

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

З кожним роком учбові навантаження в закладах освіти збільшуються, а можливості активного відпочинку школярів обмежені. Дуже важливо, щоб після уроків дитина мала можливість зняти фізичну втому і емоційне напруження за допомогою занять в спортивному залі різноманітними рухливими і веселими, спортивними іграми.

Найбільш цікавою, динамічною і фізично різнобічною є гра «Баскетбол», в якій розвиваються всі необхідні для здорового способу життя якості (витривалість, швидкість, сила, координація рухів, точність, спритність, стрибучість та ін.), а також формуються особисті якості дитини (комунікабельність, воля, цілеспрямованість, уміння працювати в команді).

В умовах невеликого шкільного залу засобом баскетболу досягається висока рухливість великої групи дітей, також є можливість легко дозувати навантаження з урахуванням віку, статі і підготовки певної групи.

В іграх і діях із м'ячем вдосконалюються навички більшості основних рухів. Ігри з м'ячем – це своєрідна комплексна гімнастика. В ході якої вихованці вправляються не тільки в киданні та ловінні м'яча, закиданні його в кошик, киданні на дальність і точність, але також в ходьбі, бігу, стрибках. Виконуються ці рухи в обстановці, яка постійно змінюється. Це сприяє формуванню у вихованців уміння самостійно застосовувати рухи в залежності від умов гри.

Вправи та ігри з м'ячем при відповідній організації їх проведення позитивно впливають на працездатність дитини. Вправи з м'ячем різної ваги і діаметра розвивають не тільки основні, але і дрібні м'язи обох рук, збільшують рухливість суглобів пальців і кистей. При ловінні і киданні м'яча дитина діє обома руками. Це сприяє також гармонійному розвитку нервової системи і всього організму.

*Спрямованість програми.* Програма гуртка з баскетболу має фізкультурно-спортивну спрямованість і покликана дати учням основи знань, навичок і вмінь гри в баскетбол. Разом з тим програма забезпечує набуття базових знань з фізичної культури, гігієни, основ здоров'я та здорового способу життя, виховання інтересу до занять фізичними вправами, удосконалення функціональних можливостей організму.

*Актуальність програми «Баскетбол»* полягає в залученні здобувачів освіти до здорового способу життя, в профілактиці антисоціальної поведінки, в створенні умов для професійного самовизначення, творчої самореалізації особистості дитини, укріплення психічного і фізичного здоров'я. Вона враховує специфіку позашкільної освіти і охоплює значно більшу кількість бажаючих займатись цим видом спорту, ставлячи посильні вимоги в процесі навчання.

*Педагогічна доцільність* програми. Баскетбол дозволяє вирішити проблему зайнятості вільного часу дітей, пробуджує інтерес до цього виду спорту. Практика показує ефективність ранньої підготовки вихованців для

формування повноцінного колективу однодумців і успішної роботи на наступних етапах.

**Мета програми:** Створення умов для повноцінного фізичного розвитку і укріплення здоров'я вихованців засобом залучення до регулярних занять баскетболом, формування навичок здорового способу життя, виховання спортсменів-патріотів своєї школи, села, міста, своєї країни.

**Завдання програми**

**Освітні:**

- Познайомити вихованців з цікавим видом спорту Баскетболом, правилами, технікою, тактикою гри, правилами суддівства і організацією проведення змагань.
- Поглиблювати і доповнювати уміння і навички, отримані школярами на уроках фізкультури.

**Розвиваючі:**

- Укріплювати опорно-руховий апарат дітей;
- Сприяти різнобічному фізичному розвитку вихованців, укріплювати здоров'я, загартовувати організм;
- Цілеспрямовано розвивати психологічні якості дитини;
- Розширювати спортивний кругозір дітей.

