Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение

**детский сад №11**

**Кружок «Школа мяча»**

 **во 2-ой младшей группе на**

**2014 – 2015 учебный год.**

 Разработал:

 воспитатель

 МКДОУ

 детский сад №11

 Пархоменко Е.М.

 Острогожск, 2014 год.

 **Пояснительная записка.**

 Современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений занижена. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы.

 Таким образом, интенсивность физического развития детей, их здоровье зависит от двигательной активности.

 Для реализации потребности детей в движении организован кружок «Школа мяча».

 Кружок предусматривает разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья. На занятиях создаются условия для своевременного и правильного физического и полноценного психического развития, дается возможность раскрыть индивидуальные особенности и творческий потенциал каждого ребенка. Рационально распределяется двигательная нагрузка дошкольников: с учетом физиологической реакции детей, соответствие нагрузки их возрастным и индивидуальным возможностям, уровнем подготовленности.

 Бросание и ловля мяча, метание укрепляют мышцы плечевого пояса, туловища, мелкие мышцы рук, способствуют развитию глазомера, меткости. Игры с мячом развивают ловкость, ритмичность, координацию и точность движений. Разнообразие движений и их вариантов дает возможность развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость.

 Наряду с физическим развитием детей решаются задачи нравственного, умственного и эстетического воспитания. Во время выполнения движений детьми воспитатель активно формирует у них нравственно-волевые качества: целеустремленность, настойчивость, выдержку, смелость. Действия с мячом занимают большое место в работе по физической культуре, используются детьми в самостоятельных играх и упражнениях.

 С удовольствием дети катают мячи, забрасывают их в ящик, корзину. Эти движения нравятся ребенку своей доступностью. Бросать, катать, метать можно мячи большие и маленькие, резиновые и надувные. Упражнения выполняются стоя, сидя, лежа и в разных направлениях. Таким образом, спортивная секция предусматривает разнообразную деятельность детей, дает возможность раскрыть творческий потенциал каждого ребенка, выявить и развить его интересы, а также способствует эмоциональной смене деятельности. После многочисленных упражнений и игр появляется своеобразное «чувство мяча».

 Интегрированные качества ребенка, которые он может приобрести в результате освоения программы:

 -физически развитый,

 -у ребенка сформированы физические качества и потребность в двигательной активности,

 -самостоятельно выполняет доступные возрасту физические упражнения,

 -способен управлять своим поведением, планировать свои действия, соблюдать элементарные правила и нормы поведения.

 **Цель:** Сформировать потребность в движении, развивать и совершенствовать движения, развивать двигательные способности и самостоятельность.

 **Задачи:**

 1.Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в процессе игр и упражнений с мячами в соответствии с его индивидуальными особенностями.

 2.Развитие физических качеств, нравственно- волевых качеств личности.

 3.Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.

 4.Расширить диапазон двигательных способностей детей.

 5.Воспитание потребности в здоровом образе жизни.

 6. Обеспечение физического и психического благополучия.

 **Занятие состоит из трех частей:**

* Вводная (виды ходьбы и бега, комплекс ОРУ с мячом).
* Основная (решается поставленная задача.)
* Заключительная (п\и и м\п с мячом).

 **Формы занятий** - групповая совместная деятельность.

 **Способы организации детей:**

 фронтальный, поточный и индивидуальный.

 «Школа мяча» проводится в составе группы-12 человек.

 Кружок проводится один раз в неделю .

 Продолжительность занятий: 15 минут. Медицинской сестрой детского сада в начале учебного года  проводится первичная диагностика детей младшей группы с целью выявления отклонений в физическом развитии (плоскостопия и вялой осанки).

|  |
| --- |
|  **Список детей.**  1.Манаев Никита. 2.Бисерова Настя. 3.Сахнова Соня. 4.Михнова Маша 5.Науменко Алина. 6.Трофимов Андрей. 7.Лахина Соня. 8.Тесленко Данил. 9.Романенко Таня. 10.Зеленских Егор. 11.Чернодубова Настя. 12.Горбунов Павел.   |

 **Организация условий:**

 спортивный зал: пособия и игрушки соответствуют по устройству, размерам и весу возрасту детей, их подготовленности, обеспечивается безопасность;

 дети в спортивной одежде;

 **Спортивное оборудование**: мячи резиновые разного диаметра, , мячи надувные, набивные; дополнительное: мишени, дуги, кегли, палки гимнастические.

 **Дидактические принципы**: сознательность, активность, систематичность и последовательность, доступность и прочность, наглядность.

