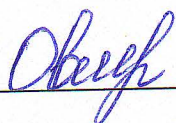


Министерство образования Кировской области
Кировское областное государственное профессиональное
образовательное бюджетное учреждение
«Вятско-Полянский механический техникум»

(КОГПОБУ ВПМТ)

Согласовано: _____



Заместитель директора по ВР

О.Л. Овчинникова

Утверждаю: _____

Директор ВПМТ

О.М. Мельников

01.09.2022



План кружковой работы « Баскетбол »

Автор: педагог Нигаматзянов Н.Н

2022-2023 гг

Цели и задачи кружка «Баскетбол»

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

План работы баскетбольного кружка

№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Роспись преподавателя
1 занятие	Виды перемещения, стойка баскетболиста	2 часа	
2 занятие	Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении	2 часа	
3 занятие	Бросок баскетбольного мяча с места, в движении, в прыжке	2 часа	
4 занятие	Передачи баскетбольного мяча на месте в движении	2 часа	

5 занятие	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол	2 часа	
6 занятие	Виды перемещения, стойка баскетболиста	2 часа	
7 занятие	Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении	2 часа	
8 занятие	Бросок баскетбольного мяча с места, в движении, в прыжке	2 часа	
9 занятие	Передачи баскетбольного мяча на месте в движении	2 часа	
10 занятие	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол	2 часа	
11 занятие	Виды перемещения, стойка баскетболиста	2 часа	
12 занятие	Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении	2 часа	
13 занятие	Бросок баскетбольного мяча с места, в движении, в прыжке	2 часа	
14 занятие	Передачи баскетбольного мяча на месте в движении	2 часа	
15 занятие	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол	2 часа	
16 занятие	Виды перемещения, стойка баскетболиста	2 часа	
17 занятие	Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении	2 часа	
18 занятие	Бросок баскетбольного мяча с места, в движении, в прыжке	2 часа	
19 занятие	Передачи баскетбольного мяча на месте в движении	2 часа	
20 занятие	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол	2 часа	
21 занятие	Виды перемещения, стойка баскетболиста	2 часа	
22 занятие	Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении	2 часа	
23 занятие	Бросок баскетбольного мяча с места, в движении, в прыжке	2 часа	
24 занятие	Передачи баскетбольного мяча на месте в движении	2 часа	
25 занятие	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол	2 часа	
26 занятие	Виды перемещения, стойка баскетболиста	2 часа	
27 занятие	Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении	2 часа	
28 занятие	Бросок баскетбольного мяча с места, в движении, в прыжке	2 часа	
29 занятие	Передачи баскетбольного мяча на месте в движении	2 часа	
30 занятие	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол	2 часа	

31 занятие	Виды перемещения, стойка баскетболиста	2 часа	
32 занятие	Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении	2 часа	
33 занятие	Бросок баскетбольного мяча с места, в движении, в прыжке	2 часа	
34 занятие	Передачи баскетбольного мяча на месте в движении	2 часа	
35 занятие	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол	2 часа	
36 занятие	Виды перемещения, стойка баскетболиста	2 часа	
37 занятие	Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении	2 часа	
38 занятие	Бросок баскетбольного мяча с места, в движении, в прыжке	2 часа	
39 занятие	Передачи баскетбольного мяча на месте в движении	2 часа	
40 занятие	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол	2 часа	
41 занятие	Виды перемещения, стойка баскетболиста	2 часа	
42 занятие	Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении	2 часа	
43 занятие	Бросок баскетбольного мяча с места, в движении, в прыжке	2 часа	
44 занятие	Передачи баскетбольного мяча на месте в движении	2 часа	
45 занятие	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол	2 часа	
46 занятие	Виды перемещения, стойка баскетболиста	2 часа	
47 занятие	Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении	2 часа	
48 занятие	Бросок баскетбольного мяча с места, в движении, в прыжке	2 часа	
49 занятие	Передачи баскетбольного мяча на месте в движении	2 часа	
50 занятие	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол	2 часа	
51 занятие	Виды перемещения, стойка баскетболиста	2 часа	
52 занятие	Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении	2 часа	
53 занятие	Бросок баскетбольного мяча с места, в движении, в прыжке	2 часа	

54 занятие	Виды перемещения, стойка баскетболиста	2 часа	
55 занятие	Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении	2 часа	
56занятие	Бросок баскетбольного мяча с места, в движении, в прыжке	2 часа	
57 занятие	Передачи баскетбольного мяча на месте в	2 часа	

