

СХВАЛЕНО
Педагогічною радою
комунального закладу
«Дніпропетровський фаховий
коледж спорту»
Дніпропетровської обласної ради»
11.06. 2024, протокол № 7

ЗАТВЕРДЖЕНО
наказом КЗ «ДФКС» ДОР»
від 11.06. 2024 року № 37
В.о. директора
Олег ДЕРЛЮК



РОБОЧА ПРОГРАМА
для відділення баскетболу
комунального закладу
«Дніпропетровський фаховий коледж спорту»
Дніпропетровської обласної ради»

2024 рік

Робоча програма
укладена відповідно до навчальної програми, яка обговорена
та ухвалена Федерацією баскетболу України,
отримала експертну
оцінку фахівців Міністерства молоді та спорту України
й Вченої ради ДНДІФКС

Заступник директора
з навчально-методичної роботи

Алла ЛИКОВА

Старший вчитель зі спорту
відділення баскетбол (юнаки)

Дмитро МАРКОВ

Старший вчитель зі спорту
відділення баскетбол (дівчата)

Віола ОНИЩЕНКО

Баскетбол (юнаки, дівчата)
I. Програмний матеріал з теоретичної підготовки

№ з/п	Назва теми	7-9 кл./ год	10 кл./ год.	11 кл./ год.	I-III курс/ год.
1	Фізична культура та спорт в Україні	2	2	2	2
2	Стислий огляд стану та розвитку баскетболу	2	2	2	2
3	Стислі відомості про будову та функції організму людини, вплив на нього фізичних вправ	4	4	4	4
4	Тренувальні режими. Гігієна тренувального процесу, лікарський контроль	5	6	6	6
5	Засади техніки й тактики гри у баскетбол	9	11	12	12
6	Методика навчання та тренування з баскетболу	8	9	10	10
7	Організація та проведення змагань	8	9	11	11
8	Настанови гравцям перед змаганнями, аналіз проведених ігор	8	12	14	14
РАЗОМ:		46	55	61	61

II. Норми тижневого навантаження навчально-тренувальної роботи для учнів (студентів)/ мінімальна наповнюваність навчально-тренувальних груп

Норми тижневого навантаження навчально-тренувальної роботи для учнів (студентів)/ мінімальна наповнюваність навчально-тренувальних груп									Критерії зі спортивної підготовки для комплектування навчально-тренувальних груп											
6 клас	7 клас	8 клас	9 клас	10 клас	11 клас	I курс	II курс	III курс	6 клас	7 клас	8 клас	9 клас	10 клас	11 клас		I курс		II курс		III курс
														п	к	п	к	п	к	п
	24/8	24/8	24/8	27/6	32/6	36/4	36/4	36/4		II юн	I юн	III	II	I	I	I	I	KMC	KMC	KMC

III. Тематичний навчальний план з баскетболу

Вид підготовки	Рік навчання			
	7-9 клас	10 клас	11 клас	I-III курс
Теоретична	46	55	61	61
Загальна фізична	73	61	86	86
спеціальна фізична	160	130	130	130
Технічна:				
Техніка нападу	135	102	104	151
Техніка захисту	147	94	94	141
Тактична:				
Тактика нападу	150	235	290	337
Тактика захисту	149	241	283	330
Інтегральна	165	239	320	320
Змагальна (офіційні, контрольні ігри)	50	56	96	96
Складання контрольних нормативів	39	46	24	24
Інструкторська та суддівська практика	14	20	16	16
Навчально-тренувальні збори	120	135	160	180
РАЗОМ:	1248	1404	1664	1872

IV. Прийомні та перевідні нормативи з загальної фізичної підготовки на відділенні баскетболу (юнаки)

Клас/ курс	Кількість балів	Біг 20 м/сек.	Стрибок у гору з місяця, см	Стрибок у довжину з місяця, см	Біг 2х40 сек., м	Згинання, розгинання рук, 30 сек, к-ть разів
7	12	3,49 і швидше	47 і вище	194 і довше	200 і більше (1х40 с)	18 і більше
	11	3,54	46	190	196	17
	10	3,57	45	187	192	16
	9	3,61	44	183	188	15
	8	3,64	43	180	184	14
	7	3,68	42	176	181	13
	6	3,72	40	172	177	12
	5	3,75	38	168	174	11
4	3,79	36	164	170	10	

Клас/ курс	Кількість балів	Біг 20 м/сек.	Стрибок у гору з місяця, см	Стрибок у довжину з місяця, см	Біг 2х40 сек., м	Згинання, розгинання рук, 30 сек, к-ть разів
8	12	3,40	49	215	390 (2х40 с)	20
	11	3,44	48	210	386	19
	10	3,47	47	205	382	18
	9	3,51	46	200	379	17
	8	3,54	45	195	376	16
	7	3,58	43	191	373	15
	6	3,62	41	187	370	14
	5	3,66	40	184	368	13
	4	3,70	39	181	366	12

Примітка: при здачі перевідних іспитів обов'язково виконати 2 вправи з 5

IV. Прийомні та перевідні нормативи з загальної фізичної підготовленості на відділенні баскетболу (юнаки)

Клас/ курс	Кількість балів	Біг 20 м/сек.	Стрибок у гору з місця, см	Стрибок у довжину з місця, см	Біг 2х40 сек., м	Згинання, розгинання рук, 30 сек, к-ть разів
9	12	3,33	54	224	396	22
	11	3,37	52	221	392	21
	10	3,40	50	217	389	20
	9	3,44	49	213	386	19
	8	3,48	48	209	382	18
	7	3,52	47	205	379	17
	6	3,56	46	201	376	16
	5	3,59	44	198	374	15
	4	3,63	42	195	372	14

