



**ЦЕНТР ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОГО ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
ДІТЕЙ  
ТА МОЛОДІ «ЄДНІСТЬ»**

Пр. Володимира Івасюка 39Г, м. Київ, 04210

---

Затверджено:

В.о директора Центр «Єдність»

В.І. Худенко

**БАСКЕТБОЛ**

Навчальна програма з позашкільної освіти  
фізкультурно-спортивного напрямку

*основний рівень -2 роки навчання*

Київ– 2025

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Цікавою, динамічною, видовишною і фізично різнобічною є спортивна гра баскетбол, що традиційно приваблює дітей та учнівську молодь, які виявляють інтерес до фізкультурно-спортивної діяльності. Заняття баскетболом сприяють засвоєнню юним поколінням життєво важливих рухових умінь і навичок, розвитку фізичних, моральних і вольових якостей, інтелектуальних здібностей, формуванню почуття колективізму й дисциплінованості, розвитку уваги, мислення й пам'яті. Завдяки грі баскетбол досягається висока рухова активність вихованців із використанням великої кількості техніко-тактичних прийомів гри, є можливість легко дозувати фізичні навантаження з урахуванням віку, статі й рівня підготовки дітей. Саме тому баскетбол включений до програми фізичного виховання загальноосвітніх, професійно-технічних і вищих навчальних закладів. Також цей вид спорту знайшов широке застосування в гуртках, творчих об'єднаннях, секціях фізкультурно-спортивному напрямку позашкільної освіти.

Створення навчальної програми з позашкільної освіти фізкультурно-спортивного напрямку (баскетбол) обумовлена необхідністю вдосконалення практики фізкультурно-спортивної діяльності юного покоління позашкільної освіти й розроблення сучасного програмно-методичного забезпечення для освітньої діяльності гуртків, творчих об'єднань, секцій фізкультурно-спортивного напрямку.

Актуальність навчальної програми полягає в залученні дітей і учнівської молоді до занять фізичними вправами та спортом, формуванні в них ціннісного ставлення до власного здоров'я й навичок здорового способу життя.

Метою навчальної програми є створення умов для фізичного, інтелектуального і духовного розвитку дітей та учнівської молоді засобами фізкультурно-спортивної діяльності.

Програма орієнтована на реалізацію комплексу навчальних, оздоровчих і виховних завдань:

- формуванню загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини збереження та зміцнення здоров'я, всебічного гармонійного розвитку;
- розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних

рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;

- формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя;
- засвоєння техніки і тактики баскетболу;
- забезпечення потрібного рівня розвитку кондиційних якостей, координаційних здібностей та можливостей функціональних систем організму;
- придбання теоретичних знань і практичного досвіду для досягнення кращих результатів;
- комплексне удосконалення і проявлення в змагальній діяльності різних сторін підготовленості;
- формування навичок самостійних занять фізичними вправами, розвитку фізичних якостей;

Навчальна програма забезпечує формування таких компетентностей вихованців:

- пізнавальної – ознайомлення вихованців з історією, теорією, технікою й тактикою баскетболу, оздоровчим впливом гри на організм молодої людини;
- практичної – розвиток основних фізичних якостей вихованців (швидкості, витривалості, спритності, сили тощо);
- творчої – гармонійний розвиток вихованців, формування в них індивідуального стилю пізнавальної і творчої діяльності;
- соціальної – формування в дітей та учнівської молоді мотиваційних налаштувань до фізичного, розумового, духовного самовдосконалення, розвиток позитивних якостей емоційно-вольової сфери особистості (працелюбства, наполегливості, відповідальності ) тощо.

Навчальна програма передбачає 2 роки навчання реалізації у групах основного рівня:

- 1-й рік навчання – основний рівень – 9 год на тиждень, 324 год на рік;
- 2-й рік навчання – основний рівень – 9 год на тиждень, 324 год на рік.

Кількість вихованців в групі 15-20 чоловік. Форма проведення занять групова.

Запропонований план і програма є універсальною і розрахована як на очні

заняття гуртка, так і на дистанційне навчання.

