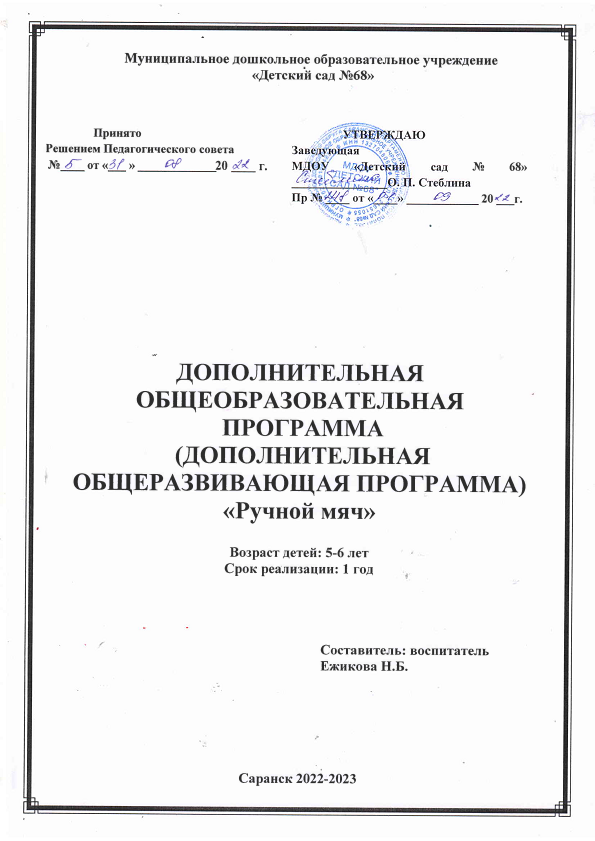
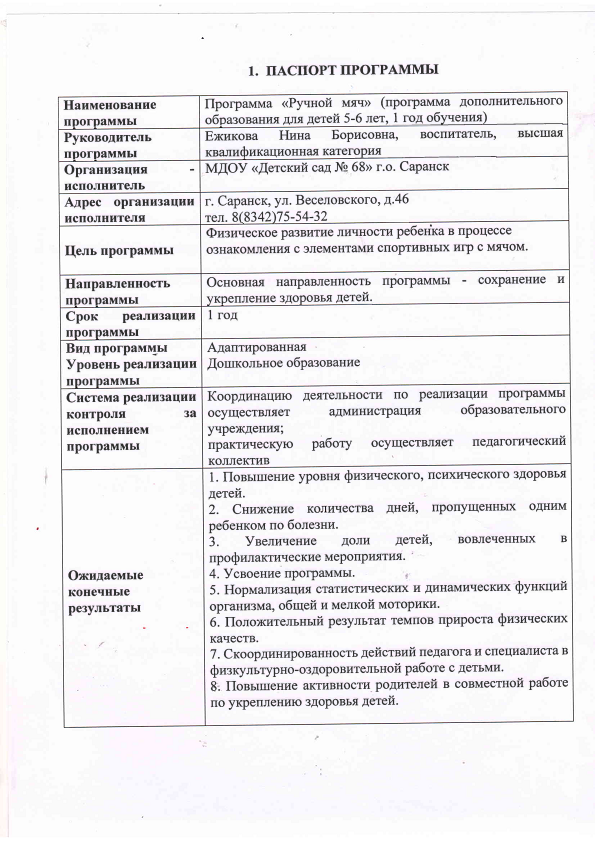
****

****

**Пояснительная записка**

**Направленность образовательной программы.**

Основная направленность программы - сохранение и укрепление здоровья детей.

Исследования, проведенные НИИ гигиены и охраны здоровья детей, научным центром здоровья детей, академией медицинских наук, показывают, что состояние здоровья детей России за последнее время резко ухудшилось, а число здоровых дошкольников составляет всего около 10%. Поэтому сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальнейших проблем нашего времени.

|  |
| --- |
|  |

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

На состояние здоровья наших детей оказывает существенное влияние неблагоприятные социальные факторы, экологические, климатические условия, а именно:

•наследственность;

•неблагоприятная экологическая обстановка;

•электронно-лучевое и «метало - звук», облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, постоянно звучащая громкая музыка) ;

•образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья).

Отклонения в опорно- двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению оказывают не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка.

Наблюдая за детьми на физкультурных занятиях, в свободной деятельности, мы обратили внимание на то, что у некоторых детей неправильная осанка, быстро наступает усталость стоп, дети часто и долго болеют, что является развитию сколиоза и плоскостопия, нарушению функций организма. Это подтверждается врачебными диагнозами, которые фиксируются в медицинских картах детей.

На такие мелочи родители не всегда обращают внимание, им кажется, что ребенок еще слишком мал, чтобы у него была красивая осанка и правильная стопа, крепкое здоровье. Именно сейчас, когда ребенок активно растет, а нога и позвоночник испытывают нагрузки, начинается их нарушение. Сколиоз и плоскостопие у детей обнаруживается еще до школы.

Проблема неправильного процесса формирования осанки и стопы, заболевания детьми ОРВИ, существует и нашем детском саду. Чтобы определить эти нарушения, необходим осмотр ребенка.

**Новизна программы**

Создавая программу кружка, я попыталась выработать новые подходы в решении проблемы оздоровления детей с использованием игр и упражнений с мячом на занятиях и в повседневной жизни.

Анализируя работу  по физическому воспитанию, сохранению и укреплению здоровья детей, я  столкнулась с определёнными трудностями, а именно:

* не всегда удаётся сформировать у детей устойчивые двигательные навыки и потребность в здоровом образе жизни;
* зачастую взаимодействие всех участников педагогического процесса (воспитателей, специалистов и родителей) в решении задач, связанных с приобщение детей к физической культуре, спорту, формированию здорового образа жизни, разобщено;
* не до конца реализуется потребность детей в движении;

Давая нашим детям больше знаний, умений и навыков, мы упускаем из виду воспитание физически и психически здорового ребёнка, а ведь главной задачей детского сада является подготовка детей к школе, в том числе и физическая.

В статье доктора педагогических наук Л.Волошиной (ж. «Д.в.», №2, 2011г.) отмечается, что по данным современных исследований около 20% детей поступают в школу, не достигнув биологической зрелости.  30-40%  детей  составляют группу риска с точки зрения психических нарушений.  21% имеют дефекты речи, и 74%  имеютнарушения опорно-двигательного аппарата. Школьные учителя сетуют на недостаточное развитие тонких, дифференцированных движений пальцев и кисти рук, необходимых для овладения ручкой и карандашом в качестве графического инструмента.  
В решении этой проблемы могут помочь только физические упражнения. Причем, они будут действенны, только в том случае, если доставляют детям удовольствие, доступны и интересны. И мяч в этом случае является универсальным тренажером, и начинать заниматься с ним нужно как можно раньше.

Помещение для кружка «Ручной мяч» предоставляет собой оборудованный физкультурный зал для непосредственной образовательной деятельности.

**Актуальность программы.**

Актуальность данной проблемы определяется тем, что перед дошкольной организации стоит задача по воспитанию физически, психически здорового ребенка.

Пути реализации программы

1. Консультации с врачами-специалистами детской городской поликлиники.

2. Поиск информации в специальных источниках (медицинская литература по профилактике сколиоза и нарушении плоскостопия, по оздоровлению детей; методическая литература по проведению НОД по физическому развитию детей в детском саду).

Принципы реализации программы

1. Принцип индивидуальности.

2. Принцип доступности.

3. Принцип систематичности.

4. Принцип активности, самостоятельности, творчества.

5. Принцип последовательности.

6. Принцип эмоционального благополучия каждого ребенка.

7. Принцип научности.

8. Принцип оздоровительной направленности.

**Педагогическая целесообразность**

Понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушения осанки, укрепление здоровья у дошкольников, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста, мы разработали программу физкультурно- оздоровительного кружка «Ручной мяч». Данная программа обеспечивает сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей. Физкультурно-оздоровительный кружок «Ручной мяч» был разработан  не случайно.