Клас/ курс	Кількість балів	Біг 20 м/сек.	Стрибок у гору з місця, см	Стрибок у довжину з місця, см	Біг 2х40 сек., м	Згинання, розгинання рук, 30 сек, к-ть разів
10	12	3,20	57	237	400	24
	11	3,24	56	233	397	23
	10	3,27	55	230	394	22
	9	3,31	53	226	391	21
	8	3,34	52	223	388	20
	7	3,38	51	220	385	19
	6	3,41	50	217	383	18
	5	3,45	48	215	381	17
	4	3,48	47	213	380	16

Примітка: при здачі перевідних іспитів обов'язково виконати 2 вправи з 5

IV. Прийомні та перевідні нормативи з загальної фізичної підготовки на відділенні баскетболу (юнаки)

Клас/ курс	Ігрове амплуа	Кількість балів	Біг 20 м/сек.	Стрибок у гору з місяця, см	Стрибок у довжину з місяця, см	Біг 2х40 сек., м	Згинання, розгинання рук, 30 сек, к-ть разів
11	З	12	3,18	66	249	415	26
		11	3,20	65	247	414	25
		10	3,22	64	244	413	24
		9	3,24	62	242	412	23
		8	3,26	60	239	411	22
		7	3,28	59	236	410	21
		6	3,29	57	232	409	20
		5	3,31	55	228	408	19
		4	3,32	54	225	407	18
	Н	12	3,23	62	245	412	25
		11	3,25	61	243	411	24
		10	3,27	60	241	410	23
		9	3,29	59	239	409	22
		8	3,30	58	237	408	21
		7	3,31	57	235	407	20
		6	3,33	56	234	406	19
		5	3,35	55	232	404	19
		4	3,37	54	230	403	18
	Ц	12	3,40	60	240	398	24
		11	3,42	59	238	396	23
		10	3,45	59	236	394	22
		9	3,47	58	234	392	21
		8	3,49	58	232	390	20
		7	3,51	57	230	389	20
		6	3,54	56	227	387	19
		5	3,57	56	224	385	19
		4	3,60	55	220	384	18

Примітка: при здачі перевідних іспитів обов'язково виконати 2 вправи з 5

IV. Прийомні та перевідні нормативи з загальної фізичної підготовленості на відділенні баскетболу (юнаки)

Клас/ курс	Ігрове амплуа	Кількість балів	Біг 20 м/сек.	Стрибок у гору з місця, см	Стрибок у довжину з місця, см	Біг 2x40 сек., м	Згинання, розгинання рук, 30 сек, к-ть разів
I-III	З	12	3,13	66	249	416	28
		11	3,15	65	246	415	27
		10	3,17	64	243	414	26
		9	3,18	63	240	414	25
		8	3,20	61	237	413	24
		7	3,21	59	234	412	23
		6	3,22	57	230	411	22
		5	3,23	55	227	410	21
	4	3,25	54	225	409	20	
	Н	12	3,19	62	245	414	26
		11	3,20	61	243	413	25
		10	3,21	60	241	412	25
		9	3,22	59	239	411	24
		8	3,24	58	237	410	24
		7	3,25	59	235	409	23
		6	3,27	56	233	407	22
		5	3,28	55	231	405	21
	4	3,29	54	230	404	20	
	Ц	12	3,28	60	240	400	26
		11	3,30	59	238	399	25
		10	3,32	59	236	398	25
		9	3,34	58	233	397	24
		8	3,36	58	231	396	24
		7	3,39	57	228	395	23
6		3,42	56	225	394	22	
5		3,45	56	223	392	21	
4	3,48	55	220	390	20		

Примітка: при здачі перевідних іспитів обов'язково виконати 2 вправи з 5

V. Оцінка рівня спеціальної фізичної та технічної підготовленості баскетболістів під час прийому та переведення на наступний рік на відділення баскетболу (юнаки)

Клас/ курс	Оцінка	Штрафні кидки/% влучності	Кидки м'яча у кошик. % влучань з 40 кидків	Перемінний біг, 98 м, сек
7	12	60 і більше	35 і більше	26,8 і швидше
	11	59	34	27
	10	57	33	27,2
	9	55	32	27,4
	8	53	31	27,6
	7	51	30	27,8
	6	50	28	27,9
	5	48	26	28
4	47	25	28,1	

Клас/ курс	Оцінка	Штрафні кидки/% влучності	Кидки м'яча у кошик. % влучань з 40 кидків	Перемінний біг, 98 м, сек
8	12	63	45	26,3
	11	62	43	26,5
	10	61	41	26,7
	9	60	39	26,9
	8	59	37	27
	7	57	35	27,2
	6	55	33	27,4
	5	53	31	27,6
4	50	30	27,8	

Клас/ курс	Оцінка	Штрафні кидки/% влучності	Кидки м'яча у кошик. % влучань з 40 кидків	Перемінний біг, 98 м, сек
9	12	67	50	25,2
	11	65	49	25,4
	10	63	48	25,6
	9	61	47	25,7
	8	59	46	25,8
	7	57	45	25,9
	6	56	44	26
	5	55	42	26,1
4	53	40	26,2	

V. Оцінка рівня спеціальної фізичної та технічної підготовленості баскетболістів під час прийому та переведення на наступний рік на відділення баскетболу (юнаки)

