

# Спортивный кружок «Ручной мяч»

## Пояснительная записка

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 и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития.

Чтобы удовлетворить потребность детей в двигательной активности в детском саду необходимо проводить дополнительные кружки по физическому развитию.

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 выработке хорошей осанки.

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

## Место кружка в учебном плане

Программа рассчитана на 15 часов в год с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 25 минут. Содержание кружка отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию. Способную дать простор воображению.

## План работы кружка «Ручной мяч» на 2017-2018

уч.год.

Цель:

Обогащение двигательного опыта детей 5-7 го года жизни.

Задачи:

1. Дать детям возможность осознать и закрепить физические качества мяча (упругость, вес,

прыгучесть).

2. Формировать умение владеть мячом, приучать не мешать товарищу по игре. Учить детей отбиванию мяча об пол, быстро реагировать на сигнал.
3. Учить детей ловле- передаче мяча, ориентироваться в пространстве.
4. Учить детей ведению мяча (отбивание с продвижением вперед), развивать при этом координацию движений. Умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.
5. Учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.
6. Воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.
7. Развивать ловкость в передаче мяча друг другу в движении, учить точности броска мяча в корзину.
8. Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, воспитывать при этом чувство взаимопомощи.

### Тематический план:

#### Сентябрь

- Обследование детей.
- Инструктаж по технике безопасного поведения в физкультурном зале.
- Знакомство с мячом.
- Подготовить детей к обучающему процессу

#### Октябрь

- Совершенствование броска мяча вверх и ловля его двумя руками на месте.
- Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных положений.
- Научить управлять мячом, чувствовать его.

#### Ноябрь

- Выполнять броски и ловлю мяча в движении.
- Отбивание мяча об пол одной рукой на месте.

- Контролировать мяч в движении

Декабрь

- Отбивание мяча об пол правой и левой рукой в движении.

- Передача мяча друг другу различным способом.

- Научить точности передачи мяча партнеру

Январь

- Передача мяча друг другу в разных направлениях стоя и сидя.

- Перебрасывание друг другу и ловля мяча сидя.

- Совершенствовать точность передачи мяча при игре в парах.

Февраль

- Перебрасывание мяча через сетку.

- Бросок мяча через сетку в прыжке.

- Подготовить детей к игре в пионер бол с двумя мячами

Март

- Бросок мяча об стенку и ловля его двумя руками.

- Подача и пас в игре

- Развивать ловкость, умения принимать решения в процессе игры пионер бол

Апрель

- Обучение техники приема и передачи мяча.

- Совершенствовать технику игры

Май

- Блокирование мяча в процессе игры.

- Расстановка игроков на поле.

## Перспективный план работы кружка «Ручной мяч»

СЕНТЯБРЬ	
1 неделя	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Бег 10 метров с ходу (скорость бега, быстрота).</li><li>2. Ходьба друг за другом с мячом в руках.</li><li>3. Подпрыгивание на одной ноге, подошвой катать мяч вперед, назад, в стороны.</li><li>4. Подвижная игра «Играй играй мяч не теряй.» Все дети располагаются на площадке, каждый свободно играет с мячом. После сигнала воспитателя все должны как можно быстрее поднять мяч вверх. Опоздавшие получают штрафное очко. Игра повторяется. Выигрывают те дети, которые во время игры не получают штрафных очков.</li></ol>
2 неделя	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Челночный бег 30 метров (ловкость)</li><li>2. Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками.</li><li>3. «Мячи шалунишки» - ходьба и бег за катящимся мячом, остановка его ногой.</li><li>4. Игра «Передай мяч» - стоят по кругу, называя ребенка, бросают ему мяч.</li></ol>
3 неделя	<ol style="list-style-type: none"><li>1. «Прикати» (в парах), один ребенок катит мяч руками, второй останавливает ногой.</li><li>2. Перебрасывание мяча через планку.</li><li>3. «Пролезь быстрее» - пролезание с мячом в руках сквозь обручи.</li><li>4. «Кого назвали, тот ловит»</li></ol>
4 неделя	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Броски мяча в вертикальную цель (глазомер).</li><li>2. «Треугольник» - передача мяча в тройках.</li><li>3. Перебрасывание мяча друг другу разными способами.</li><li>4. Подвижная игра «Сделай фигуру.»</li></ol>

Все дети свободно располагаются на площадке, каждый второй имеет мяч. Если воспитатель говорит «день», все свободно играют с мячом в паре с товарищем. Если воспитатель говорит «ночь», все дети(с мячами и без них) должны как можно быстрее принять определенную позу и не шевелиться. Зашевелившийся ребенок получает штрафное очко . Выигрывают дети ,не получившие штрафных очков.