 **Методы, используемые на занятиях:**

 словесные (объяснение упражнения, указание, распоряжение и команда, рассказ, беседа);

 наглядные (показ, имитация, звуковые и зрительные ориентиры, использование наглядных пособий);

 практические (упражнения, конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь, соревнования).

 **Ожидаемые результаты:**

 В результате дети:

 -научатся двигаться быстро, уверенно, энергично;

 -усвоят навыки движений, овладеют правильными способами их выполнения;

 -научатся самостоятельно действовать с мячом, обогатится двигательный опыт;

-появится творческая инициатива, умение придумывать новые игры и упражнения;

 -улучшат свои коммуникативные способности в коллективной деятельности.

 Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

 **Уровни усвоения двигательных умений и навыков.**

 **Низкий уровень.** Движения ребёнка с мячом напряженные, скованные, плохо скоординированы, реакция на ловлю мяча замедленная.

 **Средний уровень.** Действия с мячом приобретают согласованность, менее скованы и напряжены. Ребёнок реагирует на ловлю мяча. В играх активен.

 **Высокий уровень.** Движения с мячом активны, хорошо реагирует на ловлю мяча и действует в соответствии с ним, проявляет положительное отношение к играм.

 **Формы подведения итогов реализации дополнительной программы:**

 -проведение спортивного праздника,

 -оформление фото - стенда.

**КАЛЕНДАРЬ ПРОВЕДЕНИЯ КРУЖКА.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Дата****проведения** | **Задача.** |
| 2.10\9.10 | Прокатывание мяча двумя руками от черты. |
| 16.10.\ 23.10. | Скатывание мяча по наклонной доске. |
| 30.10.\ 6.11. | Прокатывание мяча по скамейке, придерживая его двумя или одной рукой. |
| 13.11.\ 20.11. | Перекатывание мяча друг другу в парах из положения сидя ноги врозь. |
| 27.11.\ 4.12. | Перекатывание мяча друг другу в парах, стоя на коленях. |
| 11.12.\ 18.12 | Прокатывание мяча в ворота. |
| 25.12\15.01 | Прокатывания мяча в ворота, стоя парами. |
| 22.01\29.01 | Ловля мяча, брошенного взрослыми. |
| 5.02\12.02 | Подбрасывание мяча невысоко вверх и ловля его. |
| 19.02\26.02 | Броски мяча двумя руками из-за головы. |
| 5.03\12.03 | Броски мяча двумя руками от груди. |
| 19.03\26.03 | Броски мяча через верёвочку. |
| 2.04\9.04 | Перебрасывание мяча друг другу парами(1.5-2м). |
| 16.04\23.04 | Броски мяча об землю и ловля его; отбивание об пол 2-3 раза. |
| 30.04 | Отбивание об пол 2-3 раза. |

**Методика обучения детей упражнениям с мячом.**

***Катание, прокатывание, скатывание*** выполняется из разных исходных положений: сидя на полу, сидя на стуле, стоя. Сначала воспитатель сам направляет мяч ребёнку и учит ловить его. Затем дети катают мяч друг другу. В исходном положении сидя на полу спина должна быть прямая, мяч находиться между расставленными ногами в слегка согнутых руках. Ребёнок сначала смотрит на того, кому будет катить мяч («прицеливается», измеряет расстояние глазами), затем переводит взгляд на мяч и, наклоняясь вперёд, энергично толкает его кистями; после этого выпрямляется и смотрит, как мяч докатывается до партнёра.

При катании сидя на стуле ребёнок наклоняется вперёд, кистями рук толкает мяч, находящийся между ступнями. И после этого выпрямляется.

При катании из положения стоя присаживается на корточки или наклоняется вперёд, толкает мяч и тут же встаёт.

Нужно научить детей энергично отталкивать мяч от себя в определённом направлении, тогда он будет катиться ровно и быстро, не подскакивая, и его легко поймать. При ловле же нужно внимательно наблюдать за мячом и стараться вовремя схватить его, чтобы он не укатился в сторону.

