

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
МБДОУ «Детский сад № 31»**

ПРИНЯТО:

на заседании педагогического
совета МБДОУ «Детский сад № 31»
Протокол от 31.08.2026 № 1

УТВЕРЖДЕНО:

приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад № 31»
от 31.08.2026 № 176 п

Улимова

Наталья

Андреевна

Подписано цифровой подписью: Улимова Наталья
Андреевна
DN: cn=RU, o=Нижегородская область, ou=Саров,
ou=Муниципальное, ou=Муниципальное
бюджетное дошкольное образовательное
учреждение Детский сад № 31,
1.2.643.1.101.1.1=120811324473139337303439,
1.2.643.1.101.1.1=120811324473139337303439,
email=ulimova_natalya@mbdou31.ru, o=Улимова-Наталья
Андреевна, cn=Улимова Наталья
Андреевна
Дата: 2026.10.01 14:40:08 +0300

**Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Школа мяча»**

Срок реализации:

8 месяцев

Возраст обучающихся:

4-5 лет

Автор-составитель:

Педагог дополнительного образования

Краснова С.Н.

г. Саров, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план	5
3. Календарный учебный график	6
4. Рабочая программа	6
4.1. Рабочая программа учебного модуля «Стартовый – только вперед!».	6
4.2. Рабочая программа учебного модуля «Базовый – ты можешь все!».	8
5. Оценочные материалы	11
6. Организационно-педагогические и материально-технические условия	11
7. Методические материалы	13

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа является нормативным документом, регламентирующим содержание дополнительного образования, деятельность педагогического работника и разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Конвенцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, который утверждён приказом Минпросвещения России от 27 июля 2022 года № 629;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы). (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. № 09-3242).
- Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

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.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа мяча» позволяет естественным образом помочь ребенку приобрести опыт двигательной деятельности, показать детям 4-5 лет выработанные в физической культуре способы движения с мячом, сформировать представление о здоровом образе жизни.

Направленность программы – физкультурно-спортивная. Программа "Школа мяча" отвечает жизненно важным интересам организма маленького ребенка, его биологическим потребностям, нацеленным на познание мира в игре, в движении, в радости, обеспечивает интеллектуальное, физическое и эмоциональное развитие детей.

Актуальность - на современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Известно, что здоровье ребенка формируется под воздействием целого комплекса факторов: биологических, экологических и др. 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. Приобщение к спорту с раннего детства даёт человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, чёткость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство коллективизма. Оптимальный объем развития двигательных качеств — одно из условий сохранения и укрепления здоровья детей младшего возраста. Базовыми двигательными качествами детей являются: ловкость, меткость, точность, подвижность, равновесие, ритмичность, быстрота реакции.

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, усиливается кровообращение. При систематическом обучении дети без проблем совершают сложные координированные движения, начинают логически осмысливать свои действия, значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно держать, передавать, бросать, вести мяч, следить за ним. Кроме того, правильно подобранные упражнения с мячом могут способствовать выработке таких психологических качеств, как внимательность, инициативность, целеустремленность. Особый интерес представляет использование игрового метода и упражнений из арсенала спортивных игр в системе физического воспитания детей старших и подготовительных групп в дошкольных образовательных учреждениях. Физкультурные занятия, построенные на использовании элементов спортивных игр и упражнений, в значительной степени способствуют повышению уровня физической подготовленности, физическому и психическому развитию, вызывают повышенный интерес к занятиям двигательной деятельностью у дошкольников. Из вышеизложенного, назрела острая необходимость поиска путей физического и духовного оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. С этой целью была разработана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа мяча». Педагогическая целесообразность Программы объясняется тем, что в результате использования развивающих технологий педагогами, у дошкольников будут сформированы основы здорового образа жизни, физические качества, навыки выполнения действий, связанных с развитием двигательных способностей в процессе игры с мячом и максимального приближения занятий к игровой деятельности. Дети смогут активно участвовать в различных играх с мячом.

Новизна программы в том, что она разработана для реализации в условиях детского сада общеразвивающего вида и имеет ряд преимуществ по сравнению с занятиями обычной физкультурой.

