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

СХВАЛЕНО	ПОГОДЖЕНО	ЗАТВЕРДЖЕНО
Протокол засідання педагогічної ради Трускавецького ДЮСК «СПОРТОВЕЦЬ» 16 серпня 2021 р. № 1	Центр професійного розвитку педагогічних працівників відділу освіти Трускавецької міської ради _____	Наказ відділу освіти Трускавецької міської ради __ _____ №_____

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

гуртка з баскетболу

(юнаки)

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

Автори:

Мацькович Олександр Любомирович – керівник гуртка з баскетболу Трускавецького ДЮСК «СПОРТОВЕЦЬ», Гургула Ігор Євгенович – заступник директора ДЮСК «СПОРТОВЕЦЬ» з навчально-виховної роботи

Рецензенти:

_____

_____

м. Трускавець – 2021

ЗМІСТ

№	Структурний розділ	Стор.
1	Пояснювальна записка	2
2	Навчально-тематичний план	5
3	Зміст програми	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	**Прогнозований результат**	21
13	**Література**	22

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Навчальна програма з вихованцями Трускавецького ДЮСК «СПОРТОВЕЦЬ» укладена на основі Типової освітньої програми закладу позашкільної освіти**,** затвердженої Наказом Міністерства освіти і науки України № 17 від 05.01.2021 р. «Про затвердження Типової освітньої програми закладу позашкільної освіти», відповідає вимогам до змісту та оформлення навчальних програм з позашкільної освіти, що визначені в листі Інституту інноваційних технологій від 05.06.2013 № 14.1/10-1685, Положення про заклад позашкільної освіти та Статуту ДЮСК «СПОРТОВЕЦЬ».

Розробка даної програми обумовлена необхідністю вдосконалення роботи відділення бакетболу Трускавецького ДЮСК «СПОРТОВЕЦЬ». У програмі надані завдання та зміст роботи з основних напрямів навчально-тренувальної підготовки баскетболістів.

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.

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 вихованців, яка передбачає наступні етапи :

- **етап оздоровчого напряму** - 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 напряму** – 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 напряму** – 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.

Освітній 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 :

<u>для груп основного рівня оздоровчого напряму (ОН)</u>

№	Розділи навчальної програми	Розподіл навчальних годин			
1	Теоретична підготовка	5	5	7	7
2	Загальна фізична підготовка	10	12	25	33
3	Спеціальна фізична підготовка	15	24	33	39
4	Технічна підготовка	28	47	46	61
5	Тактична підготовка	-	-	5	10
6	Інтегральна підготовка в т.ч. ігри	41	47	50	52
7	Заліки (в т.ч. здача тестів ЗФП)	9	9	14	14
КІЛЬКІСТЬ ГОДИН НА ТИЖДЕНЬ		**3**	**4**	**5**	**6**
ВСЬОГО ГОДИН НА РІК		**108**	**144**	**180**	**216**

У канікулярний час ДЮСК працює за окремим планом, яким передбачено проведення навчально- тренувальних занять у гуртках (групах) **основного рівня оздоровчого напряму** (**ОН**) з таким розподілом годин:

№	Розділи навчальної програми	Розподіл навчальних годин			
1	Теоретична підготовка	1	1	2	2
2	Загальна фізична підготовка	5	8	10	12
3	Спеціальна фізична підготовка	5	6	7	10
4	Технічна підготовка	6	10	13	14
5	Тактична підготовка	-	-	2	3

6	Інтегральна підготовка в т.ч. ігри	11	13	13	15
7	Заліки (в т.ч. здача тестів ЗФП)	2	2	3	4
КІЛЬКІСТЬ ГОДИН НА ТИЖДЕНЬ		**3**	**4**	**5**	**6**
ВСЬОГО ГОДИН У КАНІКУЛЯРНИЙ ЧАС		**30**	**40**	**50**	**60**

<u>для груп основного рівня фізкультурно-спортивного напряму (ОФС)</u>
<u>та груп вищого рівня фізкультурно-спортивного напряму(ВФС)</u>

