

Спортивный кружок «Ручной мяч».

Пояснительная записка.

Образовательный процесс в ДОУ постоянно усложняется, и это требует от детей значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные с внешним миром.

У многих детей наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и продолжают существовать.

Общая характеристика кружка.

Кружок «Ручной мяч» входит во внеурочную деятельность по направлению спортивно-оздоровительное развитие личности.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить ребенка автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В факультативный курс «Ручной мяч» вошли народные игры, распространенные в России в последнее столетие, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких

свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм.

С этой целью включены подвижные игры, настольные игры, викторины разной тематики. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

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.

Личностные, предметные результаты кружка «Ручной мяч»

Ценностными ориентирами содержания факультативного курса

являются:

- формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;
- формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия,
- развитие познавательной активности и самостоятельности детей;
- привлечение детей к обмену информацией в ходе свободного общения на занятиях.)

Личностными результатами кружка «Ручной мяч» являются следующие умения:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Предметными результатами кружка «Ручной мяч» является формирование универсальных учебных действий (УУД).

1. Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

1. Познавательные УУД:

– умение делать выводы в результате совместной работы группы и учителя;

1. Коммуникативные УУД:

– умение оформлять свои мысли в устной форме

– слушать и понимать речь других;

– учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли

(лидера исполнителя).

План работы кружка "Ручной мяч" на 2016-2017уч. год

Цель:

1. Заинтересовать детей игрой с мячом.

2. Формировать навыки передачи, ловли, ведения и бросков мяча в корзину; сочетать эти действия между собой.

3. Воспитывать умение играть с мячом, не мешая друг другу, ориентироваться на площадке.

4. Учить играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива.

5. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка. Воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность.

6. Продолжать учить следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

7. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Задачи:

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

5. Совершенствовать ведение мяча в беге. Совершенствовать ориентировку в пространстве.

6. Развивать ловкость в передаче мяча друг другу в движении.
7. Учить точности броска мяча в корзину. Продолжать совершенствовать передачу мяча друг другу в движении.
8. Учить перебрасывать мяч друг другу и коллективно через сетку. Воспитывать чувство соперничества.
9. Формировать навыки коллективной игры, воспитывать при этом чувство взаимопомощи.

Календарный план кружка "Ручной мяч" Содержание и методика

1. Ходьба друг за другом. Сентябрь

Толкнуть лежащий мяч, догнать и поднять его.

Катание мяча одной рукой вокруг предметов.

Игра "Подбрось выше". Упражнение "Ударь мяч о землю и поймай его двумя руками".

Игра "Сбей кеглю".

Игра «Ручной Мяч».

2. Ходьба друг за другом с мячом в руках. Октябрь

Бросание мяча вверх, ловля его обеими руками.

Катание мяча, наклонившись обеими руками.

Свободная игра с мячом.

Бросание мяча вверх и ловля его после отскока от пола.

Бросание мяча вверх с хлопком в ладоши и ловля его. Ноябрь

Подвижная игра "Играй, играй, мяч не теряй!"

Малоподвижная игра "Будь внимателен!"

3. Свободная игра детей с мячом Декабрь

Бросание мяча вниз и ловля его ладонями после отскока.

Бросание мяча в стенку и ловля его после отскока.

Подвижная игра "Сделай фигуру" Упражнение "Мяч в корзину".

4. Бросание мяча в стенку и ловля его после отскока. Январь

Игра "10 передач"

Подвижная игра "Вызов по имени".

Подвижная игра « Домики, бомба, лови».

5.Бросание мяча вверх и ловля мяча после отскока. Февраль

Подвижная игра "Обгони мяч".

Игра "будь внимателен".

Военизированная эстафета «А ну-ка парни»

Съем мяча от щита.

Игра "Мяч водящему". Март

Подвижная игра "Поймай мяч"

Игра "Сделай фигуру".

Подвижная игра "Поймай мяч".

Свободная игра с мячом.

6. Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Апрель

Ведение мяча вокруг себя.

Подвижная игра "За мячом".

Свободная игра с мячом.

7. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Май

Передача мяча одной рукой от плеча.

Подвижная игра "займи свободный кружок".

Игра "Будь внимателен".

Ведение мяча на месте правой, левой рукой с последующей передачей мяча двумя руками (произвольным способом).

Основные задачи:

Совершенствовать технику бросков мяча парами; снизу; от груди; об пол – поймать после отскока.

Учить передавать мяч друг другу ногами (пасы).

