

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ, НАУКИ ТА МОЛОДІ ЛЬВІВСЬКОЇ ОБЛДЕРЖАДМІНІСТРАЦІЇ  
ВІДДІЛ ОСВІТИ ТРУСКАВЕЦЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ  
ТРУСКАВЕЦЬКИЙ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИЙ СПОРТИВНИЙ КЛУБ «СПОРТОВЕЦЬ»

**ПОГОДЖЕНО**

Протокол засідання педагогічної  
ради Трускавецького ДЮСК  
«СПОРТОВЕЦЬ»  
Протокол №1 від 28.08.2018 р

**ПОГОДЖЕНО**

Методичною радою відділу  
освіти Трускавецької міської  
ради  
Протокол №1 від 31.08.2018 р.

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Наказ відділу освіти  
Трускавецької міської ради  
№ 89/1-А від 31.08.2018 р.



**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА**

*гуртка з баскетболу  
(юнаки)*

*(для груп основного рівня оздоровчого напрямку,  
основного та вищого рівнів фізкультурно-спортивного напрямку)*

**Автори:**

Підцерковний Р.Я. – керівник гуртка з баскетболу Трускавецького ДЮСК  
«СПОРТОВЕЦЬ», Гургула Ігор Євгенович – заступник директора ДЮСК  
«СПОРТОВЕЦЬ» з навчально-виховної роботи

**Рецензенти:**

---

---

## ЗМІСТ

№	Структурний розділ	Стор.
1	<b>Пояснювальна записка</b>	2
2	<b>Навчально-тематичний план</b>	5
3	<b>Зміст програми</b>	7
4	Теоретична підготовка	7
5	Виховна робота	8
6	Загально-фізична підготовка	11
7	Спеціальна фізична підготовка	13
8	Технічна підготовка	15
9	Тактична підготовка	17
10	Психологічна підготовка	19
11	Інструкторська та суддівська підготовка	21
12	<b>Прогнозований результат</b>	21
13	Література	22

### **ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

Навчальна програма з вихованцями Трускавецького ДЮСК «СПОРТОВЕЦЬ» укладена на основі типових планів-проспектів навчальних програм для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, Положення про заклад позашкільної освіти та Статуту ДЮСК «СПОРТОВЕЦЬ».

Баскетбол є універсальним та ефективним засобом всебічного розвитку дітей. Заняття баскетболом зміцнюють здоров'я, виховують дисциплінованість, зважливість, ініціативність, наполегливість, витримку, почуття колективізму та інші морально-вольові якості.

Баскетболіста відрізняє різнобічна фізична підготовленість, атлетизм, цілеспрямованість дій, розвинене почуття товарищескості, тактична майстерність на засадах швидкості мислення, висока індивідуальна майстерність, широкий діапазон навиків та умінь, інтенсивність ігрових дій.

Дня того, щоб стати кваліфікованим баскетболістом, потрібно не тільки оволодіти значним комплексом спеціальних прийомів і тактичних дій, але й добре орієнтуватися в ігровій обстановці, швидко бігати, високо стрибати, долати великі фізичні та психічні навантаження.

Досконале опанування усього комплексу знань, навиків та умінь - складний процес, що потребує багаторічної науково обґрунтованої навчально-тренувальної роботи.

Світова практика свідчить про масовий розвиток міні-баскетболу. Діти 6-7 років успішно оволодівають азбукою баскетболу і з 8-річного віку починають регулярно тренуватися у секціях. Зважаючи на це, першочерговим завданням є значне збільшення кількості дітей, що займаються у секціях міні-баскетболом, з тим щоб баскетбол у школі став одним з основних засобів реалізації шкільної програми з фізичного виховання учнів.

Високий рівень розвитку сучасного баскетболу потребує вирішення проблем організації навчально-тренувального процесу, використання найбільш досконалих форм, методів і засобів тренування.

Безперервно зростаюча конкуренція на міжнародній спортивній арені покладає на фахівців (тренерів, науковців, провідних гравців) завдання щодо розробки нових теоретичних положень тактики та стратегії гри, оптимізації навчально-тренувального процесу на засадах загальних закономірностей та принципів ведення спортивної боротьби у грі баскетбол.

Тенденції розвитку баскетболу свідчать, що тактична підготовка гравців стала провідною поміж інших видів підготовки спортсменів, оскільки визначає їх цільову спрямованість і зміст роботи із загальної та спеціальної підготовки, технічної оснащеності, конкретизує функціональні можливості баскетболістів у команді у різних ігрових ситуаціях, сприяє слушності вибору системи гри, визначає параметри моделей команд і змагальної діяльності, ставить на новий щабель значення та питому вагу психологічної та теоретичної підготовки гравців. Водночас це мобілізує тренерів до пошуку нових нетрадиційних засобів і методів підготовки гравців міжнародного класу. Розробка моделі гри, тактична перспектива ведення спортивної боротьби, тобто того, як команда буде грати через рік і далі, залежить від рівня розвитку теорії й практики баскетболу та системи підготовки резервів для збірних юнацьких і національних команд.

Із здобуттям Україною статусу незалежної країни вітчизняний баскетбол вийшов на світову арену. Виступи національних і молодіжних збірних команд України у міжнародних офіційних змаганнях виявили низку проблем у підготовці українських баскетболістів:

1. Недосконала тактика ведення змагального процесу, достатньої мірою не проявляються активність, агресивність, маневреність і динамічність дій.
2. Незадовільна ефективність захисних дій.
3. Недостатній рівень виконавської майстерності гравців, точності та сталості їх дій в екстремальних умовах, особливо у кидках м'яча у кошик; багато проблем у тактичній підготовці, нема переваги у рівні розвитку спеціальної фізичної підготовленості. Такий стан справ зумовлений відсутністю поглибленої універсальної підготовки юних баскетболістів з позиції врахування генетичних задатків та якостей, що потрібно розвивати.
4. Перехід від оборони до атаки та від атаки до оборони здійснюється повільно і не відзначається потрібною організованістю. Час проведення підготовчих фаз атаки штучно завищений.
5. У складах збірних юнацьких, молодіжних і національних команд немає центрових нападаючих гравців з високим рівнем виконавської майстерності та потрібних фізичних якостей.

6. У системі підготовки баскетболістів відсутній основний її компонент - планування з урахуванням періодизації у становленні, підтримуванні та зниженні спортивної форми.
7. Необґрунтовано занижена інтенсивність тренування.
8. Занижена роль інтелектуальної підготовки гравців, що виявляється у прямолінійних та силових рішеннях змагальних завдань.
9. Скоротилася змагальна практика для дитячих та юнацьких команд.

Ці проблеми пов'язані насамперед з тим, що більшість тренерів України не мають потрібної теоретичної та достатньої практичної підготовки і, як наслідок, недостатньо володіють сучасними засобами і методами підготовки висококваліфікованих баскетболістів. Якість роботи з виховання кваліфікованих резервів, пошуку та відбору талановитої молоді до ДЮСШ не відповідає сучасним, вимогам.