№	Розділи навчальної програми	Розподіл навчальних годин						
1.	Теоретична підготовка	7	12	13	17	21	26	29
2.	Загальна фізична підготовка	68	70	75	79	69	72	54
3.	Спеціальна фізична підготовка	30	49	51	63	75	95	105
4.	Технічна підготовка	39	39	56	62	70	65	65
5.	Тактична підготовка	8	14	29	37	50	79	80
6	Інтегральна підготовка в т.ч. ігри	40	40	34	32	37	53	50
7.	Суддівсько-інструктор-а практика	10	12	14	16	18	20	25
8.	Заліки	14	16	16	18	20	22	24
КІЛЬКІСТЬ ГОДИН НА ТИЖДЕНЬ		**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**12**	**12**
ВСЬОГО ГОДИН НА РІК :		**216**	**252**	**288**	**324**	**360**	**432**	**432**

У канікулярний час ДЮСК працює **за окремим планом**, яким передбачено проведення навчально- тренувальних занять у гуртках (групах) **основного рівня фізкультурно-спортивного напряму** (**ОФС**) та групах **вищого рівня фізкультурно-спортивного напряму** (**ВФС**) з таким розподілом годин:

№	Розділи навчальної програми	Розподіл навчальних годин						
1.	Теоретична підготовка	2	4	4	6	8	10	11
2.	Загальна фізична підготовка	19	23	25	25	21	20	18
3.	Спеціальна фізична підготовка	8	10	13	15	20	27	27
4.	Технічна підготовка	13	14	14	18	20	20	20
5.	Тактична підготовка	2	3	6	8	10	16	16
6.	Інтегральна підготовка в т.ч. ігри	10	10	10	10	12	15	15
7.	Суддівсько-інструктор-а практика	2	2	2	2	3	5	5
8.	Заліки	4	4	6	6	6	7	8
КІЛЬКІСТЬ ГОДИН НА ТИЖДЕНЬ		**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**12**	**12**
ВСЬОГО ГОДИН У КАНІКУЛЯРНИЙ ЧАС		**60**	**70**	**80**	**90**	**100**	**120**	**120**

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

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

Тривалість теоретичної частини заняття не повинна перевищувати 10- 20 хв. На наступних етапах підготовки вона може збільшуватися, а структура занять має урізноманітнюватися за рахунок включення таких складників: аналіз найсвіжіших матчів у турнірах високого рангу; зустріч з професійним спортсменом; виступи вихованців з рефератами; конкурси, вікторини тощо.

Т Е О Р Е Т И Ч Н А П І Д Г О Т О В К А

Програмний матеріал з теоретичної підготовки

№ п/п	Найменування теми	Розподіл навчальних годин							
		Оздоровчого нап-му (ОН)	Основного рівня фізкультурно-спортивного напряму (ОФС)				Вищого рівня фізкультурно-спортивного напряму (ВФС)		
		1 р.	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**
	Всього годин :	6	9	16	17	23	29	36	40

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 любих 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 нап-му (ОН)	**Основного рівня фізкультурно спортивного напряму (ОФС)**		**Вищого рівня фізкультурно-спортивного напряму (ВФС)**	
	1-й	1-2 -й	3-4- й	1-2 -й	3-4 - й
І. 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					
. 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 форма самоуправління, розподіл громадських доручень: старост капітан, помічник тренера, члени радіо колегії, фізор культорг, скарбник, члени навчальної комісії, літописец фотограф, відповідальний за окреме доручення (турпохі 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 організовуються 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 вчителями метою контролю за успішністю, пропусками занять, порушен дисципліни і виконання правил внутрішнього трудово розпорядку закладу, за організацією дозвілля та духовно збагачення юних спортсменів з наступним обговоренням 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

Загальнопідготовчі вправи - основні практичні засоби загальної фізичної підготовки вихованців. Їх склад найбільш широкий та різноманітний. Ці вправи відіграють допоміжно-сприятливу роль у спортивному вдосконаленні, можуть використовуватись: як засіб розширення діапазону навичок та якостей, які є фундаментом для спеціальної підготовки; як засіб підвищення загального рівня працездатності та розвитку якостей, що недостатньо розвиваються в тенісі; як чинник активного відпочинку, сприяння відновлювальним процесам після значних спеціальних навантажень, а також для протидії монотонним тренуванням.