Цель программы: развитие физических качеств детей 4-5 лет через овладение ими разнообразными играми с мячом.

Задачи:

Образовательные:

- расширять кругозор детей о возможностях развития физических качеств посредством занятий с мячом (баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные и т.д.);
- формировать навыки передачи, ловли, ведения и бросков мяча в корзину, ворота, умение применять их в игровой ситуации;
- учить детей передавать, ловить и бросать мяч, сочетать эти действия между собой;
- учить детей разнообразным играм с мячом.

Развивающие:

- развивать технику овладения мячом, глазомер, согласованность движений, координационные способности, точность, ритмичность;
- развивать зрительно-моторную координацию посредством ритмической гимнастики с мячами и в самостоятельных играх;
- развивать навыки основных движений (ходьбы, бега, лазания, прыжков) в процессе освоения действий с мячом;
- укреплять мышцы плечевого пояса, туловища, мелкие мышцы рук, способствовать развитию глазомера, меткости посредством игр с мячом.

Воспитательные:

- воспитывать интерес детей к играм с мячом, желание играть вдвоем, группой;
- воспитывать эмоционально – личностное отношение детей к играм с мячом, начиная от простого восприятия и интереса до устойчивых активных проявлений самого ребенка;

- воспитывать товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи;
- формировать выдержку, решительность, смелость;
- - воспитывать умение управлять своими эмоциями в разнообразных условиях, в различных игровых ситуациях.

Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы дополнительной общеразвивающей программы «*кола мяча*» 4-5 лет.

Модуль 1 «Стартовый – только вперед!»	
➤	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 (поточный метод);
➤	бросать и ловить мяч: - двумя руками снизу вверх; - передача в парах двумя руками снизу; - передача в парах двумя руками от груди; - выбрасывание мяча ногой вперед.
Модуль 2 «Базовый – ты можешь все!»	
➤	метать мяч: - с расстояния в обруч, в корзину, расположенную на полу, двумя руками снизу; - в вертикальную цель; - метать набивной мяч; - с расстояния в цель (ворота)
➤	бросать мяч в кольцо: - двумя руками от груди;
➤	бросать мяч в ворота: - с ударом по неподвижному мячу;
➤	соблюдать правила в командной игре;
➤	играть в разнообразные спортивные игры с мячом.

2. Учебный план

№ п/п	Название модуля	Количество академ.часов	Формы промежуточной аттестации
1.	«Стартовый – только вперед!»	12	Итоговое занятие
2.	«Базовый – ты можешь все!»	20	Итоговое занятие
	Количество занятий в учебном году	32	

3. Календарный учебный график

№ п\п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	32
2	Количество учебных дней	32
3	Количество учебных часов в неделю	1
4	Количество учебных часов	32
5	Недель в 1 полугодии	12
6	Недель во 2 полугодии	20
7	Начало занятий	1 октября
8	Каникулы	31 декабря – 10 января
9	Выходные дни	Суббота, воскресенье, праздничные дни
10	Окончание учебного года	31 мая
11	Сроки промежуточной аттестации	Декабрь, май

4. Рабочая программа

4.1. Рабочая программа учебного модуля «Стартовый – только вперед!»

	Тема	№ занятия	Задачи	Содержание	Кол. часов
Октябрь	Рассказать о возникновении мяча. Углубить представление детей о спортивных играх с мячом. Бросать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 3-5 раз подряд. Броски мяча вверх и ловля его на месте не 3 раз подряд.	1-4	Развивать ориентировку в пространстве. Закреплять умение самостоятельно принимать и.п. при прокатывании мяча. Воспитывать самостоятельность. Прокатывать мяч одной рукой по прямой (полу, скамье). Воспитывать ловкость.	Ходьба в колонне по одному, врассыпную. Ходьба «Обезьянки», ходьба боком приставным шагом. Бег в колонне по 1, бег продолжительностью до 1 мин. Восстановление дыхания. Д/и «Что это за мяч?» Игровые упражнения с разными мячами (футбольным, баскетбольным, волейбольным, фитбольным, массажными мячиками). Ходьба в колонне по одному; по сигналу «птичка» - остановиться, «стрекоза» - легкий бег; ходьба и	4

