

Аннотация
к дополнительной краткосрочной общеразвивающей
программе физкультурно-спортивной направленности
«Мой веселый мяч»

Программа физкультурно-оздоровительной направленности «Мой весёлый мяч» направлена на укрепление здоровья, физическое развитие детей и формирование мотивации к занятиям физкультурой через подвижные игры с мячом.

Адресат — дети 7–12 лет. Возрастные особенности ребят (потребность в движении, наглядно-образное мышление, становление волевых процессов) учтены в структуре занятий: обучение выстроено в игровой форме, с чёткой организацией и положительной мотивацией.

Объём программы — 18 учебных часов. Занятия — очные, 2 раза в неделю по 2 часа, в группах до 12 человек. Такая наполняемость позволяет применять индивидуальный подход и соблюдать санитарно-гигиенические нормы.

В рамках программы дети развивают ловкость, быстроту, силу, выносливость, гибкость, координацию, пространственную ориентацию и тактическое мышление. Помимо игровой практики, предусмотрены познавательные элементы: сведения о строении тела, изменениях в организме, истории подвижных игр.

Актуальность программы связана с ростом гиподинамии у детей из-за активного использования гаджетов. Игры с мячом помогают бороться с малоподвижным образом жизни, снимают напряжение, укрепляют мышечный корсет, формируют правильную осанку и навыки командной работы.

Новизна — в сочетании физической активности, игровых технологий и познавательного компонента.

Программа бесплатна, доступна детям в трудной жизненной ситуации; оборудование предоставляется организаторами. Реализуется на базе учреждения дополнительного образования или школы (в том числе в лагере дневного пребывания) в рамках сетевого взаимодействия.

Цель — создать условия для укрепления здоровья ребёнка, его гармоничного развития и устойчивого интереса к физкультуре.