**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  директор КОГОАУ «Кировский кадетский корпус имени Героя Советского Союза А. Я. Опарина»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Л.Семейшев |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса дополнительного образования  
«Баскетбол»  
(спортивное направление)**

**в 7-11-х взводах на 2023– 2024 уч. год**

|  |
| --- |
| Составитель программы:  Перминов  Александр Дмитриевич  тренер-преподаватель |

**ст. Просница 2023г.**

**Рабочая программа курса дополнительного образования «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 2023 - 2024 уч. год и годовым календарным графиком.

Уровень изучения учебного материала – **базовый**.

**Рабочая программа составлена на основе:**

* требований Закона «Об образовании»,
* Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования,
* на основании Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

Программа курса дополнительного образования «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.

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть кадет занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в корпусе. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа кадет к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

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

***Задачи:***

1. укрепить здоровье кадет, закалять организм кадет;
2. прививать интерес к систематическим занятиям;
3. обеспечивать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
4. отработать технические приёмы, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в баскетбол;
5. закрепить процесс игры в соответствии с правилами баскетбола;
6. изучить историю баскетбола, технику, тактику, правила игры в баскетбол.

**Основные формы образовательной работы 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 курса Баскетбола, его преобразованию и применению в учебных, ситуациях, формирование спортивного типа мышления, владение спортивной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами. Курс Баскетбола изучается на базовом 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:

* 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;
* умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
* 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;
* 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;
* 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;
* умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
* умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
* владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
* 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:

* сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития спорта, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
* сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, спортивной деятельности;
* 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;
* навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
* нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
* 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;
* эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
* принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
* бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.

**Содержание рабочей программы**

Программа дополнительного образования по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению “Баскетбол” предназначен для кадет 7-11 взводов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями кадет и рассчитана на проведение 6 часов в неделю. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья. 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 круговое тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся. Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**Ожидаемый результат**

    В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости кадет, социальной адаптации кадет, сформирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни кадет, участие в общешкольных, 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 мести 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 нападение 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 провой 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. 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.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Приложение 1.

**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 | 46 | 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 |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_