Мяч – одна из самых древних и любимых игрушек детей. В Древней Греции, Риме, Египте, Древней Руси он считался самым совершенным предметом, так как был похож на солнце, а значит, обладал волшебной силой. Происхождение слова «мяч» связано со словами: мягкий, мякоть, мякиш. То есть мяч – это мягкий шар.

Он проходит через все периоды жизни ребенка, начиная с младенчества, заканчивая  школьным  возрастом.

Мяч – это прообраз мироздания. Сначала ребенок рассматривает, поворачивает перед собой мячик, удерживая его двумя руками. Позже он радуется, удивляется и даже сердится, что мяч убегает от него и призывает к движению. Дальше у ребенка появляется желание не просто бросать и катать мяч, а делать это определенным образом, И, наконец, мяч становится основой для важной социальной способности: принимать и отдавать.

Все мы хорошо знаем, что ведущим видом деятельности детей дошкольного возраста является игра. Игра позволяет соединить физическое и психическое развитие ребёнка, создаёт условия для гуманизации педагогического процесса, становится катализатором в процессе формирования творческой личности дошкольника.

Мяч, как удобная динамическая игрушка, занимает особое место в развитии ребенка. Игры с мячом способствуют развитию общей двигательной активности, развитию глазомера, координации, мышечной силы, тонкой  моторики руки.

У ребенка быстрее развиваются различные  функции мозга, развивается речь, усиливается работа важнейших органов. Играя с мячом, ребенок накапливает необходимый ему  практический двигательный опыт, открывает для себя возможности экспериментирования с предметом. Несмотря на то, что в дошкольном детстве мяч является самым популярным и спортивным инвентарём на занятиях и в повседневной жизни, на  практике мячу уделяется недостаточное внимание.

**Цель:** гармоничное развитие личности ребенка в процессе ознакомления с элементами спортивных игр с мячом.

**Задачи:**

*Обучающие:* Формировать навыки передачи, ловли, ведения и бросков мяча в корзину, ворота, умение применять их в игровой ситуации.  Научить детей передавать, ловить и бросать мяч, сочетать эти действия между собой, а также с другими действиями с мячом и без мяча.

*Развивающие:* Развивать глазомер, координацию, ритмичность, согласованность движений, физические качества ребёнка: быстроту, ловкость, выносливость, силу.

*Воспитательные:* Воспитание потребности в здоровом образе жизни; положительные черты характера; чувство уверенности в себе; умение играть коллективно; подчинять собственные желания интересам коллектива; оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях. Заинтересовать детей упражнениями и игрой с мячом.

**Отличительные особенности ОП от уже существующих.**

Особенный интерес у детей вызывают спортивные игры с мячом, которые способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организации (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Спортивные игры чаще всего недоступны для овладения дошкольниками, так как насыщены разнообразными движениями и имеют большое количество тактических комбинаций.

Но отдельные элементы данных игр, являясь эмоциональными, увлекательными видами движений, могут быть с успехом использованы в работе в начальной школе. При этом в построении игр должны учитываться основные игровые задачи, они воспитывают чувство мяча, координируют движения, служат первой ступенькой к дальнейшему изучению более сложных игр.

Игры с мячом безопасны для детей, но, тем не менее, перед их разучиванием играющие должны хорошо знать и соблюдать основные правила, которые четко сформулированы в занятиях. При разучивании и проведении игр правила постепенно повторяются, напоминаются, закрепляются.

Отличительная черта занятий спортивными играми и упражнениями – их эмоциональность. Занятия должны проходить как занимательная игра. Нельзя допускать монотонность, скуки, сами движения и игры должны доставлять ребенку удовольствие.

**Возраст детей, участвующих в реализации ОП**

Комплектование группы детей для занятий в физкультурно-оздоровительной кружке «Ручной мяч» проводится с учетом общего функционального состояния детей старшего дошкольного возраста, данных медицинского осмотра, рекомендаций врачей-специалистов (педиатра, ортопеда, хирурга, педиатра).

Программа рассчитана на 64 часа. Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана.

Занятия проводятся с октября по май 2 раза в неделю по 25 минут, во второй половине дня, когда дети не заняты на основных программных занятиях.

**Сроки реализации, продолжительность образовательного процесса.**

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Общая продолжительность обучения составляет 32 часа.

**Распределение учебного времени**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год**  **обучения** | **Продолжительность занятий** | **Периодичность в неделю** | **Количество часов в неделю** | **Количество часов в год** |
| Старшая группа | 1 час (25 мин) | 1 раза\ | 1час | 32 |

Принимаются все желающие, не имеющие противопоказания по состоянию здоровья.

**Возраст обучающихся:** старший дошкольный возраст

**Количество обучающихся в группе:** 28 человек.

**Формы занятий:** Формы проведения занятий – групповые с ярко выраженным индивидуальным подходом. Практикуется создание соревновательного фона, стимулирующего повышенную работоспособность и возможность активизации индивидуального участия.

В структуру занятий тесно вплетены различные виды деятельности: двигательные упражнения, основные виды движения (ходьба, прыжки, оздоровительный бег, упражнения на равновесие и т. д., дыхательная гимнастика, разнообразные виды самомассажа, упражнения на релаксацию.

Способ организации детей на занятии зависит от поставленной цели и задач каждого занятия. На занятиях используются три основных способа организации детей: фронтальный, групповой, индивидуальный.

Методика составления комплексов занятий состоит из трех частей. В подготовительную часть включают общеразвивающие и корригирующие упражнения, соответствующие нарушению осанки и коррекции плоскостопия. Темп выполнения – медленный, умеренный, средний, дозировка 6 повторений. В основную часть входят упражнения из положения, лежа на спине, на боку, животе, сидя и стоя. Дозировка упражнений зависит от самочувствия. Все упражнения обязательно выполняются в обе стороны. Заключительная часть состоит из упражнений на расслабление (релаксация, подвижные игры).

С целью закаливания стоп и профилактике плоскостопия, укрепления организма детей во время оздоровительных занятий дети занимаются босиком.

Для эмоционального комфорта во время организации и проведения двигательной активности детей способствует музыкальное сопровождение физкультурно-оздоровительных занятий.

*Информационно-образовательная работа с детьми:*

1. Первичный осмотр детей медсестрой детского сада и педиатром детской поликлиники при поступлении в детский сад.

2. Осмотр детей врачами-специалистами: хирург, ортопед, невропатолог, педиатр.

3. Тестовое обследование первых признаков нарушения осанки у детей всех возрастных категорий.

4. Взаимосвязь медработника ДОУ, врачей-специалистов, администрации д/с с воспитателями и родителями в вопросах профилактике ОРВИ, сколиоза и плоскостопия.

5. Обследование детей, предварительная и итоговая диагностика.

6. Использование специальных упражнений на занятиях.

**Ожидаемый результат освоения программы**

1. Повышение уровня физического, психического здоровья детей.

2. Снижение количества дней, пропущенных одним ребенком по болезни.

3. Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия.

4. Усвоение программы.

5. Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.

6. Положительный результат темпов прироста физических качеств.

7. Скоординированность действий педагога и специалиста в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.

8. Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

К концу года дети должны уметь:

* действовать по сигналу воспитателя, быстро реагировать на сигнал;
* играть с мячом, не мешая другим;
* согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в командных видах (эстафета или поточный метод);
* бросать и ловить мяч:
* двумя руками снизу вверх;
* двумя руками снизу вверх с хлопком впереди, за спиной;
* передача в парах двумя руками снизу;
* передача в парах двумя руками из-за головы;
* передача друг другу в разных направлениях стоя, сидя;
* передача в парах двумя руками от груди;
* метать мяч;
* с расстояния 2- 2,5 метра в обруч, в корзину, расположенную на полу,
* двумя руками снизу;
* в вертикальную цель с 3-4 метров;
* метать набивной мяч;
* с расстояния 2 – 2,5 метра в цель(в ворота);
* отбивать мяч:
* на месте правой, левой рукой;
* на месте правой с передачей из правой руки в левую;
* правой, левой рукой с продвижением вперед змейкой.
* соблюдать правила в командной игре.

