ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ–ПЕТЕРБУРГА
АДМИНИСТРАЦИЯ НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 1 комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Решением педагогического совета
ГБДОУ детского сада № 1
комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол №1 от 31.08.2023

УТВЕРЖДЕНА:
Заведующим ГБДОУ детским садом № 1
комбинированного вида,
Невского района Санкт-Петербурга
Приказ №155 от 31.08.2023
_____ /О.Г. Коданева/

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

Возраст учащихся: 4-7
Срок реализации:7 месяцев

педагог дополнительного образования
Мещанинов Николай Андреевич

Санкт-Петербург
2023 год

Оглавление

1. Целевой раздел 3

1.1. Пояснительная записка 3

1.2. Цели и задачи программы 3

1.3 Основания разработки рабочей программы (документы и программно-методические материалы) 4

1.4. Участники программы 5

1.5. Планируемые результаты освоения программы: 6

2. Содержательный раздел.....7

2.1. Содержание работы 7

2.2. Календарный план 8

2.3. Учебно-тематический план.....10

2.4. Дистанционное обучение.....13

2.5. Формы, методы и приемы работы.....14

3. Организационный раздел программы 16

3.1. Содержание и структура занятия 16

3.2. Обеспечение по программе.....17

3.3. Методическое обеспечение.....17

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Школа мяча «Баскетбол» – это система мероприятий, направленных на поддержание и укрепление здоровья ребенка, развитие координационных и силовых качеств, развитие умений и навыков работы с мячом, постановка техники броска и ведения мяча, развитие мелкой и крупной моторики, укрепление мышечного корсета, благоприятно влияет на эмоциональный фон ребенка.

До 6 лет у ребенка складывается стереотип поведения, режима. В этом возрасте он легко ко всему привыкает. К тому, что нужно быть здоровым, крепким, и для этого заниматься спортом. На занятиях дети получают регулярную нагрузку, учатся общаться со сверстниками и проходят в наиболее подходящей для детей форме – игре. При этом они учатся взаимодействовать по правилам, а также думать, зачем в данный момент делают то или иное движение. Постепенно ребята знакомятся со своим телом, узнают на что способны их руки, ноги, спина. Как правило, дети сами задают ритм и тематику каждого занятия своим поведением. Однако существует необходимый тренинг – на каждом занятии: упражнения против сколиоза, плоскостопия и на развитие координации движения.

Занятия оказывают всестороннее влияние на организм ребенка, и это влияние наиболее значимо для растущего и развивающегося организма. Развитие движений оказывает значительное влияние на становление соответствующих структур мозга.

Спортивные занятия в детском возрасте выступает как необходимое условие формирования основных структур и функций организма. Движения в дошкольном возрасте – это один из постнатальных стимулов развития структур и функций организма и развития резервных механизмов физиологических систем, обеспечивающих надежность их функционирования в различных условиях жизни. В тренированном организме повышается сопротивляемость к негативному влиянию окружающей среды.

1.2. Цели и задачи программы

Основной целью программы является всестороннее развитие личности ребенка, повышение физического развития дошкольников и посредством освоения движений с мячом и изучения доступных элементов техники игры «Баскетбол». Освоение упражнений программы поможет естественному развитию организма ребенка, создаст необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой у детей. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

Задачи программы:

1. Укрепление здоровья:

- способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата
- способствовать развитию функциональных возможностей организма (дыхательной, сердечно – сосудистой и нервной систем).

2. Развитие психомоторных способностей детей:

- развивать мышечную силу, скорость, координацию, равновесие.
- развивать ловкость, меткость.
- поддерживать интерес к двигательной активности.
- обучать жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам.

3. Развитие творческих способностей детей:

- развитие мышление
- развивать познавательную активность.

1.3 Основания разработки рабочей программы (документы и программно-методические материалы)

1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 -ФЗ.

2. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха оздоровления детей и молодежи».

3. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 г. №16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП3.1\2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных учреждений и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодёжи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)

4. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 13.07.2020 №20 «О мероприятиях по профилактике гриппа и острых респираторных вирусных инфекций, в том числе новой коронавирусной инфекции в эпидемическом сезоне 2020-2021гг.»

5. Письмом Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 08.05.2020г. N 02/8900-2020-24 «О направлении рекомендаций по организации работы образовательных организаций»

6. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от №1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования".

7. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 13.08.2013г. №1014 "0б утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования".

8. Уставом ГБДОУ д/с №1 комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга

1.4. Участники программы

Данная программа направлена на физическое воспитание и обучение детей дошкольного возраста от 4 до 6(7) лет, на основе интеграции двигательной и познавательной деятельности, адаптирована для обучающихся с ОВЗ и составлена в соответствии с общекультурным уровнем сложности. Дети дошкольного возраста нуждаются в особых программах физического развития и воспитания, в которых должен быть учтён весь комплекс соматических, интеллектуальных и физических проблем, осуществление коррекции не только психомоторного, но и речевого, эмоционального и общего психического развития ребёнка. Детям дошкольного возраста характерно развитие психических функций, соответствующее их возрасту. Движения у таких детей обычно уверенные, чёткие, целенаправленные. При руководстве двигательной активностью этих детей достаточно создать необходимые условия (место для движения, время, игрушки-двигатели, физкультурное оборудование). Физиологи говорят, что здесь вполне можно положиться на «саморегуляцию», которая у этих детей проявляется достаточно ярко. Для обучающихся с ОВЗ характерно замедленное развитие психических функций, более позднее формирование системы произвольной регуляции и эмоционально- волевой сферы, координированные и ритмические движения. Нарушения пространственного восприятия выражается в несовершенствах навыков подпрыгивания, ходьбы и бега. Нарушение осанки наблюдается у большинства обучающихся с ОВЗ.

Интегрированное обучение отвечает требованиям современного гуманистического образования. Она способствует формированию становления личности ребёнка, его физической культуры, гармоничного развития, потребности к здоровому образу жизни, систематическим занятиям физкультурой и спортом. От уровня развития этих составляющих во многом зависит здоровье ребёнка в будущем,

что и определяет педагогическую целесообразность программы. Наполняемость групп выдержана в пределах требований СанПиН и информационного письма Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей. Минобрнауки РФ от 19.10.2006 N06-1616 «О методических рекомендациях» (Приложение 7 «Примерная наполняемость групп»): до 15 человек.

Срок реализации программы - 7 месяцев.

Ведущей формой организации обучения является подгрупповая.

Продолжительность одного занятия регламентируется требованиями СанПиН 2.4.4.3172-14 к занятиям с детьми дошкольного возраста и составляет средний возраст – 20 минут, старший возраст – 25-30 минут.

Программа адресована детям 4-6(7) лет.

1.5. Планируемые результаты освоения программы:

- приобретение умения ориентироваться в понятии «здоровый образ жизни»;
- улучшение общей физической подготовки;
- закрепление навыков работы с мячом;
- укрепление здоровья.

Предусмотрено проведение диагностики дополнительной образовательной:

- начальная диагностика (октябрь);
- итоговая диагностика (апрель).

Цель диагностики: Выявление уровня развития ребенка и динамики его развития в процессе освоения дополнительной платной образовательной услуги.

2. Содержательный раздел

2.1. Содержание работы

«Школа мяча - «Баскетбол»» включает в себя следующие виды занятий по направлениям:

- Гимнастика, общая физическая подготовка
- Броски мяча
- Ведение мяча
- Пальчиковая гимнастика

Гимнастика, общая физическая подготовка

Цель: Всестороннее физическое развитие ребенка, гармоничное развитие мышечного корсета.

Задачи:

1. Развивать и укреплять мышечный корсет детей.
2. Развивать гибкость, силу, координацию движений.
3. Укреплять мышцы стопы для профилактики плоскостопия.

