



# ДОКУМЕНТЫ

*БАСКЕТБОЛЬНОГО КРУЖКА  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ №\_\_\_\_  
ПРИ ОТДЕЛЕ ДОШКОЛЬНОГО И ШКОЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ \_\_\_\_\_  
УПРАВЛЕНИИ ОТДЕЛЕ ДОШКОЛЬНОГО И  
ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ*

---

*20\_\_-20\_\_ УЧЕБНЫЙ ГОД*

## Информация о членах кружка

| <i>n/n</i> | Имя фамилия | Год рождения | Класс | Адрес | Родители | Номер телефони | Прим. |
|------------|-------------|--------------|-------|-------|----------|----------------|-------|
| 1.         |             |              |       |       |          |                |       |
| 2.         |             |              |       |       |          |                |       |
| 3.         |             |              |       |       |          |                |       |
| 4.         |             |              |       |       |          |                |       |
| 5.         |             |              |       |       |          |                |       |
| 6.         |             |              |       |       |          |                |       |
| 7.         |             |              |       |       |          |                |       |
| 8.         |             |              |       |       |          |                |       |
| 9.         |             |              |       |       |          |                |       |
| 10.        |             |              |       |       |          |                |       |
| 11.        |             |              |       |       |          |                |       |
| 12.        |             |              |       |       |          |                |       |
| 13.        |             |              |       |       |          |                |       |
| 14.        |             |              |       |       |          |                |       |
| 15.        |             |              |       |       |          |                |       |

|     |  |  |  |  |  |  |  |
|-----|--|--|--|--|--|--|--|
| 16. |  |  |  |  |  |  |  |
| 17. |  |  |  |  |  |  |  |
| 18. |  |  |  |  |  |  |  |
| 19. |  |  |  |  |  |  |  |
| 20. |  |  |  |  |  |  |  |
| 21. |  |  |  |  |  |  |  |
| 22. |  |  |  |  |  |  |  |
| 23. |  |  |  |  |  |  |  |
| 24. |  |  |  |  |  |  |  |
| 25. |  |  |  |  |  |  |  |
| 26. |  |  |  |  |  |  |  |
| 27. |  |  |  |  |  |  |  |
| 28. |  |  |  |  |  |  |  |
| 29. |  |  |  |  |  |  |  |
| 30. |  |  |  |  |  |  |  |





«Утверждаю»  
Директор школы:

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

«Согласован»  
Зам директора школы:

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

**ПЛАН**

кружка «\_\_\_\_\_» на 20\_\_-20\_\_ учебный год

| п/п | Темы                                                             | часы | число | прим |
|-----|------------------------------------------------------------------|------|-------|------|
| 1.  | Введение                                                         | 1    |       |      |
| 2.  | Классификация техники игры                                       | 1    |       |      |
| 3.  | Последовательность обучения технике игры                         | 1    |       |      |
| 4.  | Технология обучения игровым приемам                              | 1    |       |      |
| 5.  | Обучение игровым приемам нападения                               | 1    |       |      |
| 6.  | Повторение                                                       | 1    |       |      |
| 7.  | Стойка баскетболиста в нападении                                 | 1    |       |      |
| 8.  | Обучение стойке готовности                                       | 1    |       |      |
| 9.  | Обучение стойке игрока, владеющего мячом                         | 1    |       |      |
| 10. | Разновидности бега                                               | 1    |       |      |
| 11. | Организационно-методические указания                             | 1    |       |      |
| 12. | Повороты                                                         | 1    |       |      |
| 13. | Обучение поворотам на месте                                      | 1    |       |      |
| 14. | Остановки                                                        | 1    |       |      |
| 15. | Ловля мяча                                                       | 1    |       |      |
| 16. | Ловля одной рукой                                                | 1    |       |      |
| 17. | Основные ошибки при ловле мяча двумя руками на месте             | 1    |       |      |
| 18. | Остановки с ловлей мяча                                          | 1    |       |      |
| 19. | Закрепление                                                      | 1    |       |      |
| 20. | Передачи мяча                                                    | 1    |       |      |
| 21. | Передачи мяча на месте                                           | 1    |       |      |
| 22. | Передача одной рукой от плеча                                    | 1    |       |      |
| 23. | Передача двумя руками от головы                                  | 1    |       |      |
| 24. | Передача одной рукой сбоку                                       | 1    |       |      |
| 25. | Передача двумя руками снизу                                      | 1    |       |      |
| 26. | Передача одной рукой из-за спины                                 | 1    |       |      |
| 27. | Передачи мяча в движении                                         | 1    |       |      |
| 28. | Встречные передачи мяча в движении                               | 1    |       |      |
| 29. | Основные ошибки при выполнении встречных передач мяча в движении | 1    |       |      |
| 30. | Поступательные передачи мяча в движении                          | 1    |       |      |
| 31. | Ведение мяча                                                     | 1    |       |      |
| 32. | Закрепление                                                      | 1    |       |      |
| 33. | Остановки после ведения мяча                                     | 1    |       |      |
| 34. | Броски мяча                                                      | 1    |       |      |
| 35. | Результативность броска                                          | 1    |       |      |

