



# ОТЧЁТ спортивно- оздоровительного кружка «ЛОВКИЙ МЯЧ».

Подготовила: Казанцева  
Наталья Яковлевна  
инструктор по физкультуре.

Саранск 2016 год.



Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, большое значение имеет двигательная активность - естественная потребность в движении, которая оказывает благоприятное воздействие на формирование организма. При недостатке ее возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям.

Базовыми двигательными качествами детей являются: ловкость, меткость, точность, подвижность, равновесие, ритмичность, быстрота реакции.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Мяч - это снаряд, который требует ловкости и повышенного внимания. Упражнения в бросании, катании, ведении мяча способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствует пространственную ориентировку, формируют умения действовать с мячом, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием, развивают выразительность движений. Занимаясь с мячами различного веса и объёма, развиваются не только крупные мышцы, но и мелкие. Увеличивается подвижность в суставах пальцев и кистей, голени и стопы,



Кроме того, правильно подобранные упражнения с мячом могут способствовать выработке таких психологических качеств, как внимательность, инициативность, целеустремленность.

Из вышеизложенного, назрела острая необходимость поиска путей физического и духовного оздоровления дошкольников. Решение этой проблемы я вижу в играх и упражнениях с мячом. С этой целью была разработана программа дополнительного образования «Ловкий мяч», которая составлена на основе учебно-методического пособия Н.И.Николаевой «Школа мяча» Издательство «Детство-Пресс».

### ***Направленность программы.***

работа по улучшению физического развития, физической подготовленности детей, развитию ловкости, координации, глазомера, согласованности движений, воспитанию морально-волевых качеств

### ***Цель программы:***

Гармоничное развитие личности ребенка в процессе ознакомления с элементами спортивных игр с мячом.

***Возраст детей:*** программа составлена для детей 5-7 лет

***Сроки реализации программы:*** 2 года

***Формы работы с детьми и режим занятий:*** занятия в зале и на спортивной площадке.

***Длительность занятий*** зависит от возраста детей и составляет 25-30 минут с периодичностью проведения 2 раза в неделю.



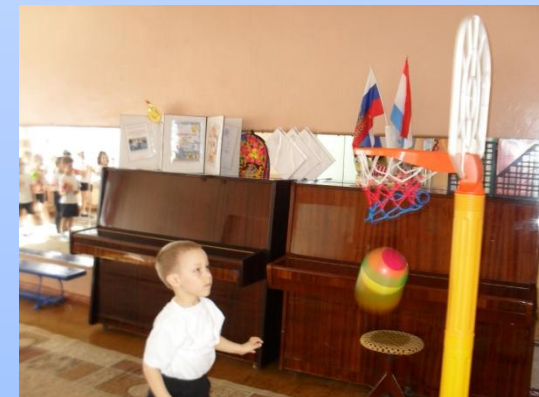
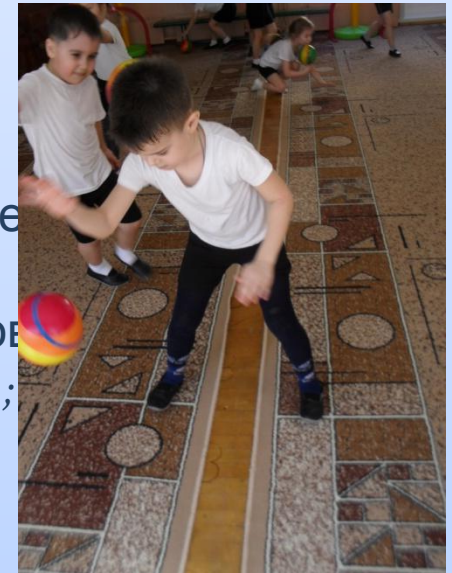
## Задачи первого года обучения:

- Формировать двигательные навыки у детей, умения работать в команде.
- Развивать точность и координацию движений, пространственную ориентировку, зрительную и слуховую ориентацию.
- Развивать физические качества ребёнка.
- Воспитывать положительные нравственно-волевые черты детей, умение



## *К концу года дети умеют.*

- действовать по сигналу инструктора по физической культуре, 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 вперед;
  - передача в парах двумя руками снизу;
  - передача в парах двумя руками из-за головы:
    - передача в парах двумя руками от груди;
    - передача мяча друг другу;
    - выбрасывание мяча ногой вперед.
  - метать мяч:
    - с расстояния в обруч, в корзину, расположенную на полу, двумя руками снизу;
    - в вертикальную цель;
    - в баскетбольный щит с места;
    - метать набивной мяч;
    - с расстояния в цель (ворота).





## **Задачи второго года обучения:**

1. Формировать умение действовать с мячом
2. Развивать основные двигательные качества: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости; учить командным взаимодействиям.
3. Развивать точность, координацию, глазомера.
4. Воспитывать умение играть с мячом, не мешая другим детям, уступать друг другу мяч; приучать слушать сигнал.

## **К концу года дети умеют:**

- бросать мяч в кольцо;
- двумя руками из-за головы;
- двумя руками от груди;
- бросать мяч в ворота;
- с ударом по неподвижному мячу;
- с ударом по движущемуся мячу;
- соблюдать правила в командных играх.







**Приручае  
м ловкий  
мяч.**





*ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ: УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ, ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ, ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ, УКРЕПЛЕНИЕ УВЕРЕННОСТИ ДЕТЕЙ В СВОИХ СИЛАХ И ВОЗМОЖНОСТЯХ, УМЕНИЕ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ КОМФОРТНО В БОЛЬШОМ КОЛЛЕКТИВЕ, УМЕНИЕ ВЛАДЕТЬ МЯЧОМ НА ДОСТАТОЧНО ВЫСОКОМ УРОВНЕ.*

*РЕЗУЛЬТАТЫ ДИАГНОСТИКИ ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ УРОВНЯ УСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ОБУЧЕНИЮ ИГРЕ С МЯЧОМ ПРЕДСТАВЛЕНА В ТАБЛИЦЕ.*