**Диагностическая карта дополнительного образования по физической культуре кружка «Ручной мяч»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Ф.И. ребенка** | **Отбивание мяча об пол, стоя на месте** | **Отбивание мяча об пол с продвижением вперед** | **Метание на дальность правой и левой рукой** | | | **Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками** | | **Ловля мяча одной рукой 4-6 раз** | **Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками 10 раз** | **Отбивание мяча о землю на месте, с продвижением вперед 5-6м** | **Итого** |
| **Правая** | **Левая** | **Итог** | **Количество бросков** | **Итог** |

|  |
| --- |
| Оценка уровня развития  1 балл – компоненты не развиты  2 балл – большинство компонентов недостаточно развиты  3 балла – отдельные компоненты не развиты  4 балла – соответствуют возрасту  5 баллов -  высокий |

**Метание**(м)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **теннисный  мячик** | | | | | |
|  | высокий | выше  среднего | средний | низкий | очень низкий |
|  | правая | левая | правая | левая | правая |
| мальчики | более5 м | более4 м | 4,0 – 5,0 м | 3,5  -4,0 м | 4,0 – 5,0 м |
| девочки | более5 м | более4 м | 4,0 – 5,0м | 3,0 - 4,0 м | 4,0 – 5,0м |
| **мешочек  с  песком** | | | | | |
|  | левая | правая | левая | правая | левая |
| мальчики | 3,5 -4,0 м | менее 4м | менее 3,5м | - | - |
| девочки | 3,0–4,0 м | менее 4м | менее3 м | - | - |

**Цель:**определить скоростно-силовые качества в метании на дальность

Оборудование: теннисный  мячик; мешочек  с  песком  массой    200г

в  количестве  не  менее  3; рулетка; мел; размеченная  дорожка.

Процедура  тестирования: на  асфальтовой  дорожке  или  на спортивной площадке. Предварительно  размечается  дорожка мелом поперечными  линиями  через  каждый  метр  и пронумеровывается цифрами. Линия  отталкивания (шириной 40 см) заштриховывается  мелом. По  команде  ребенок  подходит  к  линии отталкивания, из  исходного  положения  стоя  производит  бросок мячом (мешочком)  одной  рукой, одна  нога  поставлена  впереди  другой  на  расстоянии  шага.  При  броске  *нельзя*  изменять  положение  стоп.

* Исходное  положение  в  пол – оборота  к  направлению метания;
* Наличие  замаха;
* Перенос  центра  тяжести  на  стоящую  сзади  полусогнутую  ногу  во  время  замаха;
* Перенос  центра  тяжести  на  стоящую  впереди  ногу  во  время  броска;
* Энергичный  бросок  с  последующим  сопровождением  рукой  мяча (мешочка).

Результат*:*Засчитывается  лучший  результат  из  3  попыток.

**Показатели физической подготовленности детей**

***старшая  группа***

**Координация  движений**(*подбрасывание и  ловля  мяча*)

**Цель:**определить ловкость и координацию движения при подбрасывании и ловле мяча

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | высокий | выше  среднего | средний | низкий | очень низкий |
| мальчики | 25 раз | 22 | 20 | 18 | меньше 15 |
| девочки | 25 раз | 22 | 20 | 18 | меньше 15 |

Оборудование: мячи.

Процедура  тестирования: ребенок  подбрасывает  и  ловит  мяч  двумя  руками, не  прижимая  к  себе  и  не  сходя  с  места (по М.А.Руновой,1998)

**Отбивание мяча.**

**Цель:**оценить ловкость, скорость реакции, устойчивость позы при отбивании мяча от пола.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | высокий | выше  среднего | средний | низкий | очень низкий |
| мальчики | более 20 | 18 | 15 | 11 | меньше 11 |
| девочки | более 20 | 17 | 14 | 10 | меньше 10 |

Оборудование: мячи

Процедура  тестирования: Ребенок стоит в исходном положении ноги на ширине плеч и одной рукой отбивает мяч от пола максимальное количество раз (руки можно чередовать). При выполнении задания не разрешается сходить с места.

Результат: из двух попыток засчитывается лучший результат

**Метание (м)**

**Цель:** определить скоростно-силовые качества в метании на дальность

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **теннисный  мячик** | | | | | | |
|  | высокий | | выше  среднего | средний | низкий | очень низкий |
|  | правая | | левая | правая | левая | правая |
| мальчики | более8 м | | более 5,5м | 5,0 – 8,0 м | 4,5 м | 5,0 – 8,0 м |
| девочки | более7 м | | более 5,5м | 5,0 – 8,0м | 4,5 м | 5,0 – 8,0м |
| **мешочек  с  песком** | | | | | | |
| мальчики | левая | правая | | левая | правая | левая |
| девочки | 4,5 м | менее5 м | | менее4 м | - | - |
|  | 4,5 м | менее5 м | | менее4 м | - | - |

Оборудование: теннисный  мячик; мешочек  с  песком  массой  200г  в  количестве  не  менее  3; рулетка; мел; размеченная  дорожка.

Процедура  тестирования: на  асфальтовой  дорожке  или  на спортивной площадке. Предварительно  размечается  дорожка  мелом  поперечными линиями  через  каждый  метр  и  пронумеровывается  цифрами. Линия отталкивания (шириной 40 см) заштриховывается  мелом.

По  команде  ребенок  подходит  к  линии  отталкивания, из  исходного

положения  стоя  производит  бросок  мячом (мешочком)  одной  рукой,

одна  нога  поставлена  впереди  другой  на  расстоянии  шага.  При  броскенельзя  изменять  положение  стоп.

* Исходное  положение  в  пол – оборота  к  направлению метания;
* Наличие  замаха;
* Перенос  центра  тяжести  на  стоящую  сзади  полусогнутую  ногу  во  время  замаха;
* Перенос  центра  тяжести  на  стоящую  впереди  ногу  во  время  броска;
* Энергичный  бросок  с  последующим  сопровождением  рукой  мяча (мешочка).

Результат*:*Засчитывается  лучший  результат  из  3  попыток.

**Координация  движений**(*отбивание  мяча на  месте*)

**Цель:**определить ловкость и координацию движения при подбрасывании и ловле мяча

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | высокий | выше  среднего | средний | низкий | очень низкий |
| мальчики | 60 раз | 55 раз | 50 раз | 48раз | 45 раз |
| девочки | 55 раз | 53 | 49 | 44 | 40 |

Оборудование: мячи.

Процедура  тестирования: ребенок  отбивает  мяч  не  сходя  с  места.

**Координация  движений**(*ведение  мяча*)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | высокий | выше  среднего | средний | низкий | очень низкий |
| мальчики | более6 м | 4 – 5 м | 4 – 5 м | менее4 м | - |
| девочки | более6 м | 4 – 5 м | 4 – 5 м | менее4 м | - |

Оборудование: мячи.

Процедура  тестирования: ребенок  ведет  мяч  в  прямом  направлении.

**Отбивание мяча.**

**Цель:**оценить ловкость, скорость реакции, устойчивость позы при отбивании мяча от пола.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | высокий | выше  среднего | средний | низкий | очень низкий |
| мальчики |  |  |  |  |  |
| девочки |  |  |  |  |  |

Оборудование: мячи

Процедура  тестирования: Ребенок стоит в исходном положении ноги на ширине плеч и одной рукой отбивает мяч от пола максимальное количество раз (руки можно чередовать). При выполнении задания не разрешается сходить с места.

Результат: из двух попыток засчитывается лучший результат

**Выносливость**.

**Метание (м)**

**Цель:** определить скоростно-силовые качества в метании на дальность

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **теннисный  мячик** | | | | | |
|  | высокий | выше  среднего | средний | низкий | очень низкий |
|  | правая | левая | правая | левая | правая |
| мальчики | более9 м | более 6,7м | 7,0 – 9,0 м | 5,5 – 6,7м | 7,0 – 9,0 м |
| девочки | более8 м | более 5,5м | 6,0 – 8,0м | 4,5- 5,5 м | 6,0 – 8,0м |
| **мешочек  с  песком** | | | | | |
| мальчики | левая | правая | левая | правая | левая |
| девочки | 5,5 – 6,7м | менее7 м | менее5,5 м | - | - |
|  | 4,5- 5,5 м | менее6 м | менее 4,5м | - | - |

Оборудование: теннисный  мячик; мешочек  с  песком  массой    200г  в  количестве  не  менее  3; рулетка; мел; размеченная  дорожка.