				бег по кругу. 1.Упражнение «Покатился мячик мой». 2. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками, принимая правильное и.п. Ходьба и бег вокруг кубиков с поворотом в другую сторону (темп умеренный). «Сбей кеглю», «Найди и промолчи»	
Ноябрь	Прокатывать мяч одной, двумя руками по прямой (полу). Бросать мяч об пол и ловить его двумя руками не менее 3 раз подряд. Перебрасывать мяч друг другу. Прокатывать мяч ногой по прямой. Прокатывать мяч ногой по прямой в цель. Упражнять в перекатывании набивного мяча друг другу. Прокатывать мяч сидя и стоя друг к другу. Перебрасывать мяч друг другу в парах.	5-8	Продолжить учить бросать мяч вверх. Упражнять в бросании мяча вперед. Воспитывать настойчивость. Бросать и мягко ловить мяч в парах разными способами. Прокатывать мяч сидя и стоя друг другу. Развивать ловкость, внимание, глазомер, координацию движений, внимание. Совершенствовать бросание набивного мяча. Воспитывать выдержку.	Ходьба в колонне по одному, врассыпную, с остановкой по сигналу. Бег в колонне по 1. Восстановление дыхания. Ходьба «Муравьишки». Бег в колонне по 1. Бег с поворотом в другую сторону. 1.Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками. 2. Перебрасывание мяча друг другу в парах. 3. Прокатывание мяча ногой вперед. 4.Перебрасывание мяча друг другу в парах. 5.Прокатывать мяч, сидя, друг другу. 3.Прокатывать мяч ногой в цель. 6.Перекатывание набивного мяча. 7.Прокатывание мяча сидя друг другу. 8.Бросание набивного мяча из-за головы на дальность. 9.Перебрасывание мяча в парах. «Съедобное-несъедобное», «Собираем урожай»	4

Декабрь	Перебрасывать мяч друг другу в парах. Прокатывать набивной мяч в ворота. Отбивать мяч одной рукой на месте. Останавливать мяч ногой. Отбивать мяч в движении.	9-12	Развивать быстроту, ловкость, умение быть организованным. Упражнять в быстрой смене движений. Закреплять умение работать в парах. Развивать внимание. Упражнять в быстрой смене движений. Развивать ловкость. Развивать глазомер, ловкость при броске мяча в корзину.	Ходьба в колонне по одному, врассыпную; ходьба с выполнением разных заданий; Ходьба «Муравьишки», Бег в колонне по 1, с выполнением разных заданий. Восстановление дыхания. 1.Перебрасывание мяча в парах. 2.Прокатывание в ворота набивного мяча. 3.Перебрасывание мяча через сетку в парах. 4.Передача мяча друг другу в парах с помощью ног. 5.Отбивание мяча правой и левой рукой на месте. 6.Остановка катящегося мяча ногой. «Бой с мячами»	4

4.2. Рабочая программа учебного модуля «Базовый – ты можешь все!»

	Тема	№ занятия	Задачи	Содержание	Кол. часов
Я Н В А Р Ь	Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. Перебрасывать мяч в парах различными способами.	13-16	Закрепить умение подбрасывать и мягко ловить мяч. Развивать силу броска, точность движений, глазомер. Управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. Развивать чувство ритма, точности. Продолжать перебрасывать мяч через сетку. Совершенствовать навыки ведения мяча.	Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки. Ходьба в колонне по одному, х.между кубиками, положенными в шахматном порядке. Ходьба «Паровозики», ходьба спиной вперед. Бег в колонне по 1, бег между кубиками, положенными в шахматном порядке; б.врассыпную; Восстановление дыхания. 1.Забрасывание мяча в корзину. 2.Подбрасывание мяча и	4
	Подбрасывать мяч одной рукой, ловить 2-мя руками. Перебрасывать мяч в парах с отскоком от земли.				

