

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ БОГУЧАНСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«ЦЕНТР РОСТА»

РАССМОТРЕНО
методическим советом МБОУ ДОД «Центр роста»
Протокол № __ «10» 06. 2024г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДОД «Центр роста»
Т.Г. Назарова
Приказ №105 «14» 06.2024г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Веселый мяч»

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 5-6 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик программы:
педагог дополнительного
образования
Тухбатулина Ольга Дмитриевна

с. Богучаны, 2024 г

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план.....	11
3. Содержание программы.....	12
4. Методическое обеспечение.....	23
5. Список литературы.....	32

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Веселый мяч» разработана с учетом:

- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи». Утверждены Постановлением Главного Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утв. постановлением Главного государственного санитарного врача России от 28 января 2021г. №2;
- Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242 о направлении «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы»

Исследования НИИ гигиены и профилактики заболеваний состояния здоровья и физического развития детей дошкольного возраста показывают, что функциональные возможности детей старшего дошкольного возраста не реализуются на должном уровне в процессе разных видов занятий по физической культуре. Кроме того, двигательная активность дошкольников за время пребывания их в детском саду составляет 50% периода бодрствования, что не позволяет полностью обеспечить биологической потребности ребенка в движении. При недостатке двигательной активности, влияющей на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, возникает целый ряд неблагоприятных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям.

Чтобы удовлетворить потребность детей в двигательной активности, необходимо проводить дополнительные занятия по физическому развитию. С этой целью в нашем детском саду открыто детское объединение «Весёлый мяч», которое предусматривает разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья.

Работа такого детского объединения является одним из новых и эффективных средств повышения двигательной активности детей. В системе физического воспитания дошкольников действия с мячом занимают важное

место. Мяч - это снаряд, который требует ловкости и повышенного внимания.

Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку.

Упражнения с мячами разного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживают позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки.

В действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. При передвижении по площадке ребенок упражняется в беге с ускорением, с изменением направления, в беге в сочетании с ходьбой, с прыжками, в беге с остановкой, в беге с приставным шагом.

Включается в работу левая рука, что важно для полноценного физического развития ребенка. Развиваются не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивается подвижность в суставах кисти пальцев рук. Структура занятий позволяет удовлетворить высокую двигательную потребность детей старшего дошкольного возраста. Занятие в детском объединении проходит 2 раза в неделю.

Актуальность программы

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 организациях. 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.

Программа «Весёлый мяч» физкультурно-спортивной направленности, является адаптированной, ознакомительной. Она разработана для занятий с детьми дошкольного возраста 5-7 лет (старшая и подготовительная группы), в том числе детей с ОВЗ, при использовании новейших технологий на основе федерального государственного образовательного стандарта с учетом обновления содержания по различным программам.

Условия реализации программы

Образовательная деятельность проводится с 01.09.2023 по 31.05.2024 включительно в специально оборудованном помещении. Во время занятий используются, спортивный инвентарь в соответствии с возрастом.

Срок реализации программы и объем учебных часов

Программа рассчитана на 1 год обучения: 72 часа (2 раза по 1 часу).

Формы обучения

Обучение осуществляется в очной форме.

Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 1 час (1 академический час составляет 30 минут в соответствии с СанПиН СП 2.4.3648-20 с перерывом в 10 минут).

«Весёлый мяч»

Количество занятий в неделю	2	
Время проведения	Старшая группа	Подготовительная группа
	по расписанию	
День недели	в соответствии с сеткой занятий	
Количество детей, посещающих детское объединение	2 группы по 10	
Место проведения	спортивный зал, спортивная площадка.	

Цель: Обогащение двигательного опыта детей за счет усвоения разнообразных действий с мячом на достаточно высоком уровне.

Задачи:

Обучающие

- научить детей владеть мячом на достойно высоком уровне,
- обучать технике игры в волейбол, баскетбол, пионербол, мини-футбол,
- познакомить дошкольников с историей игр.

Воспитывающие

- формировать интерес к физическим упражнениям с мячом,
- воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели,
- воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях,
- воспитывать выдержку, организованность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Развивающие

- развивать координацию движений, выносливость, быстроту ловкость, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры,
- формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, подача мяча, блокирование, разучить индивидуальную тактику. Умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом,
- развивать психофизические качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость,
- развивать координацию движений; ручную умелость.

Формы работы с детьми:

Форма обучения: специально организованные занятия; игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом. Итогом детской деятельности могут служить физкультурные досуги, праздники, развлечения.

Срок реализации программы 1 год. Учебный год длится 9 месяцев - с сентября по май.