ОКТЯБРЬ	
1 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Мяч в обруч» - бросок мяча двумя руками в обруч, пролезть в обруч, догнать мяч.</li> <li>2. «Забываем гвозди» - отбивание мяча правой, левой рукой.</li> <li>3. «Попади в корзину» - бросок двумя руками от груди в корзину.</li> <li>4. Подвижная игра «Передай мяч» (в кругу, называя ребенка, посылают мяч в его сторону).</li> </ol>
2 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Удары мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками из положения стоя.</li> <li>2. «Стой» - кружение с мячом в руках, по сигналу постоять на одной ноге.</li> <li>3. Перебрасывание в парах разными способами.</li> <li>4. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй.»</li> </ol>
3 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Удары мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками при ходьбе.</li> <li>2. «Не урони» - передача мяча в парах сидя, стоя на коленях, стоя на ногах.</li> <li>3. Катать мяч одной рукой вокруг предмета.</li> <li>4. Подвижная игра «Кого назвали – тот ловит».</li> </ol>
4 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отбивание мяча на месте правой ( левой ) рукой.</li> <li>2. Ведение мяча в прямом направлении.</li> <li>3. Бросать мяч вверх двумя руками и ловить его после отскока о пол.</li> <li>4. Подвижная игра «Вызови по имени.»</li> </ol>

	<p>Дети делятся на 4-5 групп и образуют круги. В центре каждого круга — ребенок с мячом. После сигнала воспитателя он бросает мяч вверх и вызывает по имени того, кому предназначается мяч. Тот должен успеть поймать мяч, не уронить его. После этого поймавший мяч бросает его вверх и также вызывает кого-либо. Выигрывает группа, меньшее количество раз уронившая мяч на землю.</p>
<p><b>ноябрь</b></p>	
<p>1 неделя</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бросать мяч двумя руками вверх и ловить его после отскока от пола.</li> <li>2. «Треугольник» - передача мяча в тройках.</li> <li>3. «Прыг-скок», ведение мяча на месте.</li> <li>4. Отбивание кегли мячом с расстояния 2 – 3 метра удобным способом.</li> <li>5. Подвижная игра “10 передач.»</li> </ol> <p>Дети становятся парами на расстоянии 2м один от другого, у каждой пары по мячу. По сигналу они начинают передавать мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить его на землю. Побеждает пара, быстрее сделавшая 10 передач без падения мяча на землю.</p>
<p>2 неделя</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Прыг-скок , побежал дружок»- ведение мяча в движении.</li> <li>2. Прокатывание мяча под дугу в парах.</li> <li>3. Ведение мяча в прямом направлении.</li> </ol> <p>« Первыши — водокачи » - ударить мячом о стену. Поймать после отскока от стены.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Подвижная игра «Летучий мяч» (собачки) – дети, стоящие в кругу, перебрасывают мяч друг другу через центр. Водящий старается его поймать. Если ему это удастся, он встает в круг и заменяет игрока, неудачно бросившего мяч.</li> </ol>
<p>3 неделя</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перебрасывание мяча через планку.</li> <li>2. « Прикати»- катание мяча в парах друг другу, остановка его ногой.</li> <li>3. Чередование подбрасывания мяча с ударами об пол.</li> <li>4. Подвижная игра «Поймай мяч.»</li> </ol>