Процедура  тестирования: на  асфальтовой  дорожке  или  на  спортивной  площадке. Предварительно  размечается  дорожка  мелом  поперечными  линиями  через  каждый  метр  и  пронумеровывается  цифрами. Линия  отталкивания (шириной 40 см) заштриховывается  мелом. По  команде  ребенок  подходит  к  линии  отталкивания, из  исходного  положения  стоя  производит  бросок  мячом (мешочком)  одной  рукой, одна  нога  поставлена  впереди  другой  на  расстоянии  шага.  При  броске  *нельзя*  изменять  положение  стоп.

* Исходное  положение  в  пол – оборота  к  направлению метания;
* Наличие  замаха;
* Перенос  центра  тяжести  на  стоящую  сзади  полусогнутую  ногу  во  время  замаха;
* Перенос  центра  тяжести  на  стоящую  впереди  ногу  во  время  броска;
* Энергичный  бросок  с  последующим  сопровождением  рукой  мяча (мешочка).

Результат*:*Засчитывается  лучший  результат  из  3  попыток.

**Формы подведения итогов реализации программы:**

В результате ознакомления и совершенствования элементов спортивной игры с мячом воспитанники должны уметь использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности и повседневной жизни:

* проявлять умения и навыки, личностную индивидуальность при выполнении физических упражнений;
* иметь навыки самостоятельной работы;
* использовать различные источники информации для получения сведений в избранном виде спорта.

При реализации программы создаются оптимальные условия для формирования и развития личности ребенка. Обучение строится таким образом, что воспитанники, усваивая простые знания, умения и навыки, сначала выполняют несложные упражнения, которые усложняются с каждым последующим заданием. Такая постановка учебно-воспитательного процесса формирует психологическую подготовку к труду.

**Работа с родителями:**

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

Совместная деятельность детей и родителей  эмоции от игр с мячом.

Организация фотовыставки «Школа мяча».

*Наглядная информация для родителей:*

• Папка «Мой весёлый звонкий мяч…» (содержит историю мяча, данные о современных мячах, рекомендации родителям по выбору мячей для детей, значение мяча для ребёнка, картотеку русских народных игр с мячом, упражнения с мячом и т. д.)

• Папка «Играем дома» (содержит творческие подвижные игры для дома, улицы, с мячом и т. д.)

• Папка «Физкультура – это здорово» (содержит подвижные игры для всей семьи, подвижные игры разных народов, игры для всей семьи и т. д.)

• Пополнение картотек « Игры на улице»

**Содержание программы.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование темы** | **Всего часов** | **Теория** | **Практика** |
| **1** | Теоретическая  подготовка | 4 | 4 | - |
| **2** | Общая  физическая подготовка | 18 | 4 | 15 |
| **3** | Специальная  физическая подготовка | 18 | 3 | 16 |
| **4** | Техническая  подготовка | 8 | 3 | 5 |
| **5** | Тактическая  подготовка | 5 | 3 | 3 |
| **6** | Инструкторская практика | 5 |  | 5 |
| **7** | Диагностические игры и соревнования | 5 |  | 4 |
| **8** | Диагностические испытания | 4 |  | 2 |
| **9** | Общее количество часов | 64 | 14 | 50 |

**Содержание образовательной программы** раскрывается через теоретическую, техническую, тактическую подготовку, инструкторскую практику.

Задачи и преимущественная направленность:

1.Привлечение максимально возможного количества детей к систематическим занятиям с мячом.

2.Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

3.Овладение базовой техникой упражнений и игр с мячом.

На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых технических элементов и навыков игры. По окончании годичного цикла тренировки дети должны выполнить нормативные требования физической подготовленности.

  Тренировка должна быть увлекательной и многообразной. Следует формировать целостные двигательные конструкции базовой техники, применять тактические задания с использованием освоенных технических элементов. Развивать способность к наблюдению и дифференцированию. Начать ознакомление со специальными теоретическими знаниями по обучению упражнениям с мячом.

*Основные направления*

  1.Воспитывать интерес к занятиям любимым видом спорта, организованность и дисциплинированность.

2.  Научить правильному способу ведения мяча и исходным положениям при выполнении различных упражнений . Научить базовой технике выполнения ударов, комбинаций и передвижений.

3. Проводить соревнования и тактические упражнения с использованием пройденных технических элементов.

4.  Использовать оптимальный период для развития подвижности в различных звеньях опорно-двигательного аппарата.

5. Совершенствовать скорость и точность реакции детей на внутренние и внешние раздражители.

6. Повышать интерес детей к занятиям по физической подготовке.

7. Сформировать у детей правильное представление о роли общей физической подготовки для технического совершенствования и здоровья. Ознакомить детей с правилами ведения мяча. Общая и специальная физическая подготовка

Занятия различными видами спорта, строевые упражнения, специальные упражнения из раздела упражнений с мячом.

*Практические занятия.* Выполнение физических упражнений и участие в соревнованиях по другим видам спорта в соответствии с индивидуальными и групповыми планами подготовки.Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами. Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с  мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лёжа – поднимание ног с мячом. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание по гимнастической стенке, канату. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», «Комбинированные эстафеты».

*Гигиенические требования к занимающимся спортом.*

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Основные приемы и виды спортивного массажа.

*Профилактика заболеваемости и травматизма .*

Простудные заболевания у детей. Причины и профилактика. Закаливание организма. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий ,оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях с мячом. Общая и специальная физическая подготовка.

Теоретические занятия: значение общей и специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами физической подготовки являются  упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

*Техническая подготовка .*

Для успешного овладения действиями с мячом, необходимо научить детей таким приемам перемещения, как стойка, бег, прыжки, повороты, остановки. А также действия с мячом: передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча, ловля двумя руками на уровне груди, ведение мяча правой рукой по прямой с изменением направления, при противодействии другого игрока, броски мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча.

В начале основной задачей обучения является формирование определенных умений обращаться с мячом, ощущать его свойства и производить в соответствии с ними свои движения. Поэтому в этот период целесообразно дать много разнообразных действий, а также свободно поиграть с мячом. Рекомендуется игра *«Играй, играй, мяч не теряй».* Нужно добиться, чтобы детям понравились занятия с мячом, чтобы они после игр оставались довольными и с нетерпением ждали возможности еще поиграть.

Затем следует научить детей правильно держать мяч обеими руками на уровне груди, пальцы должны быть расставлены, кисти лежать сзади – сбоку, мышцы рук расслаблены. Не менее важно научить детей принимать и в дальнейшем сохранять основную стойку баскетболиста, из которой можно быстро, удобно и успешно выполнять любое действие с мячом и без мяча. После того как дети научаться правильно стоять, держать мяч, передвигаться по площадке, можно учить их ловить мяч обеими руками, стоя на месте, затем с выходом навстречу летящему мячу, в стороны, назад и т. д. Ребенка нужно научить следить за полетом мяча. Как только мяч прикоснется к кончикам пальцев, необходимо захватить его и подтянуть к себе амортизирующим движением к себе. В этом помогают такие игры как «Поймай мяч», «Ловишка в кругу», «Мяч — водящему», «Успей поймать мяч».

Параллельно ловле мяча необходимо обучать детей передачи мяча двумя руками от груди с места, а затем в движении. Выполнение ловли мяча, а также других элементов баскетбола в разных условиях в сочетании с другими действиями способствуют совершенствованию изучаемого действия, умению в дальнейшем самостоятельно применять его в игровых ситуациях.

Одним из наиболее важных действий с мячом является его ведение. Оно позволяет игроку, владея мячом, перемещаться по площадке. Передачи мяча и броски его в корзину являются сходными по своей структуре движениями. *Отработка данных движений проводилась в играх* «Мотоциклисты», «Ловкие ребята», «Точно обведи» и др.