Количество детей, посещающих детское объединение, составляет 20 человек (10 - старшая группа, 10 - подготовительная группа). Два занятия в неделю (в каждой группе) во вторую половину дня в физкультурно-спортивном зале продолжительностью 25-30 минут.

Сентябрь является адаптационным периодом для детей, посещающих дошкольное учреждение, и поэтому в это время педагог знакомится с детьми и их родителями в повседневной обстановке, проводит диагностику, выявляет детей, желающих посещать занятия.

На занятиях в детском объединении с детьми, а также в работе с родителями широко используются ИКТ. Использование компьютера, интерактивной доски и мультимедийной техники в целях воспитания и развития творческих способностей ребенка, формирования его личности.

Форма подведения итогов: диагностическое обследование детей по усвоению программы.

Отличительные особенности данной программы: систематизирована структура организации занятий; направлена на всестороннее развитие личности ребенка, его неповторимой индивидуальности.

Материально - техническое обеспечение.

Для полноценных занятий и проведения мероприятий необходимы:

- Спортивный зал с хорошим освещением, и необходимым для занятий инвентарём.
- Помещение для хранения спортивного инвентаря и другого имущества необходимого для занятий, спортивных досугов.
- мячи разного веса и диаметра (детские резиновые, волейбольные, баскетбольные №3, футбольные №3);
- баскетбольные корзины;
- волейбольная сетка;
- футбольные ворота;

- набивные мячи;
- мячи-хоппы;
- конусы-ориентиры.

Работа с родителями:

Достичь высокого физического развития детей возможно только при взаимодействии детского сада и семьи. Родители должны быть уверены в том, что дошкольное учреждение всегда поможет им в решении педагогических проблем. Педагоги поддерживают контакт с семьей, знают особенности, привычки своего воспитанника и учитывают их при работе, что ведет к повышению эффективности педагогического процесса.

Формы работы с родителями осуществляются по следующим направлениям:

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 «Весёлый мяч».

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.)
- 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»

Планируемые результаты

Личностные результаты

В результате освоения программы у обучающихся будут сформированы личностные результаты:

- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказать первую помощь при травмах и ушибах,
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на занятиях с учётом их учебного содержания, находить в них различия;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся.

Предметные результаты

Предполагаемые умения и навыки

Старшая группа

- 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;
- передача мяча через сетку;
- выбрасывание мяча ногой вперед.

метать мяч:

- с расстояния 2 - 2,5 м в обруч, в корзину, расположенную на полу, двумя руками снизу;
- в вертикальную цель с 3-4 м;
- в баскетбольный щит с места;
- в баскетбольный щит с ведением;
- метать набивной мяч;
- с расстояния 2-2,5 м. в цель (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;
- ловить мяч ногой.

Подготовительная группа

вести мяч:

- с продвижением вперед, змейкой, по кругу;
- приставным шагом;
- с поворотом, бегом;
- правой и левой рукой, свободно продвигаясь по площадке;
- с изменением направления движения, с остановкой на сигнал;
- ногой в движении;
- с передачей напарнику;
- с дополнительными заданиями.

бросать мяч в кольцо:

- двумя руками из-за головы;
- двумя руками от груди;
- забрасывание с трех шагов;

- после ведения (с фиксацией остановки);
- одной рукой от плеча;

бросать мяч в ворота:

- с ударом по неподвижному мячу;
- с ударом по движущемуся мячу.
- вести и передавать мяч парами с продвижением вперед (ходьба, бег);
- перебрасывание мяча через сетку, отбивание толчком двух ладоней;
- перебрасывание 2 мячей одновременно в парах с помощью рук;
- передача мяча в парах с помощью ног;

Методы, приемы обучения детей упражнениям и играм с мячом:

- показ образца с одновременным объяснением, выполнением действий и включением в них детей;
- пояснение и показ упражнений;
- повторение упражнения;
- использование схематичных изображений - алгоритмов выполнения упражнений;
- творческие задания;
- игровые и соревновательные задания

Организация образовательной деятельности:

На занятиях и вне занятий:

- Проведение бесед об истории и правилах спортивных игр с мячом.
- Дети должны освоить технику игры в волейбол (пионербол), баскетбол, состоящую из двух видов действий: движения, которые выполняются без мяча или с мячом в руках без передачи его партнеру (стойка, остановки, повороты, прыжки, ложные движения)
- Действия с мячом: ловля, передача, ведение и забрасывание в корзину, подача мяча, перебрасывание мяча через сетку.
- Перемещение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, поворотами.

