**Перспективное планирование физкультурно-оздоровительной деятельности кружка «Летящий мяч»**

Пояснительная записка

Актуальность:

Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме, снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработки хорошей осанки.

Подвижные игры и упражнения с мячом являются эффективным средством развития ловкости, в том числе, ручной ловкости детей старшего дошкольного возраста. Для сознательного отношения ребенка к действиям с мячом необходимо дать возможность ребенку упражняться, действовать, активно применять полученные знания в игровой деятельности.

В процессе обучения действиям с мячом важно обеспечить постепенное усложнение условий выполнения действий в зависимости от имеющихся у детей навыков обращении с мячом. Оптимальные условия для формирования таких действий создает четкая последовательность и взаимосвязь средств и методов обучения

Поэтому работа с мячом занимает одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.

**Цель:** Обогащение двигательного опыта детей 5-6 го года жизни посредством организации игровых действий с мячом.

**Задачи:**

1. Учить детей владеть мячом на достойно высоком уровне.
2. Обучать технике игры в пионербол.
3. Знакомить дошкольников с историей игр (волейбол, пионербол, баскетбол)
4. Развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.
5. Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, подача мяча, разучить индивидуальную тактику. Умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.
6. Учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.
7. Воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.
8. Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

**Форма обучения**: специально организованные занятия; игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом.

**Количество занятий**: 1 занятие в неделю, 4 занятия в месяц, 36 занятий в учебном году (с сентября по май). 1 раз в три месяца совместное мероприятие с родителями.

**Место проведения**: спортивный зал МБДОУ, спортивная площадка.

**Используемый матери**ал: мячи резиновые разного размера, волейбольная сетка, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка и т.д.

**Форма подведения итогов**: диагностическое обследование детей

**Диагностические критерии:**

Низкий уровень: неуверенно выполняет сложные упражнения с мячом. Не замечает своих ошибок. Не обращает внимание на качество действий с мячом. Не соблюдает заданный темп и ритм с мячом.

Средний уровень: технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Не совсем уверенно и точно выполняет действия с мячом в заданном темпе.

Высокий уровень: уверенно, точно, технически правильно, в заданном темпе и ритме выполняет упражнения с мячом. Способен придумать новые варианты действий с мячом.

**Предполагаемый результат:**

1. Дети владеют мячом на достойно высоком уровне.
2. Освоят технику игры в спортивные игры.
3. Выявление улучшения показателей координации движений, выносливости, быстроты, ловкости, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.
4. Овладение технико-тактическими действиями с мячом: передача мяча, бросок мяча через сетку, подача мяча, отбивание и ведение, как на месте, так и в движении. Умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.
5. Понимание детьми сущности коллективной игры с мячом, цель и правила.
6. Организация мероприятий с родителями

**Организация образовательной деятельности:**

1. Проведение бесед об истории и правил спортивных игр с мячом.
2. Действия с мячом: ловля, передача, ведение и забрасывание в корзину, подача мяча.
3. Перемещение по площадке осуществляется бегом, в сочетании с ходьбой, прыжками, поворотами.

**Работа с родителями:**

1.Дать знания родителям о том, что должны уметь дети в работе с мячом по программе.

2.Совместная деятельность детей и родителей в играх с мячом.

3.Организация фотовыставки «Веселые мячики»

**Перспективный план работы с родителями кружка «Летящий мяч»**

|  |  |
| --- | --- |
| Месяц | Название мероприятия |
| сентябрь | 1.Мониторинг детей старшего дошкольного возраста.2.Инструктаж по технике безопасного поведения в физкультурном зале3.Подготовка детей к обучающему процессу4.Информирование родителей о результатах обследования |
| октябрь | Консультация с родителями на тему «Школа мяча» |
| ноябрь | Спортивное мероприятие «Мы с мячом очень дружим» |
| декабрь | Оформление наглядной информации для родителей. |
| январь | Беседа об организации подвижных игр для дома, улицы с мячом |
| февраль | Веселые старты: «Играем вместе» |
| март | Фотовыставка ««Веселые мячики» |
| апрель | Разработка памяток «Игры с мячом» для родителей |
| май | Проведение спортивного мероприятия среди групп старшего дошкольного возраста. |

Сентябрь

1.Проведение мониторинга по умению работать с мячом, с целью выявления имеющихся трудностей у детей, формирования в подгруппы для занятий в кружке, корректировки перспективного плана, на основе полученных результатов.