Броски мяча

Цель: укреплять здоровье ребенка, гармоничное развитие мышечного корсета, развитие мышц верхнего плечевого пояса.

Задачи:

1) Развивать меткость и точность броска
2) Закреплять правильную технику броска
3) Развитие мелкой и крупной моторики.

Ведение мяча

Цель: укрепление здоровья, гармоничное развитие личности ребенка, обучить правильной технике ведения мяча одной и двумя руками.

Задачи:

1) Обучить отбиванию мяча от пола одной/двумя руками.
2) Развивать ориентировку в пространстве.
3) Развивать физические качества.
4) Развивать мелкую моторику.

Пальчиковая гимнастика

Цель: Развитие мелкой и общей моторики, развитие тактильной чувствительности.

Задачи:

1. Развивать мелкую моторику рук и ног.

2. Повышать работоспособность головного мозга.

3. Развивать внимание, память, воображение.

4. Развивать речь.

2.2. Календарный план

Раздел программы	Количество часов	
	4-5 лет	5-6 (7) лет
Гимнастические упражнения (разновидности ходьбы, прыжков, бега, ОРУ без предметов и с предметами).	3	3
Упражнения общеразвивающего воздействия: а) Передача мяча в парах б) Броски мяча разными приемами в) дыхательные упражнения г) прокатывание (перекатывание) мяча д) упражнения на расслабление	 5 5 На каждом занятии 2 На каждом занятии	 5 5 На каждом занятии 1 На каждом занятии
Упражнения специального воздействия: а) упражнения с мячом (ведение мяча, упражнения в парах) б) Упражнения направленные на развитие физических качеств и навыков (развитие силы, скорости, ловкости,	 4 4	 4 5

точности) в) упражнения на развитие координации и точности движений	5	5
Подвижные игры и эстафеты.	В течение года	В течение года
Итого:	28	28

Период обучения: 7 месяцев (с 1октября 2023 года по 30 апреля 2024 года)

Количество учебных недель: 28 недели

Количество учебных дней: 28 учебных дня

Количество занятий: в неделю – 1, в месяц – 4, за 7 месяцев – 28 занятий.

Количество часов (время проведения): средний возраст – 20 минут, старший возраст – 25-30 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале. Основное необходимое оборудование для занятий: мячи разного диаметра, обручи, конусы, кольцо, мишени, гимнастические скамейки, массажные мячи и кольца.

Оценочные материалы:

1. Ведение мяча

- на месте правой и левой рукой;
- с продвижением вперед шагом;
- с продвижением вперед бегом;
- приставным шагом.

2. Подбрасывание и ловля мяча

- подбрасывание мяча вверх и его ловля двумя руками;
- подбрасывание мяча вверх и его ловля одной рукой (правой и левой).

3. Броски мяча

- броски мяча в цель разными способами (из-за головы, от груди, снизу, одной рукой);
- броски мяча с отскоком от пола;
- передача мяча разными способами в парах и его ловля.

Уровни освоения двигательных умений и навыков движений с мячом.

Условные обозначения:

- 0 – низкий уровень;

- 1 – средний уровень;

- 2 – высокий уровень.

Низкий уровень – допускает ошибки в основных упражнениях с мячом. Слабо контролирует выполнение движений, нет согласованности движений рук и ног.

Средний уровень – Технически правильно выполняет упражнения с мячом, проявляет усилия, активность и интерес. В выполнении упражнений допускает незначительные ошибки.

Высокий уровень – Выполнение упражнений технически правильно, результативно и уверенно. Не задумываясь выполняет двигательное действие.