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.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Старшая группа

№	Раздел		Всего занятий	Теория	Практика
1	Диагностика		4		4
2	История возникновения мяча		0,25	0,25	
3	Беседа о спортивной игре «волейбол»		0,25	0,25	
4	Беседа о спортивной игре «баскетбол»		0,25	0,25	
5	Беседа о спортивной игре «футбол»		0,25	0,25	
6	Броски мяча		9	0,25	8,75
7	Отбивание мяча		7	0,25	6,75
8	Перебрасывание мяча		9	0,25	8,75
9	Упражнение с фитболами		3	0,25	2,75
10	Забрасывание мяча в цель		13	0,25	12,75
11	Ведение мяча		11	0,25	10,75
12	Перебрасывание мяча через сетку		7	0,25	6,75

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Подготовительная группа

№	Раздел	Всего занятий	Теория	Практика
1	Диагностика	4		4
2	История возникновения мяча	0,25	0,25	
3	Броски мяча	10		10
4	Подбрасывание мяча	4		4
5	Перебрасывание мяча в парах	6		6
6	Перебрасывание мяча через сетку	10		10
7	Отбивание мяча	10		10
8	Забрасывание мяча в корзину	10		10
9	Знакомство с мячами - фитболами	0,75	0,75	
10	Упражнения с мячами - фитболами	4		4
11	Итоговое	1	1	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Старшая группа

№п /п	Тема занятия	Задачи	Содержание
1	Диагностика	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	<ul style="list-style-type: none"> • Отбивание мяча-не менее 10 раз не теряя его (дети стоят на месте, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением) • Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м., высота 2 м.) • Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте • Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении • Броски мяча на меткость в цель
2	Диагностика	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	<ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание мяча через сетку. • Перебрасывание мяча друг другу. • Отбивание мяча на месте. • Подбрасывание мяча с хлопками в движении. • Броски мяча в цель на меткость.
3	История возникновения мяча	<p>1. Углубить представление детей о спортивных играх с мячом.</p> <p>2. Познакомить с историей возникновения мяча.</p> <p>3. Развивать ориентировку в пространстве.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Знакомство с историей возникновения мяча. Р/н/и «Свечки», «Одноручье». • Беседа «Спортивные игры с мячом». Д/и «Что это за мяч?» П/и «Пятнашки с мячом»

4	Броски мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 10 раз подряд. 2. Закреплять умение самостоятельно принимать и.п. при прокатывании мяча. 3. Воспитывать самостоятельность. 	<ul style="list-style-type: none"> • Броски мяча вверх и ловля его на месте не 10 раз подряд. • Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п. между предметами (ширина 90-40см., длина 3-4м.) • Прокатывание мяча ногами по прямой П/и «Ловкий стрелок»
5	Подбрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжить учить бросать мяч вверх с хлопками. 2. Упражнять в перебрасывании мяча. 3. Воспитывать ловкость 	<ul style="list-style-type: none"> • Подбрасывание мяча вверх с хлопками • Перебрасывание мяча друг другу из разных и.п. П/и «Ловишка с мячом»
6	Броски мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отрабатывать броски мяча вверх в движении. 2. Развивать глазомер, координации движений. 3. Отрабатывать бросок мяча ногой в цель. 	<ul style="list-style-type: none"> • Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 10 раз подряд) • Броски мяча об пол и ловля 2 раза на месте (не менее 10 раз подряд) П/и «Ловишка с мячом» • Броски мяча ногой в цель (3 раза из 10)
7	Броски мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками не менее 10 раз подряд. 2. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу. 3. Воспитывать настойчивость. 4. Учить передавать друг другу мяч ногами. 	<ul style="list-style-type: none"> • Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении (не менее 10 раз) • Перебрасывание мяча друг другу в разных направлениях стоя, сидя • Передача мяча друг другу в парах П/и «Мяч в воздухе»
8	Перебрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить бросать и мягко ловить мяч в парах разными способами. 2. Развивать ловкость, внимание, глазомер. 	<ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание мяча сидя и стоя спиной друг к другу • Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками) • Перебрасывание мяча друг другу в

