

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

СОГЛАСОВАНА

Педагогическим советом
ГБОУ школы № 485
Московского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 2 от 19.05.2026

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ школы № 485
Московского района
Санкт-Петербурга
Приказ № 100 от 19.05.2026

_____/Петрова А.М./

Петрова
Александра
Михайловна

Подписано цифровой подписью:
Петрова Александра Михайловна
DN: cn=Петрова Александра
Михайловна, o=ГБОУ школа 485
Московского района СанктПетербурга,
email=school485msk@obr.gov.spb.ru,
c=RU
Дата: 2026.07.09 09:24:08 +03'00'

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ТОЧНЫЙ БРОСОК»**

Срок освоения 1 года
Возраст обучающихся 12-18 лет.

Разработчик программы:
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: дети 12-18 лет.

Уровень освоения: общекультурный

Объём и срок освоения: 1 учебный год (36 недель), 144 часа.

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:

- обучить технике выполнения упражнений, общефизической и специальной подготовки;
- обучить технике выполнения технических, тактических приёмов, правил игры и судейства баскетбола;
- дать представление об оздоровлении организма;
- обучить составлению индивидуальных комплексов упражнений;
- обучить рационально регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить 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;
- сформировать 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 и формирования групп:

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 – 14 человек, независимо от пола.

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	