



**Кировское областное государственное
общеобразовательное автономное учреждение
«Кировский кадетский корпус имени
Героя Советского Союза А. Я. Опарина»**

СОГЛАСОВАНО

на педагогическом совещании

№ 01 от «30» 08 20 24 г.

Председатель педагогического
совещания А. Л. Семейшев

УТВЕРЖДЕНО

КОГОАУ

кадетский корпус имени Героя
Советского Союза А. Я. Опарина»



А. Л. Семейшев

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Баскетбол»
(спортивное направление)

в 7-11-х взводах на 2024—2025 уч. год

Составитель программы:
Перминов
Александр Дмитриевич
тренер-преподаватель

ст. Просница 2024г.



**Кировское областное государственное
общеобразовательное автономное учреждение
«Кировский кадетский корпус имени
Героя Советского Союза А. Я. Опарина»**

СОГЛАСОВАНО

на педагогическом совещании

№ _____ от « _____ » _____ 20 _____ г.

Председатель педагогического
совещания _____ / _____ /

УТВЕРЖДЕНО

КОГООАУ

кадетский корпус

Советского Союза А. Я. Опарина»

«Кировский

имени Героя

_____ А.Л.Семейшев

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Баскетбол»
(спортивное направление)**

в 7-11-х взводах на 2024– 2025 уч. год

Составитель программы:
Перминов
Александр Дмитриевич
тренер-преподаватель

ст. Просница 2024г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» в 7-11-х взводах.

Количество часов в неделю – 6 ч. (компонент образовательной организации учебного плана дополнительного образования).

Количество часов в год – 204 ч., в соответствии с Учебным планом КОГОАУ «Кировского кадетского корпуса имени Героя Советского Союза А. Я. Опарина» на 2024 - 2025 уч. год и годовым календарным графиком.

Уровень изучения учебного материала – **стартовый**.

Рабочая программа составлена на основе:

1. Требований Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации",
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и среднего общего образования,
3. Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России,
4. Приказа Министерства Просвещения РФ от 27 июля 2022г. № 629,
5. Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г от 31 марта 2022г. № 678-р,
6. Распоряжения Министерства образования Кировской области от 21.12.2022г. № 1500,
7. Распоряжение Правительства Кировской области от 28.04.2021 № 76 до 2035г.,
8. Постановления главного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 г. № 28 СП 2.4.3648-20.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» предназначена для кадет 7-11 - х взводов в рамках реализации Федерального государственного образовательного стандарта нового поколения.

Основная идея программы — заключается в мотивации кадет на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Цель: овладение рациональной техникой, приобретение знаний, умений необходимых в баскетболе.

Задачи:

ОБУЧАЮЩИЕ:

1. обеспечить всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
2. освоить процесс игры в соответствии с правилами баскетбола;
3. изучить элементарные теоретические сведения о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в баскетболе.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

1. привить интерес к систематическим занятиям;

2. воспитывать кадета как личность, формировать чувства дружбы и коллективизма,
3. раскрывать сущность нравственных поступков, поведения и отношений между людьми на основе взаимопомощи и поддержки,

РАЗВИВАЮЩИЕ:

1. участвовать в соревнованиях по баскетболу;
2. овладеть техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в баскетбол.

Основные формы образовательной программы с кадетами:
тренировочное занятие.

Предполагаемые результаты реализации программы:

Стандарт устанавливает требования к результатам освоения кадетами основной образовательной программы основного общего образования:

Предметные, включают освоенные кадетами в ходе изучения учебного предмета умения специфические для Баскетбола, виды деятельности по получению нового знания в рамках спортивной игры, её преобразованию и применению в учебных ситуациях, представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение спортивной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами. Предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования обеспечивают успешное обучение на следующей ступени образования.

Метапредметные, включают освоенные кадетами межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ– компетенции);
- 12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Личностные, включают готовность и способность кадет к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

5) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

6) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Стандарт устанавливает требования к результатам освоения кадетами основной образовательной программы среднего общего образования:

Предметные, включают освоенные кадетами ранее умения, специфические для данного вида спорта, виды деятельности по получению нового знания в рамках программы Баскетбола, его преобразованию и применению в учебных, ситуациях, формирование спортивного типа мышления, владение спортивной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами. Программа Баскетбола изучается на стартовом уровне. Ориентирован на обеспечение общеобразовательной подготовки. Предметные результаты освоения основной образовательной программы обеспечивают возможность дальнейшего успешного профессионального обучения.

