

**Аннотация к Рабочей программе по освоению дополнительной
общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности
«Крепыш»**

(модуль «Занятия с мячом в спортивных играх футбол, волейбол, баскетбол»)

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Мяч – это снаряд, который требует ловкости и повышенного внимания. Упражнения в бросании, катании, ведении мяча способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствует пространственную ориентировку, формируют умения действовать с мячом, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием, развивают выразительность движений. Занимаясь с мячами различного веса и объёма, развиваются не только крупные мышцы, но и мелкие. Увеличивается подвижность в суставах пальцев и кистей, голени и стопы, усиливается кровообращение. При систематическом обучении дети без проблем совершают сложные координированные движения, начинают логически осмысливать свои действия, значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно держать, передавать, бросать, вести мяч, следить за ним. Кроме того, правильно подобранные упражнения с мячом могут способствовать выработке таких психологических качеств, как внимательность, инициативность, целеустремленность. Особый интерес представляет использование игрового метода и упражнений из арсенала спортивных игр в системе физического воспитания детей старших и подготовительных групп в дошкольных образовательных учреждениях. В детском организме заложены большие возможности для тренировок, а это дает возможность внедрять доступные детям элементы спорта в систему физического воспитания ДООУ. Ведь освоение элементов спортивных игр в дошкольном возрасте составляет основу для дальнейших занятий спортом. Приобщение к спорту с раннего детства даёт человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, чёткость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство коллективизма. Базовыми двигательными качествами детей являются: ловкость, меткость, точность, подвижность, равновесие, ритмичность, быстрота реакции. Из вышеизложенного, назрела острая необходимость поиска путей физического и духовного оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым.

Рабочая программа по освоению дополнительной общеобразовательной программы «Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Крепыш» (модуль «Занятия с мячом в спортивных играх футбол, волейбол, баскетбол») составлена на основе учебно-методических пособий Н.И.Николаевой «Школа мяча», Овчинниковой Т., Черной О., Баряевой Л. «Игры, занятия и упражнения с мячами, на мячах, в мячах. Обучение, коррекция, профилактика». Направленность программы: оптимизация двигательной активности детей в ДООУ. Программа помогает определить интересы ребенка к одному из видов спорта: футбол, баскетбол, волейбол.

Цель программы: обогащение двигательного опыта детей за счёт усвоения разнообразных действий с мячом на достаточно высоком уровне, улучшение физического развития, физической подготовленности детей, обеспечение достаточной и разнообразной двигательной деятельности дошкольников. Задачи: Оздоровительные: 1. Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку. 2. Содействовать развитию

координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости. 3. Обеспечить совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям. Образовательные: 1. Формировать у воспитанников двигательный навык при выполнении игровых упражнений с предметами. 2. Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, подача мяча, блокирование, разучить индивидуальную тактику, искусство ведения мяча и забрасывания в кольцо; умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом. 3. Формировать культуру движений и телесную рефлексия. 4. Формировать интерес к спортивным играм: волейбол, баскетбол, футбол. Воспитательные: 1. Воспитывать у детей умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях. 2. Воспитывать положительные черты характера, нравственные и волевые качества: настойчивость, самостоятельность, ответственность, смелость, взаимопомощь, трудолюбие; понимание значения и необходимости заботы о своем здоровье. 3. Воспитывать желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами. 4. Способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

Задачи первого года обучения: 1. Заинтересовать детей упражнениями с мячом. 2. Формировать у детей двигательные навыки. 3. Формировать у детей навыки работы с мячом: навыки удержания, передачи, ловли, ведения и бросков мяча. 4. Воспитывать умение играть с мячом, не мешая другим детям, уступать друг другу мяч; приучать слушать сигнал.

Задачи второго года обучения: 1. Формировать у детей двигательные навыки, навыки совместных действий, умения работать в команде. 2. Развивать точность и координацию движений, пространственную ориентировку, зрительную и слуховую ориентацию. 3. Развивать физические качества ребёнка. 4. Воспитывать положительные нравственно-волевые черты детей, умение принимать быстрые, разумные решения, соблюдать правила игры и правила безопасного поведения.

Задачи третьего года обучения: 1. Заинтересовать детей игрой с мячом. 2. Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, подача мяча, блокирование, разучить индивидуальную тактику, искусство ведения мяча и забрасывания в кольцо. 3. Формировать умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом, ориентироваться на площадке. 4. Познакомить дошкольников с историей игры волейбол, футбол, баскетбол. 5. Учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила. 6. Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях. 7. Развивать глазомер, координацию, ритмичность, согласованность движений. 8. Развивать физические качества ребёнка: быстроту, ловкость, выносливость, силу.

Задачи четвертого года обучения: 1. Совершенствовать умения владения мячом. 2. Освоить простейшую технику игры в волейбол, баскетбол, элементы игры в футбол. 3. Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях. 4. Продолжать формировать у детей интерес к спортивным играм с мячом. 5. Развивать умения самостоятельно принимать разумные решения в зависимости от хода игры. 6. Выработать устойчивые навыки владения своим телом с целью сохранения жизни и здоровья в

различных нестандартных ситуациях, которые могут произойти в их жизни. 7. Сформировать у ребёнка представления о здоровом образе жизни и выработать устойчивые навыки самостоятельной организации жизнедеятельности, в которой его любимый вид спорта станет неотъемлемой частью поведения.