	движении		
58 занятие	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол	2 часа	
59 занятие	Виды перемещения, стойка баскетболиста	2 часа	
60 занятие	Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении	2 часа	
61 занятие	Бросок баскетбольного мяча с места, в движении, в прыжке	2 часа	
62 занятие	Передачи баскетбольного мяча на месте в движении	2 часа	
63 занятие	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол	2 часа	
36 занятие	Виды перемещения, стойка баскетболиста	2 часа	
64 занятие	Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении	2 часа	
65 занятие	Бросок баскетбольного мяча с места, в движении, в прыжке	2 часа	
66 занятие	Передачи баскетбольного мяча на месте в движении	2 часа	
67 занятие	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол	2 часа	
68 занятие	Виды перемещения, стойка баскетболиста	2 часа	
69 занятие	Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении	2 часа	
70 занятие	Бросок баскетбольного мяча с места, в движении, в прыжке	2 часа	
71 занятие	Передачи баскетбольного мяча на месте в движении	2 часа	
72 занятие	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол	2 часа	
73 занятие	Виды перемещения, стойка баскетболиста	2 часа	
74 занятие	Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении	2 часа	
75 занятие	Бросок баскетбольного мяча с места, в движении, в прыжке	2 часа	
76 занятие	Передачи баскетбольного мяча на месте в движении	2 часа	
77 занятие	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол	2 часа	
78 занятие	Виды перемещения, стойка баскетболиста	2 часа	
79 занятие	Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении	2 часа	
80 занятие	Бросок баскетбольного мяча с места, в движении, в прыжке	2 часа	

Учебные нормативы по физической культуре баскетбол I – IV курсы

Наименование элементов для обучения игры в баскетбол	I курс						II курс						III курс						IV курс					
	5		4		3		5		4		3		5		4		3		5		4		3	
	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д
1. Ведение 6/6 мяча змейкой с использованием гимнастических скамеек. При ведении змейкой при сближении с соперником переходим на низкое ведение и обходим ведением дальней рукой 6 кругов: а) Скамейка остается с правого бока под рукой, ведение осуществляется правой рукой. б) Ходьба по скамейке, ведение 6/6 мяча об пол правой рукой. в) Введение 6/6 мяча по скамейке правой рукой. Все тоже самое только левой.	Без ошибок	Без ошибок	1 ошибка	1 ошибка	2 ошибки	2 ошибки	Без ошибок	Без ошибок	1 ошибка	1 ошибка	2 ошибки	2 ошибки	Без ошибок	Без ошибок	1 ошибка	1 ошибка	2 ошибки	2 ошибки	Без ошибок	Без ошибок	1 ошибка	1 ошибка	2 ошибки	2 ошибки
2. Передача 6/6 мяча передвигаясь приставными шагами с броском 6/6 мяча в корзину с правой стороны из 5 попыток.	4	3	3	2	2	1	5	4	4	3	3	2												
3. Передача 6/6 мяча передвигаясь бегом с броском 6/6 мяча в корзину с правой стороны из 5 попыток.													4	3	3	2	2	1	5	4	4	3	3	2
4. Введение 6/6 мяча и бросок после ведения справа, по середине, слева по 3 раза для 1-2 курсов, по 5 раз для 3-4 курсов.	6	5	4	3	2	1	7	6	5	4	3	2	12	9	10	6	6	3	13	10	11	7	7	4
5. Бросок 6/6 мяча с места со средней дистанции из-за площадки 3 сек. из 5 позиций по 5 бросков, общей сложностью 25 бросков.	13	8	10	5	5	3	14	9	11	6	6	4	15	10	12	7	7	5	15	11	13	8	8	6
6. Бросок 6/6 мяча с дальней дистанции из-за дуги 6,25м 3-х очковые броски из 5 позиций по 5 бросков, общей сложностью 25 бросков.	4	3	3	2	1	1	6	4	4	2	2	1	7	5	5	3	3	2	8	6	6	4	3	2

Таблица 4

Список занимающихся в баскетбольном кружке

№	Фамилия имя	№ группы
1	Пинчук Илья	4ТМ
2	Саламатов Данил	4ЭЛ
3	Бурлаков Анатолий	1СП
4	Федин Михаил	4АТ
5	Тишаков Илья	3ИС
6	Пекарев Степан	1ЭМ
7	Жилин Игорь	2ЭЛ
8	Коновалов Иван	2ТО
9	Баграмов Руслан	2ТО
10	Долгих Кирилл	4ЭЛ
11	Кузнецов Данил	1СП
12	Поторочин Тимур	1СП
13	Морозов Артем	2ТО
14	Шайдуллин Азат	2ИС
15	Шайхутдинов Радиф	1СП