|     |                                               |   |  |  |
|-----|-----------------------------------------------|---|--|--|
| 36. | Дистанционные броски с места                  | 1 |  |  |
| 37. | Бросок двумя руками от головы                 | 1 |  |  |
| 38. | Бросок одной рукой от головы                  | 1 |  |  |
| 39. | Бросок одной рукой сверху в движении          | 1 |  |  |
| 40. | Бросок одной рукой сверху после вышагивания   | 1 |  |  |
| 41. | Бросок одной рукой сверху после ведения мяча  | 1 |  |  |
| 42. | Разновидности броска в движении               | 1 |  |  |
| 43. | Бросок одной рукой над головой                | 1 |  |  |
| 44. | Бросок в прыжке                               | 1 |  |  |
| 45. | Закрепление                                   | 1 |  |  |
| 46. | Обучение игровым приемам защиты               | 1 |  |  |
| 47. | Стойки защитника                              | 1 |  |  |
| 48. | Закрытая стойка                               | 1 |  |  |
| 49. | Разновидности передвижений в защите           | 1 |  |  |
| 50. | Вырывание мяча                                | 1 |  |  |
| 51. | Выбивание мяча                                | 1 |  |  |
| 52. | Перехват мяча                                 | 1 |  |  |
| 53. | Накрывание и отбивание мяча при броске        | 1 |  |  |
| 54. | Взятие отскока                                | 1 |  |  |
| 55. | Обучение индивидуальным тактическим действиям | 1 |  |  |
| 56. | Действия игрока без мяча                      | 1 |  |  |
| 57. | Выход для овладения отскоком мяча             | 1 |  |  |
| 58. | Действия игрока с мячом                       | 1 |  |  |
| 59. | Ведение мяча                                  | 1 |  |  |
| 60. | Сочетания индивидуальных тактических действий | 1 |  |  |
| 61. | Взаимодействия двух игроков                   | 1 |  |  |
| 62. | Взаимодействия трех игроков                   | 1 |  |  |
| 63. | Стремительное нападение                       | 1 |  |  |
| 64. | Позиционное нападение                         | 1 |  |  |
| 65. | Разновидности специального нападения          | 1 |  |  |
| 66. | Действия против нападающего без мяча          | 1 |  |  |
| 67. | Действия против нападающего, владеющего мячом | 1 |  |  |
| 68. | Взаимодействия двух игроков защиты            | 1 |  |  |

Дата: “\_\_” \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ год. Классы: \_\_\_\_\_. Руководитель кружка: \_\_\_\_\_

## **Тема:** Введение

### **Цель:**

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни

### **Задачи:**

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта БАСКЕТБОЛОМ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

**Оборудование:** свисток, секундомер, баскетбол и поле

Баскетбол — популярная спортивная игра. За свою более чем вековую историю он снискал огромное число почитателей во всем мире. Присущие ему высокая эмоциональность и зрелищность, многообразие проявления физических качеств и двигательных навыков, интеллектуальных способностей и психических возможностей привлекают к игре всевозрастающий интерес миллионов поклонников и у нас в стране.