**Виховні:**

- Формувати дружний, згуртований колектив, здатний вирішувати поставлені завдання, виховувати культуру поведінки;
- Прививати любов і стійкий інтерес до систематичних занять фізкультурою і спортом;
- Пропагувати здоровий спосіб життя, залучаючи сім'ї дітей до проведення спортивних заходів і свят.

Програма передбачає комплексні методики навчання, тренування і виховання, включає компоненти педагогічної діяльності, необхідні для успішного засвоєння знань, формування рухових навичок, удосконалення фізичних можливостей та виховання почуття відповідальності учнів за свій фізичний стан, їх моральних і вольових якостей та мотивації до самовдосконалення.

Навчальна програма реалізується у спортивних гуртках закладів освіти та спрямована на учнів молодшого та середнього шкільного віку, охоплюючи на початковому етапі 15 чоловік (група першого року навчання) та 12-15 чоловік для груп 2-го року навчання.

Учні, які беруть участь у роботі гуртка, можуть бути різного віку.

*Умови прийому до гуртка:* в колектив приймаються всі бажаючі, які не мають протипоказань для занять спортом.

*Форми організації навчання:* командна, дрібними групами, індивідуальна.

*Форми проведення занять:* тренувальні заняття, бесіди, змагання, тестування, спортивні конкурси, свята, перегляд змагань. Робота за програмою «Баскетбол» передбачає проведення ігор, спортивних конкурсів і змагань на майданчиках і в спортивному залі, використовуючи різний спортивний інвентар, м'ячі різного діаметру, кеглі, фішки і т.д.

Зміст даної програми розраховано на систему дво-, триразових занять на тиждень, загальним навантаженням 2-3 годин для учнів 4-6 класів загальноосвітніх шкіл.

*Програма передбачає 2 роки навчання:*

- 1-й рік навчання (початковий рівень) – 3 год на тиждень (108 год на рік);
- 2-й рік навчання (основний рівень) – 3 год на тиждень (108 год на рік).

Керівник гуртка має право варіювати кількість годин на вивчення будь-якого розділу, в залежності від рівня підготовки вихованців та матеріально-технічної бази закладу освіти.

Навчальна робота в гуртку проводиться за програмою, яка містить матеріал теоретичних та практичних занять, інструкторської та суддівської практики. Теоретичні заняття проводяться 15-20 хвилин у вигляді бесід у процесі практичних занять. Виконання нормативного об'єму навчального часу досягається складанням часу навчальних занять та затратами часу на змагальну діяльність.

Зміст програми має наступну структуру та включає наступні розділи: теоретичну, фізичну, технічну та тактичну підготовку. При цьому велика увага приділяється вправам спеціальної фізичної підготовки баскетболіста та тактико-технічним діям.

Теоретична підготовка включає питання історії та стану сучасного баскетболу як в Україні, так і в світі, правил гри та змагань по баскетболу, техніки безпеки, а також питання, пов'язані з гігієнічними вимогами до занять баскетболом та вихованням морально-вольових якостей юних баскетболістів.

Фізична підготовка диференційована на вправи загальної та спеціальної підготовки. Технічна підготовка включає в себе основні технічні прийоми гри та володіння м'ячем: ведення та кидки м'яча, передачі, вправи з м'ячем та без м'яча.

Тактичні дії включають в себе індивідуальні, групові та командні дії гравців, як у нападі, так і в захисті.

Навчальний план і програма передбачає поглиблення та поширення знань, отриманих учнями на уроках фізичної культури, формування вмінь виконувати фізичні вправи, їх трансформацію в навички та об'єднання навичок в уміння.

Програма побудована за лінійно-концентричним принципом. Процес навчання йде за спіраллю. Баскетбол, як і багато інших видів спорту, потребує поступового переходу від простого до складного. Повертаючись до відомих уже тем, діти розширюють ті знання, що одержали раніше, закріплюють та удосконалюють практичні навички. Саме тому вважаємо доцільним використання цієї програми протягом двох років навчання.