			разных построениях (парами, тройками) с помощью ног П/и «Мяч в воздухе»
9	Перекатывание набивного мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражняться в перекатывании набивного мяча друг другу. 2. Развивать координацию движений, внимание. 	<ul style="list-style-type: none"> • Забрасывание мяча в корзину • Перекатывание набивного мяча друг другу • Ударить перед собой мяч, повернуться кругом, поймать мяч П/и «Кого назвали, тот и ловит»
10	Перебрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить перебрасывать мяч через сетку. 2. Совершенствовать метание набивного мяча. 3. Воспитывать выдержку. 	<ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание мяча через сетку. • Метание набивного мяча из-за головы П/и «Гонка мячей по шеренгам»
11	Перебрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку. 2. Развивать быстроту, ловкость, умение быть организованным. 	<ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание мяча через сетку • Прокатывание в ворота набивного мяча головой П/и «Мяч – капитану»
12	Броски мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражняться в быстрой смене движений. 2. Закреплять умение работать в парах. 3. Развивать внимание. 	<ul style="list-style-type: none"> • Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза • Перебрасывание мяча через сетку в парах • Передача мяча друг другу парами с помощью ног П/и «Вышибалы»
13	Отбивание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить отбивать мяч одной рукой на месте. 2. Учить останавливать мяч ногой. 3. Упражняться в быстрой смене движений. 4. Развивать ловкость. 	<ul style="list-style-type: none"> • Отбивание мяча правой и левой рукой на месте • Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза • Остановка мяча ногой П/и «Пятнашки на улиточках»
14	Отбивание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить отбивать мяч в движении. 2. Развивать глазомер, ловкость при броске 	<ul style="list-style-type: none"> • Отбивание мяча правой и левой рукой в движении (5 – 6 м.) • Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо

		мяча в корзину.	<ul style="list-style-type: none"> ● Забрасывание мяча в ворота П/и «Лови – не лови»
15	Забрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. 2. Закрепить умение подбрасывать и мягко ловить мяч с хлопком. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо ● Подбрасывание мяча с хлопками в движении ● Прыжки на мячах ● Забрасывание мяча в ворота П/и «Ловкий стрелок»
16	Перебрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражняться в перебрасывании мячей в парах различными способами. 2. Развивать силу броска, точность движений, глазомер. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Перебрасывание мяча через сетку в парах ● Перебрасывание мяча одной рукой через сетку, ловля 2 руками П/и «Мельница»
17	Перебрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. 2. Развивать чувство ритма, точности. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Перебрасывание мяча в парах с отскоком от земли ● Перебрасывание мяча из одной руки в другую ● Перебрасывание мяча друг другу одной рукой, ловля двумя руками П/и «Ловишка с мячом»
18	Забрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить забрасывать мяч в кольцо с трех шагов. 2. Продолжать учить принимать правильное и.п. при метании в вертикальную цель. 3. Учить забрасывать мяч в ворота. 4. Совершенствовать прыжки на мячах-хоппах. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3-х шагов) ● Метание мяча в вертикальную цель (с 3 – 4 м.) ● Броски мяча в цель (ворота) с помощью ног ● Прыжки на мячах – хоппах П/и «Гонка мячей по шеренгам»

19	Броски мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить определять направление и скорость мяча. 2. Отрабатывать навык отбивания мяча змейкой. 3. Развивать быстроту, выносливость. 	<ul style="list-style-type: none"> • Бросок мяча об стену и ловля его 2 раза (с хлопком) • Отбивание мяча одной рукой змейкой • Броски мяча вверх, ловля мяча сидя П/и «Не урони мяч»
20	Перебрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить правильно, ловить и бросать мяч, регулировать силу броска. 2. Учить передавать мяч ногами друг другу. 3. Развивать координацию движений, глазомер, внимание. 	<ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывании мяча через сетку одной рукой, ловля двумя руками (в парах) • Перебрасывание мяча с одной руки в другую • Передача мяча друг другу ногами П/и «Охотники и куропатки»
21	Отбивание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить правильно, ловить мяч, удерживать кистями рук. 2. отрабатывать навык ведения мяча в ходе до обозначенного места. 3. Учить останавливать мяч ногой. 4. Развивать ловкость, мышление. 	<ul style="list-style-type: none"> • Отбивание мяча правой, левой рукой в движении • Перебрасывание мяча друг другу в парах из разных и.п. • Броски мяча вверх, дотронуться носков ног, поймать мяч • Остановка мяча ногой П/и «Мельница»