Октябрь

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Недели | ходьба | бег | упражнения | подвижные игры |
| **1** | -На носках, руки вверх с большим мячом;-на пятках, руки с мячом вперед;-на внешней стороне стопы, мяч за спиной; | В колонне по одному с изменением темпа по сигналу;-врассыпную с подбрасыванием мяча вверх;-с остановкой на сигнал | 1.Подбрасывание мяча двумя руками вверх2.Перебрасывание мяча в парах двумя руками снизу | «Гонки мячей»  |
| **2** | В колонне по одному с заданиями:-на носках, руки вперед, перекладывая средний мяч перед собой и за спиной;Руки вверх, перекладывая мяч из одной руки, в другую; | Обычный, в колонне по одному, мяч к груди;-«змейкой» по залу;-с высоким подниманием коленей;-врассыпную | 1.Подбрасывание мяча вверх одной рукой и ловля двумя руками;2.Перебрасывание мяча в парах двумя руками снизу | «Передал-садись» |
| **3** | -обычная, с большим мячом в руках;-с выпадами, мяч вперед;Подскоки, мяч у груди; | Бег обычный в колонне по одному мяч у груди;На сигнал-упор присев;-на сигнал | 1.Подбрасывание мяча одной рукой и ловля двумя.2.Перебрасывать мяч в парах способом из-за головы; | «Охотники и утки» |
| **4** | На носках, руки с мячом вверх, на пятках**,** руки с мячом вперед; в полуприседе;-на четвереньках, толкая мяч головой | Обычный;-с ускорением; -боковой галоп;с прыжком вверх | 1.Ведение мяча на месте и в движении правой илевой рукой2.Передача мяча через сетку в парах разными способами | «Вышибалы»  |

Ноябрь

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Недели | ходьба | бег | упражнения | подвижные игры |
| **1** | В колонне по два с заданиями:-на носках, руки вверх;-на наружных сводах стоп, мяч за спиной;-с высоким подниманием колен | В колонне по два с заданиями-хлопок-поворот с мячом;-2 хлопка прыжок вверх с мячом;-свисток-остановка, отбивание на месте;-удар в бубен-отбивание мяча с продвижением вперед | 1.Передача мяча в движении парами2.Отбивание мяча о стену разными способами | «Мяч в обруч» |
| **2** | В колонне по одному с подбрасыванием мяча вверх;-спиной вперед, руки с мячом вперед;-широким и мелким шагом | -обычный;-с ускорением-с поворотом на сигнал;-по диагонали зала | 1.Ведение мяча, изменяя направление движения2.Передача мяча в парах, спиной друг к другу | «Перенеси быстрей мячи» |
| **3** | Ходьба в колонне по одному по полосе препятствий:-по канату, руки с мячом вперед;-по скамейке в наклоне, толкая руками мяч;-ведение мяча змейкой между предметами | По гимнастической скамейке (з шт.)-с ноги на ногу по ориентирам;подскоками;-с изменением направления движения | 1.Отбивание мяча на месте разными способами2.Ведение мяча, изменяя направление движения | «Ловишка с мячом»  |
| **4** | -на носках, мяч вверх;-на пятках, мяч вперед;приставным шагом, мяч за головой;-на внешней стороне стоп, мяч за спиной | Обычный, мяч в согнутых руках у груди;-на сигнал- остановка, подбросить мяч вверх;-боковой галоп, мяч в прямых руках вперед; | 1.Передача мяча в парах способами стоя на коленях, сидя по «турецки»; лежа на животе;2.Отбивание на месте левой и правой рукой попеременно | «Давай-ка, отними!»  |