Зазначені недоліки та зниження якості спортивної підготовки дітей створили складності у комплектуванні національних команд і в можливості їх озброєння передовою тактикою ведення змагального процесу.

Майбутній гравець національної збірної команди повинен мати стрімкі ривки, швидку реакцію, багатий техніко-тактичний арсенал, оригінальне оперативне мислення, значні снайперські здібності, глибоко розуміти гру, відзначатися стрибучістю та пластичністю, універсальними ігровими якостями, атлетизмом, високою працездатністю тощо.

Зважаючи на те, що процес комплектування та підготовки збірних команд країни, спроможних перемагати у найзначніших міжнародних змаганнях, доволі тривалий і багато в чому залежить від якості реалізації програм по підготовці висококваліфікованих баскетболістів, особливої уваги потребує розробка програм і методичних рекомендацій для спеціалізованих спортивних закладів) щодо їх практичного застосування.

Пропонована програма призначена для керівників гуртків, тренерів з баскетболу, викладачів фізичного виховання у школі та організаторів з фізичної культури та спорту.

Мета спортивної підготовки - навчити дітей грати в баскетбол, створити такий рівень базової підготовки, що у подальшому забезпечить зростання спортивної майстерності юних баскетболістів.

Досягнення цієї мети передбачає вирішення таких взаємопов'язаних завдань:

1. Зміцнення здоров'я, загартування, сприяння гармонійному всебічному фізичному розвитку.
2. Виховання цілеспрямованої людини з високою свідомістю, морально-вольовими якостями, психологічно стійкою до умов тренування та змагальної боротьби.
3. Навчання життєво важливих рухових навиків та умінь, а також застосування їх у різних за складністю умовах.
4. Навчання засад техніки й тактики гри у захисті та нападі, використання їх у змаганнях.
5. Розвинення спеціальних фізичних здібностей - швидкості, спритності, гнучкості, швидкісно-силових якостей.

6. Придбання юними спортсменами потрібного мінімуму знань у галузі гігієни, медицини, фізичної культури та спорту, баскетболу.
7. Розвинення ігрового мислення та ініціативності щодо вирішення ігрових завдань.
8. Призвичаювання юних спортсменів до змагальних умов.
9. Підготовка та виконання нормативних вимог з видів підготовки.
10. Запровадження у тренувальний процес наукових досягнень та передового досвіду, що сприяють удосконаленню навчально-тренувального процесу та зростанню майстерності українських баскетболістів.
11. Прищеплення дітям стійкої зацікавленості до занять баскетболом.
12. Навчання правилам гри у баскетбол.

## **НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

Відповідно до Статуту клубу та вікових особливостей фізичного розвитку людини встановлена та обґрунтована багаторічна підготовка спортсмена, яка передбачає наступні етапи:

- **етап оздоровчого напрямку** - охоплює перший рік заняття у клубі. Тренувальні заняття вирішують завдання щодо зміцнення здоров'я вихованців, ліквідацію недоліків у рівні їх фізичного розвитку, вивчення технічних прийомів гри у баскетбол, формування мотивації до цілеспрямованої багаторічної підготовки, участь у змаганнях та виконання нормативів і вимог для переходу до наступного етапу підготовки;
- **етап основного рівня фізкультурно-спортивного напрямку** – охоплює чотири роки тренувальних занять. Він передбачає розвиток інтересів вихованців, дає їм знання, практичні уміння та навички, задовольняє потреби в орієнтації до баскетболу. Планомірно збільшуються кількість тренувальних занять з більшим навантаженням та застосовуються все більш спеціалізовані засоби і методи тренування, удосконалюються фізична, технічна, тактична та інтегральна підготовка з метою підготовки юних баскетболістів до участі у змаганнях різних рівнів та виконання ними нормативів і вимог для переходу до наступного етапу підготовки;
- **етап вищого рівня фізкультурно-спортивного напрямку** – охоплює чотири роки тренувальних занять на яких задовольняють інтереси і потреби здібних, обдарованих і талановитих вихованців у спортивній діяльності.

У плануванні та проведенні тренувального заняття керівникам гуртків потрібно керуватися принципом єдності освіти та виховання.

Тренувальний процес - творчий, в якому провідна роль належить керівнику гуртка. Він повинен вивчати психологію дітей, аналізувати свою діяльність і діяльність колег, передбачати труднощі, які можуть виникнути при вирішенні завдань у тих, хто

займається. Тому при організації та проведенні занять керівнику гуртка потрібно уникати використання методик, що використовуються при підготовці команд дорослих.

Мета першого року навчання - навчити дітей грати у баскетбол, у наступні роки йде процес удосконалення спортивної майстерності гравців.

Програмний матеріал на кожний наступний рік тренування розробляється з урахуванням тенденцій розвитку світового баскетболу, рівня засвоєння навчального матеріалу тими, хто займається, а також досягнутого ними рівня підготовленості з усіх компонентів підготовки та участі у змаганнях.

Документи планування роботи: річний план, робочий план, план-конспект занять. Доцільно також розробляти локальні програми з окремих проблем тренування.

Зміст гри у баскетбол є програмним матеріалом для перспективного, поточного та оперативного планування.

Відповідно до навчального плану та змісту програми керівники гуртків розробляють робочу програму .

**Навчальний план передбачає наступний розподіл навчальних годин :**

№	Розділи навчальної програми	Розподіл навчальних годин
---	-----------------------------	---------------------------

1.	Теоретична підготовка	6	9	9	16	17	23	29	36	40
2.	ЗФП	55	70	85	90	100	104	90	92	72
3.	СФП	21	29	37	49	64	78	95	122	132
4.	Технічна підготовка	67	65	50	50	70	80	90	85	85
5.	Тактична підготовка	-	5	10	17	35	45	60	95	96
6.	Інтегральна підготовка в т.ч. ігри	15	36	67	80	60	60	70	93	95
7.	Заліки	14	18	18	20	22	24	26	29	32
КІЛЬКІСТЬ ГОДИН НА ТИЖДЕНЬ		<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
ВСЬОГО ГОДИН НА РІК :		<b>184</b>	<b>230</b>	<b>276</b>	<b>322</b>	<b>368</b>	<b>414</b>	<b>460</b>	<b>552</b>	<b>552</b>

### **ЗМІСТ ПРОГРАМИ**

Викладені завдання визначають основні напрями спортивної підготовки:  
*теоретичну, виховну, фізичну, технічну, тактичну і психологічну*