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: шикування, 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 упора 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, метальне, змішане – від 3 до 5 видів. Змагання в п'ятиборстві проводяться за 2 дня.

5. Спортивні ігри **:**

Баскетбол та ручний м'яч 7 х 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 напрямок).
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 яа 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 віл 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 жонглювання 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 ривким); зміна у діях суперника; подолання смуги перешкод - спеціально-організоване колове тренування.

Вправи для розвиток гнучкості.

Дитячий вік - найсприятливіший період для розвинення 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 розвиненню 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 витривалості. Придбання високого рівня запільної 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

У технічній підготовці юних спортсменів застосовуються методи: розучування в цілому та по частинах; мовне пояснення і показ; виконання й повторення прийому; аналіз виконаних рухів; виконання прийомів за спрощених умов та поступове їх ускладнення.

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.

І. Стійка 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 зітнутою 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.

Ш. 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 діїі, 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 діїі.
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 навики, 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 звільнятися 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 у мовах 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, Си туаційне 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 призвичаювання 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 кожну 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 організовувати ігри, судити, самостійно аналізувати та оцінювати їх.

П С И Х О Л О Г І Ч Н А П І Д Г О Т О В К А

У психологічній підготовці юних спортсменів найбільший ефект дає особистий приклад керівника гуртка через застосування ним засобів пояснення, переконання, спонукання до діяльності, заохочення, доручення, догани або покарання.

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;
- 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 старти чи з гандикапом;
- вивчення спеціальної літератури, самоспостереження 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 вихованця 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.

З переходом вихованців до чергового року навчання, у психологічній підготовці зростає роль виховання вольових якостей. З цією метою в освітній процес уводяться поступово зростальні додаткові труднощі, створюється змагальний мікроклімат, формуються ідеомоторний образ техніки, а також система спеціальних знань щодо психіки людини, її психічних станів, методів створення потрібного стану. Вихованці оволодівають прийомами психорегуляції, навчаються зосереджуватися перед змаганнями. Розвинення психічних процесів здійснюється шляхом впровадження різноманітних фізичних вправ (ігрових, складнокоординаційних).

Формування мотивації до занять. Постанова в тренувальному процесі завдань, рішення яких дозволяє вихованцю відчувати своє постійне удосконалення; заохочення досягнень (словесні, грамоти, жетони, медалі, призи, поїздки); афішування успіхів спортсмена (стенди з його фотографіями, таблиці результатів, плакати з вітаннями, статті з газет, журналів, телевізійні та радіопередачі про змагання, в яких спортсмен успішно виступив); колекціонування вихованцем будь-яких атрибутів власних досягнень; приклади видатних спортсменів, власний приклад тренера в оптимізмі, ентузіазмі, вимогливості, упевненості.

Розвинення вольових якостей. Обов’язкова реалізація тренувальної програми та змагальних настанов; упровадження додаткових завдань з елементами новини, ризику; проведення занять в ускладнених і незвичайних умовах; участь у змаганнях з настановою на якісний чи кількісний бік виконання завдання, в ускладнених чи незвичайних умовах; застосування змагального методу; переконування щодо потреби виконання вимог, що ставляться, роз’яснювання їх значення, заохочення за проявлення вольових якостей; догани за виявлену слабкість; бесіди щодо сутності вольових якостей; приклади вольових вчинків вихованців.

Розвинення спеціалізованих психічних процесів. Психотехнічні ігри, перегляд навчальних фільмів, відеозаписів чи спостереження за виконанням техніки гри провідних спортсменів, що супроводжує коментар, в якому виділяються елементи та зовнішні умови, що потребують концентрації уваги при їх виконанні, проведення ідеомоторного тренування з показом дій під час виконання окремих елементів техніки та цілісного її виконання; вправи з варіюванням просторових, часових і динамічних параметрів виконання.