	<p>Дети делятся по трое. Двое из них становятся друг против друга на расстоянии 3-4м. И перебрасывают мяч друг другу, как кому удобнее. Третий становится между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться его рукой. Если это удастся, он меняется местами с тем, кто бросил мяч.</p>
4 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отбивание мяча на месте «Кто дальше».</li> <li>2. Ведение мяча и бросок в корзину.</li> <li>3. Удары мячом об пол и броски его в баскетбольный щит.</li> <li>4. Подвижная игра «Займи свободный кружок.»</li> </ol> <p>На полу в разных местах чертятся кружки диаметром 50см. На расстоянии 1,5-2м. Один от другого. Все дети, за исключением водящего, становятся в них, затем перебрасывают мяч товарищам в разных направлениях. Водящий, находясь между кружками, старается поймать мяч на лету или хотя бы коснуться его рукой. Если водящему удастся это сделать, воспитатель дает свисток. По свистку игроки, находящиеся в кружках, меняются местами, а водящий старается занять любой из кружков. Кто не успел занять кружка, тот становится водящим.</p>
ДЕКАБРЬ	
1 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ведение мяча «змейкой» между предметами, потом ведение «змейкой» ногой.</li> <li>2. Ведение мяча с броском в баскетбольную корзину.</li> <li>3. «Треугольник» - передача мяча руками, затем ногой.</li> <li>4. Подвижная русская народная игра «Заяц».</li> </ol> <p>Дети в кругу, в центре «заяц». Игроки перебрасывают мяч друг другу так. Чтобы он задел «зайца». «Заяц» пытается увернуться. Игрок, сумевший задеть «зайца», становится на его место.</p>
2 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перебрасывание мяча в парах от груди, из-за головы, затем через шнур.</li> <li>2. Отбивание от пола попеременно правой, левой рукой.</li> <li>3. Ведение с броском в корзину.</li> <li>4. «Пришлепы» - ударить мячом о стену, после чего поймать.</li> </ol>

	5. Подвижная игра «Перебрасывание мяча» (не поймавший мяч игрок выходит из игры)
3 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кто дольше отобьет мяч от пола.</li> <li>2. «Треугольник» - передача мяча из-за головы.</li> <li>3. Перебрасывание мяча через планку .</li> <li>4. Подвижная игра «Вышибалы» - 2 игрока «вышибалы» стоят на противоположных концах площадки, остальные на середине площадки, лицом к «вышибале». «Вышибалы» перебрасывают мяч, стараясь задеть любого из игроков. Если ему это удалось, то такой игрок выходит из игры.</li> </ol>
4 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ведение мяча с броском в корзину.</li> <li>2. Отбивание мяча ладонями о стену на расстоянии 1 метра.</li> <li>3. Передача мяча в парах в движении приставным шагом.</li> <li>4. Подвижная игра «Поймай мяч.»</li> </ol>
<b>ЯНВАРЬ</b>	
1 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перебрасывание мяча через шнур (высота 1.5 метра) от груди, из-за головы.</li> <li>2. Отбивание мяча о пол одной и другой рукой поочередно.</li> <li>3. Вести мяч вперед шагом и бегом.</li> <li>4. «Одноручье» - подбросить мяч правой рукой, поймать левой и наоборот.</li> <li>5. Подвижная игра «Вышибалы.»</li> </ol>
2 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сбей мячом кеглю (расстояние 3 – 4 метра).</li> <li>2. Бросать мяч в кольцо двумя руками снизу.</li> <li>3. Отбивание от пола попеременно правой и левой рукой.</li> <li>4. «Ручки» - опереться левой рукой о стену, правой ударить мячом о стену из-под руки, поймать двумя руками. Опереться правой рукой о стену, левой ударить мячом из –под руки, поймать двумя руками.</li> </ol>
3 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бросать мяч в кольцо двумя руками от груди.</li> </ol>

	<p>2. Бросать мяч двумя руками вверх и ловить его после отскока от пола.</p> <p>3. Один ребенок ведет мяч, другой пытается отобрать.</p> <p>4. Подвижная игра «Подвижная цель.»  Дети становятся кругом с водящим в центре. Дети перебрасывают друг другу мяч, стараясь попасть в водящего. Попавший становится водящим, а ребенок, бывший водящим, встает в круг.</p>
4 неделя	<p>1. Ведение мяча в движении парами, передавая его друг другу.</p> <p>2. «Защита кольца» - один ребенок пытается забросить мяч в кольцо, второй пытается ему помешать.</p> <p>3. Перебрасывание мяча через планку .</p> <p>4. Подвижная игра «Успей поймать мяч».  Дети встают по кругу с водящим в середине. Они перебрасывают мяч с одной стороны круга на другую, водящий должен поймать мяч или коснуться его рукой. Если ему это удастся, он встает в круг, а в середину идет тот, кто последним бросил мяч.</p>
<b>ФЕВРАЛЬ</b>	
1 неделя	<p>1. Отбивание мяча о стену ладонями.</p> <p>2. Отбивание мяча подъемом ноги.</p> <p>3. Дети в парах передают мяч друг другу. Стоя в двух колонках. Последний ребенок, поймав мяч, бежит вперед и становится первым в своей шеренге. Когда дети хорошо усвоят упр., его можно выполнять с несколькими мячами.</p> <p>4. Подвижная игра « Пять бросков.»  10-12 детей располагаются на расстоянии 1,2-2м. От корзины. По сигналу воспитателя все бросают мячи в корзину, каждый подбирает свой мяч и опять бросает. Побеждает тот, кто быстрее попадет 5 раз в корзину, бросая мяч указанным способом.</p>
2 неделя	<p>1. «Кто больше отобьет мяч».</p> <p>2. «Треугольник» - передача мяча из-за головы, от груди.</p> <p>3. Ведение с броском в корзину.</p>