Декабрь

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Недели | ходьба | бег | упражнения | подвижные игры |
| **1** | На носках, руки с мячом вверх; -на пятках, руки за головой;-на ладонях и носках, толкая головой мяч | -Широким шагом;-семенящим шагом;-по диагонали зала;-с ускорением | 1.Метание малого мяча на дальность2.Перебрасывание мяча в парах через сетку | «Забавные пингвины» (используя мяч - «еж» среднего размера |
| **2** | Обычная, мяч у груди;-в полуприседе;-спиной вперед, мяч вперед;-«змейкой» отбивая мяч между предметами | -обычный;-с ускорением;-с перепрыгиванием через гимнастическую палку;-со сменой направления движения | 1.Метание малого мяча в горизонтальную цель2.Отбивание мяча о пол и ловля его после отскока от пола с хлопком в ладоши | «Мяч через сетку» |
| **3** | -на пятках, мяч за спиной;-боковым приставным шагом, мяч вперед;-по гимнастической скамейке;-с высоким подниманием коленей | -в колонне по одному;-врассыпную;-с пролезанием в обруч;-с остановкой по сигналу (стойка на одной ноге) | 1.Перебрасывание мяча в кругу (тройками, пятерками, восьмерками)2.Отбивание среднего мяча о пол двумя руками и ловля после отскока | «Веселый мячик, быстро скачет» (отбивание и ведение мяча в командах, на скорость) |
| **4** | -по полосе препятствий:-ходьба по гимнастической скамейке на носках, мяч вверх;-по канату, приставным шагом, мяч к груди;-с перешагиванием через гимнастические палки | -бег в колонне по одному по полосе препятствий:-по скамейке;-«змейкой» огибая предметы;-прыжки из обруча в обруч на двух ногах | 1. Передача мяча при движении в парах2.Отбивание мяча на месте попеременно правой и левой рукой | «Чья команда больше перебросит мячей через сетку» (за определенное время или под счет) |

Январь

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Недели | ходьба | бег | упражнения | подвижные игры |
| **1** | На носках, руки вверх;-на ладонях и носках;-«по-медвежьи»;-на ладонях и ступнях -«каракатица» | Широким шагом;-семенящим шагом;-по диагонали зала;«змейкой», огибая предметы | 1.Ведение мяча «змейкой» между предметами2.Прокатывание мяча по прямой, сбивая предметы | «Невидимка»  |
| **2** | На носках, руки в стороны;-перекатом с пятки на носок;-в полуприседе:-спиной вперед;-«змейкой» | -обычный;-с ускорением;-с перепрыгиванием через гимнастическую палку;-со сменой направления движения. | 1.Передача мяча через сетку, в парах, разными способами2.Ведение мяча двумя руками по прямой | «Охотники и утки» |
| **3** | -на пятках, руки за головой;-боковым приставным шагом;-с высоким подниманием колен;-по гимнастической скамейке | Обычный бег в колонне по одному;-с пролезанием в обруч;-с остановкой по сигналу, выполняя упражнение на равновесие (стойка на одной ноге) | 1.Передача мяча при движении в парах2.Отбивание мяча на месте попеременно правой и левой рукой | «Вышибалы» |
| **4** | По полосе препятствий: -ходьба по гимнастической скамейке на носках;-по канату приставным шагом;-с перешагивание через гимнастические палки | Бег в колонне по полосе препятствий:-по скамейке;,-«змейкой» огибая предметы;-прыжки из обруча в обруч на двух ногах | 1. Ведение мяча, изменяя направление движения2. Перебрасывание мяча в кругу (тройками, пятерками, восьмерками) | «Прокати мяч в тоннеле»  |

Февраль

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Недели | ходьба | бег | упражнения | подвижные игры |
| **1** | -на носках, средний мяч в прямых руках вверх;-на пятках, мяч вперед;-на внешней стороне стопы, мяч в прямых руках, за спиной | -обычный, мяч в согнутых руках у груди;-на сигнал - остановка, подбросить мяч вверх;-боковой галоп, мяч в прямых руках вперед;-хлопок-поворот на 360 градусов | 1.Отбивание мяча о стену двумя руками снизу2.Перебрасывание мяча через сетку в командах | «Мяч через сетку» (пионербол) |
| **2** | В колонне по 2 с заданиями:-на носках, руки вверх;-на наружных сводах стоп, руки за спину;-приставным боковым шагом; | -бег в колонне по полосе препятствий:-по бревну;-«змейкой», огибая предметы;-прыжки из обруча в обруч на двух ногах | 1.Ведение мяча на месте одной рукой2.Передача мяча через сетку в парах разными способами | «Мяч в обруч» |
| **3** | -на носках, руки вверх;-перекатом с пятки на носок;-спиной вперед;-в полуприседе;-«змейкой» | -обычный;-с ускорением;-боковой галоп;-на сигнал свистка прыжок вверх (хлопок над головой) | 1.Ведение мяча в движении одной рукой.2.Отбивание мяча о стену двумя руками и ловлей после отскока от пола | «Ловишка с мячом» |
| **4** | -на носках, руки вверх;-на пятках, руки в стороны;-на ладонях и носках, («по- медвежьи»);-на ладонях и ступнях («каракатица) | -широким шагом;-семенящим шагом;-по диагонали зала;«змейкой», огибая предметы. | 1.Метание малого мяча на дальность2. Прокатывание мяча по прямой, сбивая предметы | «Мой веселый звонкий мяч»  |