Учить передавать мяч друг другу, передвигаясь боковым приставным шагом (галопом)

Закреплять умение отбивать мяч об пол, попеременно правой и левой рукой, с поворотом вокруг себя, с продвижением вперед, метание в движущуюся цель в игре.

Развивать: гибкость, выносливость, ловкость, быстроту, координацию движений.

Воспитывать интерес к физической культуре, желание осознанно заботиться о своем здоровье, доброжелательное отношение друг к другу.

Оборудование: мячи по количеству детей, массажные коврики по количеству детей, обруч.

Ход занятия.

Построение в шеренгу, приветствие, сообщение темы занятия – «Школа мяча».

Сегодня на занятии мы будем продолжать учиться выполнять различные упражнения с мячом, играть в мяч, перебрасывать друг другу разными способами. И наше занятие так и называется «Школа мяча».

А сейчас давайте настроимся на занятие – выполним точечный массаж и дыхательную гимнастику.

I. Точечный массаж и дыхательная гимнастика.

1. «Моем» кисти рук.
2. Указательным и большим пальцем нажимаем на ноготь каждого пальца другой руки.
3. Поглаживаем нос от ноздрей к переносице.
4. Средними пальцами надавливаем на ушные козелки.
5. Поглаживаем двумя руками шею от грудного отдела к подбородку.
6. Игра «Веселая пчелка». Вдох свободный, на выдохе произносить звук «з –з –з». дети должны, представить, что пчелка села на руку, на ногу, на нос. Помочь детям направить внимание на нужный участок тела.
7. Несколько раз зевнуть и потянуться.

II. Перестроение в колонну по одному.

Ходьба с высоко поднятыми коленями, меняя направление по сигналу, ходьба на носочках, руки на поясе; ходьба на пятках, руки согнуты в локтях.

Ходьба- пятки вместе, носки врозь, носки вместе (косолапить).

Легкий бег, бег боковой галоп.

Ходьба обычная, спиной вперед, ходьба боковым приставным шагом, «пауки» - на четвереньках с прямыми руками ногами.

Быстрый бег (1,5мин.). ходьба с упражнениями для рук: руки вперед, руки вверх, руки в стороны, сжимая и разжимая кулаки на каждый шаг.

Заключительная медленная ходьба. Дети берут мяч из корзины и отбивают в движении.

Перестроение в колонну по 2 (парами через середину). Дети встают на массажные коврики.

Общеразвивающие упражнения

(каждое упражнение выполняется по 4 – 6 раз).

1. И.п. – стоя, ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1 – 2 - мяч поднять вперед, вверх, стоять на носках; 3,4,5,6,7 – повороты вокруг себя на месте; 8 – и.п. То же повторить в левую сторону.
2. И.п. – стоя, мяч перед собой. Вращение мяча пальцами рук от себя, к себе.
3. И.п. – стоя, мяч лежит на ладони правой руки. Поднимать мяч вверх; то же повторить левой рукой.
4. И.п. – сидя, ноги вместе, мяч на полу справа. 1 – поднять прямые ноги, прокатить под ними мяч; 2 – то же повторить слева.
5. И.п. – сидя по-турецки. Подбрасывать мяч вверх, ловить двумя руками.
6. И.п. – сидя, мяч зажат между ступнями. 1 – лечь на спину, поднять ноги вверх и бросить мяч в руки; 2 – и.п.
7. И.п. – стоя, ноги на ширине ступни. Отбивать мяч об пол двумя руками.
8. И.п. – лежа на животе, ноги вместе, мяч в прямых руках перед собой. Поднять прямые руки и ноги вверх, смотреть на мяч («лодочка»).
9. И.п. – стоя, ноги на ширине ступни. Отбивать мяч правой и левой руками. Пальцы развести, толкать мяч ладонью и пальцами вниз.
10. И.п. – стоя, ноги на ширине ступни. Отбивать мяч правой и левой руками с поворотом вокруг себя.
11. И.п. – стоя, мяч зажат между коленями, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, чередовать с ходьбой на месте.

Основные виды движений с большим мячом

(дети стоят фронтально парами, выполняют упражнения 10 раз)

1. Бросок снизу.
2. Бросок от груди.
3. Бросок об пол, поймать после отскока.
4. Бросок из-за головы.
5. Передача (пас) ногами.
6. Боковой галоп парами, передача мяча от груди.

Опубликовано 22.01.2013 - 21:02 - [Дубинкина Ольга Владимировна](#)

Основные задачи:

Совершенствовать технику бросков мяча парами; снизу; от груди; об пол – поймать после отскока.