### **ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА**

*Програмний матеріал з теоретичної підготовки*

№ п/п	Найменування теми	Розподіл навчальних годин								
		Оздоровчого напрямку (ОН)	Основного рівня фізкультурно-спортивного напрямку (ОФС)				Вищого рівня фізкультурно-спортивного напрямку (ВФС)			
			1р.	1р.	2р.	3р.	4р.	1р.	2р.	3-4р.
1	Місце проведення занять та інвентар.	1	1	1	1	1	2	2	2	
2	Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовки – програмна та нормативна основа фізичного виховання учнів.	1	1	1	1	1	1	1	1	
3	Вплив фізичних вправ на організм юного спортсмена.	1		1	1	1	1	2	2	
4	Будова і функції організму людини.		1	1	1	1	1	2	2	
5	Режим харчування і гігієна юного спортсмена.	1	1	1	1	1	2	2	2	
6	Самоконтроль в процесі занять спортом.		1	1	1	1	2	2	2	
7	Закалювання організму спортсмена.	1	1	1	1	1	1	1	1	
8	Морально-вольова та психологічна підготовка.		1	1	1	2	2	2	2	
9	Систематичний лікарський контроль за юними спортсменами.			1	1	1	1	1	1	
10	Єдина спортивна класифікація України.			1	1	1	1	1	1	
11	Гігієнічні вимоги до харчування спортсмена.			1	1	1	1	2	2	
12	Травматизм та захворюваність в процесі занять спортом, надання першої допомоги.					1	1	2	2	
13	Методи спортивного тренування.					1	1	2	3	
14	Характерні особливості періодів спортивного тренування.						1	2	3	
15	Відновлювальні засоби в тренувальному процесі.					1	2	2	3	
16	Правила суддівства, організація і проведення змагань.			1	2	3	3	3	4	
17	Роль спортивних змагань в навчальному процесі і їх види.					1	1	2	2	
18	Фізична підготовка.	1		1	1	1	1	1	1	
19	Технічна підготовка.		1	1	1	1	1	1	1	
20	Тактична підготовка.		1	1	1	1	1	1	1	
21	Підсумки навчального року.			1	1	1	2	2	2	
<b>Всього годин :</b>		<b>6</b>	<b>9</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>23</b>	<b>29</b>	<b>36</b>	<b>40</b>	

www.sportovets.com.ua

## **ВИХОВНА РОБОТА**

Основна мета виховної роботи - це процес цілеспрямованого та організованого впливу керівників гуртків на свідомість, почуття та волю вихованців закладу, виховання у них емоційно-вольових та морально-політичних якостей, що забезпечуватимуть успішні виступи на спортивних змаганнях різних рівнів.

**Методологічні та методичні принципи виховання:**  
загальнолюдські цінності, національно - патріотична ідея, пріоритет особистості.



### **Педагогічні принципи виховання:**

- гуманістичний характер (першочергове врахування потреб, запитів та інтересів вихованців);
- виховання в процесі спортивної діяльності;
- індивідуальний підхід;
- виховання у колективі та через колектив;
- співвідношення вимогливості з повагою до особистості юних спортсменів;
- комплексний підхід до виховання ( всі залучені до цього процесу);
- єдність навчання та виховання.

### **Головні напрямки виховного процесу:**

- національно-патріотичний (формує патріотизм, вірність Батьківщині);
- моральний (виробляє почуття обов'язку, честі, совісті, поваги);
- професіональний (вольові, фізичні якості);
- соціально-патріотичний (виховання колективізму, повага до спортсменів інших національностей);
- соціально-правовий (виховання поваги до законів);
- соціально-психологічний (формує позитивний морально-психологічний клімат у спортивному колективі).

### **Основні завдання виховання:**

- формування світогляду (розуміння цілей та задач підготовки до відповідальних змагань, ціннісного підходу до таких понять як Батьківщина, честь, совість);
- причетність вихованців до історії, традицій, культурних цінностей Вітчизни, українського спорту, свого виду спорту;
- відданість ідеалам Батьківщини (розвиток таких якостей особистості у вихованців клубу, як вміння самовіддано вести спортивну боротьбу за любых умов та виконувати поставлені завдання ( конкретні змагання);
- дотримання гуманістичної моралі, культури у відношеннях з іншими людьми, поваги до товаришів з команди, незалежно від національності та віросповідання;
- формування переконаності в необхідності спортивної дисципліни, виконання вимог тренера ( керівника гуртка);
- виховання потреби у здоровому способі життя, готовності переносити великі фізичні та психологічні навантаження.

### **Методи і форми виховної роботи у ДЮСК «СПОРТОВЕЦЬ»:**

- індивідуальні та колективні бесіди;
- інформування вихованців закладу про проблеми військово-політичної ситуації в Україні та світі, соціальної ситуації в громаді держави, впровадження державних реформ, зокрема, у спорті;
- проведення зустрічей юних спортсменів з видатними політиками, вченими, артистами, представниками релігійних конфесій.

Основними цілями таких зустрічей повинно бути сприяння в успішній підготовці до головних стартів спортивного сезону ( чемпіонатів області, України; обласних та Всеукраїнських спортивних ігор серед школярів і т.п.), підвищення культурного рівня, формування національно-державного підходу до занять спортом;

- організація екскурсій, відвідування музеїв, театрів, виставок;
- святкування пам'ятних дат: День захисника Вітчизни, незалежності України, державного прапора, молоді, фізичної культури та спорту; вшанування пам'яті Т. Шевченка, І. Франка; проведення Олімпійських тижнів;
- релігійних, народних та національно-патріотичних свят;
- показові виступи юних спортсменів перед школярами, населенням та гостями міста курорту;
- анкетування, діагностування різних категорій спортсменів та членів їх сімей, працівників та обслуговуючого персоналу позашкільного закладу з метою визначення потенціалу спортивного колективу і безпосереднього оточення юних спортсменів;
- кваліфікована реклама життєдіяльності найсильніших спортсменів України і пропагування перемог вітчизняного спорту на міжнародній арені в минулому та теперішньому часі.

### Перелік заходів з виховної роботи у Трускавецькому ДЮСК «СПОРТОВЕЦЬ»

Перелік заходів	Групи і рік навчання				
	Оздоровчого напрямку (ОН)	Основного рівня фізкультурно-спортивного напрямку (ОФС)		Вищого рівня фізкультурно-спортивного напрямку (ВФС)	
		1-й	1-2-й	3-4-й	1-2-й
	I. Моральна та етична просвіта, святкування знаменних дат, події у колективі, вшанування і т.п.				
1. Основні події у країні, світі, причетність до них юних спортсменів. Спортивна хроніка	-	-	+	+	+
2.Бесіди, лекції на суспільно-політичні та морально-етичні теми	+	+	+	+	+
3.Загальні збори: - знаменні дати - підсумки навчального року - бесіди про єдність трудового, військового та спортивного подвигу	- + +	- + +	- + +	+ + +	+ + +
4. Збори команди перед виїздом на відповідальні змагання. Урочисте оголошення складу команди	-	-	+	+	+
5. Відвідування історичних місць ( вдома і на виїзді)	+	+	+	+	+
6. Посвячення новачків у спортивний колектив ДЮСК «СПОРТОВЕЦЬ»	+	+	+	-	-
7. Зустрічі з Героями України, трудовими колективами, воїнами Української Армії	+	+	+	+	+
8. Урочисте привітання переможців змагань та відмінників навчання	+	+	+	+	+
9. Урочисті клятви вихованців закладу	+	+	+	+	+
10. Урочисте вручення квитків вихованця ДЮСК					