До занять з баскетболу залучаються діти та учнівська молодь, які не мають медичних протипоказань, виявляють живий інтерес до занять цим видом спорту. Навчальні групи формуються з урахуванням віку й рівня підготовленості вихованців. Об'єм, інтенсивність, щільність фізичного навантаження на заняттях плануються з урахуванням результатів медичного обстеження та рівня фізичної підготовленості вихованців

Кожний рівень має завдання, які розроблені з урахуванням вікових, фізичних та психологічних особливостей вихованців.

Програмний матеріал, вимоги до розвитку фізичних якостей і можливостей вихованців ускладнюються з кожним роком навчання.

Збільшення фізичних навантажень є послідовним і поступовим.

Зміст навчальної програми передбачає такі розділи: теоретичну, фізичну, технічну й тактичну підготовку баскетболістів. При цьому велика увага приділяється вправам спеціальної фізичної підготовки вихованців і тактико-технічним діям. Теоретична підготовка включає навчальний матеріал з історії, сучасного стану й перспектив розвитку баскетболу в Україні та світі, правил гри і змагань із баскетболу, техніки безпеки й першої долікарської допомоги, а також питання, пов'язані з гігієнічними вимогами до занять баскетболом і вихованням морально-вольових якостей юних баскетболістів. Фізична підготовка представлена вправами із загальної та спеціальної фізичної підготовки вихованців. Технічна підготовка включає основні технічні прийоми гри та володіння м'ячем: ведення й кидки м'яча, передачі, вправи з м'ячем та без м'яча. Тактична підготовка акумулювала індивідуальні, групові й командні дії гравців у нападі й захисті.

Фізична підготовка представлена вправами із загальної та спеціальної фізичної підготовки вихованців. Технічна підготовка включає основні технічні прийоми гри та володіння м'ячем: ведення й кидки м'яча, передачі, вправи з м'ячем та без м'яча. Тактична підготовка акумулювала індивідуальні, групові й командні дії гравців у нападі й захисті. З метою диференційованого підходу до оцінювання практичних навичок оволодіння технікою баскетболу, теоретико-методичних знань вихованців пропонуються контрольні тестування та контрольні ігри. Контрольні вправи необов'язкові до виконання, але для формування мотиваційного компонента бажано запропонувати їх на початку й наприкінці навчального року. Тестування проводять на початку навчального року – у вересні-жовтні, потім усередині – у грудні-січні, і в кінці року – у квітні- травні (додаток 1). У виконанні контрольних вправ необхідно враховувати індивідуальні можливості вихованців. Контрольні ігри проводяться регулярно в навчальних цілях як більш високий рівень навчальних ігор із завданнями та під час підготовки до змагань.

#### Принципи організації освітнього процесу:

- регулярність занять, послідовність збільшення фізичного навантаження, послідовність в оволодінні фізичними вправами й технічними прийомами баскетболу;
- індивідуальний підхід – створення оптимальних умов для навчання кожного вихованця з урахуванням його індивідуальних фізичних і психологічних особливостей;
- синтез інтелектуальної і практичної діяльності – здобуті вихованцями теоретичні знання і практичні навички з баскетболу трансформуються у внутрішні стимули фізичної, розумової, творчої діяльності, подальшого саморозвитку та самовдосконалення особистості; – моніторинг рівня
- фізичного розвитку, навчальних досягнень і рівня мотивації навчальної діяльності вихованців.

Навчальний матеріал кожного розділу програми диференційований за допомогою таких компонентів навчальних занять:

- теоретичний, що формує світоглядну систему спеціальних знань із баскетболу й ігрових видів спорту та ціннісне ставлення до системи фізичної підготовки;
- практичний, що забезпечує оволодіння методами, формами й засобами фізичної підготовки для досягнення навчальних цілей іа сприяє набуттю досвіду практичної діяльності, розвитку фізичних якостей (швидкості, витривалості, спритності, координації, сили, гнучкості) з метою досягнення фізичної досконалості й гармонійного розвитку;
- контрольний, визначальний диференційований та об'єктивний облік процесу й результатів навчальної діяльності вихованців.

Форми організації навчальних занять: командна, групова, дрібними групами, попарна, індивідуальна.

Форми проведення занять: тренувальні заняття, бесіди, змагання, тестування, спортивні конкурси і свята, перегляд змагань.