22	Перебрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. 2. Упражнять в произвольном действии с мячами. 3. Развивать координацию. 	<ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу • Сидя бросить мяч, вскочить на ноги и поймать мяч • Прыжки на мячах – хоппах П/и «Лови – не лови»
23	Знакомство с мячами - фитболами	<ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить с мячами - фитболами. 2. Учить правильно сидеть на фитболах. 3. Развивать выносливость, координацию движений. 	<ul style="list-style-type: none"> • Прокатывание фитбола по г/скамейке; между ориентирами • Упражнение с фитболами сидя, лежа. • П/и «Пятнашки на улиточках»
24	Перебрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отрабатывать умение быстро и точно передавать мяч через сетку. 2. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча. 3. Отрабатывать умение передачи мяча дуг другу. 4. Совершенствовать прыжки на мячах - хоппах. 	<ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание мяча через сетку 2 раза из - за головы • Передача мяча друг другу ногой • Прыжки на мячах - хоппах П/и «Мяч в воздухе»
25	Упражнения с мячом - фитболом	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить отбивать фитбол двумя руками. 2. Совершенствовать навыки ведения мяча. 3. Продолжать учить регулировать силу отталкивания н/мяча. 	<ul style="list-style-type: none"> • Отбивание фитбола 2 руками в ходьбе • Отбивание мяча правой, левой рукой в движении • Прокатывание в ворота набивного мяча друг другу П/и «Салки с мячом»

26	Упражнения с мячом - фитболом	<p>1. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук.</p> <p>2. Развивать равновесие, координацию движений</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание фитбола друг другу в парах • Из положения лежа на (фитболе) на животе переход, прокатываясь вперед (руки упор на полу) П/и «Вышибалы»
27	Перебрасывание мяча	<p>1. Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру.</p> <p>2. Отрабатывать мягкую ловлю мяча двумя руками с хлопком.</p> <p>3. Упражнять в прыжках на мячах - хоппах.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание мяча через сетку (в парах) • Броски мяча вверх с хлопками за спиной • Прыжки на мячах - хоппах • Передача мяча в парах, тройках с помощью ног П/и «Попади мячом в цель»
28	Отбивание мяча	<p>1. Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе.</p> <p>2. Отрабатывать плавные движения при ведении мяча змейкой.</p> <p>3. Воспитывать уверенность.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны) • Отбивание мяча змейкой П/и «Догони мяч»
29	Школа мяча	<p>1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.</p> <p>2. Закреплять умение занимать правильное и.п. при метании на дальность.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Забрасывание мяча в баскетбольную корзину (с 3 шагов) • Метание набивного мяча на дальность • Перебрасывание набивного мяча друг другу П/и «Вышибалы»

30	Диагностика	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	<ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча в движении – • м. не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно) • Ведение мяча ногой в движении - 10м. не теряя мяча (согласованно с передвижением) • Броски мяча в корзину 2-мя руками из - за головы (с расстояния 3м., высота - 2м.) • Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте • Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении • Броски на меткость мяча в ворота (3 из 10)
31	Диагностика	2. Выявить уровень физической подготовленности детей.	<ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание мяча через сетку • Перебрасывание мяча друг другу • Отбивание мяча на месте • Подбрасывание мяча с хлопками в движении • Броски мяча ногой в ворота на меткость
32	Итоговое		<ul style="list-style-type: none"> • Развлечение «Разноцветный быстрый мяч»

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Подготовительная группа

№п /п	Тема занятия	Задачи	Содержание
1	Диагностика	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	<ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча в движении - 10 раз, не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением). • Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м., высота 2 м.) • Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте • Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении • Ведение мяча ногой в движении - 10м. не теряя мяча • Броски мяча ногой в цель на меткость (4 из 10)
2	Диагностика	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	<ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание мяча через сетку. • Перебрасывание мяча друг другу. • Отбивание мяча на месте. • Подбрасывание мяча с хлопками в движении. • Броски мяча в цель на меткость.
3	История возникновения мяча	<p>1. Углубить представление детей о спортивных играх с мячом.</p> <p>2. Познакомить с историей возникновения мяча.</p> <p>3. Развивать ориентировку в пространстве.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Знакомство с историей возникновения мяча. • Беседа «Спортивные игры с мячом». • Д/и «Что это за мяч?» П/и «Горячая картошка», «Акулы»
4	Беседа о спортивной игре	1. Познакомить детей со спортивной игрой волейбол, правилами	<ul style="list-style-type: none"> • Беседа о спортивной игре «Волейбол» • Броски мяча вверх и ловля его на