Клас/ курс	Оцінка	Штрафні кидки/% влучності	Кидки м'яча у кошик. % влучань з 40 кидків	Перемінний біг, 98 м, сек
10	12	73	58	24,0
	11	71	56	24,1
	10	69	54	24,2
	9	67	52	24,3
	8	65	50	24,4
	7	63	48	24,6
	6	61	47	24,8
	5	59	46	24,9
	4	57	45	25,0

V. Оцінка рівня спеціальної фізичної та технічної підготовленості баскетболістів під час прийому та переведення на наступний рік на відділення баскетболу (юнаки)

Клас/ курс	Ігрове амплуа	Кількість балів	Штрафні кидки/% влучності	Кидки м'яча у кошик. % влучань з 40 кидків	Перемінний біг, 98 м, сек
11	З	12	80	65	22,7
		11	78	63	22,8
		10	76	61	22,9
		9	74	59	23,0
		8	73	57	23,1
		7	72	55	23,2
		6	71	53	23,3
		5	69	51	23,4
	4	67	48	23,5	
	Н	12	77	58	22,8
		11	75	57	22,9
		10	73	56	23,0
		9	71	55	23,2
		8	70	54	23,3
		7	69	53	23,4
		6	67	51	23,6
		5	65	49	23,8
	4	63	48	24,0	
	Ц	12	73	50	23,0
		11	72	49	23,1
		10	71	48	23,2
		9	70	47	23,3
		8	69	46	23,4
		7	68	45	23,6
		6	67	43	23,8
		5	65	41	24,0
	4	63	40	24,1	

V. Оцінка рівня спеціальної фізичної та технічної підготовленості баскетболістів під час прийому та переведення на наступний рік на відділення баскетболу (юнаки)

Клас/ курс	Ігрове амплуа	Кількість балів	Штрафні кидки/% влучності	Кидки м'яча у кошик. % влучань з 40 кидків	Перемінний біг, 98 м, сек
I-III	3	12	83	68	22,5
		11	82	66	22,6
		10	81	64	22,6
		9	80	62	22,7
		8	78	60	22,7
		7	76	58	22,8
		6	74	56	22,8
		5	72	54	22,9
		4	70	53	23,0
	Н	12	83	63	22,5
		11	82	61	22,7
		10	81	59	22,9
		9	80	57	23,0
		8	78	56	23,1
		7	76	54	23,2
		6	74	52	23,4
		5	72	50	23,6
		4	70	48	23,8
	Ц	12	80	53	22,7
		11	79	52	22,8
		10	78	51	22,9
		9	77	50	23,0
		8	75	49	23,2
		7	73	48	23,4
		6	71	47	23,6
		5	69	46	23,8
		4	67	45	24,0

**VI. Прийомні та перевідні нормативи з загальної фізичної
підготовленості
на відділенні баскетболу (дівчата)**

Клас/ курс	Кількість балів	Біг 20 м/сек.	Стрибок у гору з місця, см	Стрибок у довжину з місця, см	Біг 2х40 сек., м	Згинання, розгинання рук, 30 сек, к-ть разів
7	12	3,66	45 і вище	189 і довше	182 і більше	11*
	11	3,70	44	186	180	11
	10	3,74	43	183	178	10*
	9	3,78	42	180	175	10
	8	3,82	41	177	172	9*
	7	3,86	40	174	170	9
	6	3,90	39	171	167	8**
	5	3,95	38	168	164	8*
4	4,00	37	165	160	8	

Клас/ курс	Кількість балів	Біг 20 м/сек.	Стрибок у гору з місця, см	Стрибок у довжину з місця, см	Біг 2х40 сек., м	Згинання, розгинання рук, 30 сек, к-ть разів
8	12	3,53	48	200	370	12*
	11	3,57	47	197	366	12
	10	3,61	46	194	362	11*
	9	3,66	45	191	358	11
	8	3,70	44	187	354	10*
	7	3,75	43	183	350	10
	6	3,79	42	179	346	
	5	3,84	41	176	344	
	4	3,87	40	174	342	

* Якість виконання вправи

VI. Прийомні та перевідні нормативи з загальної фізичної підготовленості на відділенні баскетболу (дівчата)

Клас/ курс	Кількість балів	Біг 20 м/сек.	Стрибок у гору з місця, см	Стрибок у довжину з місця, см	Біг 2х40 сек., м	Згинання, розгинання рук, 30 сек, к-ть разів
9	12	3,47	50	209	375	16*
	11	3,51	49	205	373	16
	10	3,56	48	201	371	15*
	9	3,60	47	195	369	15
	8	3,64	46	190	367	14*
	7	3,68	45	185	364	14
	6	3,70	44	181	362	13
	5	3,72	43	178	360	12
	4	3,74	42	176	359	11

Клас/ курс	Кількість балів	Біг 20 м/сек.	Стрибок у гору з місця, см	Стрибок у довжину з місця, см	Біг 2х40 сек., м	Згинання, розгинання рук, 30 сек, к-ть разів
10	12	3,42	54	215	377	17*
	11	3,45	53	211	375	17
	10	3,48	52	207	373	16*
	9	3,51	51	203	371	16
	8	3,54	50	199	369	15*
	7	3,58	48	195	367	15
	6	3,60	47	190	365	14
	5	3,62	46	185	363	13
	4	3,64	44	181	361	12