Методи організації освітньої діяльності вихованців наступні:

- наочні – показ вправ, демонстрація вправ на схемі, макеті, екрані;
- словесні – розповідь, пояснення, вказівка, зауваження, переконання, бесіда;
- практичні – метод вправ і його варіанти: початкове вивчення технічних дій у цілому або частинами, метод багаторазового повторення (інтервальний, ігровий, змагальний тощо).

Попередження помилок вихованців у ході навчальних занять забезпечується:

- чітким показом і поясненням техніки виконання вправ і прийомів гри у баскетбол;
- правильним розучуванням технічних прийомів, використанням підготовчих вправ.

Попередження травматизму вихованців забезпечується:

- дотриманням заходів безпеки й санітарно-гігієнічних вимог;
- на основі правильної організації й методики проведення занять і змагань;
- жорстким контролем за станом спортивного обладнання, захисного спорядження та спортивного одягу вихованців;
- дотриманням високої дисципліни в ході навчальних занять, уважності у виконанні тренувальних вправ, окремих прийомів і їх елементів. Формами контролю за навчальними досягненнями вихованців є:
- спостереження за вихованцями щодо регулярності відвідування навчальних занять, дисциплінованості, дотримання етики поведінки, старанності на тренуваннях (постійно);
- залікові заняття (під час переходу до наступного рівня навчання);
- виконання спортивних нормативів, контрольних вправ, участь у змаганнях (постійно).

Після закінченню терміну навчання вихованці складають комплексний залік та отримують свідоцтво про позашкільну освіту встановленого державного зразка. До змісту навчальної програми можуть бути внесені зміни – скорочено або збільшено кількість годин для вивчення окремих тем і проведення окремих занять (залежності від запитів вихованців або рівня володіння педагогом програмним матеріалом).

### Основний рівень, перший рік навчання

#### НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Розділ, тема	Кількість годин		
	теоретичних	практичних	усього
Вступ	3	-	3
Розділ 1. Загальні основи баскетболу	9	3	12
1.1. Баскетбол: історія, сучасність, перспективи розвитку	3	-	3
1.2. Правила гри	3	3	6
1.3. Гігієна спортсмена. Перша медична допомога	3	-	3
Розділ 2. Загальна фізична підготовка баскетболіста	-	90	90

Розділ 3. Спеціальна фізична підготовка баскетболіста	3	75	78
Розділ 4. Технічна підготовка баскетболіста	15	87	102
4.1. Ловіння і передача м'яча	3	9	12
4.2. Кидки м'яча в кошик	3	24	27
4.3. Техніка володіння м'ячем (ведення, вибивання, перехват)	3	24	27
4.4. Основні стійки, пересування, зупинки під час гри	3	21	24
4.5. Повороти і фінти (дриблінг)	3	9	12
Розділ 5. Тактична підготовка баскетболіста	6	18	24
5.1. Тактика гри в нападі (переміщення, стійки, передачі тощо)	3	9	12
5.2. Тактика гри в захисті (переміщення, підбирання тощо)	3	9	12
Розділ 6. Ігрова підготовка баскетболіста. Навчальні ігри	-	12	12
Підсумок	3	-	3
Разом	39	285	324

## ЗМІСТ ПРОГРАМИ

### Вступ (3 год.)

Знайомство. Мета та зміст роботи на навчальний рік. Інструктаж з техніки безпеки й поведінки. Тестування загальної фізичної підготовки.

### Розділ 1. Загальні основи баскетболу (12 год.)

#### **1.1. Баскетбол: історія, сучасність, перспективи розвитку (3 год.)**

*Теоретична частина.* Необхідне обладнання та інвентар. Коротке знайомство з історією становлення й розвитку баскетболу в Україні та світі. Вимоги до спортивного одягу і взуття. Поняття про техніку гри. Склад команди.

## 1.2. Правила гри в баскетбол (6 год.)

*Теоретична частина.* Основні елементи гри. Розмітка майданчика. Розміщення гравців на майданчику під час проведення гри. Нарахування очок і визначення переможця. Організація і проведення змагань із баскетболу. Правила суддівства. Мова жестів судді.

*Практична частина.* Вправи загальнорозвиваючого характеру.