«СПОРТОВЕЦЬ», нагород, грамот, значків і т.п.	-	-	+	+	+
11. Вручення перехідних кубків «Мужності», «Шляхетності» і т.п.	-	-	+	+	+
II. Наглядна агітація, настінна газета, засоби масової інформації					
1. Стенди, що відображають спортивне та суспільне життя в Україні, у ДЮСК «СПОРТОВЕЦЬ», колективі, хроніка спортивного життя	-	+	+	+	+
2. Фотогалерея провідних спортсменів України, світу, кращих спортсменів ДЮСК	-	-	+	+	+
3. Спецвипуски настінних газет, фотомонтажі, «блискавки» з приводу знаменних дат, за підсумками виступу на спортивних змаганнях та інших подій в колективі	-	+	+	+	+
4. «Блискавки» ( привітання, осудження )	-	+	+	+	+
5. Інформаційні замітки, статті в ЗМІ, Інтернеті про роботу колективу закладу, спортивних та навчальних успіхах спортсменів, групи і т.д.	-	-	+	+	+
III. Практичні заходи з виховання активу; світ захоплень вихованців					
1. Походи по місцях бойової слави	-	-	-	+	+
2. Туристичні групові походи спортивно-оздоровчої та агітаційної направленості	+	+	+	+	+
3. Участь в організації та проведенні традиційних спортивних змагань	-	-	+	+	+
4. Підготовка активу для роботи в громадських формах самоуправління, розподіл громадських доручень: староста капітан, помічник тренера, члени радіо колегії, фізкультурорг, скарбник, члени навчальної комісії, літописець фотограф, відповідальний за окреме доручення (турпохід відвідування басейну, похід у театр, кіно)	-	-	+	+	+
5. Організація навчання та суддівсько-інструкторської практики	-	-	+	+	+
6. Участь у підліткових та молодіжних громадських організаціях	-	-	+	+	+
7. Участь у толоках, які організуються у ДЮСК	-	-	+	+	+
8. Виставки-демонстрації колекцій марок, листівок, значків і т.п. на спортивні та інші теми	+	+	+	+	+
9. Виставки-демонстрації малюнків, саморобок і т.п. вихованців ДЮССК	+	+	+	+	+
10. Конкурси на краще оформлення залів, емблем, вимпелів	-	-	+	+	+
11. Показові виступи	-	-	+	+	+

12. Встановлення постійного зв'язку з батьками та вчителям з метою контролю за успішністю, пропусками занят порушень дисципліни і виконання правил внутрішнього трудового розпорядку закладу, за організацією дозвілля та духовного збагачення юних спортсменів з наступними обговоренням у колективі	+	+	+	+	+
IV. Культурно-розважальні, пізнавальні заходи, диспути, обговорення літературних творів, статей					
1.Обговорення книг серії «Спорт і особистість», «Життя знаменитих людей», «Портрет Олімпійця» і т.п.	-	-	+	+	+
2.Колективні відвідування театрів, кіно з наступним обговоренням	+	+	+	+	+
3.Організація Клубу Веселих та Кмітливих під девізом «Знавці спорту» та інш.	-	+	+	+	+
4.Проведення вікторин на краще знання історії видів спорту, що культивуються у ДЮСК та олімпійського руху	-	+	+	+	+
5.Вечір спортивної пісні ( з допомогою звукових записів, або запрошенням музичного керівника)	-	-	+	+	+
6.Підготовка повідомлень про місця в які планується поїздка на спортивні змагання (силами вихованців закладу) під девізом «Моя рідна Україна»	-	-	+	+	+
7. Відвідування пам'ятних місць ( під час поїздок в інші міста), екскурсії	-	-	+	+	+
8. Підбір девізу, командної пісні	-	-	+	+	+
9. Проведення шахово-шашкових турнірів та інших спортивних змагань з непрофільних видів спорту	+	+	+	+	+

## **ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА**

У процесі загальної фізичної підготовки вирішуються такі завдання:

1. Зміцнення здоров'я.
2. Підвищення функціональних можливостей організму.
3. Створення передумов для розвитку спеціальної працездатності.
4. Розвиток основних фізичних якостей.
5. Оволодіння життєво важливими прикладними навичками.
6. Стимулювання відновлювальних процесів.

### **1. Стройові вправи :**

Команди для управління групою. Поняття про стрій та команди. Шеренга, колона, фланг, дистанція та інтервал. Стрій в одну, в дві шеренги, в колону по одному, по два. Зімкнутий та розімкнутий стрій. Види розмикання. Перешиковування. Попередня та виконавча частини команд. Основна стійка. Дії в строю на місці та в русі: шиккування,

рівняння, розрахунок, повороти та півоберти, розмикання та змикання, перешикування шеренги в колону, перехід з кроку на біг і навпаки, зміна швидкості руху, зупинка під час руху кроком та бігом.

## **2. Гімнастичні вправи :**

### **Вправи для м'язів рук та плечей :**

Вправи без предметів. Індивідуальні та в парах.

Вправи з набивним м'ячем – піднімання, опускання, перекидання з однієї руки на другу над головою, перед собою, за спиною, кидання та ловіння в парах (вправи з опором – тримаючись за м'яч).

Вправи з гімнастичною палицею, гантелями, з резиновими амортизаторами.

Вправи на перекладині, брусах, кільцях, гімнастичній стінці – виси, упори, розмахування в висі та упорі, підтягування, лазіння по канату.

### **Вправи для м'язів тулуба та шиї :**

Вправи без предметів. Індивідуальні та в парах ( нахили вперед, назад, вправо, вліво, нахили та оберти голови ).

Вправи з набивним м'ячем – лежачи на спині та лицем вниз, згинання та піднімання ніг ( м'яч затиснутий між стопами ніг ), прогини, нахили, вправи в парах.

Вправи з гімнастичною палицею, гантелями, з резиновими амортизаторами.

Вправи на перекладині, брусах, кільцях, гімнастичній стінці – підйом переворотом, нахили біля гімнастичної стінки і т.д.

### **Вправи для м'язів ніг та тазу :**

Вправи без предметів. Індивідуальні та в парах ( присідання із різних вихідних положень, підстрибування, ходьба, біг ).

Вправи з набивним м'ячем – присідання, випади, стрибки, підстрибування.

Вправи з гантелями – біг, стрибки, присідання.

Вправи на гімнастичній стінці, лаві.

Вправи зі скакалкою.

Стрибки у висоту з прямого розбігу ( з мостика ) кутом чи зігнувши ноги через планку ( резинку ). Високо-далекі стрибки з розбігу через перешкоду без мостика і з мостиком, з різних положень, з поворотами. Опорні стрибки.