Баскетбол состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т.д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски). Противоборство, целями которого являются взятие корзины соперника и защита своей, вызывает проявление всех жизненно важных для человека физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости и выносливости. В работу вовлекаются практически все функциональные системы его организма, включаются основные механизмы энергообеспечения. Достижение спортивного результата требует от играющих целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, уверенности в себе, чувства коллективизма.

Такое всестороннее и комплексное воздействие на занимающихся дает право считать баскетбол не только увлекательным видом спорта, но и одним из наиболее действенных средств физического и нравственного воспитания в различные возрастные периоды.

### **Домашнее задание:** Повторение

Зам директора школы \_\_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_ 20\_\_ год



Дата: “\_\_” \_\_\_\_\_ 20\_\_ год. Классы: \_\_\_\_\_. Руководитель кружка: \_\_\_\_\_

## **Тема:** Классификация техники игры

### **Цель:**

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни

### **Задачи:**

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта БАСКЕТБОЛОМ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

**Оборудование:** свисток, секундомер, баскетбол и поле

Приступая к обучению, педагог должен свободно ориентироваться в терминах.

Понятие техника игры подразумевает совокупность игровых приемов и способов их выполнения, позволяющих наиболее успешно решать конкретные задачи спортивного противоборства. Понятие прием техники обозначает систему движений, сходных по структуре и направленных на решение однотиповой игровой задачи.



Например, с помощью броска решается задача забросить мяч в корзину соперника.

Техника игрового приема — это наиболее эффективное, оправданное с позиции биомеханики использование данного игрового действия, дающее наилучший практический результат. Существует также понятие «способ выполнения приема». Оно определяется устойчивостью (стабильностью) основных признаков техники приема: пространственно-

временных, силовых и ритмовых. Например, выделяют несколько способов выполнения броска мяча в корзину: одной или двумя руками; снизу, от груди, от плеча или от головы (сверху); с места, в движении или в прыжке и т.п. Способы выполнения приемов имеют разновидности, т. е. отличаются деталями в системе движения. Так, бросок в прыжке может выполняться с выпуском мяча на 1 счет (бросок с прыжком), на 2 счета (бросок в прыжке) и на 3 счета (бросок с зависанием) и т.п. Еще более разнообразной представляется техника игры с учетом условий выполнения игровых приемов: расстояния, направления, степени сопротивления соперников. В связи с многообразием характеристик игровых приемов с целью их систематизации используют классификацию — распределение по разделам и группам на основе общих признаков

**Домашнее задание:** Повторение

Зам директора школы \_\_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_ 20\_\_ год

Дата: “\_\_” \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ год. Классы: \_\_\_\_\_. Руководитель кружка: \_\_\_\_\_

## **Тема:** Последовательность обучения технике игры

### **Цель:**

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни

### **Задачи:**

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта БАСКЕТБОЛОМ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

### **Оборудование:** свисток, секундомер, баскетбол и поле

Эффективность процесса обучения технике игры в баскетбол в значительной мере зависит от умения педагога выстроить весь материал в определенной последовательности, соблюдая принципы преемственности в обучении и учета возрастных особенностей учащихся. Технике игры в баскетбол целесообразно обучать в следующей последовательности:

- 1) обучение стойкам и передвижениям;
- 2) обучение технике владения мячом в нападении;
- 3) обучение технике противодействия и овладения мячом в защите;
- 4) обучение игровым действиям (сочетанию приемов) в нападении и контрдействиям в защите.



Это, безусловно, не означает, что приемам игры в защите сле - дует обучать только когда освоена вся техника нападения. Прин - ципиальным является, что обучению конкретному контрприему должно предшествовать овладение соответствующим атакующим действием . В процессе обучения технике игры необходимо постоянно по - мнить о неразрывной взаимосвязи между двумя его сторонами — образованием и воспитанием, стремиться к ее реализации на каж - дом занятии. Здесь имеется в виду взаимосвязь между формирова - нием двигательных навыков и воспитанием {развитием} двигатель - ных способностей. Так, например, на первых уроках при изучении передач мяча параллельно с освоением правильной структуры дви - жения логично будет использовать задания для развития скорост - но-силовых качеств верхних конечностей (метание набивных и теннисных мячей и т.п.). Это создаст предпосылки для дальней - шего сопряженного совершенствования данного технического приема и специфического для него физического качества на по - следующих занятиях .

