

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «БАСКЕТБОЛ»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Модифицированная многоуровневая программа секции баскетбола относится к программам физкультурно-спортивной направленности.

Одним из средств развития двигательных способностей учащихся является спортивная игра баскетбол, ОФП и СФП. Дополнительное образование позволяет последовательно решать задачи физического воспитания детей школьного возраста на протяжении всех лет обучения, формируя целостное представление о физической культуре, о ее возможностях в повышении работоспособности, улучшении состояния здоровья, а главное - воспитания личности в период «рыночной экономики», способной к самостоятельной творческой деятельности.

На занятиях секции осуществляется межпредметная связь данной программы с такими предметами как:

1. Физика - скорость, амплитуда движения, сила действия и противодействия и др.
2. Математика - разновидности многоугольников, круг, трапеция, прямоугольник, периметр, диагональ, разметка спортивной площадки.
3. Русский язык - умение правильно строить предложения, правильно ставить ударения.
4. Химия - химические процессы, происходящие в организме. Во время физических нагрузок.
5. История - олимпийские игры (от начала до наших дней), развитие баскетбола в Прикамье.
6. Анатомия - костно-мышечное строение человека.
7. Физиология - сердечно-сосудистая и кровеносная система, пути восстановления организма после нагрузки.

По данной программе занимаются группы с 1 по 7 год обучения. Нагрузка: 1 год обучения - 4 часа в неделю - 144 час. в год, 2 раза по 2 часа в неделю.

2 год обучения - 6 часов в неделю - 216 час. в год, 3 раза по 2 часа в неделю.

3 год обучения - 9 часов в неделю - 324 час. в год, 3 раза по 3 часа в неделю. 4, 5, 6,

7 года обучения - 9 часов в неделю - 324 час. в год, 3 раза по 3 часа в неделю.

Таким образом, программа секции баскетбола системно дополняет перечисленные разделы школьных предметов. Однако ее главное отличие от них - ярко выраженная практическая направленность.

Педагогическая целесообразность программы проявляется в том, что в секции баскетбола особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системе, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни. Физическую работоспособность можно развивать систематическими тренировками. Наукой доказано, что большинство детей могут достичь средних показателей в спорте (1-3 разряды). И это, безусловно, является стимулом для занятий физкультурой и спортом в детском и юношеском возрасте. Для обучающихся выполнение разряда, ощущение победы, успешности остается на всю жизнь, что является результатом физического воспитания. Занятия физкультурой и спортом помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе.

Содержание программы, способы ее реализации направлены на развитие мотивации личности к здоровому образу жизни, на укрепление здоровья и спортивные достижения. Программа представляет собой целостную систему целенаправленных действий, способствующих развитию личности обучающихся. Игра в баскетбол - это особый и самоценный вид деятельности. К ней применены афоризмы:

- Платона: «Игра - свидетельство того, что человек не пребывает в состоянии утомления, она - источник удовольствия»;

- Януша Корчака: «Игра - возможность отыскать себя в обществе, себя в человечестве, себя во вселенной»

Во время игры повышается эмоциональный настрой. В игре выявляются дети - лидеры; дети, которым необходимо научиться преодолевать страх, неуверенность в себе. Игра - первооснова спорта.

Актуальность программы секции баскетбола заключается в вовлечении подростков в учебно-воспитательный процесс, где они получают опыт творческой деятельности и эмоционально-ценностных отношений, развиваются физически, формируют способности к самоопределению, самоактуализации, рефлексии, а также используют преимущества неформального коллективного общения, совместной продуктивно-творческой деятельности подростков и педагога. Программа развивает желание настойчиво тренироваться, соблюдать режим дня, выполнять спортивные разряды в соответствии с заповедью Гиппократата: «физические упражнения должны прочно войти в повседневную жизнь каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь». Программа секции баскетбола особенно актуальна в наше время, когда здоровье подростков находится в катастрофическом состоянии. Об этом, в частности, свидетельствует материал объединенной научной сессии шести ведущих Академии России по теме «Здоровье и образование детей и подростков» (2006).

Баскетбол - командная игра, в которой каждый обучающийся выстраивает собственный тип деятельности, и стиль поведения на основе существующих правил, индивидуальной и коллективной рефлексии.

Отсутствие специального отбора детей в секцию предполагает наличие у каждого обучающегося природных задатков. Важно развить эти способности даже при отсутствии антропологических показателей, необходимых для профессиональных баскетболистов. Физические качества обучающихся не обязательно должны соответствовать требованиям баскетбола. В младшем школьном возрасте происходит становление индивидуальных интересов и мотивации к занятиям физическими упражнениями, поэтому обучение по

программе начинается с 10 лет. Это благоприятный период для закладки всех физических качеств двигательной активности человека.

Группы секции баскетбола формируются как из вновь зачисляемых обучающихся, так и из тех, кто не имеет возможности по каким-либо причинам продолжать занятия на других этапах подготовки, но любящих баскетбол. Наполняемость учебных групп соответствует СанПин 2.4.4. 1251-03. В секции баскетбола в течение 7 лет обучаются дети в возрасте от 10 до 17 лет.

При проведении занятий учитывается возраст и индивидуальные особенности детей. В организации учебного процесса также обращается внимание на восприимчивость обучающихся к тренировке, которая по-разному развивается онтогенезе.

Программа предусматривает возможные факторы риска (лимитирующие факторы) развития способностей индивида. Они заложены в генотипе - это морфофункциональные показатели, к которым относятся темпы биологического созревания, психодинамические характеристики (темперамент, характер, особенности регуляции и саморегуляции). В соответствии с кривой биологического развития, обучающиеся, одного возраста взрослеют неравномерно. Среди них выделяются акселераты и ретарданты. Предупредить возможные риски может тренерское мастерство педагога, его практический опыт определения реального биологического возраста, его способность организовать эффективный учебно-воспитательный процесс, последствия которого формируют фенотип обучающихся. Таким образом, основными критериями привлечения детей к занятиям физкультурой и спортом являются показатели здоровья и противопоказания.

Вместе с тем, нельзя потерять спортивно одаренных детей, у которых обнаруживается своеобразное сочетание качественных и количественных генетических индивидуально-психологических, функциональных и морфологических особенностей, реализованных в процессе целенаправленной физкультурно-спортивной деятельности, обеспечивающих достижение высокого спортивного мастерства, высокую степень устойчивости к сбивающим

факторам в соревнованиях (Э.Г.Мартirosов (1998). В учебно-воспитательном процессе учитываются:

- *морфологические показатели*: рост, масса тела, относительная длина рук и ног, соотношение туловища и ног и др. показатели антропометрии;
- *физиологические показатели*: частота сердечных сокращений в покое и реакция на нагрузку, частота дыхания, жизненная емкость легких, подвижность в суставах, позвоночнике и т.д.