Сначала дети катают мяч двумя руками, потом одной – как правой, так и левой. Расстояние постепенно увеличивается от 1 м до 1,5 – 2 м. В дальнейшем задания усложняются: нужно не только докатить мяч до другого ребёнка, но и прокатить его между линиями или ножками стула, в ворота, дугу, между предметами, расставленными на расстоянии 60-40см. Прокатывание можно сочетать с заданиями: попасть в большой мяч или кегли, катать по доске или скамейке, скатывать с наклонной доски. Скатывать мяч с доски можно одной или двумя рукой: ребёнок берёт его снизу обеими руками (ладони вперёд), подходит к доске и, став прямо перед ней, толкает мяч так, чтобы он катился до конца доски; при катании одной рукой нужно подойти к доске сбоку (справа, если катят левой рукой; слева, если правой), взять мяч снизу (ладонью вперёд) и толкнуть его.

 ***Бросание мяча вверх и ловля двумя руками*** доступны детям с трёхлетнего возраста. Бросок выполняется двумя руками снизу вверх перед собой. Чтобы сохранить вертикаль

 ное направление движения мяча, нужно следить глазами за его полётом. Ловят мяч двумя руками, не прижимая их к туловищу, руки несколько расставлены. Ребёнок старается схватить мяч, зажимая его с двух сторон ладонями рук (слева и справа) или одной рукой сверху, другой –снизу. Можно ловить мяч, подставляя кисти рук, сложенные чашечкой.

 Исходное положение при бросании мяча вверх одной рукой и ловле двумя руками: стойка носки врозь, мяч в одной руке. Бросок делается одной рукой снизу вверх перед собой, при этом ребёнок следит глазами за мячом (способы ловли описаны выше).Когда дети освоят простые способы бросания и ловли, им предлагают более сложные задания: подбросить мяч, хлопнуть в ладоши (впереди себя, за спиной, сбоку) и поймать; подбросить, повернуться кругом и поймать мяч; поймать мяч после отскока от пола и т.д.

 ***Бросание мяча вниз о пол и ловля его.*** Сначала даётся самое простое упражнение. Исходное положение: стойка ноги врозь, мяч держат в двух слегка согнутых руках, ладони немного расставлены и обращены друг к другу. При броске руки поднимают вверх, затем с силой ударяют мяч о пол. Чем сильнее удар, тем выше отскок мяча. При ловле руки расставлены довольно широко. Когда мяч после отскока начинает падать вниз, его ловят двумя руками (либо прижимая с обеих сторон, либо одной рукой сверху, другой снизу).Ударять о пол можно и одной рукой. Исходное положение для этого упражнения: стойка ноги врозь, рука с мячом внизу. Ребёнок сначала поднимает руку на уровень груди ладонью вниз, потом ударяет о пол и затем ловит его двумя руками.

 По мере овладения простыми упражнениями вводятся усложнённые задания: ударить о пол и поймать мяч после хлопка в ладоши (впереди себя, за спиной, сбоку, с поворотом и др.). Кроме того, детям предлагают упражнения в отбивании мяча на месте двумя руками, одной рукой (правой или левой, кулачком, ребром), с продвижением вперёд по прямой, по кругу (около обруча), змейкой (около или между предметами).

 ***Бросание мяча в стенку*** используется в старшей и подготовительной группах. При выполнении этого упражнения дети отставляют правую ногу назад и бросают мяч снизу. Бросать и ловить можно как двумя, так и одной рукой, причём с различными дополни

 тельными заданиями: с хлопком, с поворотом кругом, с отскоком мяча от пола.

 ***Метание на дальность и в цель*** выполняется различными способами: «из-за спины через плечо», «прямой рукой сверху», «прямой рукой снизу», «прямой рукой сбоку».Техника метания состоит из следующих элементов: исходное положение, прицеливание, замах, бросок, сохранение равновесия после броска.

 Метание «прямой рукой снизу» применяется для попадания в горизонтальную цель, при бросании мяча друг другу или стенку, при перебрасывании мяча через сетку.

 Исходное положение: ноги чуть шире плеч, правая отставлена назад; правая рука, полусогнутая в локте, перед грудью или вдоль туловища, которое следует повернуть вполоборота вправо; тяжесть тела распределена равномерно на обе ноги, взгляд обращён вперёд. При прицеливании туловище наклоняется вперёд; тяжесть тела переносится на левую ногу; правая, выпрямляясь, ставится на носок; правая рука с предметом сгибается в локте, поднимается вперёд –вверх до уровня глаз ребёнка, левая слегка отводится вниз –назад. При замахе правая рука с предметом идёт назад до отказа, одновременно правая нога отставляется назад и сгибается в колене, причём на неё переносится тяжесть тела; туловище слегка наклоняется вперёд, левая нога выпрямляется; левая рука выносится вперёд. При броске выпрямляются ноги и туловище.

