**Program zajęć sportowych**

**CreoGedania**

****



**Wstęp**

Program zajęć sportowych, które mamy przyjemność Wam zaprezentować to nowatorskie podejście do aktywności fizycznej dzieci w oparciu o różnorodne środki dydaktyczne, w których to dominują specjalnie wykonane **piłki „edubal”.**

To oryginalny środek dydaktyczny, który uczy i bawi. Sprawia, ze nauka i sport stają się dla dzieci jeszcze bardziej atrakcyjne. Stosowane w czasie zajęć rozwijają umiejętność współpracy i współdziałania, twórczego myślenia, motywują wszystkich do aktywności ruchowej, dając szansę mniej sprawnym ruchowo wykazania się walorami intelektualnymi, a dzieciom o wyższej sprawności intelektualnej walorami ruchowymi.

W naszej pracy kierujemy się zasadą Jędrzeja Śniadeckiego:

*„Trzeba żeby się dzieci uczyły igrając i swawoląc, a do nasnależy takie im podawać zabawki, takiemi je tylko rzeczami zajmować,w takie miejsca naprowadzać,gdzie się mogą nauczyć czego żądamy.”*

1. **Cele główne programu**

Cele główne programu:

- wytworzenie u dzieci potrzeby regularnej aktywności fizycznej;

- wspomaganie rozwoju psychofizycznego za pomocą nowoczesnych narzędzi edukacyjnych;

- poznanie popularnych sportów olimpijskich i powszechnych;

1. **Cele szczegółowe programu**

Cele szczegółoweprogramu:

-świadomość rodziców oraz dzieci konieczności dbania o własną sylwetkę, zdrowie i sprawność fizyczną;

- przyswojenie podstawowych umiejętności ruchowych wybranych sportów;

- poprawa zdolności motorycznych organizmu z akcentem na koordynację;

- nabycie świadomości poczucia własnego ciała jako całości oraz ich poszczególnych narządów wewnętrznych i zewnętrznych;

- rozwijanie umiejętności sprawności fizycznej oraz intelektualnej w oparciu o ćwiczenia z piłkami edukacyjnymi „edubal”;

- znajomość różnych rodzajów fizycznych ćwiczeń w formie ścisłej, gier izabaw;

-kształtowanie umiejętności wykonania podstawowych ćwiczeń z zakresu aktywności fizycznej;

- nabycie umiejętności współdziałania w grupie;

1. **Roczny ramowy program zajęć sportowych**

**Wrzesień - Październik**

-Zespołowe gry sportowe (piłka nożna, piłka siatkowa)

**Harmonogram zajęć:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Zespołowe gry sportowe – piłka nożna** | **wrzesień** |
| **Treść zajęć**http://tse1.mm.bing.net/th?&id=OIP.Ma08b5c005e3a372d2c35521d2960f885o0&w=150&h=150&c=0&pid=1.9&rs=0&p=0 | 1. **Zajęcia**

*\*Rozwijanie zmysłu równowagi – ćwiczenie nr 3**\*Pobudzanie procesów myślenia, spostrzegania, refleksyjnego reagowania– zabawa nr 5**\*Poprawa postawy ciała Wzmacnianie mięśni brzucha, nóg i pośladków – ćwiczenie nr 7**\*Doskonalenie swobodnego poruszania się– zabawa nr 1* | 1. **Zajęcia**

*\* Ćwiczenia i zabawy zręczności z wykorzystaniem różnych piłek. – ćwiczenia nr 4**\*Pobudzanie procesów myślenia, spostrzegania, refleksyjnego reagowania– zabawa nr 6**\* Doskonalenie skoordynowania ruchów ramion i nóg– ćwiczenie nr 8**\* Doskonalenie swobodnego poruszania się– zabawa nr 2* |
| 1. **Zajęcia**

*\*Rozwijanie zmysłu równowagi – ćwiczenie nr 5**\*Pobudzanie procesów myślenia, spostrzegania, refleksyjnego reagowania– zabawa nr 7**\*Poprawa postawy ciała Wzmacnianie mięśni brzucha, nóg i pośladków – ćwiczenie nr 1**\*Doskonalenie swobodnego poruszania się– zabawa nr 3* | 1. **Zajęcia**

*\* Ćwiczenia i zabawy zręczności z wykorzystaniem różnych piłek. – ćwiczenie nr 6**\*Pobudzanie procesów myślenia, spostrzegania, refleksyjnego reagowania– zabawa nr 8**\* Doskonalenie skoordynowania ruchów ramion i nóg– ćwiczenie nr 2**\* Doskonalenie swobodnego poruszania się– zabawa nr 4* |