* Якість виконання вправи

**VI. Прийомні та перевідні нормативи з загальної фізичної
підготовленості
на відділенні баскетболу (дівчата)**

Клас/ курс	Ігрове амплуа	Кількість балів	Біг 20 м/сек.	Стрибок у гору з місця, см	Стрибок у довжину з місця, см	Біг 2х40 сек., м	Згинання, розгинання рук, 30 сек, к-ть разів
11	З	12	3,26	56	220	380	18*
		11	3,28	55	218	378	18
		10	3,30	54	216	376	17*
		9	3,32	53	214	374	17
		8	3,33	52	212	372	16*
		7	3,34	50	210	370	16
		6	3,36	48	209	368	15*
		5	3,38	47	207	366	15
		4	3,40	46	206	364	14
	Н	12	3,40	54	218	375	17*
		11	3,42	53	216	373	17
		10	3,44	52	214	370	16*
		9	3,46	51	212	367	16
		8	3,48	50	210	364	15*
		7	3,50	48	208	361	15
		6	3,52	46	206	359	14*
		5	3,54	45	203	357	14
		4	3,56	44	200	355	13
	Ц	12	3,51	47	209	364	16*
		11	3,53	46	206	361	16
		10	3,55	45	203	358	15*
		9	3,57	44	200	355	15
		8	3,60	43	196	352	14*
		7	3,63	42	192	350	14
		6	3,65	41	189	347	13*
		5	3,67	40	187	345	13
		4	3,69	39	185	342	12

* Якість виконання вправи

**VI. Прийомні та перевідні нормативи з загальної фізичної
підготовленості
на відділенні баскетболу (дівчата)
I-III курси**

Клас/ курс	Ігрове амплуа	Кількість балів	Біг 20 м/сек.	Стрибок у гору з місця, см	Стрибок у довжину з місця, см	Біг 2x40 сек., м	Згинання, розгинання рук, 30 сек, к-ть разів
I-III	З	12	3,25	57	226	383	20*
		11	3,24	56	224	381	20
		10	3,23	55	222	379	19*
		9	3,22	54	220	377	19
		8	3,21	53	218	374	18*
		7	3,19	52	216	371	18
		6	3,17	51	215	369	17
		5	3,16	50	213	367	16
		4	3,15	49	212	366	15
	Н	12	3,32	55	223	378	18*
		11	3,34	54	221	376	18
		10	3,36	53	219	374	17*
		9	3,38	52	217	372	17
		8	3,39	51	215	369	16*
		7	3,40	50	213	366	16
		6	3,42	49	210	363	15*
		5	3,44	48	206	360	15
		4	3,46	47	203	358	14
	Ц	12	3,48	50	212	366	18*
		11	3,50	49	209	363	18
		10	3,52	48	206	360	17*
		9	3,54	47	203	357	17
		8	3,56	45	200	354	16*
		7	3,57	44	197	351	16
		6	3,59	43	195	348	15*
		5	3,61	42	193	345	15
		4	3,63	41	190	342	14

* Якість виконання вправи

VII. Оцінка рівня спеціальної фізичної та технічної підготовленості баскетболістів під час прийому та переведення на наступний рік на відділення баскетболу (дівчата)

Клас/курс	Оцінка	Штрафні кидки/% влучності	Кидки м'яча у кошик. % влучань з 40 кидків	Перемінний біг, 98 м, сек
7	12	60 і більше	30 і більше	27,9 і швидше
	11	58	29	28,0
	10	56	28	28,1
	9	54	27	28,2
	8	52	26	28,4
	7	50	25	28,6
	6	49	23	28,7
	5	48	21	28,8
4	47	20	28,9	

Клас/курс	Оцінка	Штрафні кидки/% влучності	Кидки м'яча у кошик. % влучань з 40 кидків	Перемінний біг, 98 м, сек
8	12	63	40	26,8
	11	61	38	26,9
	10	59	36	27,0
	9	57	34	27,1
	8	55	32	27,3
	7	54	30	27,5
	6	53	28	27,7
	5	52	26	27,9
	4	50	25	28,0

Клас/курс	Оцінка	Штрафні кидки/% влучності	Кидки м'яча у кошик. % влучань з 40 кидків	Перемінний біг, 98 м, сек
9	12	67	48	25,5
	11	65	46	25,7
	10	63	44	25,9
	9	61	42	26,1
	8	59	40	26,3
	7	57	38	26,5
	6	56	36	26,7
	5	55	35	26,8
	4	53	33	27,0

V. Оцінка рівня спеціальної фізичної та технічної підготовленості баскетболістів під час прийому та переведення на наступний рік на відділення баскетболу (дівчата)

Клас/ курс	Оцінка	Штрафні кидки/% влучності	Кидки м'яча у кошик. % влучань з 40 кидків	Перемінний біг, 98 м, сек
10	12	70	50	24,7
	11	68	48	24,8
	10	66	46	24,9
	9	64	44	25,0
	8	62	42	25,2
	7	60	40	25,4
	6	59	38	25,5
	5	58	36	25,6
	4	57	35	25,8

V. Оцінка рівня спеціальної фізичної та технічної підготовленості баскетболістів під час прийому та переведення на наступний рік на відділення баскетболу (дівчата)

Клас/ курс	Ігрове амплуа	Кількість балів	Штрафні кидки/% влучності	Кидки м'яча у кошик. % влучань з 40 кидків	Перемінний біг, 98 м, сек
11	З	12	80	55	23,5
		11	78	54	23,6
		10	76	53	23,7
		9	74	52	23,9
		8	73	50	24,0
		7	72	48	24,2
		6	71	47	24,4
		5	69	46	24,6
		4	67	45	24,8
	Н	12	77	53	24,0
		11	75	52	24,2
		10	73	51	24,4
		9	71	50	24,6
		8	69	48	24,8
		7	67	46	25,0
		6	66	45	25,3
		5	65	44	25,5
		4	63	43	25,8
	Ц	12	73	48	24,5
		11	71	47	24,7
		10	69	46	24,9
		9	67	45	25,1
		8	66	43	25,3
		7	64	42	25,5
		6	62	40	25,7
		5	61	39	25,9
	4	60	38	26,0	