	<p>4. Подбросить мяч вверх, присесть, дотронуться до носков ног, подняться, поймать мяч.</p> <p>5. Подвижная игра «Бросание мяча в парах.»  Дети становятся парами, у каждой пары один мяч. Один ребенок из каждой пары становится под корзину, чтобы поймать брошенный мяч. Остальные становятся друг за другом на расстоянии 2м. От корзины. После сигнала воспитателя они бросают каждый свой мяч ( по 5раз ), затем меняются местами с напарниками. Выигрывает пара, большее число раз попавшая в корзину.</p>
3 неделя	<p>1. Ведение змейкой между предметами бегом.</p> <p>2. Подбросить мяч высоко, сделать поворот на 360 градусов, поймать мяч.</p> <p>3. Ведение и передача мяча друг другу в двух колоннах.</p> <p>4. Подвижная игра « НЕ урони кеглю.»  Две команды. Перед каждой колонной расставляют 5-6 кеглей на расстоянии 1м. одна от другой. Дети по очереди ведут мяч, обводя первую кеглю справа, вторую слева и т. д. Последнюю кеглю оббегают кругом и таким же образом возвращаются обратно. Выигрывает команда, которая уронит меньше кеглей.</p>
4 неделя	<p>1. «Треугольник» передача мяча ногой и остановка его подошвой ноги.</p> <p>2. Бросать мяч в корзину правой и левой рукой.</p> <p>3. Вести мяч во время нападения игрока команды соперников.</p> <p>4. Подвижная игра «Вышибалы» (выбивной).</p>
МАРТ	
1 неделя	<p>1. Ловить мяч на уровне груди двумя руками.</p> <p>2. Метание мяча в обруч, расположенный на полу(с расстояния 2-2,5м), снизу, сверху и из-за головы.</p> <p>3. Сбей кеглю (ногой), расстояние 3-4 метра.</p> <p>4. Эстафета с ведением мяча.  Дети делятся на команды. Каждая команда встает в круг. После сигнала</p>

	<p>первый ребенок из команды ведет мяч по кругу, возвращается на свое место и передает мяч следующему игроку. Побеждает команда, первой закончившая ведение мяча.</p>
2 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Треугольник», подача мяча в тройках разными способами.</li> <li>2. Бросать мяч в кольцо с прыжком.</li> <li>3. Бороться за мяч.</li> <li>4. Подвижная игра «Метко в корзину.»</li> </ol> <p>Дети распределяются на команды. У первых игроков в руках мячи. По сигналу воспитателя каждый ведет мяч к щиту, останавливается, бросает мяч двумя руками от груди, ловит и передает его следующему игроку по команде. Выигрывает команда, сделавшая больше попаданий.</p>
3 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бросание мяча вверх с ударом вниз об пол и ловля его двумя руками.</li> <li>2. Удары мячом об пол с хлопком в ладоши.</li> <li>3. Отбивание о стену ладонями.</li> <li>4. Подвижная игра «Чья команда больше.»</li> </ol> <p>Дети делятся на команды. Они становятся в колонну на расстоянии 2м. От корзины. Первые в каждой колонне-с мячами. После сигнала воспитателя они бросают мячи, стараясь попасть в корзину. Каждый ловит мяч, передает его следующему товарищу по команде, сам обегает выставленные на площадке кегли и становится в конец колонны. Выигрывает та команда, которая больше забросит мячей в корзину.</p>
4 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Защита кольца.</li> <li>2. Подбрось мяч вверх, сделай поворот 360 градусов, поймай мяч.</li> <li>3. Сбей мячом кеглю.</li> <li>4. Подвижная игра «Мяч капитану.»</li> </ol> <p>Дети делятся на команды. В каждой команде выбирается капитан, который становится на чужую площадку. Игроки одной команды бросают мяч своему капитану, а игроки другой стараются его перехватить.</p>
АПРЕЛЬ	