2.3. Учебно-тематический план

Возраст	Месяц	Количество часов	Тема занятий
4-5 лет	05.10.2023 12.10.2023 19.10.2023 26.10.2023	4	1. Знакомство с детьми и преподавателем. Вводное занятие. 2. Упражнения на развитие силы. Упражнения на сохранение равновесия. Профилактика плоскостопия 3. Передача мяча. Развитие скоростных способностей. 4. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие координации. Пальчиковая гимнастика.
5-6(7) лет	02.10.2023 09.10.2023 16.10.2023 23.10.2023	4	1. Знакомство с детьми и преподавателем. Вводное занятие. 2. Упражнения на развитие силы. Упражнения на сохранение равновесия. Броски мяча разными способами. Профилактика плоскостопия 3. Развитие меткости. Развитие скоростных способностей. 4. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие координации. Пальчиковая гимнастика.
4-5 лет	02.11.2023 09.11.2023 16.11.2023	4	1. Броски мяча разными способами. Развитие точности броска. Упражнения на расслабления. 2. Подвижные игры на развитие ориентировки в пространстве. Профилактика плоскостопия.

	23.11.2023		3. Развивать согласованность движений рук и ног. Профилактика плоскостопия 4. Подвижные игры на развитие внимания и памяти.
5-6(7) лет	30.10.2023 06.11.2023 13.11.2023 20.11.2023	4	1. Подвижные игры на развитие внимания по сигналу преподавателя. Развитие скоростных способностей. 2. Закреплять технику броска 3. Эстафеты на развитие силовой выносливости. Развитие точности движений. 4. Укрепления мышц верхнего плечевого пояса.
4-5 лет	30.11.2023 07.12.2023 14.12.2023 21.12.2023	4	1. Упражнения на развитие выносливости, постановка правильной техники броска от груди. 2. Развитие мышц верхних конечностей. Броски мяча на дальность 3. Бег с изменением темпа. Развитие скоростных способностей. Ведение мяча на месте. 4. Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Забрасывание мяча в кольцо
5-6(7) лет	27.11.2023 04.12.2023 11.12.2023 18.12.2023	4	1. Прыжки с заданиями. Подвижные игры на развитие внимания и памяти. 2. Развитие точности движений верхних конечностей. Развитие ловкости. 3. Подвижные игры, направленные на ориентировку в пространстве. Профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки. 4. Развитие силы мышц ног и брюшного пресса. Работа с набивным мячом
4-5 лет	11.01.2024 18.01.2024 25.01.2024 01.02.2024	4	1. Развитие выносливости и скоростных качеств. Упражнения на расслабления. 2. Подвижные игры на развитие ориентировки в пространстве. Профилактика плоскостопия. Пальчиковая гимнастика. 3. Развивать согласованность движений рук и ног. Подвижные игры с мячом

			4. Прыжки с заданиями. Подвижные игры на развитие внимания и памяти.
5-6(7) лет	08.01.2024 15.01.2024 25.01.2024 29.01.2024	4	1. Закрепление техники ведения мяча. Профилактика плоскостопия 2. Подвижные игры на развитие внимания на сигнал преподавателя. Развитие скоростных способностей. 3. Эстафеты на развитие силовой выносливости. Развитие точности движений. 4. Упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и правильное формирование осанки. Укрепления мышц туловища.
4-5 лет	08.02.2024 15.02.2024 22.02.2024 29.02.2024	4	1. Эстафеты с мячом. Укрепление мышечного корсета. 2. Упражнения на развитие силы. Упражнения на сохранение равновесия. Ведение мяча одной рукой. 3. Профилактика плоскостопия. Развитие скоростных способностей. 4. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие координации. Пальчиковая гимнастика.
5-6(7) лет	05.02.2024 12.02.2024 19.02.2024 26.02.2024	4	1. Подвижные игры на развитие ориентировки в пространстве, внимания и концентрации. 2. Развитие скоростных качеств. Дыхательная гимнастика. 3. Эстафеты на развитие силовой выносливости. Развитие точности движений. 4. Упражнения, направленные на профилактику плоскостопия. Укрепления мышц туловища.
4-5 лет	07.03.2024 14.03.2024 21.03.2024 28.03.2024	4	1. Работа в парах с мячом. Малоподвижные игры на зрительное восприятие. 2. Подвижные игры с мячом. Профилактика плоскостопия. Развитие силы мышц спины. 3. Метание мяча правой и левой рукой. Игровое задание – попади в цель 4. Ведение мяча двумя руками. Пальчиковая гимнастика.
	04.03.2024		1. Игровое задание: Кто дальше бросит?; Кто точно бросит?. Развитие глазомера.