V. Оцінка рівня спеціальної фізичної та технічної підготовленості баскетболістів під час прийому та переведення на наступний рік на відділення баскетболу (дівчата)

Клас/ курс	Ігрове амплуа	Кількість балів	Штрафні кидки/% влучності	Кидки м'яча у кошик. % влучань з 40 кидків	Перемінний біг, 98 м, сек
І-ІІІ	З	12	80	60	22,5
		11	79	59	22,6
		10	78	58	22,7
		9	77	57	22,8
		8	76	56	22,9
		7	75	54	23,0
		6	74	53	23,2
		5	74	52	23,3
		4	73	50	24,4
	Н	12	80	55	23,5
		11	79	54	23,7
		10	78	53	23,9
		9	77	52	24,1
		8	76	51	24,3
		7	75	50	24,5
		6	73	48	24,7
		5	72	46	24,8
		4	70	45	25,0
	Ц	12	77	53	24,0
		11	75	52	24,2
		10	73	51	24,4
		9	71	50	24,6
		8	69	48	24,8
		7	67	46	25,0
		6	65	45	25,2
		5	64	44	25,3
		4	63	43	25,5

IX. Технічна підготовка

Техніка нападу

Техніка пересування.

Старти з місця з про біганням відрізків 5-10 м. (зміна вихідних положень). Прискорення по прямій після виходу з дуги. Теж саме з бігом приставними кроками. Стрибки угору з поворотом від 90 до 360 градусів. Повороти з одночасним рухом рук (вперед, угору, в боки).

Сполучення способів пересування з прийомами гри у нападі. Техніка володіння м'ячем. Підкидання двох м'ячів, ловля їх з поворотом на 180 градусів. Жонгливання двома м'ячами (перекидання м'ячів на витягнутих руках з підкиданням угору в русі, кроком, бігом). Передачі м'яча способами в боки, назад у русі.

Передачі м'яча після ведення партнеру-супротивнику (в русі по колу та під час шиккування парами, пересуваючись уздовж бокової лінії). Приховані передачі. Передача однією рукою знизу назад, однією рукою з-за спини, під час руху в парах з наступним кидком у кошик. Передачі м'яча на швидкість і раптовість. Передача м'яча центровому гравцю зігнутою рукою зверху за умови позиції центрального («на вусах», на лінії штрафного кидка). Передача м'яча центровому гравцю під час його виходу в межі 3-секундної зони (способи). Передача м'яча крайньому нападаючому гравцю під час проходу вздовж лицьової лінії.

Ведення м'яча зміною напрямку та швидкості, виконання зупинок за умовним сигналом. Ведення двох м'ячів водночас (правою та лівою руками). Теж саме позмінно. Ведення м'яча на обмеженій ділянці (вибити м'яч у будь-якого партнера, не дати вибити свій). Ведення м'яча різноманітними комбінаціями сполучення кроків. Ведення м'яча по прямій із звичайним відскоком в обумовленому місці з переходом на знижене ведення у момент двокрокової зупинки. Проходи з місця за умов активної протедії. Ведення м'яча по дугах, приховані передачі у зоні ліній штрафного кидка. Фінт на кидок – прохід з веденням, передача партнеру, який входить у межі 3-секундної зони. Фінт з середньої відстані та прохід до щита.

Кидки м'яча зігнутою рукою зверху з поворотом у русі після проходу вздовж лицьової лінії. Кидки вивченими способами з місця та у русі з опором захисника. Скорочення часу знаходження м'яча у руках з моменту приймання до кидка у кошик. Кидки у стрибку у опором після ведення. Кидки м'яча з наступним виходом для добивання. Дальні кидки зігнутою рукою зверху з місця та у стрибку.

Кидки з основних ігрових позицій: однією рукою у стрибку, зігнутою рукою зверху з поворотом на 180 градусів. Кидки з позицій після отримання м'яча від партнера або виходу на позицію після ведення м'яча. Вихід по лицьовій лінії для отримання м'яча та завершення атаки кидком. Індивідуалізація способу кидка з середньої відстані. Штрафні кидки.

Техніка захисту

Техніка пересування.

Сполучення способів пересування, вихідних положень, зупинок, поворотів у відповідь на сигнали.

Сполучення способів пересування з прийомами гри у захисті. Техніка оволодіння м'ячем. Накривання та відбивання м'яча під час кидка у русі. Блокування нападаючого та оволодіння м'ячем, що відскочив від щита (кільця). Пересування захисника під час руху нападаючого з м'ячем у напрямку прямо перед щитом. Сполучення способів пересування у захисті з вибиванням, вириванням, перехопленням, відбиванням та оволодінням м'яча, що відскочив від свого щита (кільця). Ловля у стрибку після руху двома та однією руками м'ячів, що відскочили від щита.

Техніка нападу

Техніка пересування.

Пересування при виборі позицій для оволодіння м'ячем та атаки кошика. Пересування, зупинки, повороти у різних сполученнях з акцентом на швидкість виконання.

Техніка володіння м'ячем.

Ловля м'яча вивченими способами на максимальній висоті стрибка. Техніка індивідуальних прийомів, їх сполучень, характерних для виконання конкретних ігрових функцій.

