

## **Аннотация**

### **к Дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»**

Возраст детей: данная программа рассчитана для детей от 8 до 17 лет.

Количество обучающихся в группах: 15 – 20 человек (НП), 12 – 18 человек (УТ).

Сроки реализации программы: 8 лет.

Баскетбол – популярная спортивная игра. За свою более чем вековую историю он снискал огромное число почитателей во всем мире. Баскетбол состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки) и специфических двигательных действий без меча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т.п.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски). Противоборство, целями которого являются взятие корзины соперника и защита своей, вызывает проявление всех жизненно важных для человека физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости и выносливости. В работу вовлекаются практически все функциональные системы его организма, включаются основные механизмы энергообеспечения. Достижение спортивного результата требует от играющих целеустремленности, смелости, уверенности в себе, чувства коллективизма.

Программа разработана на основе:

Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ;

Приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. N 731 "Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта";

Приказа Министерства спорта РФ "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол" от 10.04.2013 г. № 114.

Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Обучение по Программе ведется на русском языке.

**Цель программы:** привлечение ребенка к занятиям баскетболом, сохранение и улучшение здоровья обучающихся.

**Задачи этапа начальной подготовки**

**Задачи программы:**

1. Обучающие:

- познакомить с тем, как сохранить свое здоровье, здоровье других;
- изучать материал по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке.

2. Развивающие:

- развивать физические и технические качества;
- повышать уровень спортивной подготовленности, участвовать в соревнованиях различного уровня.

3. Воспитательные:

- сформировать коллектив единомышленников;

- формировать духовно-нравственные качества личности (доброта, честность, милосердие, воля к победе);
- воспитывать чувство гражданственности, патриотизма, толерантности, трудолюбия;
- формировать негативное отношение к табаку, алкоголю, наркотикам;
- воспитывать потребность в занятии физической культурой, спортом, закаливании и совершенствовании физических способностей и возможностей организма человека.

### Возраст и количество детей в группе, сроки реализации

Возраст детей: данная программа рассчитана для детей от 8 до 17 лет.

Сроки реализации программы: 6 лет.

Количественный состав группы (человек)	Наполняемость групп					
	Базовый уровень сложности					
	НП-1 (8-10 лет)	НП-2 (9-11 лет)	НП-3 (10-12 лет)	УТ-1 (11-13 лет)	УТ-2 (12-15 лет)	УТ-3 (13-17 лет)
Минимальный	15	15	15	12	12	12
Оптимальный (рекомендуемый)	20	20	20	17	17	17
Максимальный	25	25	25	20	20	20

### Учебно-тематический план

Учебно-тренировочные занятия по видам спорта в Учреждении проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель учебно-тренировочных занятий и (или) по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха. (Приложение 3).

Продолжительность одного учебного (академического) часа – 45 минут.

№ п/п	Наименование предметных областей	Базовый уровень сложности программы (академ. ч.)					
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3
1.	<b>Обязательные предметные области</b>						
1.1.	Теорет. основы физической культуры и спорта	26	50	50	43	42	42
1.2.	Общая физическая подготовка	176	280	240	250	280	320
1.3.	Вид спорта (СФП+ТТП)	58	68	108	141	202	254
2.	<b>Вариативные предметные области</b>						
2.1	Специальные навыки	14	14	14	22	24	24
<b>Прочее</b>							
3.	Контрольные испытания	2	2	2	4	4	4
4.	Соревнования	В течение года					
5.	Восстановительные мероприятия	В течение года					
6.	Самостоятельная работа	В каникулярное время					
<b>Общий объем</b>		276	414	414	460	552	644

### Ожидаемые результаты:

Нормативные требования по общефизической и специальной физической подготовке  
(промежуточная аттестация при переводе с одного этапа обучения на следующий этап обучения)

Контрольные нормативы		Группы начальной подготовки			Учебно-тренировочные группы		
		Год обучения			Год обучения		
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й
Прыжок в длину с места (см)	мальчики	160	174	190	195	205	210
	девочки	155	160	180	195	205	205
Высота подскока (см) (по Аболакову)	мальчики	30	32	35	38	41	43
	девочки	28	32	35	37	40	41
Бег 20 м (с)	мальчики	4,2	4,0	3,9	3,9	3,8	3,6
	девочки	4,5	4,3	4,0	3,8	3,7	3,7
Челночный бег 40 с (м)	мальчики	127	140	160	183	196	224
	девочки	112	132	150	168	193	196
Бег 300 м (для ГНП) Бег 600 м (для УТГ)	мальчики	1,16	1,07	5,5	1,55	1,45	1,35
	девочки	1,20	1,15	1,00	2,10	1,55	1,40,

Нормативные требования по технической подготовке  
(промежуточная аттестация при переводе с одного этапа обучения на следующий этап обучения УТ)

Контрольные нормативы		Группы начальной подготовки			Учебно-тренировочные группы		
		Год обучения			Год обучения		
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й
Передвижения в защитной стойке (с)	мальчики	10,1	10,0	9,8	9,0	8,7	8,5
	девочки	10,3	10,2	10,0	9,5	9,0	8,8
Скоростное ведение (с, попадание)	мальчики	15,0	14,9	14,7	14,2	14,0	13,9
	девочки	15,3	15,1	15,0	14,8	14,6	14,5
Передача мяча (с)	мальчики	14,2	14,0	14,0	13,8	13,6	13,5
	девочки	14,5	14,4	14,3	14,1	13,9	13,8
Дистанционные броски (%)	мальчики	28	30	35	40	45	48
	девочки	28	30	35	40	45	48
Штрафные броски (%)	мальчики	30	35	40	48	50	60
	девочки	30	35	40	48	50	60