## 1.3. Гігієна спортсмена. Перша медична допомога (3 год.)

*Теоретична частина.* Основні вимоги до одягу і взуття вихованців під час занять. Правила особистої гігієни спортсмена. Режим дня й харчування спортсмена. Щоденник контролю й самоконтролю. Основні види травм під час гри в баскетбол. Способи надання першої медичної допомоги при забиттях, розтягах і вивихах.

## Розділ 2. Загальна фізична підготовка баскетболіста (90 год.)

*Практична частина.* Загальнорозвиваючі вправи із предметами та без, у русі та на місці. Рухливі ігри та естафети. Комплекс основних вправ для розминки. Вправи для розвитку швидкості, реакції, витривалості, сили рук, координації рухів. Вправи для укріплення м'язів ніг. Вправи для розслаблення. Полоси перешкод та алгоритм їх подолання.

## Розділ 3. Спеціальна фізична підготовка баскетболіста (78 год.)

*Теоретична частина.* Техніка безпеки під час виконання вправ (стрибків. Бігу, силових вправ з гантелями, набивними м'ячами тощо).

*Практична частина.* Вправи для розвитку швидкості руху. Стартові прискорення за зоровими та звуковими сигналами з різних вихідних положень. Виконання ривків обличчям вперед, спиною вперед, боком та інших. Вправи для розвитку сили. Силові вправи з гантелями та набивними м'ячами. Силові вправи з подоланням особистої ваги та ваги партнера. Вправи для розвитку стрибучості. Різновиди стрибків, багатоскоків, стрибків із діставання підвішених предметів і м'ячів. Вправи для розвитку витривалості. Бігові вправи на 200-800 м. Біг в змінному темпі. Виконання вправ з м'ячами по периметру всього ігрового

майданчика з декількома повторами й перервою на 1-2 хв. та інші. Вправи для розвитку спритності. Вправи зі скакалками. Вправи із жонгливання м'ячем у різних вихідних положеннях та з його зміною у швидкому темпі. Одночасне ведення двох м'ячів та інші вправи.

#### Розділ 4. Технічна підготовка баскетболіста (102 год.)

##### **4.1. Ловіння і передача м'яча (12 год.)**

*Теоретична частина.* Техніка володіння м'ячем (ловіння, передача м'яча тощо).

*Практична частина.* Ловіння м'яча двома руками на рівні грудей. Ловіння м'яча, що низько летить, двома руками. Ловіння м'яча однією рукою з підтримкою та без підтримки. Ловіння м'яча, що високо летить, однією рукою. Передача м'яча двома руками від грудей на місці й у русі. Передача м'яча двома руками згори, однією рукою від плеча. Передача м'яча з відскоком від майданчика.

##### **4.2. Кидки м'яча в кошик (27 год.)**

*Теоретична частина.* Техніка виконання кидка з місця, у стрибку, однією рукою тощо. Штрафні кидки.

*Практична частина.* Кидок у кошик з місця, у стрибку, однією рукою. Кидки з близької, середньої і дальньої дистанції. Кидок м'яча в русі після двох кроків. Штрафні кидки.

##### **4.1. Техніка володіння м'ячем: ведення, вибивання, перехоплення (27 год.)**

*Теоретична частина.* Техніка володіння м'ячем (ведення, вибивання, перехоплення).

*Практична частина.* Ведення м'яча однією рукою, із передачею м'яча з однієї руки в іншу, без зорового контролю, зі зниженням висоти відскоку, із переводом за спиною, на місці, по прямій лінії, по дузі. Виривання і вибивання м'яча знизу і згори, під час ловіння, під час ведення. Вибивання м'яча ззаду. Перехоплення м'яча, накривання, підбір відскоків від щита.

##### **4.1. Основні стійки, пересування, зупинки під час гри (24 год.)** Теоретична частина. Основні стійки, пересування, зупинки під час гри. Практична частина. Сійка гравця в нападі. Зупинка двома кроками.

Пересування захисника. Стійка захисника з виставленою вперед ногою.

#### **4.2. Повороти і фінти (12 год.)**

*Теоретична частина.* Повороти і фінти.

*Практична частина.* Повороти на місці. Відволікаючі дії. Фінт на кидок – прохід до щита.

## Розділ 5. Тактична підготовка баскетболіста (24 год.)

### **5.1. Тактика гри у нападі (12 год.)**

*Теоретична частина.* Тактика гри у нападі.