*Форми підведення підсумків реалізації програми:*

- Матчеві зустрічі, товариські ігри із командами аналогічного віку;
- Змагання шкільного, районного, обласного масштабів;
- Спортивні свята та конкурси.

**НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**  
*Перший рік навчання (вивчення та відпрацювання).*  
**108 годин**

Розділ, тема програми	Кількість годин		
	Всього	Теорія	Практика
Вступ	1	1	-
<b>Розділ І. Загальні основи баскетболу</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
1.1. Вступний інструктаж. Інструктаж по ТБ і правилах поведінки. Досягнення українського баскетболу. Історія розвитку і становлення баскетболу в світі та в Україні. Поняття і терміни	1	1	-
1.2. Правила гри	2	1	1
1.3. Гігієна спортсмена, перша медична допомога	2	1	1
<b>Розділ 2. Загальна фізична підготовка</b>	<b>20</b>	<b>-</b>	<b>20</b>
<b>Розділ 3. Спеціальна фізична підготовка</b>	<b>23</b>	<b>2</b>	<b>21</b>
<b>Розділ 4. Технічна підготовка</b>	<b>36</b>	<b>8</b>	<b>28</b>
4.1. Ловіння і передача м'яча	4	1	3
4.2. Кидки м'яча в кошик	8	1	7
4.3. Техніка володіння м'ячем (ведення, вибивання, перехват і т.д.)	12	2	10
4.4. Основні стійки, пересування, зупинки під час гри	6	2	4
4.5. Повороти і фінти (дриблінг)	6	2	4
<b>Розділ 5. Тактична підготовка</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>
5.1. Тактика гри в нападі	6	2	4
5.2. Тактика гри в захисті	6	2	4
<b>Розділ 6. Ігрова підготовка. Навчальні ігри</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>10</b>
Підсумкове заняття	1	1	
<b>Всього годин:</b>	<b>108</b>	<b>17</b>	<b>91</b>

**ЗМІСТ ПРОГРАМИ**  
*Перший рік навчання (вивчення і відпрацювання)*

## **Вступ (1год)**

Знайомство тренера з вихованцями. Основні вимоги при проведенні занять гуртка.

## **РОЗДІЛ 1. Загальні основи баскетболу (5 год)**

### **1.1. Історія розвитку баскетболу в нашій країні і в світі. Інструктаж по техніці безпеки і правилах поведінки під час заняття гуртка. Поняття і терміни (1 год)**

Необхідне обладнання та інвентар. Коротке знайомство з історією становлення і розвитку баскетболу в Україні і світі. Вимоги до поведінки вихованців при проведенні занять. Вступний інструктаж по техніці безпеки. Правила пожежної безпеки та поведінки в спортивному залі. Вимоги до спортивного одягу та взуття. Поняття про техніку гри. Склад команди.

### **1.2. Правила гри в баскетбол (2 год)**

Основні елементи гри. Розмітка майданчика. Розміщення гравців на майданчику під час проведення гри. Нарахування очок і визначення переможця. Організація та проведення змагань по баскетболу. Правила суддівства, жести судді.

### **1.3. Гігієна спортсмена, перша медична допомога (2 год)**

Основні вимоги до одягу та взуття вихованців під час занять. Правила особистої гігієни. Режим та харчування спортсмена. Основні види травм при грі в баскетбол і способи надання першої медичної допомоги при забиттях, розтягах і вивихах.

## **РОЗДІЛ 2. Загальна фізична підготовка (20 год)**

Засобами загальної фізичної підготовки є загально-розвивальні вправи з предметами та без, у русі та на місці, а також заняття іншими видами спорту – гімнастикою, легкою атлетикою; рухливі ігри та естафети, полоси перешкод, плавання та інші, в залежності від місцевих умов. Комплекс основних вправ для розминки. Вправи для розвитку швидкості, реакції, витривалості, сили рук, координації рухів. Вправи на укріплення м'язів ніг. Вправи на розслаблення.