### **Домашнее задание:** Повторение

Зам директора школы \_\_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_ 20\_\_ год

**веб-сайтимиз: [Zokirjon.com](http://Zokirjon.com)**

**[Zokirjon.com](http://Zokirjon.com) веб-сайти орқали ўзингиз учун  
керакли маълумотларни юклаб олинг.**

**Зокиржон Админ билан**

**90-834-22-66 номердаги телеграм орқали  
боғланишингиз nza234 излаб телеграмдан  
ёзингиз сўралади.**

**Телеграмда мурожаатингизга ўз вақтида  
жавоб берилади**

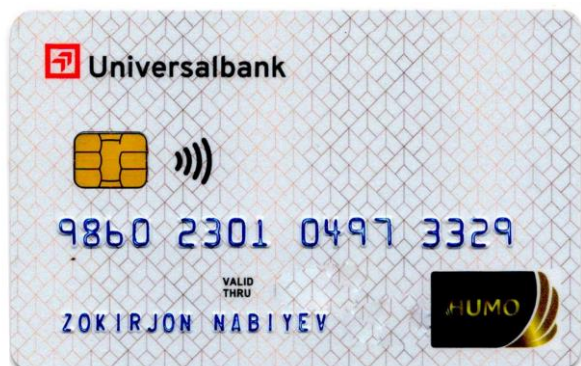
**75 листдан иборат баскетбол 68 соатли  
тўғаракни тўлиқ ҳолда олиш учун  
телеграмдан ёзинг.**

**Телеграм каналимиз:**

**@maktablar\_uchun\_hujjatlar**

**Тўлов учун: ХУМО 9860230104973329**

**Пластик эгаси Набиев Зокиржон**



## **ДИҚҚАТ!!!**

Бу ҳужжатни ҳеч кимга тарқатмаслик  
шарти билан олишингиз мумкин.  
Сизга бу **ОМОНАТ** қилиб берилади.  
Тўлиқ ҳолда олганингиздан сўнг:  
Фақат ўзингиз учун фойдаланинг.  
Ҳеч кимга берманг ҳаттоки энг яқин  
инсонингизга ҳам.  
Интернет веб-сайтларга жойламанг.  
Телеграм орқали канал ва  
группаларга тарқатманг.  
**ОМОНАТГА ҲИЁНАТ  
ҚИЛМАНГ.**

***Bizni hizmatdan foydalanib qulay imkoniyatga ega  
bo‘ling!***

***Bizda rus va o‘zbek maktablar uchun quydagi hujjatlar  
mavjud.***

- 1. 1-11-sinflar uchun sinf soati ish reja va konspektlari UZ-RU**
- 2. 1-11-sinflar uchun barcha fanlardan to‘garak hujjatlari UZ-RU**
- 3. Sinf rahbar hujjatlari UZ-RU**
- 4. Metodbirlashma hujjatlari UZ-RU**
- 5. Ustama hujjatlari UZ-RU**
- 6. 1-11-sinflar uchun barcha fanlardan konspektlar UZ-RU**
- 7. 1-11-sinflar uchun ish rejalar (Taqvim mavzu rejalar) UZ-RU**
- 8. Maktab ish hujjatlari UZ-RU**
- 9. Direktor ish hujjatlari UZ-RU**
- 10. MMIBDO‘ ish hujjatlari UZ-RU**
- 11. O‘IBDO‘ ish hujjatlari UZ-RU**
- 12. Psixolog hujjatlari UZ-RU**
- 13. Xotin-qizlar qo‘mitasi ish hujjatlari UZ-RU**
- 14. Kutubxona mudirasi ish hujjatlari UZ-RU**
- 15. Besh tashabbus hujjatlari UZ-RU**
- 16. Ochiq dars ishlanmalar, taqdimotlar, slaydlar UZ-RU**
- 17. Bayonnomalar UZ-RU**
- 18. O‘qituvchilarning ilg‘or tajribasini omalashtirish hujjatlari**
- 19 . Tezislar, referatlar, mustaqil ishlar.**