### **Акробатичні вправи :**

Групування в присядці, сидячи, лежачи на спині. Вправи на сміливість. Перекати в групуванні лежачи на спині ( вперед, назад ), з положення сидячи, з упору присів, з основної стійки. Перекати в сторону з положення лежачи та стоячи на колінах. Перекати вперед та назад з положення лежачи на стегнах і прогнувшись, з опорою та без опори руками. Перекиди – в перед із упору присів, довгий перекид , перекид назад із упору присів . Стійка на лопатках , голові. Міст із положення стоячи ноги нарізно ( дівч.). З'єднання пройдених елементів в прості комбінації ( два перекиди в перед – стрибок прогнувшись ; два перекиди в перед - один назад і т.д. )

## **4. Легкоатлетичні вправи :**

**Біг** з прискоренням. Низький та високий старт та стартовий розбіг. Повторний біг 2-3 рази по 10-20 м. Біг на короткі, середні та довгі дистанції. Естафетний біг. Біг з перешкодами, в чергуванні з ходьбою.

**Стрибки** через жердину ( резинку ) з обертанням на 90 та 180 град. з прямого розбігу. Стрибки у висоту з розбігу способом «переступання». Стрибки в довжину з місця. Стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги».

**Метання** тенісного м'яча з місця в стіну або баскетбольний щит на дальність та силу відскоку. Метання гранати ( 250 гр. ) з місця та з розбігу. Штовхання кулі вагою 3 кг. Метання дротиків та спису в ціль, на дальність, з місця та з кроку.

Багатоборство. Спринтерське, стрибкове, металеве, змішане – від 3 до 5 видів. Змагання в п'ятиборстві проводяться за 2 дня.

## **5. Спортивні ігри :**

Баскетбол та ручний м'яч 7 x 7. Прийом та ведення м'яча, передача, основні способи кидків в кошик та по воротах. Індивідуальні та групові дії в нападі та захисті.

## **6. Рухливі ігри.**

## **7. Лижна підготовка, катання на ковзанах.**

### **СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА**

Спеціальна фізична підготовка будується на базі загальної фізичної підготовки. Вона передбачає пристосування систем організму тих, хто займається, до особливостей ігрової діяльності баскетболістів. Основна особливість гри - висока інтенсивність ігрових дій у нападі й особливо у захисті. Головним завданням спеціальної фізичної підготовки є поступове розширення можливостей функціональних систем організму без завдання школи здоров'ю дітей.

Спеціальна фізична підготовка спрямована на вирішення таких завдань:

1. Послідовне удосконалення функціональної діяльності організму.
2. Розвиток спеціальних рухових якостей.
3. Створення передумов, які сприятимуть оволодінню технікою й тактикою гри.
4. Здобуття спортивної форми.
5. Удосконалення психічної діяльності.

Спеціальна фізична підготовка - це фізіологічний фундамент для досягнення високих спортивних досягнень.

#### **Спеціально-підготовчі вправи**

1. Чергування ходьби та бігу (20 м - біг, 10м- ходьба).
2. Біг з прискоренням 10-14 м (прискорення - ривки виконуються за сигналом або на заздалегідь позначених ділянках майданчика).
3. Біг зигзагом (ведучий довільно змінює напрямки).
4. Біг зі стрибками через смугу завширшки 1 м поштовхом однієї ноги з приземленням на другу (відштовхуватися по черзі то правою, то лівою ногою).
5. Стрибковий біг з ходьбою (10 м- біг, 10 м - ходьба).
6. Біг з прискоренням по дузі баскетбольних кругів (одна половина окружності - повільний біг, друга - з прискоренням).
7. Біг з поворотом голови усередину майданчика (вліво-вправо).
8. Ходьба та біг спиною вперед.
9. Повільний біг з прискоренням спиною вперед.

10. Чергування бігу спиною вперед з одиночними баскетбольними кроками вправо-вліво (приставними кроками).
11. Біг по "купинах".
12. Повільний та швидкий біг з зупинками та поворотами (повороти 180- 360°).
13. Чергування повільного бігу вздовж бокових ліній майданчика з ривками поперек нього.
14. Біг парами та трійками - змагання.
15. Чергування стрибків на одній нозі з бігом (5 стрибків, 10 м бігу).
16. Чергування стрибків на двох ногах з бігом (5 стрибків, 10 м бігу).
17. Стрибки з місця та з розбігу вгору з одночасним підніманням однієї або двох рук угору.
18. Стрибки з висоти 40-80 см.
19. Стрибки з використанням гімнастичної лави.
20. Стрибки через набивні м'ячі, розміщені на різній відстані один від одного (від 40 до 100 см).
21. Стартові ривки за зоровим і звуковим сигналами у різних напрямках. без м'яча, за м'ячем, навздогін партнера та у змаганні з ним з; оволодіння м'ячем і до орієнтирів.
22. Ривки з ускладнених вихідних положень назустріч м'ячу і до орієнтирів.
23. Вправи в бігу, що розвивають швидкість реакцій на м'яч, на дії партнера, на конкретну ситуацію та її зміну.

### **Вправи для розвитку сили.**

Основне методичне правило силової підготовки - рівномірне, всебічне розвинення сили разом зі швидкістю та спритністю рухів. Вправи з подоланням протидії (ваги приладі а та інвентарю, власної ваги, спеціального обладнання тощо). Загально-розвиваючі вправи з предметами та без предметів (з набивними м'ячами, гантелями та ін.), біг, стрибки, метання, вправи з обтяженнями (пояси, жилети зі свинцем, гумові амортизатори та еспандери). Вправи в опорі, на тренажерах. Серійні стрибки, штовхання та кидання легкоатлетичного ядра малої ваги. Ізометричні (статичні) вправи.

Вправи для розвитку швидкості. При розвиненні швидкості важливо здійснювати вплив на всі її складові: швидкість реакції, швидкість одиночного руху, частоту рухів, стартову та дистанційну швидкість, швидкість переключення з однієї дії на іншу тощо.

У процесі гри відбувається постійна боротьба на випередження дій між нападаючим і захисником, тому швидкість дій є вирішальним чинником єдиноборства.

### **Вправи для розвитку спритності.**

Спритність є однією з основних якостей, потрібних висококваліфікованому баскетболісту. Розвинення спритності - одне з головних завдань фізичної підготовки.

Гімнастичні та акробатичні вправи, окремі вправи з легкої атлетики (стрибки, метання), спортивних єдиноборств (боротьба, фехтування та ін.), спеціально-підготовчі та ігрові вправи, вправи на жонгливання м'ячами, рухливі та спортивні ігри.

Вправи з незвичайними завданнями: незвичні вихідні положення; зміна швидкості; зміна простору; дзеркальне виконання; зміна способу виконання; ускладнення допоміжними рухами (наприклад, перекид з положення сидячи з наступним ривком);

зміна у діях суперника; подолання смуги перешкод - спеціально-організоване колове тренування.

### **Вправи для розвитку гнучкості.**

Дитячий вік - найсприятливіший період для розвитку гнучкості. Гнучкість доцільно розвивати систематично, впродовж усього річного циклу тренування, в кожному тренувальному занятті.