	Балансировать на фитболе, сохраняя равновесие.			ловля. 3.Забрасывание мяча в ворота. 4.Перебрасывание мяча в парах с отскоком от земли. 5.Подбрасывание мяча и ловля. 6. Бросание набивного мяча на дальность. «Кому катить мячик»	
Ф Е В Р А Л Ь	Продолжать балансировать на фитболе, сохраняя равновесие. Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру. Закреплять умение забрасывать мяч в ворота в движении. Бросать мяч об пол и ловить его в движении. Гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук.	17-20	Совершенствовать навыки ведения мяча ногой. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. Упражнять в быстрой смене движений. Закреплять навык передачи друг другу мяча с помощью ног. Развивать глазомер, координацию движений. Соразмерять силу броска с расстоянием. Формировать у детей интерес в сознательном и активном овладении упражнением.	Ходьба в колонне по одному, ходьба «змейкой» между предметами. Ходьба «Обезьянки». Ходьба в полуприседе. Бег в колонне по 1, б.продолжительностью 1 мин. в среднем темпе. Восстановление дыхания. 1. Балансировка на фитболе. 2. Ведение мяча ногой по прямой, «змейкой». 3.Забрасывание мяча в корзину с двух шагов. 2.Прокатывание набивного мяча из разных и.п. 4.Броски мяча вверх и ловля. 5.Перебрасывание мяча в парах, тройках. 6.Передача друг другу мяча с помощью ног. «Два мяча», «Сбей кеглю»	
М А Р Т	Вести мяч с поворотом. Закрепить умение делать хороший замах, энергичный бросок. Закрепить умение вести мяч ногой, с помощью ориентиров. Закреплять навык забрасывания мяча в баскетбольное	21-24	Формировать двигательные умения и дальнейшее их совершенствования вплоть до перехода в навык. Развивать выносливость. Упражнять в быстрой и точной передаче мяча в парах. Упражнять в	Ходьба в колонне по одному, врассыпную, ходьба широким шагом. Ходьба «Паровозики», ходьба гусиным шагом. Бег в колонне по 1, бег между предметами, не задевая их. 1.Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо. 2.Перебрасывание мяча друг другу. 3.Бросание мяча в	4

	кольцо. Закреплять умение отбивать мяч ладонями в нужном направлении. Упражнять в точной передаче мяча друг другу. Закреплять умение останавливать мяч ногой в движении.		умении броска в ворота. Развивать глазомер, ловкость. Совершенствовать технику движений. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. Развивать ориентировку в пространстве.	вертикальную цель. 4.Бросок мяча ногой в ворота. 5.Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении. 6.Перебрасывание мяча друг другу в парах. 7.Остановка и передача мяча в движении. «Кого называли, тот и ловит», «Летучий мяч»	
А П Р Е Л Ь	Упражнять в броске мяча в корзину с разного расстояния. Упражнять в перебрасывании мячей в парах. Закреплять умение броска мяча ногой в ворота на меткость. Отрабатывать навык отбивания мяча на месте. Упражнять в точной передаче мяча друг другу. Закреплять правильное и.п. при перебрасывании мяча.	25-28	Совершенствовать двигательные умения до перехода в навык. Развивать координацию движений. Учить занимать правильное и.п. при забрасывании мяча в корзину. Развивать выносливость. Закреплять умение правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. Развивать глазомер, ловкость.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с остановкой по сигналу; ходьба между предметами, не задевая их; ходьба «Пауки», гусиным шагом. Бег в колонне по 1, бег враспынную. 1.Бросание мяча в корзину с разного расстояния. 2.Перебрасывание мяча стоя и сидя друг к другу. 3.Броски мяча с хлопком и ловля его в движении. 4.Перебрасывание 2 мячей одновременно в парах. 5.Броски мяча с хлопком и ловля его в движении. «Брось-догони», «Колобок», «Попади в кеглю», «Перебрось через веревку»	4
М А Й	Совершенствовать прыжки на мячах – фитболах. Перебрасывать мяча через сетку, отбивание толчком двух ладоней. Передача мяча ногой в движении. Диагностика. Выявить уровень освоения детьми программы	29-32	Содействовать развитию общих физических качеств такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. Закреплять двигательные навыки в упражнениях с мячом	Ходьба в колонне по одному, ходьба по кругу, взявшись за руки, ходьба с выполнением заданий: «Лошадки»- высоко поднимая колени. Бег в колонне по 1, враспынную. 1.Броски мяча в корзину 2-мя руками из – за головы (с расстояния 2м., высота – 1м.). 2.Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте.	4