	«Волейбол»	<p>игры.</p> <p>2. Закреплять умение мягко ловить мяч кистями рук.</p> <p>3. Воспитывать целеустремленность</p>	<p>месте не 20 раз</p> <p>П/и «Ловишка с мячом»</p>
5	Беседа о спортивной игре «Баскетбол»	<p>1. Познакомить детей со спортивной игрой баскетбол, правилами игры.</p> <p>2. Упражнять в забрасывании мяча в корзину, мягкой ловле кистями рук.</p> <p>3. Развивать глазомер, ловкость.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Беседа о спортивной игре «Баскетбол» • Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо • Броски мяча вверх с хлопком. <p>П/и «Охотники и куропатки»</p>
6	Беседа о спортивной игре «Футбол»	<p>1. Познакомить детей со спортивной игрой футбол, правилами игры.</p> <p>2. Закреплять умение мягко ловить мяч ногой.</p> <p>3. Воспитывать целеустремленность.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Беседа о спортивной игре «Футбол» • Забрасывание мяча в ворота. • Броски мяча друг другу. <p>П/и «Охотники и куропатки»</p>
7	Броски мяча	<p>1. Учить бросать мяч об пол и ловить его в движении не менее 10 раз подряд.</p> <p>2. Закрепить навык перебрасывания мяча от плеча одной рукой.</p> <p>3. Закреплять навык передачи друг другу мяча с помощью ног.</p> <p>4. Развивать глазомер, координацию движений.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 20 раз) • Перебрасывание мяча снизу, от плеча одной рукой (3 – 4 м.) • Передача мяча друг другу парами, в тройках <p>П/и «Лови – не лови»</p>

8	Броски мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно. 2. Развивать ловкость при ловле мяча с поворотом кругом. 3. Останавливать мяч в движении. 4. Воспитывать настойчивость в достижении результатов. 	<ul style="list-style-type: none"> • Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно. • Броски мяча вверх с поворотом кругом • Присесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги, поймать мяч • Остановка движущегося мяча с помощью ног П/и «Мяч в воздухе»
9	Отбивание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить отбивать мяч по кругу. 2. Закреплять умение бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно. 3. Закреплять умение отбивать движущийся мяч ногой. 4. Развивать внимание, координацию движений. 	<ul style="list-style-type: none"> • Отбивание мяча по кругу • Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно • Перебрасывание мяча друг другу разными способами • Остановка и отбивание мяча с помощью ног • П/и «Кого назвали, тот и ловит»
10	Перебрасывание мячей	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить перебрасывать и ловить два мяча одновременно. 2. Упражнять ведению мяча по кругу. 3. Совершенствовать прыжки. 4. Совершенствовать умение передавать друг другу мяч ногой в движении. 5. Развивать ловкость. 	<ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание двух мячей в парах одновременно • Ведение мяча, продвигаясь по кругу • Прыжки на мячах - хоппах • Передача мяча ногой в движении П/и «Охотники и зверь»
11	Отбивание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. 2. Упражнять в метании набивного мяча на дальность. 3. Развивать чувство 	<ul style="list-style-type: none"> • Отбивание мяча поочередно правой, левой рукой несколько раз подряд • Перебрасывание двух мячей в парах одновременно • Метание набивного мяча на дальность

		ритма.	П/и «Гонка мячей по шеренгам»
12	Балансировка на фитболе	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить балансированию на фитболе, сохраняя равновесие. 2. Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку. 3. Совершенствовать навыки ведения мяча. 	<ul style="list-style-type: none"> • Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны) • Перебрасывание мяча через сетку • Ведение мяча в движении П/и «Меткий стрелок»
13	Забрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. 2. Упражнять в быстрой смене движений. 3. Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру. 4. Закреплять умение забрасывать мяч в ворота в движении. 5. Развивать ориентировку в пространстве. 	<ul style="list-style-type: none"> • Забрасывание мяча в корзину с трех шагов • Прокатывание набивного мяча из разных и.п. • Перебрасывание мяча через сетку одной рукой, ловля двумя руками • Броски мяча в ворота в движении П/и «Горячая картошка»
14	Бросание и ловля мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить соразмерять силу броска с расстоянием. 2. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. 3. Развивать глазомер. 	<ul style="list-style-type: none"> • Бросание и ловля набивного мяча • Забрасывание мяча в корзину с трех шагов • Перебрасывание мяча в парах разными способами П/и «Пятнашки на улиточках»
15	Ведение мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить вести мяч с поворотом. 2. Закрепить умение делать хороший замах, энергичный бросок. 3. Закрепить умение вести мяч ногой, с помощью ориентиров. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча с поворотом • Бросание мяча до указанного ориентира • Прыжки на мячах - хоппах • Ведение мяча ногой с помощью ориентиров П/и «Мяч капитану»