Центровий гравець.

Передачі м'яча, далекі за відстанню, двома руками зверху, кидки прямою рукою зверху («гаком»). Проходи з поворотом з вихідного положення обличчям і спиною до захисника під час виходу на позицію. Добивання м'яча після відскоку від щита (кільця) двома та однією рукою. Кидки м'яча двома та однією рукою зверху-вниз. Багаторазова боротьба за відскок м'яча, штрафні кидки.

Крайній нападаючий.

Приховані передачі при проходах до лицьової лінії, проходи з поворотом і кидками м'яча зверху-вниз однією та двома руками. Переведення м'яча за спиною, кидки у стрибку з кутів майданчика. Проходи уздовж лицьової лінії – «скидання» м'яча партнеру, що входить у 3-секундну зону. Кидки з середньої та далекої відстані зі скороченою фазою підготовки. Кидки м'яча зі зміною кута відскоку від щита.

Штрафні кидки (змагання на точність і кількість влучень). Кидки м'яча паралельно до щита з середньої та далекої відстані. Кидки та добивання м'яча однією та двома руками.

Захисник.

Передачі м'яча у сполучення з фінтами. Приховані передачі центральному гравцю та крайньому нападаючому. Ведення м'яча зі зміною ритму та характеру пересувань (зупинки, ривки, прискорення). Ведення м'яча лівою та правою руками на максимальній швидкості. Кидки однією рукою знизу з відскоком від щита. Кидки з середньої та далекої відстані.

Проходи з веденням м'яча та кидком однією рукою зверху-знизу. «Скидання» м'яча при проходах.

Ведення зі зміною напрямку, швидкості, висоти відскоку. Передачі м'яча вивченими способами на місці та у русі. Відновлюючи рухи на прохід, передачу. Подвійні відновлюючи рухи на прохід, передачу, кидок. Штрафні кидки.

Техніка захисту

Удосконалення активних прийомів індивідуальної протидії гравцю у момент передачі, ведення, кидка. Ловля високого м'яча після відскоку від щита (кільця).

Сполучення способів пересування у захисті з прийомами гри.

X. Тактична підготовка

Тактика нападу

Дії без м'яча:

Вибір місця та часу для індивідуальних тактичних дій гравців різних ігрових амплуа в умовах застосування систем гри у нападі.

Дії з м'ячем:

1. Вибір способів володіння м'ячем, переміщень, фінтів та їх сполучень в умовах дій на максимальній швидкості, за жорстокої протидії.
2. Застосування індивідуальних тактичних дій у межах вивчення групових взаємодій, пов'язаних з прийняттям рішення (передача або кидок у кошик, кидок або прохід під щит, тощо).

Групові дії:

1. Взаємодія трьох гравців «Подвійний заслон», «Наведення на двох гравців».
2. Застосування взаємодій під час швидкого прориву («Передай м'яч і вийди», «Пересікання», «Трикутник», «Трійка») за умов кількісної рівноваги нападаючих і захисників на завершальній стадії швидкого прориву.

Командні дії:

1. Ешелонів швидкий прорив.
2. Напад проти змішаної системи захисту (4-1).
3. Застосування комбінацій під час уведення м'яча у гру з-за бокової та лицьової лінії, розіграшу спірного м'яча, виконання штрафних кидків.

Тактика захисту

Індивідуальні дії:

1. Вибір місця та способів протидії гравцям різних ігрових амплуа під час дій у межах різних систем гри у нападі.

2. Вибір місця, способів протидії за умови застосування змішаної системи захисту.

Групові дії:

1. Протидія подвійному заслону та наведенню на двох гравців.
2. Групові взаємодії у межах змішаної системи захисту (4-1).
3. Групові взаємодії гравців у захисті проти ешелонованого прориву (на початку, у розвитку, при завершенні).

Командні дії:

1. Змішана система захисту (4-1).
2. Організація захисних дій проти ешелонованого прориву.
3. Протидія застосуванню комбінацій.

Тактика нападу

Індивідуальні дії.

Вибір місця та моменту для застосування вивчених прийомів гри, фінтів та їх сполучень у комплексних індивідуальних ігрових діях з урахуванням ігрових функцій гравця та діючих систем гри.

Групові дії.

Вибір місця, моменту та способу взаємодій з партнерами залежно від ігрових функцій гравців, застосованих систем гри та конкретних тактичних завдань.

Командні дії:

1. Напад проти зонного пресингу.
2. Застосування комбінацій у процесі гри.
3. Поєднання систем гри у нападі в ході зустрічі.

Тактика захисту

Індивідуальні дії:

1. Вибір місця використання вивчених прийомів гри та їх сполучень в умовах застосування зонного пресингу.
2. Вибір місця, способів застосування вивчених прийомів оволодіння м'ячем, протидії та їх сполучень у комплексних індивідуальних діях з урахуванням ігрових функцій гравців і систем гри.

Групові дії.

Вибір місця, моменту і способу взаємодії з партнером залежно від його ігрових функцій під час зонного пресингу.

Командні дії:

1. Система захисту «Зонний пресінг».
2. Організація дій у захисті проти застосування комбінацій у процесі гри.
3. Поєднання систем гри у ході зустрічі.

