

Аннотация к дополнительной общеразвивающей программе «Хочу играть в волейбол»

Направленность образовательной программы дополнительного образования детей «Хочу играть в волейбол» – физкультурно-спортивная, уровень – ознакомительный.

Актуальность программы. Современная школа предъявляет высокие требования к уровню развития будущего первоклассника. Он должен быть хорошо физически и психически развит, уметь устанавливать контакты, быть мобильным в меняющихся условиях. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования первостепенной задачей определяет охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Доказано положительное влияние активной двигательной деятельности на умственную работоспособность. Шишкина В.А. отмечает чрезвычайно важную роль движений для развития психики и интеллекта: «от работающих мышц импульсы постоянно поступают в мозг, стимулируя центральную нервную систему и тем самым, способствуя ее развитию. Чем более тонкие движения приходится осуществлять ребенку и чем более высокого уровня координации движений достигает он, тем успешнее идет процесс его психического развития. Двигательная активность ребенка не только способствует развитию мышечной силы как таковой, но и увеличивает энергетические резервы организма».

Однако современные дети испытывают «двигательный дефицит», т.е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что в детском саду и дома дети большую часть времени проводят в статическом положении (за столами, у телевизора, играя в тихие игры с телефоном и планшетом). Это увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, плоскостопие, задержку возрастного развития, быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Физически ослабленные дети подвергаются быстрому утомлению, у них снижены эмоциональный тонус и настроение, что в свою очередь отрицательно влияет на характер их умственной работоспособности.

Несмотря на большую популярность физической культуры ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. Детство – лучшее время для формирования привычки «быть в форме». Главная задача взрослых выработать у детей привычку здорового образа жизни, создать все необходимые условия для утоления «двигательного голода».

Педагогическая целесообразность заключается в поиске новых подходов к оздоровлению и физическому развитию детей. Эффективными образовательными возможностями в этом отношении является внедрение в

систему физкультурного образования детей дошкольного возраста игр и упражнений с элементами волейбола.

Отличительными особенностями программы является принцип построения: занятие по волейболу состоит из трех частей. В вводную часть (5-6 мин) входят мероприятия по организации группы и упражнения, способствующие подготовке организма воспитанников к выполнению основных задач. Это различные виды ходьбы, бега и прыжков, строевые и порядковые упражнения, упражнения на внимание, различные общеразвивающие и специальные упражнения для пальцев и кистей рук, плечевых, голеностопных и коленных суставов, имитационные упражнения отдельных приемов игры, подвижные игры, эстафеты. В основной части занятия (15 мин) решаются его главные задачи. Выполняемая работа может быть направлена на повышение уровня физических качеств, изучение и совершенствование приемов игры в пионербол с включением упражнений для обучения технике и тактике игры. Подбор упражнений и их количество определяет ту или иную направленность занятия. В заключительной части занятия (10 мин) проводятся подвижные игры или эстафеты, позволяющие снять напряжение и восстановить силы организма.

Принципы реализации программы:

- принцип гуманности – обеспечение благоприятных условий освоения общечеловеческих социально-культурных ценностей, предполагающих создание оптимальной среды для воспитания и обучения детей;

- принцип системности и последовательности - предусматривает построение образовательного процесса таким образом, чтобы учебная деятельность связывалась со всеми сторонами воспитательной работы, а овладение новыми знаниями, умениями и навыками опиралось на то, что уже усвоено. Данный принцип позволяет ребенку овладеть навыками игры волейбол от простого к сложному, от репродуктивного к творческому;

- принцип индивидуальности. Необходимо не только учитывать индивидуальные особенности ребенка, но и способствовать их дальнейшему развитию;

- принцип творчества и успеха. Достижение успеха в том или ином виде деятельности способствует формированию позитивной личности, стимулирует осуществление ребенком дальнейшей работы по саморазвитию и самосовершенствованию своего «я»;

- принцип сознательности - предусматривает заинтересованное, а не механическое усвоение воспитанниками знаний и умений.

Категория обучающихся. Программа рассчитана на детей 5-7 лет.

Сроки реализации программы. Программа реализуется в течение двух летних месяцев. Общее количество академических часов – 12.

Форма обучения и режим занятий. Основная форма обучения – очная, групповая, подгрупповая. Наполняемость группы до 15 человек.

Занятия проводятся 2 раза в неделю во вторую половину дня. Длительность занятия составляет для детей 5-6 лет – 25 мин.; для детей – 6-7 лет – 30 мин.

Формы организации занятий: беседа, учебно-тренировочные занятия, спортивная игра.