

Аннотация

Рабочая программа по общей физической подготовке разработана на основе «Комплексной программы по физическому воспитанию учащихся 1- 11 классов» В. И. Ляха, А.А. Зданевича. М.: Просвещение, 2008г. Программа рассчитана на обучающихся 1-4 классов. Воспитывая в школьниках самостоятельность, педагог помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Целью программы является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, повышение уровня физической подготовленности посредством освоения двигательной деятельности.

Программа рассчитана на два года обучения. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность одного занятия – 40 мин. (1 академический час). Общее количество часов в год – 34.

На занятиях применяются различные методы: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, практический, метод рефлексии, методы самооценки и взаимооценки.

Используются следующие формы образовательной деятельности: командная, малыми группами (лекция, семинар, практическое занятие, фестиваль, праздник, презентация, экскурсия, поход и т.д.). **Формы проведения занятий:**

тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований, (фронтальная групповая, индивидуальная)

Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя повышенные требования в процессе обучения. В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы

Содержание программы построено с учетом возрастных, психолого-педагогических и физических особенностей учащихся.

Сведения о разработчике

Анкудинова Ольга Николаевна – учитель физической культуры, педагог дополнительного образования

Педагогический стаж – 32 года