XI. Інтегральна підготовка

1. Чергування підготовчих, підвідних вправ з вправами у виконанні прийомів гри
2. Багаторазове виконання вправ з техніки підвищеної інтенсивності з метою розвинення спеціальних фізичних якостей.
3. Чергування вправ у виконанні прийомів гри, нападу та захисту підвищеної інтенсивності з метою удосконалення навичок і розвинення спеціальних якостей.
4. інтенсивності для удосконалення навичок і розвинення спеціальних якостей.
5. Навчальні ігри з метою виконання завдань з технічної і тактичної підготовки в обсязі програми для даного року навчання (переключення у тактичних діях з одних систем гри на інші з використанням характерних для кожної з них групових взаємодій з урахуванням ігрових функцій гравців).
6. Проведення контрольних ігор з метою підготовки до змагань, перевірки засвоєння пройденого матеріалу та здібностей виконувати тактичні завдання та настанови тренера у змагальних умовах.
7. Участь в офіційних змаганнях з метою виконання розрядних вимог. Виконання настанов на гру з метою усунення недоліків, визначених у результаті аналізу контрольних ігор та участь у минулих змаганнях.
8. Вправи, що сприяють удосконаленню виконання прийомів гри та спільному вихованню спеціальних фізичних якостей.
9. Вправи, що сприяють спільному вдосконаленню навичок тактичних дій та прийомів гри.
10. Вправи, що сприяють спільному вдосконаленню навичок виконання прийомів гри, тактичних дій та розвитку спеціальних якостей.
11. У навчальних іграх стимулювати раціональне застосування вивченого матеріалу диференційовано по ігрових функціях.

XII. Загальна фізична підготовка

1. Стройові вправи.
2. Гімнастичні вправи.
3. Акробатичні вправи.
4. Вправи на батуті.
5. Легкоатлетичні вправи.
6. Багатоборство.
7. Спортивні ігри.
8. Рухливі ігри.

XIII. Спеціальна фізична підготовка:

1. Вправи для розвитку швидкості (рухливі ігри).
2. Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.

3. Вправи з обтяженнями.
4. Вправи для розвитку спеціальної витривалості.
5. Вправи для виховання спеціальної координації.
6. Вправи для розвитку якостей, потрібних під час виконання ловлі, передачі та кидка м'яча.
7. Вправи з гумовими амортизаторами.

XIV. Психологічна підготовка:

1. Загальна психологічна підготовка.
2. Психологічна підготовка до змагань.
3. Урахування індивідуальних особливостей кожного спортсмена.
4. Використання засобів, які можуть підвищити психологічну надійність, під час виступу у відповідальних змаганнях.
5. Мобілізація сили, шляхом різних увідних у тренувальні ігри.
6. Використання в ігрових вправах та тренувальних іграх гравців, що відпочили.
7. Створення умов, що максимально наближені до змагань.
8. Визначення (поставлення) поміжних завдань.
9. Повторні само накази.
10. Продумання наступних ігрових дій.
11. Аналіз подумки негативних емоційних станів.
12. Зміна настанови на гру з пасивної на активну.
13. Вплив самонавіювання.

XV. Інструкторська та суддівська практика

1. Складання комплексів вправ з фізичної й тактичної підготовки та проведення їх групою.
2. Проведення підготовчої та основної частини заняття з початкового навчання техніки гри.
3. Проведення занять у загальноосвітній школі з навчання навичок гри у міні баскетбол.
4. Проведення змагань з міні футболу та баскетболу у своїй спортивній школі. Виконання обов'язків головного судді, заступника судді, секретаря. Складання календаря ігор.
5. Загальні положення навчання та тренування.
6. Різноманітність тренувальних засобів і методів.
7. Індивідуалізація тренувального процесу.
8. Психологічні засоби і фактори.
9. Гігієнічні фактори.
10. Фізіотерапевтичні засоби.
11. Уміти складати комплекс вправ з фізичної, технічної, тактичної підготовки.
12. Уміти самостійно проводити розминку, заняття з ЗФП, навчати техніки, проводити урок з групами початкової підготовки, навчально-тренувальними групами.

13. Вміти скласти конспект занять.
14. Вміти самостійно проводити індивідуальні заняття.
15. Вміти складати положення про змагання.
16. Знати правила змагань, систематично 3-4 рази на рік брати участь у суддівстві змагань.
17. Вміти організовувати та проводити внутрішньо-шкільні змагання.
18. Отримати звання «Громадський інструктор», «Суддя по спорту».
19. Уміти і знати основи навчання та тренування.
20. Ознайомлення з документацією і підготовка звітної документації.
21. Вивчення дій на випадок травми, їх профілактика, перша допомога.

XVI. Засоби відновлення

Успішне вирішення завдань, що стоять перед спортивною школою у процесі підготовки юних гравців, неможлива без системи спеціальних засобів та умов

відновлення. Питання відновлення вирішуються під час окремих тренувальних занять, змагань, у проміжках між заняттями та змаганнями, на окремих етапах річного циклу підготовки.

Система профілактично-відновлювальних заходів має комплексний характер і містить засоби психолого-педагогічного та медико-біологічного впливу.

Педагогічні засоби відновлення:

1. Раціональний розподіл навантажень у макро, мезо, мікро циклах.
2. Створення чіткого ритму та режиму навчально-тренувального процесу.
3. Раціональна побудова навчально-тренувальних занять.
4. Використання різноманітних засобів, методів тренування, включаючи нетрадиційні.
5. Дотримання раціональної послідовності вправ, чергування навантажень за спрямованістю.
6. Індивідуалізація навчально-тренувального процесу.
7. Адекватні інтервали відпочинку.
8. Вправи для активного відпочинку, на розслаблення та відновлення дихання.
9. Дні профілактичного відпочинку.

