

Аннотация к РП Баскетбол

Данная рабочая программа составлена на основе программы «Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва». Авторы-составители: Ю.М. Портнов, В.Г. Башкирова, В.Г. Луничкин, М.И. Духовный, А.Б. Мацак, С.В. Чернов, А.Б. Саблин.

Формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в сфере общечеловеческой культуры, является главной целью развития отечественной системы школьного образования. Как следствие этого, данная программа ориентируется на достижение этой цели.

Сейчас ни для кого не секрет, что здоровье современных школьников оставляет желать лучшего. Начиная с первых классов школьного обучения у детей, резко ограничивается двигательная активность. Домашние задания, занятия в музыкальных и художественных школах (где дети вынуждены сидеть), увлеченное общение с компьютером – все это факторы малоподвижного образа жизни (другими словами – гиподинамии). Если в начальной школе хронические заболевания имеют около 20% учащихся, к окончанию среднего звена около 50%, к окончанию школы 70-75% детей имеют нарушения в работе опорно-двигательного аппарата, нарушение зрения. Эти факты показывают связь между низкой двигательной деятельностью учащихся и их уровнем здоровья.

Данный курс занятий ставит перед собой цель повысить двигательную активность учащихся, развить силу мышц, способствующих укреплению мышечного корсета, привить навыки здорового образа жизни посредством двигательной деятельности.

Цель программы: обучение учеников начальных классов игре «Баскетбол».

Задачи:

- ✓ развитие физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости) и других физических способностей;
- ✓ совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- ✓ целостное развитие физических и психических качеств;
- ✓ воспитание смелости, коллективистских качеств личности;
- ✓ развитие меткости, глазомера, широкого поля зрения;
- ✓ воспитание умения быстро ориентироваться в сложной, быстроменяющейся обстановке игры;
- ✓ приобретение коммуникативных качеств личности (общительности, контактности), овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Курс программы предназначен для 1-4 классов четырехлетней начальной школы и **рассчитан на 270 ч** (2 часа в неделю):

1 класс – 66 часов;

- 2 класс – 68 часов;
- 3 класс – 68 часов;
- 4 класс – 68 часов.

Для достижения цели физического воспитания применяются следующие группы средств:

1. Физические упражнения – двигательные действия, направленные на реализацию задач физического воспитания.
2. Оздоровительные силы природы – солнечное излучение, воздействие температуры воздуха вызывают определенные биохимические изменения в организме, которые приводят к изменению состояния человека и его работоспособности.
3. Гигиенические факторы – чистота места занятия, воздуха в зале, соблюдение режима двигательной активности – содействуют укреплению здоровья, повышают эффект воздействия физических упражнений на организм занимающихся.

Методы (способы) применения упражнений в процессе занятий:

1. Метод строго регламентированного упражнения:
 - ✓ Целостный метод – разучивание упражнения в целом.
 - ✓ Расчленено-конструктивный – разучивание по частям (сложные упражнения).
 - ✓ Сопряженного воздействия - техника двигательного действия совершенствуется при увеличении физических усилий.
2. Игровой метод (использование заданий в игровой форме).
3. Соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

Методы воспитания физических качеств в процессе тренировок:

1. Методы стандартного упражнения:
 - Стандартно-непрерывного упражнения,
 - Стандартно-интервального упражнения
2. Методы переменного упражнения:
 - Переменно-непрерывного упражнения,
 - Переменно-интервального упражнения,
 - Круговой метод.

Общепедагогические методы, используемые на занятиях.

1. Дидактический рассказ.
2. Описание упражнения.
3. Объяснение способа выполнения упражнения.
4. Беседа с учащимися.
5. Разбор упражнения, игры, результатов соревнований и др.
6. Инструктирование.
7. Комментарии и замечания.
8. Распоряжения, команды, указания.

Методы обеспечения наглядности:

1. Показ упражнения учителем или учеником.
2. Демонстрация схем, рисунков.
3. Метод направленного двигательного действия.