Март

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Недели | ходьба | бег | упражнения | подвижные игры |
| **1** | По полосе препятствий:-ходьба по гимнастической скамейке на носках;-по канату, приставным шагом;-с перешагиванием через гимнастические палки | -бег в колонне по полосе препятствий-по скамейке;-«змейкой» огибая предметы;-прыжки из обруча в обруч, (попеременно на каждой ноге) | 1.Ведение мяча «змейкой» между предметами2. Перебрасывание мяча в кругу (тройками, пятерками, восьмерками) | «Невидимка» |
| **2** | -на носках, руки в стороны;-на пятках руки на поясе;-на внешней стороне стопы, руки за голову;-с выпадами вперед,приставляя ногу, на выпад-хлопок;-подскоки;-захлесты голеней» | -обычный;-с ускорением;-с поворотом на сигнал;-по диагонали зала; | 1.Подбрасывание мяча вверх одной и ловля двумя руками2.Метание малого мяча в горизонтальную цель | «Гонки мячей» |
| **3** | В колонне по одному с ритмичными хлопками;-перекатом с пятки на носок;-спиной вперед, руки вперед;-мелким ,семенящим шагом;-широким шагом | -обычный;-с ускорением;-боковой галоп;-на сигнал свистка-прыжок вверх (хлопок в ладоши) | 1. Передача мяча через сетку, в парах, разными способами2. Перебрасывание мяча в кругу (тройками, пятерками, восьмерками) | «Мяч через сетку» |
| **4** | По полосе препятствий:-ходьба по гимнастической скамейке на носках;-по канату, приставным шагом;-с перешагиванием через гимнастические палки | Бег в колонне по полосе препятствий-по скамейке;-«змейкой», огибая предметы;-прыжки из обруча в обруч, на двух ногах | 1. Передача мяча через сетку в парах разными способами2. Отбивание мяча о стену двумя руками снизу | «Веселые кенгуру» (используя мячи среднего размера, либо мячи - «ежи» |

Апрель

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Недели | ходьба | бег | упражнения | Подвижные игры |
| **1** | Обычная ходьба в колонне;-ходьба гимнастическим шагом;-перекатом с пятки на носок;-спиной вперед,-«змейкой» огибая предметы;-по диагонали зала; | Легкий бег в колонне;-бег с ноги на ногу из обруча в обруч;-бег в чередовании с прыжками на двух ногах с продвижением вперед;-бег врассыпную в чередовании с ходьбой. | 1Знакомство с правилами игры «пионербол» | «Мой веселый звонкиймячик» (командные игры-эстафеты) |
| **2** | -на носках, руки в стороны;-на пятках, руки за головой;-на ладонях и носках (по-медвежьи);-на ладонях и ступнях -«каракатица» | С выполнением заданий на сигнал:-упор присев;-стойка на носках;-поворот кругом(360градусов)-со сменой направления движения | 1.Изучение подачи мяча в игре «Пионербол» | «Охотники и лисицы) |
| **3** | -Обычная» перекрестная-с выпадами, приставляя ногу (на каждый выпад, мяч вперед)-подскоки;-захлесты голеней | -обычный;-с ускорением;-боковой галоп;-с прыжком вверх и хлопком | Закрепление правил и подачи мяча | «Рывок за мячом»  |
| **4** | В колонне по два с заданиями:-на наружных сводах стоп, руки за спиной;-приставным шагом;-на носках, руки вверх | В колоне по два с заданиями:-хлопок-поворот;-2хлопка-прыжок вверх;-свисток-упор присев;-удар в бубен-остановка | Техника игры | «Мяч через сетку» |