		4. Развивать выносливость.	
16	Ведение мяча	1. Учить управлять мячом, мягко отталкивая кистью. 2. Закреплять умение работать в парах. 3. Упражнять в произвольном действии мячом 4. Развивать внимание.	<ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча, продвигаясь бегом. • Перебрасывание мяча через сетку в парах • Подбрасывание и ловля мяча с поворотом П/и «Мяч - ловцу»
17	Перебрасывание мяча	1. Учить ловко принимать и точно передавать мяч друг другу во время ходьбы. 2. Упражнять в быстрой смене движений. 3. Упражнять в умении передачи мяча в движении. 4. Развивать ориентировку в пространстве.	<ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы • Ведение мяча с поворотами • Отбивание мяча по кругу. • Передача мяча ногой в движении П/и «Мельница»
18	Броски мяча	1. Учить отбивать мяч ладонями в движении 2. Упражнять ведению мяча в беге. 3. Упражнять в перебрасывании мяча ногой друг другу в движении. 4. Развивать глазомер, ловкость, чувство ритма.	<ul style="list-style-type: none"> • Броски мяча о стену, ладонью отбить обратно, затем поймать • Ведение мяча, продвигаясь бегом • Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2 руками одновременно П/и «Ловишка с мячом»

19	Забрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять навык забрасывания мяча в корзину. 2. Упражнять в быстрой и точной передаче мяча в парах, во время ходьбы. 3. Упражнять в умении броска в ворота на меткость. 4. Развивать глазомер, ловкость. 	<ul style="list-style-type: none"> • Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3 шагов) • Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы • Бросание мяча в вертикальную цель (с 3-4м.) • Бросок мяча ногой в ворота на меткость П/и «Попади мячом в цель»
20	Передача мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить определять направление и скорость мяча, удерживать кистями рук. 2. Упражнять в перебрасывании набивного мяча в парах. 3. Передача мяча в парах. 4. Развивать координацию движений. 	<ul style="list-style-type: none"> • Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую в движении • Перебрасывании мяча друг другу во время ходьбы • Перебрасывание набивного мяча в парах П/и «Мельница»
21	Балансировка на фитболе	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять навык устойчивого равновесия при балансировке на фитболе. 2. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. 3. Развивать внимание. 	<ul style="list-style-type: none"> • Лежа на животе на фитболе, поворот на спину • Балансировка на фитболе лежа на животе • Перебрасывание мяча через сетку двумя руками из-за головы П/и «Охотники и куропатки»
22	Отбивание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение отбивать мяч ладонями в нужном направлении. 2. Упражнять в точной передаче мяча друг другу. 3. Закреплять умение 	<ul style="list-style-type: none"> • Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении • Перебрасывание мяча друг другу в парах во время бега • Остановка и передача мяча в движении П/и «не урони мяч»

		<p>останавливать мяч ногой в движении.</p> <p>4. Совершенствовать технику движений.</p>	
23	Ведение мяча	<p>1. Учить мягкими, плавными движениями вести мяч в разных направлениях.</p> <p>2. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.</p> <p>3. Закреплять умение вести мяч ногой с помощью ориентиров.</p> <p>4. Развивать ориентировку в пространстве.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча в разных направлениях, с остановкой на сигнал • Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы • Ведение мяча в движении • Прыжки на мячах – хоппах <p>П/и «Лови – не лови»</p>
24	Ведение мяча	<p>1. Продолжать учить мягкими, плавными движениями вести мяч в разных направлениях, останавливаться на сигнал.</p> <p>2. Упражнять в слитном выполнении замаха и броска мяча в корзину с разного расстояния.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча правой, левой рукой в разных направлениях, с остановкой на сигнал • Бросание мяча в корзину от плеча с разного расстояния <p>П/и «Пятнашки на улиточках»</p>
25	Забрасывание мяча	<p>1. Продолжать учить занимать правильное и.п. при забрасывании мяча в корзину.</p> <p>2. Закреплять умение гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук.</p> <p>3. Закреплять умение броска мяча ногой в ворота на меткость.</p> <p>4. Отрабатывать навык отбивания мяча на месте.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Забрасывание мяча в корзину с трех шагов • Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении • Бросок мяча в ворота на меткость • Отбивание мяча на месте <p>П/и «Футбол»</p>

		5. Развивать выносливость.	
26	Броски мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. 2. Упражнять в точной передаче мяча друг другу. 3. Развивать глазомер, ловкость. 	<ul style="list-style-type: none"> • Броски мяча с хлопком и ловля его в движении • Перебрасывание 2 мячей одновременно в парах • Перебрасывание мяча друг другу от плеча одной рукой (3-4м.) П/и «Салки с мячом»
27	Перебрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать точность движений при переброске мяча через сетку. 2. Отрабатывать навык ведения мяча змейкой. 3. Отрабатывать умение передачи мяча ногой в движении. 4. Совершенствовать прыжки на мячах - хоппах. 	<ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание мяча через сетку, отбивание толчком двух ладоней • Ведение мяча змейкой, с остановкой на сигнал • Передача мяча ногой в движении • Прыжки на мячах - хоппах П/и «Гонка мячей по шеренгам»
28	Перебрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами. 2. Закреплять умение видеть мяч, быстро реагировать на его полет. 3. Развивать координацию движений. 	<ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу • Отбивание фитбола двумя руками в ходьбе • Перебрасывание мяча через сетку П/и «Пятнашки на улиточках»
29	Ловля мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в быстром реагировании на мяч, летящего на разной высоте. 2. Упражнять в слитном выполнении замаха и броска при забрасывании мяча в корзину. 3. Развивать быстроту, сообразительность. 	<ul style="list-style-type: none"> • Забрасывание мяча в корзину от плеча с разного расстояния • Ловля мяча, летящего на разной высоте • Метание набивного мяча на дальность П/и «Мяч в воздухе»

