

ПРИНЯТО
педагогическим советом
протокол от 27 августа 2020 года №1

УТВЕРЖДЕНО
Приказ от 27 августа 2020г. №119
Заведующий МДОУ ДС Дельфиненок
р.п.Средняя Ахтуба



Н.С.Пушина
Н.С.Пушина

Программа
индивидуального развития
по физической культуре «Школа мяча»

Автор-составитель:
Баженова Наталья Юрьевна,
инструктор по физической культуре

р.п. Средняя Ахтуба, 2020г.

1.1. Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Ориентирована на удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья воспитанников.

Актуальность

Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития. Для удовлетворения потребности детей в двигательной активности в детском саду необходимо организовывать занятия по интересам физкультурно-спортивной направленности. Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом.

Педагогическая целесообразность

Упражнения в бросании, катании, отбивании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объёма развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки. Систематические игры и упражнения с мячом активно влияют на совершенствование психических процессов: силы, уравновешенности, подвижности. Совместное выполнение упражнений с мячом (в парах, втроём, в кругу) – прекрасная школа приобщения ребёнка к коллективу. В играх, которые проводятся в команде, он учится слаженно работать с партнёрами.

Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной программы от уже существующих программ

Программа обеспечивает достижения воспитанниками готовности к школе, а именно необходимый и достаточный уровень развития ребёнка для успешного освоения им в дальнейшем основной общеобразовательной Программой начального общего образования по предмету «Физическая культура».

Адресат программы

Возрастной период от 5 до 6 лет называют периодом «первого вытяжения». Дети способны выполнять упражнения более правильно и осознанно, дифференцировать свои мышечные усилия. Появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию взрослого или требуемой ситуацией. В этом возрасте совершенствуются основные процессы ЦНС.

Уровень программы, объем и сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы: программа рассчитана на 1 год обучения.

Формы обучения - очная.

Режим занятий:

2 раза в неделю, 8 раз в месяц, в течение 9 месяцев – всего 72 часа. По времени занятие занимает 1 академический час, который равен 25-30 минутам.

Особенности организации образовательного процесса.

Состав сформированных групп – постоянный. Занятия проходят в физкультурном зале. Форма организации занятий – групповая (до 15 человек). Основной формой работы с детьми является игровое занятие, продолжительность которого, соответствует нормам САШПиПа.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы

Научить детей: выполнять действия с мячом на более высоком уровне; играть в спортивные игры с мячом; развивать у дошкольников «чувства мяча».

Задачи программы

Оздоровительные:

- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие;
- способствовать совершенствованию деятельности основных систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей.

Образовательные:

- познакомить детей с историей, правилами и элементами спортивных игр: баскетбол, пионербол, волейбол, футбол;
- учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила, выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.

Развивающие:

- развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость, ориентировку в пространстве, глазомер;
- формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, забрасывание в корзину, подача мяча, блокирование, ведение мяча ногами, удар по воротам и умение применять их в игровой ситуации;
- развивать способность действовать мячом на достаточно высоком уровне.

Воспитательные:

- формировать общую культуру личности детей, в том числе ценности здорового образа жизни;
- воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;
- воспитывать коммуникативные навыки поведения в социуме, соотносить свои действия с правилами, действиями товарищей.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Введение	2	1	1	Диагностика
2	Обучение владения мячом	56	2	54	Игровые тренировочные упражнения