 При обучении метанию в цель используются нарисованные круги, обруч, лежащий или подвешенный. Детей старшего возраста полезно учить попаданию в движущуюся цель – игры «Зайцы и охотники», «Ловишка с мячом».Детей дошкольного возраста учат метать мяч двумя руками «снизу», «от груди», «от плеча», «сбоку», «из-за головы».Способ двумя руками **снизу** применяется при бросании мяча через сетку, друг другу. Исходное положение: ноги чуть шире плеч или правая отставлена назад. При прицеливании обе руки с мячом поднимаются вперёд –вверх, тяжесть тела переносится на левую ногу. При замахе руки с мячом опускаются вниз и подводятся к правой ноге. Тяжесть тела переносится на правую полусогнутую ногу, туловище наклоняется вперёд, левая нога выпрямляется. При броске туловище и ноги выпрямляются, руки выносятся вперёд, правая нога приставляется к левой. К способу двумя руками **от груди** прибегают, когда нужно бросить мяч друг другу, в стенку. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки с мячом перед грудью. При прицеливании туловище наклоняется слегка вперёд –вниз, руки с мячом выносятся немного вперёд, тяжесть тела переносится на вперёд стоящую ногу. При замахе туловище и ноги с мячом отклоняются назад, тяжесть тела переносится на сзади стоящую ногу. При броске туловище и нога выпрямляются, руки тоже выпрямляясь, бросают мяч; тяжесть тела переносится на левую ногу; правая нога приставляется к левой.

Метание способом **из-за головы** применяется при бросании мяча в обруч и кольцо, через верёвку или сетку. Исходное положение: ноги на ширине плеч; руки подняты вверх и согнуты так, чтобы находился за головой. При замахе туловище и руки отклоняются назад, ноги сгибаются в коленях; тяжесть тела переносится на сзади стоящую ногу. При броске ребёнок выпрямляет туловище и ноги, поднимается на носки, руки вытягивает вперёд –вверх и делает бросок. Способами двумя руками **сбоку** бросают мяч друг другу. Исходное положение: правая нога отставлена назад, руки с мячом отведены назад –вправо. При замахе руки с мячом отводятся назад до отказа, тяжесть тела переносится на правую ногу. При броске тяжесть тела переносится на левую ногу, мяч выбрасывается движением туловища и рук вперёд.

**Методы обучения детей упражнениям и играм с мячом.**

 \* показ образца с одновременным объяснением, выполнением действий и включением в них детей (младший дошкольный возраст)

 \* пояснение и показ упражнений

 \* повторение упражнения

\* использование схематичных изображений – алгоритмов выполнения упражнений

 \* творческие задания

 \* игровые задания

 Обучение в «Школе мяча» строится по иерархической лестнице: от простого к сложному, от контролируемого к самостоятельному. Обучение навыкам владения мячом состоит их трех этапов:

 1. *Начальный или подготовительный этап*. Основной его задачей является развитие у детей координации движений, умения следить за траекторией полета мяча, выработки быстрой ответной реакции на летящий мяча. На этом этапе дети учатся простейшим действиям с мячом.

 2. *Этап углубленного разучивания*. Главная его задача – сделать действия детей направленными, осознанными. В этот период дети активно знакомятся с подвижными играми с мячом.

 3*. Этап закрепления и совершенствования (основной)*. На этом этапе дети закрепляют полученные знания и навыки владения мячом.

**Игры с мячом.**

 **Игра «Колобок».**

 Цель игры: учить детей катать и ловить мяч.

 Ход игры: Воспитатель находится в центре зала с мячом в руках. Дети располагаются хаотично.

 Воспитатель: «Колобок – румяный бок покатился во лесок». На сигнал: «Зайцы» дети прыгают, как зайцы.

 Воспитатель: «К зайцу (имя ребенка) покатился». Воспитатель катит мяч тому, кого назвал. Ребенок возвращает мяч – катит его обратно.

 Сигнал: «Волки» - дети передвигаются по залу широким шагом.

 Воспитатель: «К волку (имя ребенка) в лапы прыгнул». Воспитатель бросает мяч ребенку способом снизу. Ребенок бросает мяч воспитателю тем же способом.

 Игра продолжается. Дети имитируют походку медведя и лисы.

 **Игра «Горячая картошка»**

 Цель игры: учить детей ловить и передавать мяч друг другу с небольшого расстояния.

 Ход игры: Дети стоят по кругу. На сигнал: «Горячая картошка» начинают перебрасывать или передавать мяч по кругу. Если ребенок не поймал мяч, то он «обжегся», должен пробежать с мячом круг и вернуться на свое место.

