

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школы № 485
с углубленным изучением французского языка
Московского района Санкт-Петербурга

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом
ГБОУ школы № 485
Московского района
Протокол № 75
от «26» мая 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ школы № 485
Московского района
Приказ № 101
от «26» мая 2025 г.

_____/Петрова А.М./

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ТОЧНЫЙ БРОСОК»**

Срок освоения 1 года
Возраст обучающихся 12-18 лет.

Разработчик:

Игнатьева Людмила Михайловна,
педагог дополнительного образования
высшей категории

Пояснительная записка

Направленность программы:

«физкультурно-спортивная».

Актуальность реализации:

Программа ориентирована на укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие подростков, воспитание морально-волевых качеств, трудолюбие, развитие функциональных возможностей организма и стойкого интереса к занятиям игровыми видами спорта на базе баскетбола, на формирование потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности.

Адресат программы:

- возраст 12-18 лет;
- пол мужской и женский;
- высокая мотивация и желание познать тонкости в предметной области;
- наличие базовых знаний не требуются;
- наличие специальных способностей не требуются;
- наличие определенной физической и практической подготовки не требуются;
- физическое здоровье обучающихся: отсутствие противопоказаний занятий спортом.

Уровень освоения:

- общекультурный

Объём – 144 час в год, 36 учебных недель.

Срок усвоения – 1 года

Цель программы:

- обучение техническим приёмам игры в баскетбол;
- сохранение и укрепление здоровья;
- стремление к самоорганизации занятий физической культурой и спортом;
- воспитание чувства коллективизма, товарищества и дисциплинированности.

Задачи:

Обучающие:

- обучение технике выполнения упражнений, общефизической и специальной подготовки;
- обучение технике выполнения технических, тактических приёмов, правил игры и судейства баскетбола;
- дать представление об оздоровлении организма;
- обучение составлению индивидуальных комплексов упражнений;
- обучение рационально регулировать свою физическую нагрузку;
- обучение основам профилактики травматизма при занятиях баскетболом.

Развивающие:

- сформировать стремление к совершенствованию общефизических и специальных качеств на занятиях баскетболом;
- развить способности к вниманию, мышлению и воображению в игровой деятельности;
- формирование навык самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Воспитательные:

- привить чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки;
- воспитать дисциплинированности;
- воспитать морально-волевые качества.

Планируемые результаты.**Личностные:**

- владение основными культурно-гигиеническими навыками;
- знание морально-этических норм;
- умение принимать решение в спортивной деятельности;
- сформированные первичные представления о своём физическом состоянии и возможностях;
- сформированная установка на безопасный, здоровый образ жизни и умение работать на результат.

Метапредметные:

- овладение универсальными предпосылками учебной деятельности – умениями работать по правилу и по образцу, слушать педагога и выполнять его инструкции;
- овладение возможностью управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений;
- владение средствами общения и способами взаимодействия со старшими и сверстниками.

Предметные:

- освоение необходимыми умениями и навыками игры в баскетбол;
- опыт специфической деятельности по получению новых знаний и их применению.

Язык реализации – русский**Форма обучения – очная****Особенности реализации:**

Предусмотрена необходимость участия баскетбольной команды в матчевых встречах с баскетболистами других школ и в соревнованиях различного уровня. Для этого может быть использовано каникулярное время.

Условия набора -

принимаются все желающие юноши и девушки в возрасте от 12 до 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортивными играми при наличии медицинской справки.

Количество обучающихся в группе – 12 человек, независимо от пола.

Режим занятий:

занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа (45 мин.).

Формы организации и проведения занятий:

- групповая: совместные действия, общение, взаимопомощь;
- в малых группах для выявления вклада каждого занимающегося;
- в парах и тройках для выполнения определённых задач;
- фронтальная для проведения бесед, показа, объяснений;
- мастер-классы с ведущими командами района и города;
- соревнования в рамках школы, района, города.

Материально-техническое обеспечение:

1. Тренажёрный зал, спортивный зал с волейбольной разметкой.
2. Баскетбольные мячи.
3. Гимнастические мостики.
4. Турник, гантели разного веса.
5. Скакалки гимнастические, секундомер, рулетка.
6. Аппаратура для просмотра видеозаписей, фильмов.

Учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие	5	-	5	Тестирование.
2	История развития баскетбола в мире. Гигиена спорта. Анатомия и физиология человека.	5	-	5	Тестирование.
3	Общая физическая подготовка	-	32	32	Контрольное испытание. Тестирование.
4	Специальная физическая подготовка.	-	55	55	Контрольное испытание. Тестирование.
5	Технико-тактическая подготовка.	-	34	34	Контрольное испытание. Тестирование.
6	Контрольные испытания	-	5	5	Соревнование
7	Итоговое занятие		2	2	Проверка скоростных качеств
8	Участие в соревнованиях	-	6	6	Контроль выполнения Технических элементов
итого		10	134	144	