30	Ведение мяча	<p>1. Упражнять мягкому, плавному движению мяча с дополнительными заданиями.</p> <p>2. Развивать силу броска.</p> <p>3. Упражнять в перебрасывании мяча во время движения.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча с дополнительными заданиями • Бросание мяча до указанного ориентира • Перебрасывание мяча друг другу в парах во время бега, ходьбы П/и «Меткий стрелок»
31	Диагностика	<p>1. Выявить уровень физической подготовленности детей.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча в движении - 10м. не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением) • Броски мяча в корзину 2-мя руками из - за головы (с расстояния 3м., высота - 2м.) • Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте • Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении • Ведение мяча ногой в движении - 10м. не теряя мяча • Броски на меткость мяча в ворота (4 из 10)
32	Диагностика	<p>1. Выявить уровень физической подготовленности детей.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание мяча через сетку • Перебрасывание мяча друг другу • Отбивание мяча на месте • Подбрасывание мяча с хлопками в движении • Броски мяча в ворота на меткость
33	Итоговое		<ul style="list-style-type: none"> • Развлечение «Разноцветный быстрый мяч»

Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных занятий	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной, итоговой аттестации
1	Первый	01.09.2023	31.05.2024	36	72	72	1 раз в неделю по часу	Декабрь 2023г, май 2024г

Методическое обеспечение программы

Технология/элементы технологии, используемые в программе

Игровая технология (дидактические, подвижные игры) служит для организации педагогического процесса в форме различных игр. Игровая форма занятий создается при помощи игровых приемов и ситуаций, которые выступают как средство побуждения, стимулирования детей к обучению.

Здоровьесберегающая технология (динамические паузы, физминутки, смена вида деятельности, создание комфортного психологического климата) - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Групповая технология (работа в группах, подгруппах) направлена на взаимное обогащение учащихся в группе, предполагает организацию совместных действий, ведущую к активизации учебно-познавательных процессов, коммуникацию, общение, рефлексия, через которую устанавливается отношение участника к собственному действию и обеспечивается адекватная коррекция этого действия. С помощью данной технологии в программе решается задача развития коммуникативного навыка обучающихся.

Методические материалы: конспекты учебных занятий, игровые упражнения, практические и творческие задания, видеоматериал, дидактические игры.

Средства обучения: раздаточный материал, демонстрационный материал, электронный материал (презентации, видеоэкскурсии).

Список литературы

1. Адашкявичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду» [Текст]: Кн. для воспитателей дет.сада./ Э.Й. Адашкявичене. М.: Просвещение, 1992. 159с.
2. Ашмарина, Б.А. Теория и методика физического воспитания [Текст]: учеб. для студентов ффк / Б.А. Ашмарина.- М.: Просвещение, 1990.- с. 176-180.
3. Вавилова, Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. [Текст]: Пособие для воспитателей д/сада / Е.Н. Вавилова.- М.: Просвещение, 1986.- 128с.
4. Волошина, Л.Н. «Играйте на здоровье!» [Текст]: Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет/Л.Н. Волошина. М.: АРКТИ, 2004. - 144с.
5. Воротилкина И.М. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» - издательство НЦ ЭНАС, 2004.
6. Николаева Н.И. Школа мяча [Текст]: учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений/Н.И. Николаева СПб. «Детство - Пресс», 2008.-96с.
7. Осокина Т.И. Физические упражнения и подвижные игры для дошкольников [Текст]: / Т.И. Осокина, Е.А Тимофеева.- Изд.2-е, доп., М., «Просвещение», 1971.-210с.
8. Сочеванова Е.А. «Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет» - «Детство-пресс», 2009.
9. Филипова С.О., под ред. «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» - «Детство-пресс», 2005.
10. Хабарова Т.В. «Развитие двигательных способностей старших дошкольников» - издательство «Детство-пресс», 2010.