Вправи на гнучкість (або розтягування) включаються у підготовчу частину тренувального заняття після енергійної різнобічної розминки. Активні та пасивні вправи, вправи на розслаблення та спеціально-силові створюють єдиний комплекс розвиваючого впливу.

Загально-розвиваючі гімнастичні вправи (без предметів, з предметами та на приладах), елементи акробатики, вправи з м'ячами, рухливі ігри.

При використанні вправ на розвиток гнучкості потрібно максимальну увагу приділяти розвитку гнучкості хребтового стовпа, плечового поясу, колінних, гомілковостопних і променево-зап'ясткових суглобів і пальців.

### **Вправи для розвитку витривалості.**

Для баскетболіста важливими є як загальна, так і спеціальна витривалість. Придбання високого рівня загальної витривалості потрібно розглядати як базу для всебічної фізичної підготовки. Як головний чинник у досягненні повноцінного фізичного розвитку та формування організму. Засобами розвитку витривалості, удосконалення аеробних можливостей є кроси, плавання, веслування, ходьба на лижах та інші вправи циклічного характеру. Найкращою формою розвитку витривалості є фартлек - біг з різною швидкістю (в лісі, по пересіченій місцевості з виконанням загально-розвиваючих вправ, стрибків, метань тощо). Основні засоби розвитку спеціальної витривалості: бігові, стрибкові, спеціально-підготовчі ("човник", слаломний біг) і техніко-тактичні вправи.

При навчанні бігу та стрибків керівники гуртків повинні особливу увагу приділяти техніці виконання, бо погана постановка техніки не дозволить тим, хто займається, у подальшому ефективно використовувати свій фізичний та техніко-тактичний потенціал.

## **ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА**

Технічна озброєність гравців є основоположною у досягненні ними високих результатів у процесі гри. Виконавська майстерність спортсменів залежні від рівня опанування усього розмаїття прийомів гри та їх різновидів. Чим вище рівень підготовленості гравця, тим краще результат він може показати у грі.

Технічна підготовка - самий трудомісткий та складний розділ навчально-тренувальної роботи, що потребує кропіткого, вдумливого, серйозного ставлення педагога протягом усього періоду навчання дітей у ДЮСК.

Найважливішим періодом роботи з оволодіння технікою гри є початковий етап навчання. Складність його полягає у потребі опанування великої кількості прийомів гри та їх різних сполучень, а також умінь раціонального їх використання у змаганнях.

### **I. Стіяка та переміщення гравця**



1. Стійка гравця - діагональна та фронтальна.
2. Біг з перемінною швидкістю. Біг зі зміною напрямку та швидкості. Біг у сполученні із зупинками, поворотами та відволікаючими діями.
3. Переміщення спиною вперед.
4. Стрибки угору, в довжину, вбік з різних вихідних положенні.
5. Зупинка подвійним кроком і стрибком.
6. Крокування,
7. Повороти вперед і назад.
8. Ривки 4-8 м.

## **II. Передача та ловля м'яча**

1. Передача м'яча двома руками від грудей та ловля його двома руками.
2. Передача м'яча зігнутою рукою зверху, збоку, знизу.
3. Передача м'яча прямою рукою зверху-знизу.
4. Передача м'яча двома руками зверху.
5. Передача м'яча двома руками від грудей та зігнутою рукою збоку ударом об поверхню майданчика.
6. Передача м'яча на місці та в русі - у парах та трійках.
7. Зустрічна передача м'яча у колонах.
8. Передача м'яча у трійках зі зміною місць.
9. Передача м'яча прямою та зігнутою рукою назад.
10. Передача м'яча у різних групових побудовах.
11. Передача м'яча після застосування відволікаючих дій.
12. Передача м'яча у сполученні з іншими прийомами гри.
13. Передача м'яча у вправах з великою кількістю тих, хто займається.
14. Передача м'яча у вправах з кількома (2-4) м'ячами.
15. Передача м'яча під час проведення тактичних комбінацій.
16. Ловля м'яча, що летить низько та високо.

## **III. Ведення м'яча**

1. Високе ведення м'яча.
2. Ведення м'яча у сполученні із зупинками.
3. Ведення м'яча у сполученні з поворотами.
4. Ведення м'яча зі зміною напрямку та швидкості переміщення.
5. Ведення м'яча у сполученні з відволікаючими діями.
6. Ведення м'яча у сполученні з іншими ігровими прийомами.
7. Обведення гравця з місця з допомогою відволікаючих дії, крокувань і поворотів.
8. Низьке ведення м'яча.
9. Обведення гравця у русі - перекладанням м'яча з однієї руки на пругу, за спиною.

## **IV. Кидки м'яча у кошик**

1. Кидок м'яча зігнутою рукою зверху з місця з близької відстані.
2. Кидок м'яча зігнутою рукою зверху з місця з середньої відстані.
3. Кидок м'яча зігнутою рукою зверху після ведення та зупинки з близької відстані.
4. Кидок м'яча зігнутою рукою зверху з подвійного кроку після ведення.

5. Кидок м'яча з подвійного кроку після зустрічної передачі партнера і поступальної передачі.
6. Штрафний кидок м'яча із скороченої дистанції.
7. Штрафний кидок м'яча з лінії кидка.
8. Кидок м'яча двома руками знизу у русі.
9. Кидки м'яча у кошик після виконання відволікаючих дії.
10. Кидки м'яча у кошик у сполученні з іншими ігровими прийомами.

#### **V. Прийоми захисту**

1. Стійка захисника - діагональна та фронтальна.
2. Робота ніг та рук.
3. Переміщення у захисті: ходьба, біг, ривки, стрибки; одиночними та двокроковими кроками, спиною назад, стрибками.
4. Виривання м'яча.
5. Вибивання м'яча у нападаючого - який стоїть, веде м'яч.
6. Накривання м'яча (блокування) під час кидків у кошик.
7. Технічна підготовка на першому етапі великого тренувального циклу має проходити в умовах об'ємної фізичної підготовки.

### **ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА**

Усі вміння та навички, набуті гравцями у процесі навчання, реалізуються при вирішенні тактичних завдань під час гри у захисті та нападі. Тому тактичну підготовку можна вважати як таку, що узагальнює всі види підготовки, визначає організацію гри у нападі та захисті. Тактика гри містить у собі розмаїття індивідуальних і групових тактичних дій, слушне використання яких дозволяє подолати протидію захисту суперника. Під уміння всіх гравців команди правильно діяти у динамічних ігрових ситуаціях часто залежить результат атакуючих і захисних дій команди. Засади тактики гри закладаються на початковій стадії навчання.