Детей старшей группы следует учить броску мяча в корзину с места или с фиксацией остановки после ловли и ведения мяча. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места следует из такого же исходного положения, как и в способе передачи мяча. С самого начала обучения надо обратить внимание на то, чтобы дети бросали мяч, стоя в правильной стойке, прицеливались, сопровождали мяч взглядом, не выводили локти в сторону. С этой целью изготовлено ряд мобильных игровых пособий «Попади в цель», «Старички – снеговички», «Совушка - сова» и др.

Для сознательного отношения ребенка к действиям с мячом недостаточно разъяснений и показа: необходимо дать возможность ребенку упражняться, действовать, активно применять полученные знания в игровой деятельности. Только при сочетании объяснения техники действий с показом и упражнениями самих детей у ребенка возникает сознательное отношение к действиям с мячом, умение целесообразно пользоваться ими в игровой деятельности.

В играх с мячом необходимо учить детей согласовывать свои действия с действиями товарищей на основе дружеских взаимоотношений и сплоченности, поощрять верность друзьям по команде, предостерегая детей от перехода на сторону противника, хотя этим условным противником и являются дети своей группы. Для этого в группах созданы постоянные команды.

В играх с мячом следует вырабатывать у детей привычку поступаться личными интересами ради достижения общей цели. Для этого можно использовать ограничение действий с мячом ввести дополнительные требования. Например: ограничение расстояния ведения мяча, включение задания бросать мяч ловцу после того, как мяч обойдет всех игроков команды.

**Методическое обеспечение образовательной программы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел** | **Тема** | **Форма проведения** | **Приемы и методы организации** | **Форма подведения итогов по разделу** |
| 1 | Мониторинг | | Групповое занятие | Мячи по количеству детей, свисток, кегли. | Мониторинг |
| 2 | Общая физическая подготовка | «Играй, играй мяч не теряй» | Групповое занятие | Физкультурное занятие |
| 3 | Общая физическая подготовка | «Съедобный- несъедобный» | Игровая ситуация | Развлечение |
| 4 | Общая физическая подготовка | «Ловкие и быстрые» | Групповое занятие | Мячи, зеленые, красные флажки, свисток. | Физкультурное занятие |
| 5 | Общая физическая подготовка | «Поймай мяч» | Групповое занятие | Мячи, зеленые, красные флажки, свисток. | Физкультурное развлечение |
| **6** | Специальная физическая подготовка | «Мяч водящему» | Групповое занятие с индивидуаль ным подходом | Мячи, зеленые. красные флажки, свисток. |
| 7 | Инструкторская практика | «Займи свободный круг» | Обучение ведению мяча в беге (инструктаж) | Мячи, корзина, свисток. | Обучение родителей нетрадиционным методам оздоровления детского организма (рекомендации) |
| 8 | Тактическая подготовка | «Мяч ловцу» | Индивидуальная работа с детьми | Мячи, корзина, свисток, 12 кеглей. |
| 9 | Общая физическая подготовка | «Такие разные мячи» | Групповое занятие | Мячи, корзина, свисток, 12 кеглей. |
| 10 | Техническая подготовка | **«**Скажи какой цвет» | Инструктаж по ведению и броску мяча в корзину | 5-6 мячей, свисток. | Памятка для родителей «Лечебно – профилактические мероприятия проводимые в группе |
| **11** | Общая физическая подготовка | **«**Ведение мяча парами» | Групповое занятие: обучение передаче мяча в движении | Мячи по количеству детей, свисток, сетка. |
| 12 | Общая физическая подготовка | «Мяч ловцу» | Инструктаж: учить сочетать передачу и ведение мяча. | Мячи по количеству детей, | Развлечение «Передай мяч быстро» |
| 13 | Общая физическая подготовка | «За мячом» | Групповое занятие с индивидуальным подходом | 5 - 6 мячей, свисток. |
|  | Развлечение «Мой быстрый мяч» | | | | |
| 15 | Специальная физическая подготовка | «Ловишки с мячом» | Групповое занятие | Мячи, свисток, 3 – ое ворот. | Развлечение «Играем вместе» |
| 16 | Специальная физическая подготовка | «Сбей кеглю» | Соревнование | Мячи. Свисток, 5-6 кеглей |
| 17 | Специальная физическая подготовка | «Лови, бросай, упасть не давай» | Индивидуальная работа по обучению защитным действиям | Мячи по количеству детей, свисток, 2 корзины | Конкурс рисунков «Зимние виды спорта» |
| 18 | «Действия с мячом» | Групповые занятие |
| 19 | Техническая подготовка | «Мяч капитану» | Групповое занятие с индивидуальным подходом | Мячи по количеству детей, свисток, 1 кегля. |
| 20 | Специальная физическая подготовка | «Попади в цель» | Групповые занятие: знакомство с правилами игры в баскетбол. | Мячи большие и маленькие |
| 21 | Специальная физическая подготовка | «Гонка мяча по кругу» | Индивидуальная работа: закрепление правил игры в баскетбол | Мячи по количеству детей, свисток, флажок | Презентация работы кружка «Ручной мяч» |
| 22 | Теоритичес -кая подготовка | «Мяч передай соседу» | Групповое занятие | Мячи по количеству детей, свисток |
| 23 | Общая физическая подготовка | «Ловишки с мячом» | Групповое занятие | Мячи, свисток, 3 – ое ворот. | Рекомендации «Спортивный уголок дома» |
| 24 | Общая физическая подготовка | «Сбей кеглю» | Групповое занятие | Мячи по количеству детей, свисток, 5-6 кеглей |
| 25 | Специальная физическая подготовка | «Лови, бросай, упасть не давай» | Эстафета с ведением мяча | Мячи по количеству детей, свисток, 2 корзины | Организация выставки «Эти разные мячи» |
| 26 | Специальная физическая подготовка | «Ловкие ребята» | Упражнения в парах | Мячи по количеству детей, свисток, 1 кегля |
| 27 | Общая физическая подготовка | «Точно обведи» | Эстафета с ведением мяча | Мячи большие и маленькие |
| 28 | Специальная физическая подготовка | «Бросай, лови» | Соревнования | Мячи, свисток |
| 29 | Специальная физическая подготовка | «Бег с мячом» | Групповое занятие: упражнение в парах | Мячи по количеству детей, свисток, флажок | Памятка «Подвижные игры с мячом летом» |
| 30 | Специальная физическая подготовка | «Мы ловкие» | Групповое занятие |
|  | Развлечение «Страна здоровья» | | | | |
| 32 | Мониторинг |  | Диагностические испытания, игры и соревнования |  | Пока спортивного развлечения «Мой веселый звонкий мяч» на родительском собрании. |

**Список литературы**

1. От рождения до школы. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант)/Под ред. Н.Е. Веракса, Т.С. Комарова, М.А. Васильевой.- 3-е изд., испр. и доп.- М.:МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2015
2. Мы в Мордовии живем: региональный образовательный модуль дошкольного образования/ О.В. Бурляева [и др.]; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск,2015
3. Алямовская В. Г. Технология разработки базовой и профильной оздоровительной программы // Дошкольное образование, 2005.
4. Беззубцева Г. В., Ермошина А. М. В дружбе со спортом: Конспекты занятий с детьми 5-7 лет в спортивном зале и сценарии спортивных праздников по мотивам детских сказок и мультфильмов. - М., Издательство ГНОМиД, 2003.
5. Богина Т. Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. - М.: Мозаика-Синтез, 2005.
6. Бычкова С. С. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста. - М., АРКТИ, 2002.
7. Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства. Дошкольное воспитание № 1 / 2004.
8. Волошина Л. Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие. - М.: АРКТИ, 2005.
9. Доронова Т. Н., Голубева Л. Г. и др. Из детства - в отрочество: Программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развитию детей 4-7 лет. - М.: Просвещение, 2002.
10. Доскин В. А., Голубева Л. Г. Растем здоровыми. - М.: Просвещение, 2003.
11. Егоров Б. Оздоровительно-воспитательная работа с ослабленными детьми // Дошкольное воспитание № 12 / 2001, стр. 10.
12. Зарипова Т. П., Ушакова Т. А. Планирование оздоровительной работы // Управление Дошкольным Образовательным Учреждением, № 1 / 2004, стр. 32.
13. Кудрявцев В. Физическая культура и развитие здоровья ребенка // Дошкольное воспитание № 5 / 2004, стр. 66.
14. Кудрявцев В. Т., Егоров Б. Б. Ослабленный ребенок: Развитие и оздоровление. - М.: Институт ДО и СВ. РАО, 2003.
15. Кузнецова М. Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. - М.:АРКТИ, 2002.
16. Макарова З. С., Голубева Л. Г. Оздоровление и реабилитация часто болеющих детей в дошкольных учреждениях. - М.:Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004.
17. Милюкова И. В. Евдокимова Т. А. Лечебная гимнастика при нарушении осанки и коррекции плоскостопия у детей. - М. : Издательство Эксмо; СПб. : Сова, 2003.
18. Панкратова И. В., Юдина И. И. Растим здоровое поколение // Управление Дошкольным Образовательным Учреждением, № 1 / 2004, стр. 66.
19. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду.; Мозаика-Синтез - Москва, 2014.