Метапредметные, включают освоенные кадетами межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в познавательной и социальной практике, самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способность к построению индивидуальной образовательной траектории, владение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности:

1. умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
2. умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
3. владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
4. готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
5. умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
6. умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
7. умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
8. владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
9. владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Личностные, включающие готовность и способность кадет к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, антикоррупционное мировоззрение, правосознание, экологическую культуру, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме:

1. сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития спорта, основанного на диалоге культур, а также

- различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
2. сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, спортивной деятельности;
 3. толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
 4. навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
 5. нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
 6. готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
 7. эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
 8. принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
 9. бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.

Содержание рабочей программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа “Баскетбол” предназначена для кадет 7-11 взводов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями кадет и рассчитана на проведение 6 часов в неделю.

Реализация данной программы в рамках дополнительного образования соответствует предельно допустимой нагрузке кадет.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности тренера и воспитанника. Занятия необходимо строить так, чтобы кадеты сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по баскетболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и

оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у кадет предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются методы и приёмы: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание. Наглядные методы: применяются через демонстрацию упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у кадет конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- упражнение;
- игра;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод - упражнение, которое предусматривает многократное его повторение. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у кадет появились некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся. Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Ожидаемый результат

В конце изучения программы планируется снижение уровня заболеваемости кадет, социальной адаптации кадет, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни кадет, участие в общекорпусных, районных и региональных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в баскетбол, привитие любви к спортивным играм.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во	Дата проведения	
			по плану	по факту
1	Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.	6		
2	Ведение мяча со сменой ритма движения.	6		
3	Ведение мяча с изменением направления движения.	6		
4	Ведение мяча со всеми изученными действиями.	6		
5	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.	6		
6	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.	6		
7	Передача мяча в движении приставным шагом.	6		
8	Передача мяча в движении приставным шагом с сопротивлением.	6		
9	Передачи мяча в игре.	6		
10	Передачи мяча в игре.	6		
11	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.	6		
12	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.	6		
13	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	6		
14	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	6		
15	Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.	6		
16	Индивидуальные действия в нападении в игре.	6		
17	Индивидуальные действия в нападении в игре.	6		
18	Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.	6		
19	Индивидуальные действия в защите против дриблинга.	6		

20	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	6		
21	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	6		
22	Индивидуальные действия в защите против заслонов.	6		
23	Индивидуальные действия в защите в игре. Зонная защита.	6		
24	Индивидуальные действия в защите в игре. Личная защита.	6		
25	Броски мяча в корзину с трех секундной зоны. Штрафной бросок.	6		
26	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.	6		
27	Броски мяча в корзину с двух шагов правой и левой рукой.	6		
28	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.	6		
29	Броски мяча в корзину после передач. Учебная игра.	6		
30	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.	6		
31	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.	6		
32	Учебная игра. Личная защита.	6		
33	Учебная игра. Личная защита.	6		
34	Контрольная тренировка.	6		
Всего		204ч.		

Каждое занятие включает все виды деятельности: разминку, упражнения по отработке комбинаций подачи мяча. При этом необходимо умело сочетать материал из всех разделов программы.

Формой подведения итогов реализации программы являются:

1. соревнования разного уровня,
2. товарищеские турниры,
3. контрольная тренировка.

Материально - техническое обеспечение предусматривает: стойки для обводки мячей, переносные мишени, маты гимнастические, скакалки, мячи набивные, форма спортивная.

Список литературы:

1. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, - М.: Просвещение, 2013. - 112с.: ил. -(Работаем по новым стандартам).
2. Баскетбол в школе. Пособие для учителя. М., "Просвещение", 1976. 111 с. авт.:В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
3. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст]. - М.: Советский спорт. 2005. - 112 с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.
5. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект. - 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011. -61 с. - (Стандарты второго поколения).
6. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2011. – 251 с.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. - 2-е изд., испр. И доп. - М.: Издательский центр "Академия", 2001. -480 с.

Система формы контроля уровня достижений кадетами

Умения и навыки проверяются во время участия кадетами в корпусных соревнованиях. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (сентябрь, май), кадеты выполняют контрольные нормативы.

Нормативы по физической и технической подготовке

Упражнения	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
Бег 30м (сек)	4,9	4,7	4,6	4,4
Бег 400м (сек)		67,0	65,0	64,0
6-минутный бег (м)	1400	1500		
Прыжок в длину с/м (см)	180	200	220	225
Бег 30м с ведением мяча (сек)	6,0	5,8	5,4	5,2
Бег 5х30м с ведением мяча (сек)		30,0	28,0	27,0
Ведение мяча, обводка стоек (сек)		10,0	9,5	9,0
Жонглирование мячом (кол-во раз)	12	20	25	
Бросок мяча на точность штрафной и средний бросок (кол-во)		10	12	14