**Harmonogram zajęć:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Zespołowe gry sportowe – siatkówka** | **październik** |
| **Treść zajęć**http://tse1.mm.bing.net/th?&id=OIP.M2ed85754e86e3f9d51b3837ce176dd7ao0&w=104&h=108&c=0&pid=1.9&rs=0&p=0 | 1. **Zajęcia**

*\*Rozwijanie zwinności - ćwiczenie nr 7**\*Pobudzanie procesów myślenia, spostrzegania, refleksyjnego reagowania– zabawa nr 1**\*Poprawa postawy ciała Wzmacnianie mięśni brzucha, nóg i pośladków – ćwiczenie nr 3**\*Doskonalenie swobodnego poruszania się– zabawa nr 5* | 1. **Zajęcia**

*\* Ćwiczenia i zabawy zręczności z wykorzystaniem różnych piłek. – ćwiczenie nr 8**\*Pobudzanie procesów myślenia, spostrzegania, refleksyjnego reagowania– zabawa nr 2**\* Doskonalenie łączenia ruchów– ćwiczenie nr 4**\* Doskonalenie swobodnego poruszania się– zabawa nr 6* |
| 1. **Zajęcia**

*\*Rozwijanie zwinności-ćwiczenie nr 1**\*Pobudzanie procesów myślenia, spostrzegania, refleksyjnego reagowania– zabawa nr 3**\*Poprawa postawy ciała Wzmacnianie mięśni brzucha, nóg i pośladków – ćwiczenie nr 5**\*Doskonalenie swobodnego poruszania się– zabawa nr 7* | 1. **Zajęcia**

*\*Ćwiczenia i zabawy zręczności z wykorzystaniem różnych piłek. – ćwiczenie nr 2**\*Pobudzanie procesów myślenia, spostrzegania, refleksyjnego reagowania– zabawa nr 4**\*Doskonalenie łączenia ruchów– ćwiczenie nr 6**\* Doskonalenie swobodnego poruszania się– zabawa nr 8* |

**Listopad-Grudzień**

-Gimnastyka i taniec

**Harmonogram zajęć:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Gimnastyka** | **listopad** |
| **Treść zajęć**http://tse1.mm.bing.net/th?&id=OIP.M16e30ed1d869fe145092495a65de8446o0&w=300&h=211&c=0&pid=1.9&rs=0&p=0 | 1. **Zajęcia**

*\*Rozwijanie poczucia rytmu - ćwiczenie nr 3**\*Pobudzanie procesów myślenia, spostrzegania, refleksyjnego reagowania– zabawa nr 5**\* Ćwiczenia gibkości – ćwiczenie nr 7**\*Doskonalenie swobodnego poruszania się– zabawa nr 1* | 1. **Zajęcia**

*\* Ćwiczenia doskonalące łączenie ruchów –ćwiczenie nr 4**\*Pobudzanie procesów myślenia, spostrzegania, refleksyjnego reagowania– zabawa nr 6**\* Wzmacnianie mm. grzbietu - ćwiczenie nr 8**\* Doskonalenie swobodnego poruszania się– zabawa nr 2* |
| 1. **Zajęcia**

*\*Rozwijanie poczucia rytmu - ćwiczenie nr 5**\*Pobudzanie procesów myślenia, spostrzegania, refleksyjnego reagowania– zabawa nr 7**\* Ćwiczenia gibkości – ćwiczenie nr 1**\*Doskonalenie swobodnego poruszania się– zabawa nr 3* | 1. **Zajęcia**

*\* Ćwiczenia doskonalące różnicowanie ruchów –ćwiczenie nr 6**\*Pobudzanie procesów myślenia, spostrzegania, refleksyjnego reagowania– zabawa nr 8**\* Wzmacnianie mm. grzbietu - ćwiczenie nr 2**\* Doskonalenie swobodnego poruszania się– zabawa nr 4* |

**Harmonogram zajęć:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Taniec** | **grudzień** |
| **Treść zajęć**http://tse1.mm.bing.net/th?&id=OIP.Me35bd11cbb7176c278f07606c97c06c1H0&w=300&h=162&c=0&pid=1.9&rs=0&p=0 | 1. **Zajęcia**