## **РОЗДІЛ 3. Спеціальна фізична підготовка (23 год)**

*Вправи для розвитку швидкості руху баскетболіста:* стартові прискорення по зоровим та звуковим сигналам з різних вихідних положень; виконання ривків обличчям вперед, спиною вперед, боком та інші.

*Вправи для розвитку сили.* Вправи з гантелями, набивними м'ячами, вправи з подоланням особистої ваги та ваги партнера та інші.

*Вправи для розвитку стрибучості.* Різновиди стрибків, багатоскоків, стрибків з діставання підвішених предметів і м'ячів та інші.

*Вправи для розвитку витривалості.* Бігові вправи на 200 – 800 м, біг в змінному темпі, виконання вправ з м'ячами по периметру усього ігрового майданчика з декількома повторами та перервою на 1-2 хвилини та інші.

*Вправи для розвитку спритності.* Вправи зі скакалками, вправи з жонгливання м'ячами у різних вихідних положеннях та з його зміною в швидкому темпі, одночасне ведення двох м'ячів та інші.

## **РОЗДІЛ 4. Технічна підготовка (36 год)**

### **4.1. Ловіння і передача м'яча (4 год)**

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 і в русі. Передача м'яча двома руками згори, одною рукою від плеча. Передача м'яча з відскоком від майданчика.

### **4.2. Кидки м'яча в кошик (8 год)**

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

### **4.3. Техніка володіння м'ячем (ведення, вибивання, перехоплення і т. д.) (12 год)**

Ведення м'яча однією рукою. Ведення з передачею м'яча з одної руки в іншу. Ведення без зорового контролю. Ведення м'яча зі зниженням висоти відскоку. Ведення м'яча з переводом за спиною. Ведення м'яча на місці, по прямій лінії, по дузі. Вибивання і вибивання м'яча знизу і згори, при ловінні, при веденні. Вибивання м'яча ззаду. Перехоплення м'яча, накривання, підбір відскоків від щита.

### **4.4. Основні стойки, пересування, зупинки під час гри (6 год)**

Стойка гравця в нападі. Зупинка двома кроками. Пересування захисника. Стойка захисника з виставленою вперед ногою.

### **4.5. Повороти і фінти (6 год)**

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

## **РОЗДІЛ 5. Тактична підготовка (12 год)**

### **5.1. Тактика гри в нападі (6 год)**

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

### **5.2. Тактика гри в захисті (6 год)**

Персональний захист. Зонний захист. Змішаний захист. Заслони для гравця з м'ячем, без м'яча.

## **РОЗДІЛ 6. Ігрова підготовка. Навчальні ігри (10 год)**

Виконання конкретних завдань в процесі навчально-тренувальної гри. Відпрацювання основних вмінь та навичок. Контроль, розбір і аналіз виконаного завдання чи його елементів з боку педагога. Двосторонні ігри за спрощеними правилами міні-баскетболу, товариські зустрічі з командами сусідніх шкіл, підсумкові контрольні ігри.

### **Підсумкове заняття (1 год)**

#### **ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ**

*Гуртківці мають знати:*

- основи знань про здоровий спосіб життя;
- історію розвитку виду спорту «баскетбол» в школі, районі, країні, світі;

- правила гри в баскетбол;
- тактичні прийоми в баскетболі;
- правила техніки безпеки і поведінки під час занять в гуртку «баскетбол»;
- правила гри, значення розмітки на майданчику, жести судді;
- основні технічні прийоми і тактичні дії під час гри.

***Гуртківці мають вміти:***

- виконувати основні технічні прийоми при грі в нападі і захисті;
- виконувати основні стойки, пересування, зупинки, повороти;
- виконувати тактичні дії в нападі (індивідуальні, групові, командні);
- виконувати тактичні дії в захисті (персональна, зонна, змішана система).