				3.Броски мяча об пол и ловля двумя руками. 4.Броски на меткость мяча в ворота (2 из 5). «Воевода», «Большой мяч»	
--	--	--	--	---	--

5. Оценочные материалы

Промежуточная аттестация освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы «Школа мяча» проводится 2 раза в год после завершения каждого модуля обучения (декабрь, май).

Описание оценочных материалов.

Задание 1. «Подбрось-поймай»

Цель: подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте (количество раз).

Оборудование: мяч.

Описание: детям предлагается подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте, не роняя на пол. Рассматривается качество, уверенность выполнения.

Задание 2. «Кто дальше»

Цель: бросить набивной мяч как можно дальше.

Оборудование: набивной мяч.

Описание: детям предлагается бросить набивной мяч (1кг) из-за головы стоя как можно дальше.

Задание 3. «Не потеряй»

Цель: отбивать мяча одной рукой – не менее 3 раз.

Оборудование: мяч.

Описание: детям предлагается отбивание мяча одной рукой – не менее 3 раз не теряя мяча.

Задание 4. «В кольцо»

Цель: забросить мяч в корзину 2-мя руками от груди (с расстояния 2м., высота 1 м.).

Оборудование: мяч, баскетбольная корзина.

Описание: детям предлагается забросить мяч в баскетбольную корзину 2-мя руками от груди (с расстояния 2м., высота 1 м.).

Задание 5. «В ворота - гол»

Цель: попасть мячом в ворота.

Оборудование: мяч, ворота.

Описание: детям предлагается ударить ногой по мячу, попасть в ворота с расстояния 1,5-2м (количество попаданий из 6 попыток).

Задание 6. «Бросай – не теряй»

Цель: бросать мяча об пол и ловить 2 руками.

Оборудование: мяч, ворота.

Описание: детям предлагается бросать мяча об пол и ловить 2 руками 4 раза подряд.

6. Организационно-педагогические и материально-технические условия

Содержание программы «Школа мяча» представлено модулями «Стартовый – только вперед!» и «Базовый – ты можешь все!»

Основа программы — в ее вариативности, единстве развивающих и воспитательных задач.

Занятия составляются согласно педагогическим принципам, по своему содержанию

соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям занимающихся. Учебный материал в них распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки. Структура проведения занятий состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Деление на части относительно. Каждое занятие — это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

Подготовительная часть занимает от 5 до 15% общего времени и зависит от решения основных задач. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребенка — его центральную нервную систему, различные функции - к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание. Начинается занятие со строевых упражнений с подключением игры. Но возможны и другие варианты конструирования занятий, по усмотрению педагога и с учетом условий работы. Однако при этом соблюдаются основные педагогические принципы: систематичность, постепенность, доступность и пр. Систему упражнений и игр строится от простого к сложному, от известного к неизвестному.

Основная часть длится от 70% до 85% общего времени. В этой части решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости и др. На этой стадии дается большой объем знаний, развивающих творческие способности детей, достигается оптимальный уровень физической нагрузки.

Заключительная часть длится от 3% до 7% общего времени. В том случае если в основной части имеет место большая физическая нагрузка, время заключительной части увеличивается. Это создает условия для постепенного снижения нагрузки и обеспечивает постепенный переход от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей. В заключительной части занятия используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, игровой самомассаж. Если занятие направлено преимущественно на разучивание нового материала и требует от детей максимального внимания, то необходима эмоциональная разрядка. В этом случае в заключительной части следует проводиться подвижные игры малой интенсивности.