**Содержание реализуемой ОП**

Содержательное наполнение образовательной программы кружка «Ручной мяч» соответствует уровню развитию детей старшей группы и физической направленности. 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.

**Перспективное планирование**

**работы кружка дополнительного образования**

**по физической культуре**

**«Ручной мяч»**

**в старшей группе**

**1 – год обучения**

**Октябрь**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Задачи** | **Методические приемы** | **Материал и оборудование** | **Работа с родителями** | **Литература** |
| 1-  2 | Мониторинг | Задачи: выявление у детей знаний, умений и навыков : отбивание мяча об пол, стоя на месте отбивание мяча об пол с продвижением вперед ,метание на дальность правой и левой рукой, бросание мяча вверх и ловля его двумя руками ,бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками ,отбивание мяча о землю на месте, с продвижением вперед, ловля мяча одной рукой . | Вводная беседа,  показ, объяснение, помощь, напоминание. | Мячи по количеству детей, свисток, кегли. | Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в группе | Конспект НООД, Кильпио Н.И. 80 игр для детского сада |
| 3-  4 | «Играй, играй, мяч не теряй» | Формировать умение действовать с мячом, реагировать на сигнал. Совершенствовать навыки ловли – передачи мяча. Упражнять в умении быстро реагировать на сигналы. Воспитывать дружеские взаимоотношения. | Вводная беседа,  показ, объяснение, помощь, напоминание.  П/и «Играй, играй, мяч не теряй».  М/п игра «Сбей кеглю».  Анализ. | Мячи по количеству детей, свисток, кегли. | Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в группе. | Волошина Л. Организация здоровье сберегающего пространства. Дошкольное воспитание № 1 / 2004. |
| 5-6 | «Съедобный- несъедобный». | Учить детей вести мяч, продвигаясь вперед. Совершенствовать навыки ловли – передачи мяча. Упражнять в умении быстро реагировать на сигналы. Воспитывать дружеские взаимоотношения. | Вводная беседа,  показ, объяснение, помощь, напоминание.  П/и «Займи свободный кружок».  М/п игра «Съедобный- несъедобный».  Анализ. | Резиновые мячи и обручи по количеству детей, свисток, 2-3 флажка разного цвета. | Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательная гимнастика, самомассаж, разн-ные виды закаливания и т.д.) . | Волошина Л. Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие. – М.: АРКТИ, 2005. |
| 7-8 | «Ловкие и быстрые» | Совершенствовать навыки передачи, ловли и ведения мяча, упражнять детей в разных действиях. Способствовать развитию координации движений и ловкости, учить дружно играть. Быстро реагировать на зрительные сигналы. | Вводная беседа,  показ, объяснение, помощь, напоминание.  П/и «Успей поймать»; «Ловишки с мячом».  Анализ. | Мячи, свисток, трое ворот. | Консультация, рекомендации: «Играем вместе с ребенком на прогулке». | Конспект НООД, Кильпио Н.И. 80 игр для детского сада. |

**Ноябрь**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Задачи** | **Методические приемы** | **Материал и оборудование** | **Работа с родителями** | **Литература** |
| 9-10 | «Поймай мяч» | Учить детей вести мяч, продвигаясь вперед, развивать ловкость и координацию движений.  Совершенствовать навыки ловли – передачи мяча. Воспитывать дружеские взаимоотношения. | Вводная беседа,  показ,объяснение, помощь,напоминание. П/игра «Мотоциклисты»; «Поймай мяч».  М/п игра «Будь внимателен».  Анализ. | Мячи по количеству детей, зеленый и красные флажки, свисток. | Консультация «Значение режима дня для здоровья ребенка». | Конспект НООД, Кильпио Н.И. 80 игр для детского сада |
| 11-12 | «Мяч водящему» | Учить детей вести мяч по прямой , упражнять в ловле – передаче мяча. Способствовать развитию координации движений, ловкости. Воспитывать детей помогать друг другу в игре. | Вводная беседа,  показ, объяснение, помощь,напоминание.П/и «Играй, играй, мяч не теряй»;«Мотоциклист». М/п игра «Мяч водящему».  Анализ. | Мячи по количеству детей, красный и зеленый флажки, свисток. | Ознакомление родителей и обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма. | Волошина Л. Организация здоровье сберегающего пространства. Дошкольное воспитание № 1 / 2004. |
| 13-14 | «Займи свободный круг» | Формировать ловкость действия с мячом, совершенствовать ведения мяча в беге. Способствовать воспитанию выдержки, развитию чувства равновесия и глазомера. Воспитывать дружеские взаимоотношения. | Вводная беседа,  показ, объяснение, помощь,напоминание.П/и «Займи свободный круг».  Анализ. | Мячи по количеству детей, свисток, 1 корзина. | Консультация «Утренняя гимнастика». | Конспект НООД, Кильпио Н.И. 80 игр для детского сада. |
| 15-16 | «Мяч ловцу» | Учить детей вести мяч правой и левой рукой, меняя направление передвижения. Способствовать развитию ориентировки в пространстве, ловкости. Воспитывать детей помогать друг другу в игре. | Вводная беседа,  показ, объяснение, помощь, напоминание.  П/и «Мяч ловцу».  Анализ. | Мячи по количеству детей, свисток, 12 кеглей, красный и зеленый флажки. | Ознакомление родителей с проводимой работой в группе, по коррекции осанки и нарушению плоскостопия, укреплению организма детей. | Конспект НООД, Кильпио Н.И. 80 игр для детского сада. |
| 17 | «Такие разные мячи» | Формировать умение действовать с мячом, реагировать на сигнал. Совершенствовать навыки ловли – передачи мяча. Упражнять в умении быстро реагировать на сигналы. Воспитывать дружеские взаимоотношения. | Вводная беседа,  показ, объяснение, помощь, напоминание.  П/и «Играй, играй, мяч не теряй».  М/п игра «Сбей кеглю».  Анализ. | Мячи по количеству детей, свисток, кегли. | Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в группе. | Волошина Л. Организация здоровье сберегающего пространства. Дошкольное воспитание № 1 / 2004. |