***Другий рік навчання. Основний рівень.  
108 годин***

Розділ, тема програми	Кількість годин		
	Всього	Теорія	Практика
Вступ	1	1	-
<b>Розділ І. Загальні основи баскетболу</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
1.1. Вступний інструктаж. Інструктаж по ТБ і правилах поведінки. Досягнення українського баскетболу. Історія розвитку і становлення баскетболу в світі та в Україні. Поняття і терміни.	1	1	-
1.2. Правила гри	1	1	1
1.3. Гігієна спортсмена, перша медична допомога	2	-	1
<b>Розділ 2. Загальна фізична підготовка</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>
<b>Розділ 3. Спеціальна фізична підготовка</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>
<b>Розділ 4. Технічна підготовка</b>	<b>46</b>	<b>6</b>	<b>40</b>
4.1. Ловіння і передача м'яча	6	1	5
4.2. Кидки м'яча в кошик	12	1	11
4.3. Техніка володіння м'ячем (ведення, вибивання, перехват і т.д.)	12	1	11
4.4. Основні стійки, пересування, зупинки під час гри	8	2	6
4.5. Повороти і фінти (дриблінг)	8	1	7
<b>Розділ 5. Психологічна підготовка баскетболіста</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Розділ 6. Тактична підготовка</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>
6.1. Тактика гри в нападі	8	2	6
6.2. Тактика гри в захисті	10	2	8

<b>Розділ 7. Ігрова підготовка. Навчальні ігри</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>12</b>
<b>Розділ 8. Інструкторська та суддівська практика.</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
<b>Розділ 9. Підготовка й участь у змаганнях.</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>
Підсумкове заняття	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>
<b>Всього годин:</b>	<b>108</b>	<b>16</b>	<b>92</b>

## **ЗМІСТ ПРОГРАМИ**

### *Другий рік навчання. Основний рівень.*

#### **Вступне заняття (1 год)**

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

#### **Розділ 1. Загальні основи баскетболу (4 год)**

##### **1.1. Історія розвитку баскетболу у світі та Україні (1 год)**

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.

##### **1.2. Правила гри в баскетбол (1 год)**

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, жести судді.

##### **1.3. Гігієна спортсмена. Перша медична допомога (2 год)**

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 (4 год)**

Загальнорозвивальні 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. Плавання.

## **Розділ 3. Спеціальна фізична підготовка баскетболіста (6 год)**

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 (46 год)**

### **4.1. Ловіння й передача м'яча (6 год)**

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 (12 год)**

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 (12 год)**

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 (8 год)**

Баскетбольна стійка гравця із м'ячем, основні поняття. 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 потрібної погрози (на кидок, передачу, ведення). Зупинка двома кроками. Пересування захисника. Стійка захисника з виставленою вперед ногою.

### **4.5. Повороти та фінти (8 год)**

Повороти на місці. Повороти з м'ячем для захисту його від супротивника (передній і задній). Дриблінг на місці. Відволікаючі дії. Жонгливання 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 (4 год)**

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. Розвиток емоційної стійкості гравців і команди до різних психогенних зовнішніх і внутрішніх чинників.

## **Розділ 6. Тактична підготовка баскетболіста (18 год)**

### **6.1. Тактика гри в нападі (8 год)**

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 (10 год)**

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

## **Розділ 7. Ігрова підготовка. Навчальні ігри (12 год)**

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 (4 год)**

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 (8 год)**

Підготовка спортивного майданчика до змагань. Контрольні змагання.  
32 Підсумкове заняття (2 год) Підбиття підсумків роботи за рік. Нагородження кращих вихованців.

## **Підсумкове заняття (1 год)**

### **ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ**

#### ***Гуртківці 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.

#### ***Гуртківці мають уміти:***

- 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;
- організувати проведення рухливих ігор;
- проводити суддівство баскетбольного матчу.

***Гуртківці мають набути досвіду:***

- 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.