Учить передавать мяч друг другу ногами (пасы).

Учить передавать мяч друг другу, передвигаясь боковым приставным шагом (галопом)

Закреплять умение отбивать мяч об пол, попеременно правой и левой рукой, с поворотом вокруг себя, с продвижением вперед, метание в движущуюся цель в игре.

Развивать: гибкость, выносливость, ловкость, быстроту, координацию движений.

Воспитывать интерес к физической культуре, желание осознанно заботиться о своем здоровье, доброжелательное отношение друг к другу.

Оборудование: мячи по количеству детей, массажные коврики по количеству детей, обруч.

Ход занятия.

Построение в шеренгу, приветствие, сообщение темы занятия – «Школа мяча».

Сегодня на занятии мы будем продолжать учиться выполнять различные упражнения с мячом, играть в мяч, перебрасывать друг другу разными способами. И наше занятие так и называется «Школа мяча».

А сейчас давайте настроимся на занятие – выполним точечный массаж и дыхательную гимнастику.

I. Точечный массаж и дыхательная гимнастика.

1. «Моем» кисти рук.
2. Указательным и большим пальцем нажимаем на ноготь каждого пальца другой руки.
3. Поглаживаем нос от ноздрей к переносице.
4. Средними пальцами надавливаем на ушные козелки.
5. Поглаживаем двумя руками шею от грудного отдела к подбородку.
6. Игра «Веселая пчелка». Вдох свободный, на выдохе произносить звук «з –з –з». дети должны, представить, что пчелка села на руку, на ногу, на нос. Помочь детям направить внимание на нужный участок тела.
7. Несколько раз зевнуть и потянуться.

II. Перестроение в колонну по одному.

Ходьба с высоко поднятыми коленями, меняя направление по сигналу, ходьба на носочках, руки на поясе; ходьба на пятках, руки согнуты в локтях.

Ходьба- пятки вместе, носки врозь, носки вместе (косолапить).

Легкий бег, бег боковой галоп.

Ходьба обычная, спиной вперед, ходьба боковым приставным шагом, «пауки» - на четвереньках с прямыми руками ногами.

Быстрый бег (1,5мин.). ходьба с упражнениями для рук: руки вперед, руки вверх, руки в стороны, сжимая и разжимая кулаки на каждый шаг.

Заключительная медленная ходьба. Дети берут мяч из корзины и отбивают в движении.

Перестроение в колонну по 2 (парами через середину). Дети встают на массажные коврики.

Общеразвивающие упражнения

(каждое упражнение выполняется по 4 – 6 раз).

1. И.п. – стоя, ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1 – 2 - мяч поднять вперед, вверх, стоять на носках; 3,4,5,6,7 – повороты вокруг себя на месте; 8 – и.п. То же повторить в левую сторону.
2. И.п. – стоя, мяч перед собой. Вращение мяча пальцами рук от себя, к себе.
3. И.п. – стоя, мяч лежит на ладони правой руки. Поднимать мяч вверх; то же повторить левой рукой.
4. И.п. – сидя, ноги вместе, мяч на полу справа. 1 – поднять прямые ноги, прокатить под ними мяч; 2 – то же повторить слева.
5. И.п. – сидя по-турецки. Подбрасывать мяч вверх, ловить двумя руками.
6. И.п. – сидя, мяч зажат между ступнями. 1 – лечь на спину, поднять ноги вверх и бросить мяч в руки; 2 – и.п.
7. И.п. – стоя, ноги на ширине ступни. Отбивать мяч об пол двумя руками.
8. И.п. – лежа на животе, ноги вместе, мяч в прямых руках перед собой. Поднять прямые руки и ноги вверх, смотреть на мяч («лодочка»).
9. И.п. – стоя, ноги на ширине ступни. Отбивать мяч правой и левой руками. Пальцы развести, толкать мяч ладонью и пальцами вниз.
10. И.п. – стоя, ноги на ширине ступни. Отбивать мяч правой и левой руками с поворотом вокруг себя.
11. И.п. – стоя, мяч зажат между коленями, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, чередовать с ходьбой на месте.

Основные виды движений с большим мячом

(дети стоят фронтально парами, выполняют упражнения 10 раз)

1. Бросок снизу.
2. Бросок от груди.
3. Бросок об пол, поймать после отскока.
4. Бросок из-за головы.
5. Передача (пас) ногами.
6. Боковой галоп парами, передача мяча от груди.