*Практична частина.* Швидкий прорив. Позиційний напад. Взаємодія двох гравців із передачами м'яча. Взаємодія трьох гравців із передачами і веденням м'яча. Взаємодія трьох гравців із зустрічним веденням м'яча.

### **5.2. Тактика гри в захисті (12 год.)**

*Теоретична частина.* Тактика гри в захисті.

*Практична частина.* Персональний захист. Зонний захист. Змішаний захист. Заслони для гравця з м'ячем. Заслони для гравця без м'яча.

## Розділ 6. Ігрова підготовка. Навчальні ігри (12 год.)

*Практична частина.* Виконання конкретних завдань у процесі навчально-тренувальної гри. Відпрацювання основних умінь і навичок. Контроль, розбір і аналіз виконаного завдання чи його елементів педагогом. Двосторонні ігри за спрощеними правилами міні-баскетболу. Товариські зустрічі з командами сусідніх шкіл, підсумкові контрольні ігри.

## Підсумок (3 год.)

*Теоретична частина.* Підбиття підсумків роботи за рік. Нагородження кращих вихованців.

## ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

*Вихованці мають знати:*

- історію, сучасний стан і перспективи розвитку баскетболу в Україні та світі;
- правила гри в баскетбол;
- основні технічні прийоми і тактичні дії під час гри в баскетбол;
- правила техніки безпеки й поведінки під час навчальних занять;
- значення розмітки на майданчику;
- мову жестів судді.

*Вихованці мають вміти:*

- дотримуватися правил гри в баскетбол;
- виконувати основні технічні прийоми у грі в нападі й у захисті;
- виконувати основні стійки, пересування, зупинки, повороти;
- виконувати тактичні дії в нападі (індивідуальні, групові, командні);
- виконувати тактичні дії в захисті (персональна, зонна, змішана система захисту);
- дотримуватися правил безпеки й поведінки на спортивному майданчику;
- здійснювати самоконтроль за фізичними навантаженнями;
- відновлювати працездатність після навантаження.

*Вихованці мають набути досвід:*

- баскетбольної ігрової діяльності;
  - організації техніко-тактичних дій у нападі й у захисті;
  - участі у спортивних змаганнях;
  - ведення щоденника самоконтролю;
  - використання відновлювальних процедур після фізичних навантажень;
- догляду за спортивною формою та інвентарем; дотримання спортивного режиму та особистої гігієни

## Основний рівень, другий рік навчання

### НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Розділ, тема	Кількість годин		
	теоретичних	практичних	усього
Вступ	3	-	3
Розділ 1. Загальні основи баскетболу	12	6	18
1.1. Історія розвитку баскетболу у світі та Україні	3	3	6
1.2. Правила гри в баскетбол	6	3	9
1.3. Гігієна спортсмена, перша медична допомога	3	-	3
Розділ 2. Загальна фізична підготовка баскетболіста	-	27	27
Розділ 3. Спеціальна фізична підготовка баскетболіста	3	24	27
Розділ 4. Технічна підготовка баскетболіста	15	126	141
4.1. Ловіння й передавання м'яча	3	15	18
4.2. Кидки м'яча в кошик	3	36	39
4.3. Техніка володіння м'ячем (ведення, вибивання, перехват)	3	30	33
4.4. Основні стійки, пересування, зупинки під час гри	3	27	30
4.5. Повороти і фінти	3	18	21
Розділ 5. Психологічна підготовка баскетболіста	6	3	9
Розділ 6. Тактична підготовка баскетболіста	6	33	39
6.1. Тактика гри в нападі	3	15	18
6.2. Тактика гри в захисті	3	18	21
Розділ 7. Ігрова підготовка. Навчальні ігри	-	18	18
Розділ 8. Інструкторська та суддівська практика	3	6	9
Розділ 9. Підготовка й участь у змаганнях	-	30	30
Підсумок	3	-	3
Разом	51	273	324



## ЗМІСТ ПРОГРАМИ

### Вступ (23 год.)

Мета та зміст діяльності на навчальний рік. Інструктаж із техніки безпеки й поведінки.

### Розділ 1. Загальні основи баскетболу (18 год.)

#### **1.1. Історія розвитку баскетболу у світі та Україні (6 год.)**

*Теоретична частина.* Історія, основні етапи розвитку й майбутні перспективи баскетболу в Україні та світі. Міжнародна федерація баскетболу (FIBA).