*\*Rozwijanie poczucia rytmu- ćwiczenie nr 7**\*Pobudzanie procesów myślenia, spostrzegania, refleksyjnego reagowania– zabawa nr 1**\* Ćwiczenia gibkości – ćwiczenie nr 3**\*Doskonalenie swobodnego poruszania się– zabawa nr 5* | 1. **Zajęcia**

*\* Ćwiczenia doskonalące łączenie ruchów –ćwiczenie nr 8**\*Pobudzanie procesów myślenia, spostrzegania, refleksyjnego reagowania– zabawa nr 2**\* Wzmacnianie mm. nóg i pośladków - ćwiczenie nr 4**\* Doskonalenie swobodnego poruszania się– zabawa nr 6* |
| 1. **Zajęcia**

*\*Rozwijanie poczucia rytmu- ćwiczenie nr 1**\*Pobudzanie procesów myślenia, spostrzegania, refleksyjnego reagowania– zabawa nr 3**\* Ćwiczenia gibkości – ćwiczenie nr 5**\*Doskonalenie swobodnego poruszania się– zabawa nr 7* | 1. **Zajęcia**

*\* Ćwiczenia doskonalące łączenie ruchów –ćwiczenie nr 2**\*Pobudzanie procesów myślenia, spostrzegania, refleksyjnego reagowania– zabawa nr 4**\* Wzmacnianie mm. nóg i pośladków - ćwiczenie nr 6**\* Doskonalenie swobodnego poruszania się– zabawa nr 8* |

**Styczeń - Luty**

- Zespołowe gry sportowe (piłka ręczna, koszykówka)

**Harmonogram zajęć:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Zespołowe gry sportowe – piłka ręczna** | **styczeń** |
| **Treść zajęć**http://tse1.mm.bing.net/th?&id=OIP.M16bd1473983fba0fdbd44e2d64af5f96o0&w=300&h=300&c=0&pid=1.9&rs=0&p=0 | 1. **Zajęcia**

*\*Rozwijanie równowagi- ćwiczenie nr 3**\*Pobudzanie procesów myślenia, spostrzegania, refleksyjnego reagowania– zabawa nr 5**\* Ćwiczenia siły mm. grzbietu – ćwiczenie nr 7**\*Doskonalenie swobodnego poruszania się– zabawa nr 1* | 1. **Zajęcia**

*\*Rozwijanie różnicowania ruchów- ćwiczenie nr 4**\*Pobudzanie procesów myślenia, spostrzegania, refleksyjnego reagowania– zabawa nr 6**\* Ćwiczenia siły mm. ramion – ćwiczenie nr 8**\*Doskonalenie swobodnego poruszania się– zabawa nr 2* |
| 1. **Zajęcia**

*\*Rozwijanie równowagi- ćwiczenie nr 5**\*Pobudzanie procesów myślenia, spostrzegania, refleksyjnego reagowania– zabawa nr 7**\* Ćwiczenia siły mm. grzbietu – ćwiczenie nr 1**\*Doskonalenie swobodnego poruszania się– zabawa nr 3* | 1. **Zajęcia**

*\*Rozwijanie różnicowania ruchów- ćwiczenie nr 6**\*Pobudzanie procesów myślenia, spostrzegania, refleksyjnego reagowania– zabawa nr 8**\* Ćwiczenia siły mm. ramion – ćwiczenie nr 2**\*Doskonalenie swobodnego poruszania się– zabawa nr 4* |

**Harmonogram zajęć:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Zespołowe gry sportowe – koszykówka** | **luty** |
| **Treść zajęć**http://tse1.mm.bing.net/th?&id=OIP.M3c8ddcbf08f108d8d8da1a1a606104a5o0&w=180&h=198&c=0&pid=1.9&rs=0&p=0 | 1. **Zajęcia**

*\*Rozwijanie zręczności z użyciem różnych piłek- ćwiczenie nr 7**\*Pobudzanie procesów myślenia, spostrzegania, refleksyjnego reagowania– zabawa nr 1**\* Ćwiczenia kształtujące mm. kończyn dolnych (stóp)– ćwiczenie nr 3**\*Doskonalenie swobodnego poruszania się– zabawa nr 5* | 1. **Zajęcia**

*\*Rozwijanie zwinności- ćwiczenie nr 8**\*Pobudzanie procesów myślenia, spostrzegania, refleksyjnego reagowania– zabawa nr 2**\* Ćwiczenia doskonalące prawidłową postawę – ćwiczenie nr 4**\*Doskonalenie swobodnego poruszania się– zabawa nr 6* |
| 1. **Zajęcia**