1 неделя	<p>1. Ведение мяча вокруг себя.</p> <p>2. Ведение мяча на месте правой, левой рукой с последующей передачей мяча двумя руками от груди.</p> <p>3. Ведение мяча в парах с продвижением вперед, передавая мяч друг другу.</p> <p>4. Подвижная игра «Вышибалы».</p>
2 неделя	<p>1. Дети строятся в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии 2м. Игроки одной шеренги имеют мячи. Обе шеренги двигаются приставным шагом в сторону, передавая мяч партнеру напротив.</p> <p>2. Ведение мяча шагом, затем бегом, свободно передвигаясь по площадке.</p> <p>3. Броски мяча в корзину с места двумя руками от груди(2мин.). Бросать мяч следует каждый раз с другого места.</p> <p>4. Малоподвижная игра «Гонка мячей по кругу». Игроки образуют широкий круг. Двое детей, стоящих напротив в кругу, имеют мячи разного цвета. После сигнала воспитателя они передают мячи по кругу в одном направлении как можно быстрее, чтобы один мяч догнал второй.</p>
3 неделя	<p>1. Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой(1мин.).</p> <p>2. Ведение мяча шагом, затем бегом, свободно передвигаясь по площадке (1мин.).</p> <p>3. Броски мяча в корзину с места двумя руками от груди (2мин). Бросать мяч следует каждый раз с другого места.</p> <p>4. Подвижная игра « Не урони кеглю».</p>
4 неделя	<p>1. Введение мяча правой и левой рукой и броски мяча в корзину.</p> <p>2. Перебрасывание мяча друг другу на расстоянии до 3-4м. (1мин.).</p> <p>3. Эстафета с ведением мяча.</p> <p>Дети делятся на команды и за линией старта выстраиваются в колонну. У первых игроков в руках по мячу. Против каждой команды выставляются кегли. Дети обводят мячом кегли. Когда игрок возвращается. Он передает мяч ударом о землю товарищу по команде. Тот ловит мяч и выполняет то же самое.</p>
МАЙ	
1 неделя	1. Перебрасывание мяча друг другу на расстоянии до 3-4 м .

	<p>2. Ведение мяча между кеглями.</p> <p>3. Игра « Мяч капитану».</p> <p>В игре мяч можно вести, передавать товарищу по игре. Не разрешается делать более 3 шагов с мячом в руках. Учить детей размещаться по всей площадке, не толкаться, выйти на свободное место для получения мяча.</p>
2Неделя	<p>1. Ведение мяча шагом, затем бегом, забрасывая мяч в корзину.</p> <p>2. Учебная игра в баскетбол (10 мин.)</p>
3неделя	<p>1. Бросание мяча о стену, после отскока от стены мяч должен пролететь под поднятой прямой ногой и затем поймать его.</p> <p>2. Игра в пионер бол .</p>
4 неделя	<p>1. Игра «Школа мяча».</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бросить мяч вверх и поймать его 2мя руками;</li> <li>- стукнуть мяч об пол и поймать его 2мя руками;</li> <li>- бросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши и поймать мяч;</li> <li>- бросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши за спиной, поймать мяч;</li> <li>- бросить мяч вверх, повернуться кругом, поймать мяч;</li> <li>- стукнуть мяч об пол, хлопнуть в ладоши, поймать мяч;</li> <li>- сесть на корточки, бросить мяч вверх, подняться с корточек , поймать мяч;</li> <li>- бросить мяч высоко вверх, наклониться, дотронуться кончиками пальцев рук до носков ног, выпрямиться, поймать мяч;</li> <li>- бросание мяча о стену и ловля его 2мя рукам;</li> <li>- бросание мяча о стену, после отскока об пол поймать его 2мя руками;</li> <li>- бросание мяча о стену, хлопнув в ладоши поймать мяч;</li> <li>- бросание мяча о стену, мяч должен пролететь под поднятой прямой ногой, поймать его 2мя руками;</li> <li>- бросить мяч в кольцо.</li> </ul>

#### 1. «Попади в мяч».

Играющие образуют широкий круг. В середине на табуретке лежит большой мяч, у каждого из игроков по маленькому мячу. По указанию воспитателя ребенок выполняет бросок, стараясь сбить мяч. Попавший в мяч имеет право на повторный бросок.

#### 2. Учебная игра в баскетбол.

Дети распределяются в команды. Воспитатель знакомит детей с правилами: нельзя бежать с мячом в руках, толкаться. Мяч следует передавать тому, кто находится в более удобном положении.