Регулювання психічних станів. Бесіди, вивчення спеціальної літератури з питань психіки людини, психічних станів, методів психорегуляції; навчання використання засобів саморегуляції психічних станів (переведення думок на спортивну техніку, на образи та явища, що викликають позитивні емоції; самопереконання, самозаспокоєння, самонакази, повне виключення від будь-яких думок та уявлень, довільна регуляція дихання, послідовне розслаблення груп м'язів, чергування напруження та розслаблення окремих груп м'язів; контроль за мімічними м'язами обличчя, рухами; самомасаж, заспокійлива розминка та для активізації, функціональна музика.

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

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

Після переходу спортсменів до груп основного рівня фізкультурно-спортивного напряму психологічна підготовка набуває більш поглибленого характеру. Удосконалюється розвиток важливих функцій та властивостей - відчуття, мислення; формується здатність до самоаналізу, самокритичності, вимогливість 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 напряму 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), проведення окремих частин навчально-тренувального заняття в якості помічника керівника гуртка та організація спортивних змагань у групах вихованців молодшого шкільного віку.

2. Вивчення правил змагань, суддівство на учбових іграх, першостях ДЮСК - виконання обов'язків помічника секретаря, секретаря, першого і другого суддів.

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 діяльності;
- 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.

Освітній 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

1. Навчальна програма «Баскетбол» / В.І.Глей // Навчальні програми з позашкільної освіти фізкультурно-спортивного напряму: збірник / упорядн. В.Ю. Гаврилюк; КВНЗ КОР "Академія неперервної освіти". – Біла Церква: КВНЗ КОР "Академія неперервної освіти", 2016. – С.39 – 57.

2. Мелентьєв О. Б. Теорія і методика позашкільної освіти.Умань:«АЛМІ», 2013-182 с

3. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. - Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001 – 272 с. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. - Тернопіль: Навчальна книга – Богдан,2002 – 248с.

4. Шинкарук О.А. Теорія і методика дитячо-юнацького спорту /О.А.Шинкарук, Е.О.Павлюк, Е.М.Свергунець, В.В.Флерчук. -Хмельницький: ХНУ, 2011. - 143 с.

5. Методика фізичного виховання учнів 1 – 11 класів. Національна академія педагогічних наук України.Інституту проблем виховання. Навчальний посібник / М.Д. Зубалій, Л.В. Волков, С.І. Жевага, В.В. Івашковський, А.І. Ільченко, В.І. Мудрік, І.В. Мудрік, О.І. Остапенко, Є.В. Столітенко, М.В. Тимчик, А.І. Шинкарюк [за редакцією М.Д. Зубалія]. – К., 2012. – 373 с.

6. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл «Баскетбол» / А.Д.Леонов, А.І.Вальтін. – К.,1999.– 111 с.

7. Бабушкин В.З. Подготовка юных баскетболистов /В.З. Бабушкин – К.: Здоров'я,1985.

8. Гатмен Б., Фінеган Т. Все про тренування юного баскетболіста – М.: АСТ. Астрель, 2007. – (Серія "Крок за кроком").

9. Джон Р. Вуден Сучасний баскетбол. – М.: Фізкультура і спорт, 1997. - 58 с.

10. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». – К.,1994. – 23 с.

11. Корягин В.М. Подготовка высококвалифицированных баскетболистов: учебник. – Львов: Край, 1998. – 192 с.

12. Кузін В.В., Полієвський С.А. Баскетбол. Початковий етап навчання. – Вид. 2 – е. – М.: Фізична культура та спорт, 2002. – 134 с.

13. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. – Львів: Штабар, 1997. – 208 с.

14. Спортивні ігри в школі. Баскетбол: навчальний посібник / уклад. А.І. Дубенчук. – Харків: Ранок, 2010. – 144 с.

15. Хромаев З.М., Поплавский Л.Ю., Защук Г.С. Тетрадь тренера по баскетболу – К.: Украина, 2003. – 128 с.