Аннотация к Рабочей программе по освоению дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности «Крепыш» (модуль «Фитбол»)

На данный момент отмечается тенденция использования разнообразных инновационных средств физической культуры с оздоровительной и лечебно-профилактической направленностью на занятиях с детьми разного возраста. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, повышение их функциональных возможностей и интереса к занятиям физической культурой. К одному из таких видов относится занятия с мячом фитболом.

Фитбол является отличным, универсальным спортивным снарядом, который великолепно решает самые разные оздоровительные задачи. Занятия с фитболом дают уникальную возможность воздействовать не только на мышцы, которые участвуют в «обычных» движениях, но и на глубокие мышечные структуры, позволяющие выполнять сложно скоординированные движения, отлично тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма. Механическая вибрация мяча оказывает воздействие на позвоночник, межпозвоночные диски, суставы и окружающие ткани.

Практически это единственный вид спортивных занятий, где в выполнении физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий на фитболах. Правильная посадка на мяче предусматривает оптимальное взаиморасположение всех звеньев тела, при этом происходит наиболее экономная работа постуральных мышц по удержанию позы в правильном статическом положении. Упражнения на мяче могут выполняться в разных исходных положениях. Условия выполнения упражнений лёжа на мяче гораздо тяжелее, чем на полу – на жёсткой устойчивой опоре, так как упражнения выполняются в постоянной балансировке, при этом работают самые мелкие и глубокие мышцы, необходимые для удержания туловища в симметричном положении.

Упражнения в исходном положении сидя на мяче тренируют мышцы тазового дна, что также важно для коррекции сколиотических отклонений позвоночника. Покачивания в положении сидя на мяче, как верховая езда, благотворно влияют на межпозвоночные диски, центрируя их и нормализуя в них обменные процессы, а также улучшая кровообращение, лимфоотток и ликвородинамику позвоночного столба. Занятия фитболом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, но главное – формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки, который необходим ребёнку для успешного обучения в школе. Рабочая программа по освоению дополнительной общеобразовательной программы «Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Крепыш» (модуль «Фитбол») составлена на основе учебнометодических пособий Овчинниковой Т. С, Потапчук А. А. «Двигательный игротренинг для дошкольников», Овчинниковой Т., Черной О., Баряевой Л. «Игры, занятия и упражнения с

мячами, на мячах, в мячах. Обучение, коррекция, профилактика». Направленность программы: оптимизация двигательной активности детей в ДОУ.

Цель программы: обогащение двигательного опыта детей за счёт усвоения разнообразных действий с мячом на достаточно высоком уровне, улучшение физического развития, физической подготовленности детей, обеспечение достаточной и разнообразной двигательной деятельности дошкольников.

Задачи: Оздоровительные: 1. Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку. 2. Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости. 3. Обеспечить совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям. Образовательные: 1. Формировать у воспитанников двигательный навык при выполнении игровых упражнений с предметами. 2. Формировать культуру движений и телесную рефлексия. 3. Формировать у занимающихся знания и общие представления о физической культуре, понятии ЗОЖ, современных направлениях занятий с фитболом, о правилах техники безопасности на занятиях. Воспитательные: 1. Воспитывать у детей умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях. 2. Воспитывать положительные черты характера, нравственные и волевые качества: настойчивость, самостоятельность, ответственность, смелость, взаимопомощь, трудолюбие; понимание значения и необходимости заботы о своем здоровье. 3. Воспитывать желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами. 4. Способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

Задачи первого года обучения: 1. Познакомить дошкольников с мячами – фитболами 2. Заинтересовать детей упражнениями с мячами- фитболами 3. Формировать у детей двигательные навыки 4. Учить основным движениям с мячами-фитболами, правильной посадке на мяче. Задачи второго года обучения: 5. Овладеть новыми видами упражнений с мячом-фитболом (в руках, ногах) и сидя на нем 6. Овладеть новыми видами упражнений с мячом-фитболом в партере 7. Развивать точность и координацию движений, пространственную ориентировку, зрительную и слуховую ориентацию. 8. Развивать физические качества ребёнка. 9. Воспитывать положительные нравственно-волевые черты детей, соблюдать правила безопасного поведения.

Задачи третьего года обучения: 2. Заинтересовать детей упражнениями и игрой с мячом. 3. Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. 4. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе. 5. Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях. 5. Развивать глазомер, координацию, ритмичность, согласованность движений. 6. Развивать физические качества ребёнка: быстроту, ловкость, выносливость, силу.

Задачи четвертого года обучения: 1. Совершенствовать умения владения мячом. 2. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии 3. Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях. 4. Выработать устойчивые навыки владения своим телом с целью сохранения жизни и здоровья в различных нестандартных ситуациях, которые могут произойти в их жизни. 5. Сформировать у ребёнка представления о здоровом образе жизни и выработать устойчивые навыки

самостоятельной организации жизнедеятельности, в которой его любимый вид спорта станет неотъемлемой частью поведения. 6. Овладеть танцевальными упражнениями с фитболом, развивать творческие способности воспитанников.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868576026

Владелец Банных Ольга Васильевна

Действителен с 25.02.2021 по 25.02.2022