Цель и общие задачи в программе «Школа мяча» реализуются путем постановки частных задач на каждое занятие, в формулировке которых отражается конечный результат данного занятия. Частные задачи взаимосвязаны между собой и отвечают на вопросы: с чем знакомится ребенок, что развивается или в дальнейшем совершенствуется в нем. Занятия по реализации программы проводятся в физкультурном зале.

6. Материально-техническое обеспечение

В ДОУ имеется спортивный зал с оборудованием, необходимым для реализации Программы.

Кегли (набор)		25 шт.
Кольцеброс		1 шт.
Мешочек с грузом малый	Масса – 200 гр.	20 шт.
Мяч утяжеленный (набивной)	Масса – 1000 гр. Масса – 500гр.	10 шт. 2шт.
Мячи	Диаметр – 20 см.	30 шт.
Мячи	Диаметр – 15 см.	20 шт.
Мяч для волейбола		2 шт.
Мяч для футбола		2 шт.
Мяч для баскетбола		2 шт.
Мячи фитболы	Диаметр – 80см	2шт.
Корзины	Диаметр – 48 см.	4 шт.
Щит баскетбольный навесной		2 шт.
Дуга большая	Высота – 50 см.	2 шт.

Дуга средняя	Высота – 45 см.	2 шт.
малая	Высота – 40см.	2шт.
Гимнастическая скамейка	Длина – 202 см. Ширина – 24 см. Высота – 31 см.	2 шт.
Гимнастическая скамейка	Длина – 253 см. Ширина – 24 см. Высота – 31 см.	2 шт.
Доска гладкая с зацепами	Длина – 182 см. Ширина – 24 см.	2 шт.
Флажки		26 шт.
Кубики	Ребро – 5 см. Ребро – 8 см.	28 шт. 2шт.
Шнуры	Длина – 80 см.	22 шт.
Гантели	Масса – 200 гр.	40 шт.
Гимнастические палки	Длина – 100 см. Длина – 70 см.	18 шт. 18 шт.
Султанчики		20 шт.
Кегли		13 шт.
Теннисные мячики		16 шт.
Обручи большие	Диаметр – 68 см.	10 шт.
Обручи средние	Диаметр – 63см.	16шт.
Обручи малые	Диаметр – 54см.	5шт.
Кольца мягкие	Диаметр – 63 см.	23 шт.
Конусы	Высота 34см.	14шт.

7. Методическое обеспечение

- Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников. М., 1983.
- Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. М., 1992.
- Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость. М., 1981.
- Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость. – М., 1981.
- Волошина Л.Н. «Играйте на здоровье!»: Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. М., 2004.
- Волошина Л.М., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта. М., 2004.
- Дайлидене И.Ю. Поиграем, малыш! М.. 1992.
- Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми. М.,1989.
- Ноткина Н.А. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников. – СПб., 1993.
- Николаева Н.И. Школа мяча. – СПб.:Детство-Пресс, 2008.
- Сивачева Л.Н. Спортивные игры с нестандартным оборудованием. СПб., 2001

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методические рекомендации

Этапы освоения детьми упражнений с использованием мяча.

1-й этап. Заинтересовать детей упражнениями и игрой с мячом.

Структура занятий на этом этапе включает в себя традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног, комплексы гимнастики, 5—6 упражнений с мячом, игровые упражнения в виде эстафет, упражнения на растягивание и расслабление мышц. Занимающиеся дети должны находиться на расстоянии 1—1,5 м друг от друга и от различных выступающих предметов в зале. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.

Задачи этапа и их реализация.

1. Дать представления о форме и физических свойствах мяча.

Рекомендуемые упражнения: — различные прокатывания мяча по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров; — передача мяча друг другу, броски мяча; — игры с мячом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Вышибалы», «Докати мяч» (варианты: толкай ладонями; толкай развернутой ступней).

2. Действовать по сигналу инструктора по физической культуре, быстро реагировать на сигнал; играть с мячом, не мешая другим;

Рекомендуемые упражнения: и. п. (исходное положение). О. с. (основная стойка). Мяч в одной руке.