1. Тактичне застосування прийомів гри: переміщень, передач, ведення м'яча, кидків м'яча у кошик, викроковувань, поворотів, відволікаючих дій, вибивання, виривання, блокування кидків м'яча.
2. Тактика захисту: індивідуальні тактичні дії - захисна стійка, позиції, переміщення; прийоми єдиноборства - виривання, вибивання, блокування кидків м'яча.
3. Перехід від нападу в захист: характер і способи переміщень (біг обличчям та спиною вперед); розбір нападаючих залежно від використовуваних варіантів особистого захисту (концентрована або розосереджена на своїй половині майданчика).
4. Організація кількісної захисної рівноваги у нападі з метою забезпечення страхування тилу.
5. Захист 1-2 гравцями по всьому полю проти нападаючих з м'ячем з метою виграшу часу для організації оборони. Розміщення, взаємодії, характер і способи переміщень.
6. Перехід від нападу в захист з контролем за м'ячем і пересуванням нападаючих.

7. Ситуаційний перехід до основного виду захисту.
8. Особистий захист - концентрований, розосереджений на своїй половині майданчика.
9. Створення передумов для переходу в напад для прориву з позиційного захисту - виставлення на межі швидкого прориву 1-2 гравців, що захищаються, система початкових переміщень, орієнтири.
10. Уміння вибрати й тактично доцільно використати комплексні ігрові дії, що складаються із сполучень ігрових захисних прийомів.
11. Взаємодії гравців у захисті "підстрахування", "кількісна перевага" (2:1).

### **Тактика нападу**

1. Переміщення гравців від захисту в напад під час швидкого прориву (2:1) і до вихідних позицій у позиційному нападі.
2. Розстановка гравців у позиційному нападі.
3. Здібність гравців виходити до м'яча і до щита. Уміння звільнитися від опіки суперника для отримання м'яча (виходи до м'яча, до щита та на вільне місце).
4. Індивідуальні тактичні дії гравця з м'ячем:  
уміння вибрати й тактично доцільно використати комплексні ігрові прийоми, що складаються із сполучень ігрових нападаючих дій;  
прийоми єдиноборства - обведення з ходу та з місця, створення сприятливих умов для кидка м'яча у кошик та його передача, тактика застосування прийомів гри для асистування партнерам.
5. Взаємодії двох гравців під час проведення тактичних комбінацій в позиційному нападі - "передай та вийди", "та/стичний трикутник", "наведення".
6. Прорив 1-2 гравцями в умовах кількісної переваги. Організація та характер переміщень. Ситуаційне використання ведення та передачі м'яча.
7. Тактика нападу: позиційний напад (система визначається тренером); стрімкий напад - прорив одним гравцем та 2:1.
8. Придбання знань і практичного досвіду, щоб розуміти та створювати найпростіші ігрові ситуації для взяття кошика.

Зважаючи на те, що майстерність гри у захисті значно поступається нападаючим діям (до 80 % єдиноборств "захисник-нападаючий" програє захисник), а також, що процес навчання захисних дій - складний та трудомісткий, рекомендується навчання нападаючих та захисних дій проводити водночас з мотивуванням значущості захисної діяльності.

### **Захисні дії та послідовність їх вивчення**

1. Захисна стійка, переміщення, позиції.
2. Захисні дії проти гравця з м'ячем. Прийоми єдиноборства: вибивання, виривання м'яча, блокування кидків.
3. Захисні дії проти нападаючого без м'яча.
4. Початкові дії під час організації захисту на своїй половині майданчика: перехід від нападу в захист; перехід від нападу в захист з контролем за переміщенням нападаючих і за м'ячем з метою визначення захисної позиції та подальших дій; створення кількісної захисної рівноваги.
5. Утримання нападаючих з метою виграшу часу для вчасної організації захисту, напрямок і способи переміщень.
6. Концентрована та розосереджена системи захисту по гравцям.

7. Ситуаційний перехід до основного варіанту захисту.
8. Створення передумов для атаки: виставлення одного-двох захисників на межі швидкого прориву та засвоєння системи початкових переміщень гравців у напад.

### **Нападаючі дії та послідовність їх вивчення**

1. Переміщення гравців до вихідних позицій у нападі. Розстановка гравців.
  2. Способи виходів до м'яча та до щита. Індивідуальні дії гравця без м'яча.
- Тактичне застосування прийомів гри.
3. Основні індивідуальні дії гравця з м'ячем: обведення гравця; створення сприятливих умов для передачі та кидка м'яча у кошик; ведення м'яча з метою асистування партнеру. Сполучення набутих навичок та умінь для вирішення конкретних ігрових завдань.
  4. Взаємодії двох гравців під час проведення тактичних комбінацій: "передай та вийди"; "тактичний трикутник".
  5. Прорив одним гравцем. Організація, способи та характер переміщень, ситуаційне використання передачі та ведення м'яча.
  6. Прорив з кількісною перевагою 2:1. Організація та характер переміщень, ситуаційне використання ведення та передачі м'яча.
  7. Придбання знань і практичного досвіду для розуміння та створення найпростіших ігрових ситуацій.

### **Рухливі ігри**

Використання рухливих ігор в організації занять різної форми з баскетболу має істотне значення: з одного боку, воно дозволяє викликати інтерес дітей до гри, сприяє їх розумовому, фізичному, естетичному та морально-вольовому вихованню, а з другого - це ефективний засіб закріплення ігрових навичок і при звичаювання дітей до ігрових умов.

Ігри мають бути різноманітними за змістом, сприяти різнобічному розвитку рухових якостей та ігрових навичок. Підбирається такий комплекс ігор, який відповідає завданням програми, тісно ув'язується з іншими засобами навчання та тренування, найбільш домірний рівню підготовленості тих, хто займається, а також умовам роботи.

Доцільно використовувати рухливі ігри, складені дітьми (які побутують серед дітей), що сприяють закріпленню ігрових навичок.

Для включення ігор у конкретні заняття, слушного узгодження їх з іншими засобами та з вирішуваними завданнями потрібно проаналізувати кожен гру з огляду на педагогічні принципи, враховуючи:

1. Які завдання можна вирішити, використовуючи гру;
2. Які види рухів включені в гру;
3. Яке фізичне та емоційне навантаження дає гра;
4. Методи, які регулюють інтенсивність навантаження;
5. Організаційний бік навантаження - місце гри у плані занять, кількість учасників, їх розміщення, потрібні обладнання та інвентар тощо.

Кожна гра потребує від учасників певних умінь, навичок, якостей. Якщо зміст і-рн передбачає природні рухи та елементарні навички, така гра може включатися до заняття безпосередньо ("Квач", "Вудочка", "Третій зайвий", "Порожнє місце" та ін.). Проте, якщо гра містить у собі новий рух, новий прийом техніки баскетболу, то такий рух (прийом) повинен спочатку засвоїтися тими, хто займається, при виконанні спеціальних вправ. Наприклад, для закріплення передачі м'яча двома руками від грудей в грі "Передав -

сідай" або "Не віддавай м'яча тому, хто водить". Цей спосіб передачі має бути певною мірою засвоєний у спеціальних вправах поза грою.

У ході гри потрібно передбачити більше самостійності учнів у вирішенні практичних завдань, проявленні ініціативи. З цією метою доцільно пропонувати учням самим організувати ігри, судити, самостійно аналізувати та оцінювати їх.

