

		тактических действий. Переключение от действия в нападении к действиям в защите. Учебная игра.		
18.		Методы спортивной тренировки. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего. ОФП Совершенствование техники броска мяча.	Теор. ОФП Техн.	
19.		Воспитание нравственных и волевых качеств Переключение от действия в нападении к действиям в защите. Ведение мяча с переводом на другую руку. Учебная игра.	Теор. Такт. Интегр.	
20.		Контрольные испытания. Учебная игра.	Контр. Интегр.	
21.		Психологическая подготовка в процессе тренировки. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча. СФП	Теор. СФП	
22.		Физическая подготовка спортсмена. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изучению технических приемов Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП	Интегр.	
23.		Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. СФП	Теор. СФП Такт.	
24.		Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	Теор. ОФП Интегр.	
25.		Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Бросок мяча одной рукой сверху. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Учебная игра.	Техн. Такт. Интегр	
26.		Тактическая подготовка юного спортсмена. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом. Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	Теор. Интегр.	
27.		Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки.	Теор. Интегр.	

		Учебная игра. Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).		
29.		Характеристика особенностей периодов спортивной тренировки. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Совершенствование техники броска мяча одной рукой от плеча. Учебная игра.	Техн Теор. Интегр..	
29.		Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники ведения мяча.	Техн.	
30.		Правила игры и методика судейства. Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП Учебная игра.	Теор. ОФП	
31		Совершенствование техники ловли и передачи мяча Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Теор. Интегр.	
32.		История развития баскетбола. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра. Контрольные испытания	Теор. Контр.	
33.		Итоги прошедшего спортивного года. Учебная игра.	Теор. Такт. СФП	
34.		Общая характеристика спортивной тренировки. Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	Теор. ОФП Техн.	
35.		Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения. Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	Теор. Такт. СФП	
36.		Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Такт.	
37.		Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча. Система зонной защиты	Такт. Интегр.	

		2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.		
38.		Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	Такт.	
39.		Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку. Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	Такт. Теор Интегр.	
40.		Контрольные испытания. Учебная игра.	Контр. Интегр.	
41.		Инструкторская и судейская практика. Учебная игра. Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	Такт. Интегр.	
42.		Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Учебная игра.	Техн. СФП	
43.		Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. ОФП	Такт ОФП.	
44.		Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	Теор. ОФП Техн.	
45.		Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	Техн. Интегр	
46.		Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Теор. Интегр.	
47.		Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом. Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	Техн. Интегр.	
48.		Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами. Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Теор. Интегр. Техн	

49.		Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Теор. Интегр.Такт.	
50.		Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники ведения мяча.		
51.		Правила игры и методика судейства. Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП Учебная игра.	Теор. ОФП	
52.		История развития баскетбола. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий Контрольные испытания. Контрольные нормативы	Теор. Интегр.	
53.		Итоги прошедшего спортивного года. Учебная игра.	Интегр.	
Участие в соревнованиях согласно спортивному календарю				