*\*Rozwijanie zręczności z użyciem różnych piłek- ćwiczenie nr 1**\*Pobudzanie procesów myślenia, spostrzegania, refleksyjnego reagowania– zabawa nr 3**\* Ćwiczenia kształtujące mm. kończyn dolnych (stóp)– ćwiczenie nr 5**\*Doskonalenie swobodnego poruszania się– zabawa nr 7* | 1. **Zajęcia**

*\*Rozwijanie zwinności- ćwiczenie nr 2**\*Pobudzanie procesów myślenia, spostrzegania, refleksyjnego reagowania– zabawa nr 4**\* Ćwiczenia doskonalące prawidłową postawę – ćwiczenie nr 6**\*Doskonalenie swobodnego poruszania się– zabawa nr 8* |

**Marzec - Kwiecień**

– Poznanie sportów nietypowych

**Harmonogram zajęć:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Sporty nieolimpijskie** | **marzec** |
| **Treść zajęć**Obraz znaleziony dla: boulle symbolhttp://tse1.mm.bing.net/th?&id=OIP.M50c6d06a74692b763cf0497b01dd6051o0&w=300&h=270&c=0&pid=1.9&rs=0&p=0http://tse1.mm.bing.net/th?&id=OIP.M7b731737fdcd14d2a38782fe95d70da9o0&w=263&h=299&c=0&pid=1.9&rs=0&p=0 | 1. **Zajęcia**

*\*Rozwijanie łączenia ruchów- ćwiczenie nr 3**\*Pobudzanie procesów myślenia, spostrzegania, refleksyjnego reagowania– zabawa nr 5**\* Ćwiczenia kształtujące mm. brzucha– ćwiczenie nr 7**\*Doskonalenie swobodnego poruszania się– zabawa nr 1* | 1. **Zajęcia**

*\*Rozwijanie różnicowania ruchów- ćwiczenie nr 4**\*Pobudzanie procesów myślenia, spostrzegania, refleksyjnego reagowania– zabawa nr 6**\* Ćwiczenia kształtujące mm. grzbietu- ćwiczenie nr 8**\*Doskonalenie swobodnego poruszania się– zabawa nr 2* |
| 1. **Zajęcia**

*\*Rozwijanie łączenia ruchów- ćwiczenie nr 5**\*Pobudzanie procesów myślenia, spostrzegania, refleksyjnego reagowania– zabawa nr 7**\* Ćwiczenia kształtujące mm. brzucha– ćwiczenie nr 1**\*Doskonalenie swobodnego poruszania się– zabawa nr 3* | 1. **Zajęcia**

*\*Rozwijanie różnicowania ruchów- ćwiczenie nr 6**\*Pobudzanie procesów myślenia, spostrzegania, refleksyjnego reagowania– zabawa nr 8**\* Ćwiczenia kształtujące mm. grzbietu- ćwiczenie nr 2**\*Doskonalenie swobodnego poruszania się– zabawa nr 4* |

**Harmonogram zajęć:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Sporty nieolimpijskie** | **kwiecień** |
| **Treść zajęć**Obraz znaleziony dla: boulle symbolhttp://tse1.mm.bing.net/th?&id=OIP.M50c6d06a74692b763cf0497b01dd6051o0&w=300&h=270&c=0&pid=1.9&rs=0&p=0http://tse1.mm.bing.net/th?&id=OIP.M7b731737fdcd14d2a38782fe95d70da9o0&w=263&h=299&c=0&pid=1.9&rs=0&p=0 | 1. **Zajęcia**

*\*Rozwijanie orientacji przestrzennej- ćwiczenie nr 7**\*Pobudzanie procesów myślenia, spostrzegania, refleksyjnego reagowania– zabawa nr 1**\* Ćwiczenia kształtujące mm. kończyn dolnych– ćwiczenie nr 3**\*Doskonalenie swobodnego poruszania się– zabawa nr 5* | 1. **Zajęcia**

*\*Rozwijanie poczucia rytmu - ćwiczenie nr 8**\*Pobudzanie procesów myślenia, spostrzegania, refleksyjnego reagowania– zabawa nr 2**\* Ćwiczenia kształtujące mm. ramion– ćwiczenie nr 4**\*Doskonalenie swobodnego poruszania się– zabawa nr 6* |
| 1. **Zajęcia**