 **Игра «Акула».**

 Цель игры: учить детей катать мяч в заданном направлении и ловко от него увертываться.

Ход игры: Дети-рыбки «плавают» по «морю». Один ребенок – акула. На сигнал: «Акула» дети убегают, а ребенок-акула быстро катает мячи, стараясь попасть в рыбешек.

 Для детей старшего возраста наиболее эффективной формой обучения по программе «Школа мяча» являются специальные организованные занятия в спортивном зале и на площадке детского сада. Как правило, такие занятия строятся в соответствии с общими принципами структуры физического занятия, но состоят обычно только из упражнений и игр с мячом. «Школа мяча» на этой возрастной ступени *подготавливает* детей *к усвоению техники* владения мячом, как *инвентаря* спортивных игр. Дошкольники осваивают технику передачи и ловли мяча, ведения и бросков в корзину. В «школе мяча» дети 5-6 лет воспитываются в коллективной игре, учатся уступать друг другу, действовать по сигналу.

 **Игра «Автомобили».**

Цель игры: учить детей выполнять различные движения с мячом: подбрасывать и ловить, вести мяч одной или двумя руками.

 Ход игры: на площадке размечается дорога шириной 2-3 м и длиной 4-5 м. Все дети - автомобили. Они выполняют движения с мячом по заданию ведущего - «светофора» (дети могут вести мяч одной или двумя руками, ловить и подбрасывать, при этом передвигаясь по площадке). Если «светофор» показывает желтый свет, автомобили подбрасывают и ловят мяч, стоя на месте (ударяют мячом о землю). Когда загорается зеленый, все автомобили передвигаются по площадке, выполняя упражнения с мячом (ведут, подбрасывают и ловят мяч). На красный свет автомобили останавливаются, движение с мячом заканчивается. Игра повторяется 2-3 раза

 В подготовительной к школе группе необходимо *научить* детей *определенной технике* передачи, ловли, ведения и бросков мяча. Воспитанники учатся применять полученные навыки владения мячом в игровой ситуации. Большая часть занятия отводится проведению спортивных игр с мячом.

 **Игровые упражнения и задания с мячом для индивидуального выполнения.**

 ***«Дотронься до мяча»***

 Взрослый держит в руке небольшой мяч в сеточке. Ребёнку предлагают подпрыгнуть и дотронуться до мяча двумя руками.

 ***«Мой весёлый звонкий мяч»***

 Подражая мячу, дети подпрыгивают на двух ногах, а взрослый произносит слова из стихотворения С.Маршака «Мяч»:

 *Мой весёлый, звонкий мяч,*

 *Ты куда помчался вскачь?*

 *Красный, жёлтый, голубой,*

 *Не угнаться за тобой!*

 ***«Прокати мяч»***

 Малышу предлагают прокатить большой мяч взрослому, находящемуся от него на расстоянии 1,5-2 м. Взрослый возвращает мяч ребёнку. Сначала ребёнок играет сидя на полу, затем стоя, наклоняясь для того, чтобы оттолкнуть мяч. Расстояние от взрослого до ребёнка постепенно увеличивают до 3-4 м.

 ***«Прокати мяч в ворота»***

 Прокатить мяч в одном направлении на расстояние 1-1.5 м в ворота шириной 50 см. Прокатив ребёнок сам догоняет мяч.

 ***«Брось дальше»***

 Ребёнок бросает мяч, стоя на линии, начерченной на земле. На месте падения взрослый делает метку и предлагает бросить ещё дальше.

 ***«Поймай мяч»***

 Взрослый, стоя напротив ребёнка (1,5 -2 м), бросает ему мяч. Ребёнок возвращает мяч. взрослый сопровождает действия словами: «Лови, бросай, упасть не давай». Каждое слово сопровождается броском мяча. Слова нужно произносить медленно.

 ***«Подбрось – поймай»***

 Ребёнок бросает мяч вверх и ловит его. Взрослый считает, сколько раз малыш поймает мяч.

 ***«Подбрось выше»***

 Ребёнок подбрасывает мяч как можно выше.

 ***«Перебрось через верёвку»***

 Ребёнок становится напротив верёвки, натянутой на высоте поднятой руки малыша. Расстояние от ребёнка до верёвки – не более 1,5 м. Ребёнок бросает мяч из-за головы двумя руками, стараясь перебросить его через верёвку, затем бежит за ним и снова бросает.