## **ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА**

У підґрунті психологічної підготовки лежать, з одного боку, психологічні особливості виду спорту, з другого - психічні особливості спортсмена. І чим більша відповідність між ними, тим швидше можна сподіватися на високі результати спортсмена-баскетболіста.

Психологічну підготовку можна поділити на такі підрозділи:

- базова психологічна підготовка;
- психологічна підготовка до складних метеорологічних умов;
- змагальна психологічна підготовка.

Базова психологічна підготовка передбачає:

розвиток важливих психічних функцій та властивостей:

- відчуттів - простору, часу, напрямку, відстані;
- мислення - спостережливості, уваги, пам'яті, уявлення, швидкості прийняття рішень.

Розвинення професійно-важливих здібностей:

- координації;
- емоційності;
- здатності до самоаналізу, самокритичності, вимогливості до себе.

Формування значущих моральних та вольових якостей:

- цілеспрямованості;
- ініціативності;
- відданості обраному виду спорту.

Психологічна освіта:

- система спеціальних знань щодо психіки людини, психічних станів;
- методи формування потрібного стану та засоби подолання того чи іншого несприятливого стану.

Виховання здатності регулювати психічний стан:

- зосередження перед стартом;
- мобілізація внутрішнього резерву під час змагань;
- протистояння несприятливим впливам.

Тренувальна психологічна підготовка передбачає відповідальне ставлення до навантажень та дотримання вимог під час напруженої тренувальної роботи, готовність до важкої, часом одноманітної та тривалої роботи.

Змагальна психологічна підготовка спирається на базову та поділяється на такі види: перед змаганнями, змагання та період після змагань. Вона починається задовго до змагань і має вирішувати такі завдання:

- формування значущих мотивів змагальної діяльності;

- опанування методики формування стану бойової готовності до змагань;
- виховання впевненості в собі та в своїх можливостях;
- удосконалення методики саморегулювання психічного стану;
- формування емоційної стійкості до змагального стресу;
- профілактика психологічного перенавантаження.

### **Засоби та методи психологічної підготовки:**

- визначення важливих завдань перед спортсменом, добір засобів їх використання;
- заохочувальна робота щодо результативності досягнень;
- бесіди, приклади тренувань та результати досягнень видатних спортсменів;
- особистий приклад тренера;
- стимулювання діяльності: доручення, суспільно корисна робота;
- заохочування та покарання;
- регулярне застосування тренувальних завдань: (форма виконання –звіт);
- проведення тренувань в несприятливих умовах;
- проведення спільних занять молодших спортсменів зі старшими, менш підготовлених - з майстрами;
- участь у контрольних стартах із сильнішими або слабшими супротивниками;
- загальні старты чи з гандикапом;
- вивчення спеціальної літератури, самостереження та самоаналіз діяльності;
- навчання прийомів саморегулювання психічного стану: підкорення самонаказу, заспокійлива та активізаційна розминка, дихальні вправи, прийоми на практиці;
- акцентування уваги на психічних функціях та якостях, які зазнають розвитку;
- конкретизування завдань на кожне змагання, коригування завдань;
- розробка комплексу дій спортсмена перед змаганнями та після них;
- удосконалення саморегулювання психічного стану: моделювання ситуацій під час навчання та контрольних стартів;
- об'єктивна оцінка якості виконаної тренувальної роботи, особистої та командної діяльності, особистої готовності до змагань;
- кропіткий аналіз особистих помилок і дій, шляхи їх усунення.

Психологічна підготовка спортсменів різного віку та рівня підготовленості відрізняється за метою та завданнями.

Для спортсменів **груп оздоровчого напрямку** психологічна підготовка носить характер початкових, загальних функцій та здібностей: відчуттів, мислення, емоційності, координації, відданості спорту, протистояння несприятливим впливам, дотримання спортивного режиму, проведення загартовувальних процедур тощо.

**Після переходу спортсменів до груп основного рівня фізкультурно-спортивного напрямку** психологічна підготовка набуває більш поглибленого характеру. Удосконалюється розвиток важливих функцій та властивостей - відчуття, мислення; формується здатність до самоаналізу, самокритичності, вимогливості до себе, ініціативність та цілеспрямованість, здатність до мобілізації сил з метою тривалої роботи

під час змагань та за поганих природних умов. Щоденно проводяться загартувальні процедури тощо.

У групах вищого рівня фізкультурно-спортивного напрямку удосконалюються раніше набуті методи психологічної та морально-вольової підготовки, вивчаються нові якості та функції організму.

### **ІНСТРУКТОРСЬКА ТА СУДДІВСЬКА ПІДГОТОВКА**

1. Складання комплексів вправ із спеціальної фізичної підготовки, навчання технічним прийомам та тактичним діям ( на основі вивченого програмного матеріалу відповідного року навчання ).

2. Суддівство на учбових іграх. Виконання обов'язків першого і другого суддів та ведення технічних звітів (протоколів) змагань.

### **ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ**

#### ***Вихованці мають знати:***

- загальну характеристику гри у баскетбол;
- правила особистої гігієни дітей;
- основні правила гри у баскетбол;
- історію розвитку баскетболу;
- видатних баскетболістів України;
- особливості спеціальної та прикладної фізичної підготовки;
- значення медичного контролю і самоконтролю;
- основні принципи загартування;
- основні поняття арбітражу;
- правила техніки безпеки на заняттях.

#### ***Вихованці мають вміти:***

- виконувати комплекси вправ з елементами баскетболу на координацію рухів, спритність, швидкість, гнучкість, силу й витривалість;
- пересування з технікою володіння м'ячем;
- виконувати передачу та кидок в кошик м'яча, приймати, блокувати м'яч;
- виконувати обманні дії з м'ячем;
- виконувати індивідуальні та групові дії в нападі, в захисті.

#### ***Вихованці мають набути досвід:***

- здоров'язберігаючої, загальнокультурної та соціальної компетентності;
- ціннісного ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих;
- самомотивації на здоровий спосіб життя;
- вміння чергувати інтелектуальну та фізичну діяльність;
- формування почуття патріотизму, волі, сміливості, наполегливості, організованості та дисциплінованості;
- високого рівня загальної культури;
- здатності працювати в команді;

- вміння слухати, чітко висловлювати свої думки;
- здатності до взаємодопомоги;
- здатності до самокритики та критики товаришів.

Навчально-тренувальний процес передбачає планування та досягнення певних результатів, які протягом навчального року проводяться у формі участі у змаганнях різних рівнів, здачі контрольних нормативів та виконанні розрядних вимог Єдиної Спортивної Класифікації України. **Додаток № 1**

## **ЛІТЕРАТУРА**

Дана програма складена на основі Навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл (– К., 1999 р., Леонов А.Д., Вальтін А.І.), яка обговорена та ухвалена Федерацією баскетболу України, фахівцями Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту та отримала експертну оцінку Вченої ради ДНДІФКС.



**«Спортовець»**  
[www.sportovets.com.ua](http://www.sportovets.com.ua)