Міжнародні баскетбольні змагання. Чемпіонати світу з баскетболу серед чоловіків і жінок. Першості світу для юніорських і юнацьких збірних. Баскетбол у програмі літніх Олімпійських ігор.

*Практична частина.* Тестування загальної фізичної підготовки.

#### **1.2. Правила гри в баскетбол (9 год.)**

*Теоретична частина.* Основні елементи гри. Правила суддівства, жести судді.

*Практична частина.* Розмітка майданчика. Розміщення гравців на майданчику під час проведення гри. Нарахування очок і визначення переможця. Організація і проведення змагань із баскетболу.

#### **1.3. Гігієна спортсмена. Перша медична допомога (3 год.)**

*Теоретична частина.* Режим дня й харчування спортсмена. Правила особистої гігієни. Основні вимоги до одягу і взуття вихованців під час навчальних занять і змагань. Знання про будову і функціонування організму людини. Основні види травм у грі в баскетбол, їх профілактика. Способи надання першої медичної допомоги при забиттях, розтягах і вивихах. Необхідність розминки в занятті спортом. Попередження травматизму.

Засоби для відновлення й попередньої стимуляції працездатності. Лікарський контроль та самоконтроль. Щоденники контролю й самоконтролю юного спортсмена.

### Розділ 2. Загальна фізична підготовка баскетболіста (27 год.)

*Практична частина.* Загальнорозвиваючі вправи з предметами та без, у русі та на місці. Рухливі ігри та естафети з м'ячем. Комплекс основних вправ для

розминки. Вправи для розвитку швидкості, реакції, витривалості, сили рук, координації рухів. Вправи для укріплення м'язів ніг. Вправи для розслаблення. Полоси перешкод і алгоритм їх проходження.

### Розділ 3. Спеціальна фізична підготовка баскетболіста (27 год.)

*Теоретична частина.* Спеціальна фізична підготовка баскетболіста (складові).

*Практична частина.* Вправи для розвитку сили. Силові вправи з гантелями й набивними м'ячами. Силові вправи з подолання особистої ваги й ваги партнера. Вправи для розвитку швидкості руху. Стартові прискорення за зоровими і звуковими сигналами з різних вихідних положень. Виконання ривків обличчям уперед, спиною вперед, боком та інші. Вправи для розвитку стрибучості. Різновиди стрибків і багатоскоків. Стрибки з діставанням підвішених предметів і м'ячів. Вправи для розвитку витривалості. Бігові вправи на 200-800 м. Біг у змінному темпі. Виконання вправ із м'ячами по периметру всього ігрового майданчика з декількома повторами й перервою на 1-2 хв. Вправи для розвитку спритності. Вправи зі скакалками, із жонглювання м'ячем у різних вихідних положеннях, із жонглювання м'ячем зі зміною вихідного положення у швидкому темпі. Одночасне ведення двох м'ячів та інші.

### Розділ 4. Технічна підготовка баскетболіста (141 год.)

#### **4.1. Ловіння й передача м'яча (18 год.)**

*Теоретична частина.* Ловіння й передача м'яча (основні техніки).

*Практична частина.* Ловіння м'яча двома руками на рівні грудей. Ловіння м'яча, що низько летить, двома руками. Ловіння м'яча однією рукою з підтримкою та без підтримки. Ловіння м'яча, що високо летить, однією рукою. Передача м'яча двома руками від грудей на місці й у русі. Передача м'яча двома руками згори, однією рукою від плеча, із відскоком від майданчика, утримання м'яча.

#### **4.2. Кидки м'яча в кошик (39 год.)**

*Теоретична частина.* Кидки м'яча в кошик (з місця, у стрибку, однією рукою тощо).

*Практична частина.* Кидок у кошик з місця, у стрибку, однією рукою. Кидки із близької, середньої і дальньої дистанції. Штрафні кидки. Прохід, кидок у русі із двох кроків.

#### **4.3.** Техніка володіння м'ячем: ведення, вибивання, перехват (33 год.)

*Теоретична частина.* Техніка володіння м'ячем.