- Руки вперед, показать мяч, отвести руки назад - вниз, спрятать мяч.
 - Вытянуть руки вперед, переложить мяч из правой руки в левую, из левой в правую.
 - Переложить мяч внизу перед собой из одной руки в другую и наоборот.
 - Руки в стороны на уровне плеч, свести их, вытянув вперед, переложить мяч попеременно из руки в руку.
 - Поднять руки через стороны вверх над головой, переложить мяч.
 - Вытянуть руки вперед на уровне плеч. Поднять их вперед-вверх над головой, переложить мяч.
 - Приподнимаясь на носках, руки развести в стороны вверх, взять мяч обеими руками, посмотреть вверх, опустить руки через стороны вниз, мяч остается в другой руке.
3. Согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в командных видах (поточный метод).
- Рекомендуемые упражнения:
- передавать мяч друг другу, не пропуская, влево и вправо (на близком расстоянии).
 - то же, но за спиной.
 - передавать мяч друг другу над головой (ставить детей по росту), после передачи мяча быстро опустить руки.
 - перебрасывание мяча друг другу через круг.
 - перебрасывание мяча друг другу с ударом об пол.
 - передача мяча друг другу во время ходьбы по кругу.
 - перебрасывание мяча друг другу из-под колена.

2-й этап. Формировать навыки отбивания мяча, ловли, ведения и бросков мяча друг другу, метания, умение применять их в игровой ситуации.

Задачи этапа и их реализация.

1. Бросание и ловля.

Рекомендуемые упражнения:

- Бросание мяча вверх и ловля (не менее 3-4 раз подряд).
- Бросание мяча об землю и ловля.
- Отбивание мяча правой и левой рукой об пол 4-5 раз подряд.
- Передача в парах двумя руками снизу;

- Передача в парах двумя руками от груди.

2. Обучить разнообразным способам метания на дальность и в цель: из-за головы, из-за спины через плечо, прямой рукой сверху, прямой рукой сбоку.

Рекомендуемые упражнения:

-Метание прямой рукой сверху.

-Метание прямой рукой снизу.

-вдаль правой и левой рукой (на расстояние 3,5-5,5м)

-в горизонтальную цель (расстояние 2-2,5м).

-в вертикальную цель (высота 1,5м) расстояние 1,5-2м.

- метать набивной мяч.

Организационно-методические указания.

Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений с мячом.

3-й этап. Обогащение опыта движений; обучение выполнению элементов спортивных упражнений и игр.

Задачи этапа и их реализация.

1.Обучения элементам баскетбола.

Рекомендуемые упражнения:

-Обучать детей правильно держать мяч, обхватив его с боков двумя ладонями;

-Передавать мяч друг другу (от груди двумя руками, от плеча одной рукой в сочетании с движением) ;

- Ловить мяч, летящий на разной высоте – на уровне груди, над головой, сбоку, внизу у пола, с разных сторон. При ловле научить детей правильному способу : встречать мяч руками как можно раньше, а как только мяч коснулся кончиков пальцев, схватить его и подтянуть к груди мягким движением ;

- Бросать мяч в корзину двумя руками, используя способ от груди и от плеча ;

-Ведение мяча ударами об пол одной рукой, используя разные варианты : передавая мяч из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, двигаясь с остановками. (Важно научить ребенка при ведении мяча накладывать кисть на мяч сверху и от себя, пальцы свободно расставлены, рука согнута.) мяч должен направляться вниз так, чтобы ударялся несколько сбоку от играющего и тот не мог подбить его ногой. На 2 шага приходится примерно один удар мячом.

2.Обучения элементам футбола.

Рекомендуемые упражнения:

-Подпрыгивая на одной ноге, подошвой другой катать мяч вперед, назад, в стороны.

-То же с поворотами в стороны и кругом.

-Подбивание мяча подъемом ноги.

-Сбивание кегли мячом с расстояния 2-3 м удобным способом.

-Прокатывание мяча друг другу между предметами.

-Прокатывание мяча ударом ноги под планкой, установленной на высоте 40-50 см.

-Перебрасывание мяча через планку с подбиванием его подъемом ноги.

-Ведение мяча бегом в прямом направлении.

-Ведение мяча змейкой.

-Передача мяча друг другу ударом ноги.