**Декабрь**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Задачи** | **Методические приемы** | **Материал и оборудование** | **Работа с родителями** | **Литература** |
| 18 | «Скажи какой, цвет» | Совершенствовать передачу, ловлю, ведение и броски мяча в корзину, учить детей применять разные сочетания действий с мячом в игре. Воспитывать смелость и решительность. | Вводная беседа,  показ, объяснение, помощь, напоминание.  М/п игра «Скажи какой цвет»;  П/и «Займи свободный кружок».  Анализ. | 5-6 мячей, свисток. | Ознакомление родителей с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в группе. | Конспект НООД, Кильпио Н.И. 80 игр для детского сада. |
| 19-20 | «Ведение мяча парами» | Учить детей передавать мяч в движении, упражнять в ведении мяча; способствовать воспитанию выдержки, смелости, развитию глазомера. Воспитывать дружеские взаимоотношения. | Вводная беседа,  показ, объяснение, помощь, напоминание.  П/и «Ведение мяча парами».  Анализ. | Мячи по количеству детей, свисток, сетка. | Консультация «Здоровый образ жизни в семье - залог здоровья ребенка». | Волошина Л. Организация здоровье сберегающего пространства. Д/ в № 1 / 2004. |
| 21-22 | «Мяч ловцу» | Учить детей сочетать передачу и ведение мяча, способствовать развитию координации движений. Способствовать развитию ориентировки в пространстве, ловкости. Воспитывать умение помогать друг другу. | Вводная беседа,  показ, объяснение, помощь, напоминание.  П/и «Мяч ловцу».  Анализ. | Мячи по количеству детей. | Выставка рисунков с родителями «Моя семья – моя радость». | Конспект НООД, Кильпио Н.И. 80 игр для детского сада. |
| 23-24 | «За мячом» | Совершенствовать передачу, ловлю, ведение и броски мяча в корзину, учить детей применять разные сочетания действий с мячом в игре. Упражнять в умении быстро реагировать на сигналы. Воспитывать смелость и решительность. | Вводная беседа,  показ, объяснение, помощь, напоминание.  П/и «За мячом»; «Мяч ловцу».  Анализ. | 5-6 мячей, свисток. | Беседа «Развитие физических качеств в играх и игровых упражнениях». | Конспект НООД, Кильпио Н.И. 80 игр для детского сада. |
| 25 | Развлечение «Мой быстрый мяч»  Материал: Мячи по количеству детей, свисток, сетка. | | | | | |

**Январь**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Задачи** | **Методические приемы** | **Материал и оборудование** | **Работа с родителями** | **Литература** |
| 2627 | «Ловишки с мячом» | Совершенствовать навыки передачи, ловли и ведения мяча, упражнять детей в разных действиях. Способствовать развитию координации движений и ловкости, учить дружно играть. Быстро реагировать на зрительные сигналы. | Вводная беседа,  показ, объяснение, помощь, напоминание.  П/и «Успей поймать»; «Ловишки с мячом».  Анализ. | Мячи, свисток, трое ворот. | Консультация, рекомендации: «Играем вместе с ребенком на прогулке». | Конспект НООД, Кильпио Н.И. 80 игр для детского сада. |
| 2829 | «Сбей кеглю» | Совершенствовать передачу и ловлю мяча, учит бросать мяч в корзину. Развивать глазомер, ловкость и координацию движений. Упражнять в умении быстро реагировать на сигналы. Воспитывать дружеские взаимоотношения. | Вводная беседа,  показ, объяснение, помощь, напоминание.  М/п игра «Сбей кеглю».  Анализ. | Мячи по количеству детей, свисток, 5-6 кеглей. | Консультация «Дыхательная гимнастика». | Конспект НООД, Кильпио Н.И. 80 игр для детского сада. |
| 30-31 | «Лови, бросай, упасть не давай!» | Совершенствовать навыки бросания и ловли мяча. Учить защитным действиям, развивать внимание и ориентировку в пространстве. Упражнять в умении быстро реагировать на сигналы. Воспитывать смелость и решительность. | Вводная беседа,  показ, объяснение, помощь, напоминание.  П/и «Лови, бросай, упасть не давай!».  Анализ. | Мячи по количеству детей, свисток, две корзины. | Конкурс рисунков «Зимние виды спорта» | Конспект НООД, Кильпио Н.И. 80 игр для детского сада. |
| 32 | «Действия с мячом» | Формировать навыки самостоятельно и коллективно играть с мячом, видеть площадку, помогать друг другу в достижении общей цели игры. Воспитывать желание оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях | Вводная беседа ,показ,  обьяснение,  инд.работа.  напоминание,  м/п/игра «Мяч передай соседу» анализ. | Мячи, свисток | Консультация для родителей «Игры с мячом» | Конспект НООД, Кильпио Н.И. 80 игр для детского сада. |

**Февраль**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Задачи** | **Методические приемы** | **Материал и оборудование** | **Работа с родителями** | **Литература** |
| 33 | «Действия с мячом» | Продолжать формировать навыки самостоятельно и коллективно играть с мячом, видеть площадку, помогать друг другу в достижении общей цели игры. Воспитывать желание оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях | Вводная беседа ,показ,  обьяснение,  инд.работа.  напоминание,  м/п/игра «Мяч передай соседу» анализ. | Мячи, свисток | Консультация для родителей «Игры с мячом» | Конспект НООД, Кильпио Н.И. 80 игр для детского сада. |
| 34 35 | «Мяч капитану». | Учить детей умению координировать действия с мячом между собой, размещаться по всей площадке, выйти на свободное место для получения мяча. Воспитывать положительные черты характера; чувство уверенности в себе. | Вводная беседа ,показ,  обьяснение,  инд.работа.  напоминание,  п/игра«Мяч капитану»,  м/п/игра «Гонка мячей по кругу» анализ. | Мячи по количеству детей, свисток, 1 кегля. | Консультации «Роль семьи в физическом воспитании ребёнка». | Волошина Л. Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие. - М.: АРКТИ, 2005. |
| 36 37 | Учебная игра в баскетбол | Упражнять детей в разных действиях с мячом, формировать умения применять их в разных ситуациях, познакомить детей с игрой в баскетбол. Развивать двигательную реакцию и ориентировку в пространстве.Воспитывать желание оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях. | Вводная беседа ,показ,  обьяснение,  инд.работа.  напоминание,  м/п/игра «Гонка мяча по кругу» анализ. | Мячи по количеству детей, свисток. | Создание фотоальбома: «Играем в мяч дома» | Волошина Л. Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие. - М.: АРКТИ, 2005. |
| 38-  39 | «Попади в мяч». | Приучать детей и творчески применять действия с мячом, выбирать более соответствующие способы их выполнения. Познакомить с правилами игры в баскетбол. Заинтересовать детей упражнениями и игрой с мячом. | Вводная беседа ,показ,  обьяснение,  инд.работа.  напоминание,  м/п/игра ««Попади в мяч».» анализ. | Мячи большие (d – 18-20см) и маленькие (d – 6-8см) | Папка-раскладушка«Значение мяча в развитии организма ребенка» | Волошина Л. Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие. - М.: АРКТИ, 2005. |
| 40 | Гонка мяча по кругу | Формировать навыки точного выполнения правил игры в баскетбол и ориентирования на площадке. Приучать детей помогать друг другу в игре. Воспитывать чувство уверенности в себе; умение играть коллективно. | Вводная беседа ,показ,  обьяснение,  инд.работа.  напоминание,  м/п/игра «Гонка мяча по кругу» анализ. | Мячи по количеству детей, свисток, флажок. | **Рекомендации по выбору мяча для занятий с детьми** | Волошина Л. Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие. - М.: АРКТИ, 2005. |