*Практична частина.* Ведення м'яча однією рукою, із передачею м'яча з однієї руки в іншу, без зорового контролю, зі зниженням висоти відскоку, із переводом за спиною, на місці, по прямій лінії, по дугах. Виривання й вибивання м'яча знизу і згори, під час ловіння і при веденні. Вибивання м'яча ззаду. Перехоплення м'яча, накривання, підбір відскоків від щита.

#### **4.4.** Основні стійки, пересування, зупинки під час гри (30 год.)

*Теоретична частина.* Баскетбольна стійка гравця із м'ячем, основні поняття.

*Практична частина.* Стійка гравця в нападі. Положення частин тіла у стійці, рівновага тіла й координація рухів, початок руху зі стійки, зупинки, зміна напрямку під час бігу. Утримання м'яча у стійці потрійної погрози (на кидок, передачу, ведення). Зупинка двома кроками. Пересування захисника. Стійка захисника з виставленою вперед ногою.

#### **4.5.** Повороти та фінти (21 год.)

*Теоретична частина.* Повороти та фінти.

*Практична частина.* Повороти на місці. Повороти з м'ячем для захисту його від супротивника (передній і задній). Дриблінг на місці. Відволікаючі дії. Жонглювання м'ячем під час дриблінгу на місці. Рух гравця з низьким і високим дриблінгом. Початок дриблінгу, зупинки під час дриблінгу, кидок м'яча в кошик у русі після 2 кроків. Фінт на кидок – прохід до щита.

### **Розділ 5.** Психологічна підготовка баскетболіста (9 год.)

*Теоретична частина.* Формування специфічних психічних властивостей (спеціалізоване сприйняття, особливості функціонування уваги, тактичного мислення). Формування морально-вольових якостей (почуття обов'язку перед колективом, суспільством, цілеспрямованість, працелюбність, рішучість, наполегливість, ініціативність, дисциплінованість, уміння зносити труднощі, проживати неприємні відчуття). Урахування індивідуальних особливостей кожного баскетболіста під час психологічної підготовки команди до гри.

*Практична частина.* Розвиток емоційної стійкості гравців і команди до різних психогенних зовнішніх та внутрішніх чинників (тренінгова робота з практичним психологом закладу).

## Розділ 6. Тактична підготовка баскетболіста (39 год.)

### **6.1. Тактика гри в нападі (18 год.)**

*Теоретична частина.* Тактика гри в нападі.

*Практична частина.* Швидкий прорив. Позиційний напад. Взаємодія двох гравців із передачами м'яча. Взаємодія трьох гравців із передачами й веденням м'яча. Взаємодія трьох гравців із зустрічним веденням м'яча.

### **6.2. Тактика гри в захисті (21 год.)**

*Теоретична частина.* Тактика гри в захисті.

*Практична частина.* Персональний захист. Зонний захист. Змішаний захист. Заслони для гравця із м'ячем, без м'яча.

## Розділ 7. Ігрова підготовка. Навчальні ігри (18 год.)

*Практична частина.* Виконання конкретних завдань у процесі навчально-тренувальної гри. Відпрацювання основних умінь і навичок. Контроль, розбір і аналіз виконаного завдання чи його елементів педагогом. Двосторонні ігри за спрощеними правилами міні-баскетболу. Товариські зустрічі з командами сусідніх шкіл, підсумкові контрольні ігри.

## Розділ 8. Інструкторська та суддівська практика (9 год.)

*Теоретична частина.* Інструкторська та суддівська практика.

*Практична частина.* Організація занять старших спортсменів із молодшими баскетболістами. Складання комплексу вправ із фізичної, технічної й тактичної підготовки. Самостійне проведення розминки, заняття із загальної фізичної підготовки. Навчання техніки гри в баскетбол із групами початкової підготовки. Самостійне проведення індивідуальних занять з урахуванням ігрового амплуа гравців. Проведення настанов до гри. Теоретичний аналіз гри з молодшими гуртківцями. Тестування щодо знання правил гри в баскетбол. Організація змагань. Участь у суддівстві змагань, матчевих зустрічей.

## Розділ 9. Підготовка й участь у змаганнях (30 год.)

*Практична частина.* Підготовка спортивного майданчика до змагань.

Контрольні змагання.

### Підсумок (3 год.)

*Теоретична частина.* Підбиття підсумків роботи за рік. Нагородження кращих вихованців.

## ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

*Вихованці мають знати:*

- історію, сучасний стан і перспективи розвитку баскетболу в Україні та світі;
- правила гри в баскетбол;
- основні технічні прийоми й тактичні дії під час гри;
- правила техніки безпеки й поведінки під час навчальних занять;
- значення розмітки на майданчику, мову жестів судді;
- принципи суддівства баскетбольного матчу.

*Вихованці мають вміти:*

- виконувати основні технічні прийоми у грі в нападі й захисті;
- виконувати основні стійки, пересування, зупинки, повороти;
- виконувати тактичні дії в нападі (індивідуальні, групові, командні);
- виконувати тактичні дії в захисті (персональна, зонна, змішана система захисту);
- проводити розминку баскетболіста;
- організовувати проведення рухливих ігор;
- проводити суддівство баскетбольного матчу.

*Вихованці мають набути досвід:*

- баскетбольної ігрової діяльності;
- організації техніко-тактичних дій у нападі та в захисті;
- участі у спортивних змаганнях;
- ведення щоденника самоконтролю;

- використання відновлювальних процедур після фізичних навантажень;
- підготовки спортивних майданчиків до змагань;
- організації спортивних змагань;
- догляду за спортивною формою та інвентарем.

Затверджено рішенням педагогічної ради Закладу позашкільної освіти Центр «Єдність» Оболонського району, м Київ.

Дана навчальна програма складена на основі модуля «Баскетбол» та допрацьована керівником гуртка/секції та працівниками Центру «Єдність», відповідно до специфіки роботи позашкільного закладу. Програму адаптовано та уточнено з урахуванням потреб і можливостей закладу

## ЛІТЕРАТУРА

1. Навчальні програми з позашкільної освіти фізкультурно-спортивного напрямку: збірник / упорядн. В.Ю. Гаврилюк; КВНЗ КОР «Академія неперервної освіти». – Біла Церква : КВНЗ КОР «Академія неперервної освіти», 2016. – 210 с.
2. Міністерство освіти і науки України Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди «Баскетбол та його різновиди у фізичній культурі дітей» навчально – методичний посібник, Харків-2022/ Автори: Ж.О. Цимбалюк, к. фіз. вих., доцент О.О. Несен, к. фіз. вих А.В. Мусієнко І.М. Юрченко, вчитель фізичної культури вищої категорії Харківської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів №56 Харківської міської ради Харківської області.
3. Державний вищий навчальний заклад «Запорізький національний університет» Міністерства освіти і науки України В.Б. Горбуля, В.О. Горбуля, Г.О. Єсіонова, М.С. Бессарабов «Ігри на заняттях з баскетболу» навчально- методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання.
4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: підручник / Е.Р. Яхонтов.– Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. – Ч. І. – 272 с.
5. Ламкова О.І. «250 рухливих ігор та естафет для школярів»: посібник / О.І. Ламкова, С.В. Дорофєєва. – Харків : Веста, 2010. – 128 с.
6. Міністерство молоді та спорту України / Республіканський науково-методичний кабінет / Федерація баскетболу в Україні / Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / Баскетбол/Київ, 2019.
7. Спортивні ігри в школі. Баскетбол: навчальний посібник / укладач А.І. Дубенчук. – Харків: Ранок, 2010. – 144 с.
8. Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В.С.

Келлер, В.М. Платонов. – Львів: Українська спортивна асоціація, 1993. – 270 с.

## ЕЛЕКТРОННІ РЕСУРСИ

1. Веб-сайт «Все про баскетбол» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.basketbolist.org.ua>.
2. Веб-сайт Федерації баскетболу України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://fbu.ua>.
3. Basketball Lessons with Michael Jordan [Електронний ресурс]. – Режим доступу:  
<https://cosmolearning.org/courses/basketball-lessons-with-michael-jordan/video-lectures/>.
4. BBC Basketball Lessons [Електронний ресурс]. – Режим доступу:  
<http://www.bbc.co.uk/schools/gcsebitesize/pe/video/basketball/>.
5. Basketball, Streetball and Freestyle Drills & Tutorials [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://snakebasketball.com/video-tutorials/>.

The official site of the National Basketball Association [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.nba.com>