*\*Rozwijanie orientacji przestrzennej- ćwiczenie nr 1**\*Pobudzanie procesów myślenia, spostrzegania, refleksyjnego reagowania– zabawa nr 3**\* Ćwiczenia kształtujące mm. kończyn dolnych– ćwiczenie nr 5**\*Doskonalenie swobodnego poruszania się– zabawa nr 7* | 1. **Zajęcia**

*\*Rozwijanie poczucia rytmu - ćwiczenie nr 2**\*Pobudzanie procesów myślenia, spostrzegania, refleksyjnego reagowania– zabawa nr 4**\* Ćwiczenia kształtujące mm. ramion– ćwiczenie nr 6**\*Doskonalenie swobodnego poruszania się– zabawa nr 8* |

**Maj - Czerwiec**

- Poznanie lekkiej atletyki

**Harmonogram zajęć:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Lekka atletyka** | **maj** |
| **Treść zajęć**http://tse1.mm.bing.net/th?&id=OIP.Mc5fd2efc494d3c73e0a9354239f02f3ao0&w=300&h=244&c=0&pid=1.9&rs=0&p=0 | 1. **Zajęcia**

*\*Rozwijanie szybkości reakcji- ćwiczenie nr 3**\*Pobudzanie procesów myślenia, spostrzegania, refleksyjnego reagowania– zabawa nr 5**\* Ćwiczenia z przyborem w formie rywalizacji– ćwiczenie nr 7**\*Doskonalenie swobodnego poruszania się– zabawa nr 1* | 1. **Zajęcia**

*\*Rozwijanie skoczności- ćwiczenie nr 4**\*Pobudzanie procesów myślenia, spostrzegania, refleksyjnego reagowania– zabawa nr 6**\* Ćwiczenia kształtujące mm. brzucha– ćwiczenie nr 8**\*Doskonalenie swobodnego poruszania się– zabawa nr 2* |
| 1. **Zajęcia**

*\*Rozwijanie szybkości reakcji- ćwiczenie nr 5**\*Pobudzanie procesów myślenia, spostrzegania, refleksyjnego reagowania– zabawa nr 7**\* Ćwiczenia z przyborem w formie rywalizacji– ćwiczenie nr 1**\*Doskonalenie swobodnego poruszania się– zabawa nr 3* | 1. **Zajęcia**

*\*Rozwijanie skoczności- ćwiczenie nr 6**\*Pobudzanie procesów myślenia, spostrzegania, refleksyjnego reagowania– zabawa nr 8**\* Ćwiczenia kształtujące mm. brzucha– ćwiczenie nr 2**\*Doskonalenie swobodnego poruszania się– zabawa nr 4* |

**Harmonogram zajęć:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Lekka atletyka** | **czerwiec** |
| **Treść zajęć**http://tse1.mm.bing.net/th?&id=OIP.Mc5fd2efc494d3c73e0a9354239f02f3ao0&w=300&h=244&c=0&pid=1.9&rs=0&p=0 | 1. **Zajęcia**

*\*Rozwijanie łączenia ruchów- ćwiczenie nr 7**\*Pobudzanie procesów myślenia, spostrzegania, refleksyjnego reagowania– zabawa nr 1**\*Poprawa postawy ciała– ćwiczenie nr 3**\*Doskonalenie swobodnego poruszania się– zabawa nr 5* | 1. **Zajęcia**

*\*Rozwijanie równowagi- ćwiczenie nr 8**\*Pobudzanie procesów myślenia, spostrzegania, refleksyjnego reagowania– zabawa nr 2**\* Ćwiczenia kształtujące mm. kończyn dolnych (stóp)– ćwiczenia nr 4**\*Doskonalenie swobodnego poruszania się– zabawa nr 6* |
| 1. **Zajęcia**

*\*Rozwijanie łączenia ruchów- ćwiczenie nr 1**\*Pobudzanie procesów myślenia, spostrzegania, refleksyjnego reagowania– zabawa nr 3**\*Poprawa postawy ciała– ćwiczenie nr 5**\*Doskonalenie swobodnego poruszania się– zabawa nr 7* | 1. **Zajęcia**

*\*Rozwijanie równowagi- ćwiczenie nr 2**\*Pobudzanie procesów myślenia, spostrzegania, refleksyjnego reagowania– zabawa nr 4**\* Ćwiczenia kształtujące mm. kończyn dolnych (stóp)– ćwiczenie nr 6**\*Doskonalenie swobodnego poruszania się– zabawa nr 8* |