**Март**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Задачи** | **Методические приемы** | **Материал и оборудование** | **Работа с родителями** | **Литература** |
| 41 | Гонка мяча по кругу | Формировать навыки точного выполнения правил игры в баскетбол и ориентирования на площадке. Приучать детей помогать друг другу в игре. Воспитывать чувство уверенности в себе; умение играть коллективно. | Вводная беседа ,показ,  обьяснение,  инд.работа.  напоминание,  м/п/игра «Гонка мяча по кругу» анализ. | Мячи по количеству детей, свисток, флажок. | **Рекомендации по выбору мяча для занятий с детьми** | Волошина Л. Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие. - М.: АРКТИ, 2005. |
| 42-43 | Мяч передай соседу | Формировать навыки самостоятельно и коллективно играть с мячом, видеть площадку, помогать друг другу в достижении общей цели игры. Воспитывать желание оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях | Вводная беседа ,показ,  обьяснение,  инд.работа.  напоминание,  м/п/игра «Мяч передай соседу» анализ. | Мячи, свисток | Консультация для родителей «Игры с мячом» | Конспект НООД, Кильпио Н.И. 80 игр для детского сада. |
| 44-45 | Ловишки с мячом | Закреплять навыки передачи, ловли и ведения мяча, упражнять детей в разных действиях. Способствовать развитию координации движений и ловкости, учить дружно играть. Быстро реагировать на зрительные сигналы Воспитывать чувство уверенности в себе; умение играть коллективно. | Вводная беседа ,показ,  обьяснение,  инд.работа.  напоминание,  п/игра«Успей поймать»,  м/п/игра «Ловишки с мячом»,анализ. | Мячи, свисток, трое ворот | [Рекомендации «Спортивный уголок дома»](http://mbdouds7.ru/rekomendacii-dlya-roditelejj-po-fizicheskomu-vospitaniyu-detejj-sportivnyjj-ugolok-doma/metodicheskaya-kopilka/konsultatsii-instruktora-po-fiziches/) | Конспект НООД, Кильпио Н.И. 80 игр для детского сада. |
| 46-47 | Сбей кеглю | Упражнять в передаче и ловле мяча, учит бросать мяч в корзину. Развивать глазомер, ловкость и координацию движений. Воспитывать положительные черты характера; чувство уверенности в себе. | Вводная беседа ,показ,  обьяснение,  инд.работа.  напоминание,  м/п/игра «Сбей кеглю» анализ | Мячи по количеству детей, свисток, 5-6 кеглей | организация выставки «Эти разные мячи» | Конспект НООД, Кильпио Н.И. 80 игр для детского сада. |
| 48-49 | Лови, бросай, упасть не давай | Упражнять в умении бросать и ловить мяч. Учить защитным действиям, развивать внимание и ориентировку в пространстве. Заинтересовать детей упражнениями и игрой с мячом | Вводная беседа ,показ,  обьяснение,  инд.работа.  напоминание,  м/п/игра «Лови, бросай, упасть не давай» анализ | Мячи по количеству детей, свисток, две корзины | **Консультация для родителей« Хорошо быть здоровым»** | Конспект НООД, Кильпио Н.И. 80 игр для детского сада. |

**Апрель**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Задачи** | **Методические приемы** | **Материал и оборудование** | **Работа с родителями** | **Литература** |
| 50-51 | Ловкие ребята» | Учить детей умению координировать действия с мячом между собой, размещаться по всей площадке, выйти на свободное место для получения мяча. Воспитывать чувство уверенности в себе; умение играть коллективно. | Вводная беседа ,показ,  обьяснение,  инд.работа.  напоминание,  п/игра «Мяч капитану»  м/п/игра«Гонка мячей по кругу» анализ | Мячи по количеству детей, свисток, 1 кегля | [Консультация «Совместные занятия спортом детей и родителей»](http://mbdouds7.ru/konsultaciya-dlya-roditelej-sovmestnye-zanyatiya-sportom-detej-i-roditelej/metodicheskaya-kopilka/konsultatsii-instruktora-po-fiziches/) | Конспект НООД, Кильпио Н.И. 80 игр для детского сада. |
| 52-53 | Учебная игра в баскетбол | Упражнять детей в разных действиях с мячом, формировать умения применять их в разных ситуациях, познакомить детей с игрой в баскетбол. Развивать двигательную реакцию и ориентировку в пространстве. Воспитывать положительные черты характера; чувство уверенности в себе | Вводная беседа ,показ,  обьяснение,  инд.работа.  напоминание,  м/п/игра«Гонка мяча по кругу» анализ | Мячи по количеству детей, свисток. | Устный журнал» об истории мяча разных народов, разновидностях и многообразии игр с ними | Конспект НООД, Кильпио Н.И. 80 игр для детского сада. |
| 54-55 | «Точно обведи» | Приучать детей и творчески применять действия с мячом, выбирать более соответствующие способы их выполнения. Познакомить с правилами игры в баскетбол. Заинтересовать детей упражнениями и игрой с мячом | Вводная беседа ,показ,  обьяснение,  инд.работа.  напоминание,  м/п/игра«Попади в мяч» анализ | Мячи большие (d – 18-20см) и маленькие (d – 6-8см) | Подбор упражнений с мячом для занятий дома | Конспект НООД, Кильпио Н.И. 80 игр для детского сада. |
| 56-57 | Игра в баскетбол | Формировать навыки точного выполнения правил игры в баскетбол и ориентирования на площадке. Приучать детей помогать друг другу в игре. Воспитывать желание оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях | Вводная беседа ,показ,  обьяснение,  инд.работа.  напоминание,  м/п/игра«Гонка мяча по кругу» анализ | Мячи по количеству детей, свисток, флажок | **Консультация для родителей «Движение - основа здоровья»** | Конспект НООД, Кильпио Н.И. 80 игр для детского сада. |

**Май**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Задачи** | **Методические приемы** | **Материал и оборудование** | **Работа с родителями** | **Литература** |
| 58-59 | «Бросай-лови» | Формировать навыки самостоятельно и коллективно играть с мячом, видеть площадку, помогать друг другу в достижении общей цели игры Воспитывать чувство уверенности в себе; умение играть коллективно | Вводная беседа, показ,обьяснение,  инд.работа.  напоминание,  м/п/игра «Мяч передай соседу» анализ | Мячи, свисток | **Консультация   «Мой весёлый, звонкий мяч…»** | Конспект НООД, Кильпио Н.И. 80 игр для детского сада. |
| 60-61 | Игра в баскетбол | Формировать навыки точного выполнения правил игры в баскетбол и ориентирования на площадке. Приучать детей помогать друг другу в игре. Воспитывать умение играть коллективно; подчинять собственные желания интересам коллектива | Вводная беседа, показ,обьяснение,  инд.работа.  напоминание,  м/п/игра«Гонка мяча по кругу» анализ | Мячи по количеству детей, свисток, флажок | Памятка «Подвижные игры с мячом летом » | Конспект НООД, Кильпио Н.И. 80 игр для детского сада. |
| 62-63 | «Бег с мячом» | Приучать детей и творчески применять действия с мячом, выбирать более соответствующие способы их выполнения. Повторить игры с правилами в баскетбол. Заинтересовать детей упражнениями и игрой с мячом | Вводная беседа ,показ,  обьяснение,  инд.работа.  напоминание,  м/п/игра«Попади в мяч» анализ | Мячи большие (d – 18-20см) и маленькие (d – 6-8см) | Подбор упражнений с мячом для занятий дома | Конспект НООД, Кильпио Н.И. 80 игр для детского сада. |
| 64 | «Мы ловкие» | Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Формировать правильную осанку. Закреплять у детей перестраиваться на месте и во время движения в 2 и 3 колонны, выполнять различные задания с мячом во время ходьбы и бега: прокатывание мяча, ходьба и прыжки с продвижением вперёд, с зажатым мячом между ног, отбивание мяча в движении правой рукой (ведение мяча). Закреплять умение выполнять ОРУ уверенно, точно, с хорошей амплитудой и в заданном темпе. Развивать физические качества: быстроту и ловкость, морально-волевое качество - настойчивость. В процессе игры воспитывать честность, дружелюбие, организованность. | Вводная беседа ,показ,  обьяснение,  инд.работа.  напоминание,  м/п/игра«Попади в мяч» анализ | мячи большого диаметра по количеству детей  свисток  гимнастическая скамейка  ориентиры – 2 шт.  дуги – 3шт.  мячи среднего диаметра по количеству детей. | Консультации | Конспект НООД |
| 65 | Развлечение «Страна Здоровья»  Материал: Мячи по количеству детей, свисток | | | | | |
| 6667 | Мониторинг | Задачи: выявление у детей знаний, умений и навыков : отбивание мяча об пол, стоя на месте отбивание мяча об пол с продвижением вперед,метание на дальность правой и левой рукой, бросание мяча вверх и ловля его двумя руками, бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками ,отбивание мяча о землю на месте, с продвижением вперед, ловля мяча одной рукой . | Вводная беседа, показ,  обьяснение,  инд.работа.  напоминание,  м/п/игры «Попади в мяч» анализ | Мячи по количеству детей, свисток | Подбор упражнений с мячом для занятий дома | Конспект НООД |

лоьлбь