Психологічні засоби відновлення:

1. Організація сприятливих зовнішніх умов і чинників тренування.
2. Створення позитивного емоційного фону тренування.
3. Формування значущих мотивів та прихильного ставлення до тренувань.
4. Переключення уваги, думок, самозаспокоєння, само підбадьорення.
5. Ідеомоторне тренування.

6. Психорегулююче тренування.
7. Відволікаючі заходи: читання книг, слухання музики, екскурсії, відвідання музеїв, виставок, театрів, настільні ігри.

Медико-біологічні засоби відновлення:

- гігієнічні;
- фізіотерапевтичні;
- раціональне харчування;
- фармакологічні.

Гігієнічні засоби відновлення:

1. Раціональний режим дня.
2. Нічний сон не менш 8-9 год. на добу, денний сон - 1 год. (у період інтенсивної підготовки до змагань).
3. Тренування у сприятливі години доби: 11.00 – 13.00; 19.00 - 22.00. (Тренування у несприятливі часи доби з метою вольової підготовки доцільні у підготовчому періоді).
4. Збалансоване 3 – 4 - разове харчування за схемою: сніданок - 20-25%, обід - 40-45%, підвечірок – 10, вечеря - 20-30% добового раціону.
5. Використання спеціалізованого харчування: вітаміни, поживні суміші, соки, спортивні напої - під час, до і після вживання їжі.
6. Гігієнічні процедури.
7. Зручний одяг і взуття.

Відновлювальний раціон повинен складатися з продуктів, багатих на легкозасвоювані вуглеводи (молоко, молочнокислі продукти, хліб з пшеничного борошна вищого ґатунку, мед, варення, компоти тощо). Треба також вживати олію без термічної обробки як основне джерело поліненасичених жирних кислот, що посилюють відповідні процеси.

Відновлювальний раціон мусить бути багатий на балансні речовини та пектин, що містяться в овочах і фруктах. Вони сприяють виведенню з організму шлаків. Для відновлення втрати води та солі можна дещо збільшити добову норму води та харчової солі.

Фізіотерапевтичні засоби відновлення:

- 1 Душ теплий (заспокійливий), контрастний та вібраційний (збуджувальний).
- 2 Ванни: хвойна, перлинна, сольова.
- 3 Лазні: 1-2 рази на тиждень - парова або сухо-повітряна при температурі 80-90° С, 2-3 перебування по 5-7 хв., не пізніше ніж за 5 днів до змагань,
- 4 Масаж: ручний, вібраційний, точковий, сегментарний, водяний (особливо корисний у поєднанні з гідро-процедурами).

Ручний масаж: застережливий - за 15-30 хв, до гри, Відновлювальний - 15-30 хв. після гри, під час сильного стомлення - через 1 -2 год.

Вібраційний масаж здійснюється вібраторами, рекомендований як ефективний засіб боротьби з втомою, особливо під час стомлення певних ділянок м'язів.

- 5 Спортивні розтирання.
- 6 Аеронізація - киснева та баротерапія.
- 7 Електросвітлотерапія - динамічні та струми Бернара, електростимуляція, ультрафіолетове опромінення.
- 8 Магнітотерапія, ультразвук, фонофорез.
- 9 Гіпероксія.

XVII. Організаційно-методичні зауваження

Організація і методика проведення тренувань повинні виконуватися у залежності від віку, статі, підготовленості та індивідуальних особливостей спортсменів.

Зміст програми направлений на тренувальні та змагальні загрузки, що є базою для досягнення високих і стабільних спортивних результатів.

В основі процесу виховання, повинні використовуватися педагогічні, дидактичні принципи (свідомості, активності, доступності, систематичності, послідовності, наглядності, стійкості), а також принципи спортивного тренування (єдність загальної і спеціальної підготовки, безперервність і циклічність тренування, поступове збільшення навантажень).

Теоретичні заняття поглиблюються на практичних заняттях, а також під час пояснення мети тренування або підведення підсумків кожного заняття.

В перші два роки навчання необхідно приділити увагу на всебічний фізичний розвиток (фундамент загальної фізичної підготовки), оволодінню і вдосконаленню техніки баскетболу, загальної і спеціальної витривалості.

В наступні роки проходить подальша спеціалізація всіх необхідних якостей.

З метою реалізації поставлених задач перед відділенням, необхідно:

1. Забезпечити організацію цілорічної роботи відділення.
2. Приділити відповідну увагу всебічній фізичній підготовці спортсменів, систематичній роботі по вдосконаленню техніки, підняттю тактичної майстерності, вихованню морально-вольових якостей.
3. Забезпечити відмінний лікувальний контроль.
4. Впроваджувати високі тренувальні навантаження для досягнення вищих спортивних результатів.

5. Використовувати досягнення наукових досліджень по фізичній культурі і спорту і рішуче впроваджувати їх в навчально-тренувальний процес.

6. Розповсюджувати досвід організаційної, виховної і навчально-тренувальної роботи відділення і окремих викладачів.

7. Забезпечити безперервну роботу спортивної бази відповідно до вимог навчально-тренувального процесу відділення баскетболу.

Під час заняття на воді, а також занять іншими видами спорту мають бути попереджені заходи безпеки від нещасних випадків.

Потрібно старатись в будь-яку пору року проводити заняття на відкритому повітрі. Необхідно в заключній частині кожного тренування включати вправи на розтягування, коригуючого характеру.

Під час занять з дівчатами по ЗФП, необхідно використовувати вправи з більшою амплітудою рухів, частою зміною пози, з вираженою ритмічністю і чергуванням напруження і розслаблення.