

АННОТАЦИЯ К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ «ШКОЛА МЯЧА»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа мяча» физкультурной направленности предназначена для обучения детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет и направлена на укрепление физического здоровья воспитанников.

Объем программы – 72 занятий в год, 2 раза в неделю.

Срок реализации программы – 1 год.

Форма организации – групповая, 3-4 лет – не более 15 мин., 4-5 лет – не более 20 мин., 5-6 лет – не более 25 мин., 6-7 лет – не более 30 мин.

Составлена на основе программ: «Школа мяча» Н.И.Николаевой, «Программа развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4-7 лет» Кудрявцева В.Т.; методических рекомендаций Д.В. Хухлаевой «Методика обучения детей упражнениям с мячом», Т.И. Осокиной «Игровые упражнения и задания с мячом для индивидуального выполнения»; методических пособий: Н.С. Голицыной «Нетрадиционные занятия физкультурой в ДОУ», Е.В.Сулим «Детский фитнес», Л.И. Пензулаева «Комплекс ОРУ с большим мячом».

Цель программы – программа является содействием всестороннему гармоничному развитию личности ребенка, укреплению здоровья, развитию двигательных способностей, приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи:

Оздоровительные задачи:

1. Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.
2. Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.
3. Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
4. Формировать и закреплять навык правильной осанки.
5. Содействовать профилактике плоскостопия.
6. Способствовать укреплению мышц пальцев, кисти и развивать мелкую моторику рук.
7. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.
8. Способствовать повышению физической работоспособности занимающихся.
9. Способствовать профилактике различных заболеваний, психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического состояния занимающихся.

Образовательные задачи:

1. Вооружить занимающихся знаниями о влиянии занятий с мячом на организм, понятия здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма.

2. Формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт.
3. Содействовать развитию двигательной памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
4. Формировать двигательные навыки и развивать физические способности.

Воспитательные задачи:

1. Воспитывать любовь к занятиям физкультурой, подвижным играм и упражнениям с мячом.
2. Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.
3. Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.
4. Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.
5. Содействовать формированию у детей коммуникативных умений.
6. Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса к занятиям физическими упражнениями, формировать потребность в них.

Принципы:

- Принцип сознательности основополагающий принцип обучения движениям. Он предполагает понимание ребёнком сути того или иного упражнения, которое он производит. Приучает к самостоятельности и повышает интерес к занятиям;
- Принцип систематичности, главная особенность которого непрерывность и планомерность. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений и навыков. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала;
- Принцип повторения двигательных навыков является одним из важнейших. Только в результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы;
- Принцип от простого к сложному способствует постепенному повышению требований до уровня адекватного возросшим возможностям организма;
- Принцип рассеянной мышечной нагрузки. Работа одной группы мышц сменяется другой, что способствует предупреждению переутомления;
- Принцип наглядности. Суть принципа заключается в создании у ребёнка, с помощью различных органов чувств, представления о движении. В зависимости от того, какой анализатор является ведущим в регулировании движения, можно говорить о зрительной, слуховой, тактильно-мышечной наглядности;
- Принцип дифференциации и индивидуализации предполагает создание условий для полного проявления способностей каждого ребенка и своевременной профилактической работы;

- Принцип доступности предусматривает осуществление профилактической работы с учетом особенностей возраста, подготовленности, а также индивидуальных различий в физическом и психическом развитии детей;
- Принцип системности: достижение цели обеспечивается решением комплекса задач с соответствующим содержанием, что позволяет получить прогнозируемый результат;
- Принцип последовательности заключается в постепенном повышении требований и увеличении оптимальной физической нагрузки;
- Принцип научности лежит в основе всех оздоровительных технологий;
- Принцип оздоровительной направленности обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

Программа направлена на достижение следующих целевых ориентиров:

1. Ребенок знает свойства и функции мяча, может самостоятельно выполнять знакомые ему упражнения с использованием мяча;
2. Ребенок знает и выполняет правила безопасности на занятиях с использованием различных мячей, в том числе футболов;
3. Ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности;
4. Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх;
5. Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
6. У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
7. Ребенок имеет представление о здоровом образе жизни; воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

Ожидаемые результаты:

Дети 3-5 лет:

- совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с использованием мяча в едином для всей группы темпе;
- совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии;
- побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы.
- развитие у детей координации, внимания, творческой инициативы.

- поддерживать интерес к упражнениям и играм с мячом.

Дети 6-7 лет:

- совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии;
- побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы.
- научить детей приемам самомассажа.
- поддерживать интерес к упражнениям и играм с различными мячами.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 64075045638428745403327213019230093705736652803

Владелец Ренева Оксана Валентиновна

Действителен с 06.05.2024 по 06.05.2025