5-6(7) лет	11.03.2024 18.03.2024 25.03.2024	4	2. Ведение мяча одной рукой. Формирование правильной осанки. 3. Профилактика плоскостопия. Подвижные игры с мячом. 4. Общеразвивающие упражнения с предметами. Подвижные игры с речитативами на скоростное внимание.
4-5 лет	04.04.2024 11.04.2024 18.04.2024 25.04.2024	4	1. Развитие выносливости и скоростных качеств. Упражнения на расслабления. 2. Подвижные игры с мячом. Профилактика плоскостопия. Пальчиковая гимнастика. 3. Развивать согласованность движений рук и ног. Дыхательная гимнастика. 4. Работа с мячом в парах. Подвижные игры на развитие внимания и памяти.
5-6(7) лет	01.04.2024 08.04.2024 15.04.2024 22.04.2024	4	1.. Подвижные игры на развитие внимания и памяти. Ведение мяча в движении 2. Развитие точности броска. Закреплении техники броска. 3. Подвижные игры с мячом. Профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки. 4. Развитие силы мышц ног и брюшного пресса.

2.4. Дистанционное обучение

Основные направления работы и содержание деятельности
во время пандемии

Направление	Содержание деятельности
Организационно-методическое направление	1. Формирование материально-технической базы, разработка учебно-методического, диагностического, наглядного материала и заданий для дистанционного обучения. Разработка информационной образовательной среды.
	2. Создание аудио и видео коллекций для работы на дистанционном обучении.

	3. Систематизация созданных электронных заданий и материалов по направлениям работы и темам занятий.
	4. Разработка заданий различных форм и содержания для самостоятельного выполнения детьми на дистанционном обучении.
Индивидуальная работа	1. Проведение индивидуальных развивающих занятий согласно графику работы и расписанию занятий с использованием видеоконференций при помощи программ Skype, Zoom, WhatsApp и других цифровых площадок.
	2. Проведение подгрупповых развивающих занятий согласно графику работы и расписанию занятий с использованием видеоконференций при помощи программ Skype, Zoom, WhatsApp и других цифровых площадок.
	3. Организация самостоятельной деятельности детей на дому посредством разработанных заданий и материалов, отправленных через e-mail, Skype, Zoom, WhatsApp, ВКонтакте (https://vk.com/public194222888) и другие цифровые площадки, а также в онлайн режиме (воспитатель делает закладку страницы с игрой, видеороликом или другой информацией) .

2.5. Формы, методы и приемы работы

Эффективность формирования двигательных навыков во многом зависит от правильного подбора мотивационных методов обучения. Методы обучения представляют

собой систему приёмов в разном сочетании, в зависимости от содержания различных задач.

Для обучения детей используются разнообразные *формы, методы и приемы работы:*

- Наглядный метод: обеспечивает яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующие развитие его сенсорных способностей.
- Словесный метод активизируют мышление ребенка, помогают целенаправленно воспринимать технику упражнений, способствуют созданию более точных зрительных представлений о движении.
- Практический метод применяется для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закрепления двигательных навыков и умений.

При обучении детей движениям используются различные приемы.

Приемы, относящиеся к наглядному методу: показ физических упражнений, использование наглядных пособий (рисунки, показ презентаций, подражание звуковым сигналам, зрительные ориентиры).

Приемы, относящиеся к словесному методу: объяснения, беседа, вопросы к детям, подача команд, сигналы, образный сюжетный рассказ, словесная инструкция.

Приемы, относящиеся к практическому методу: физическое повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме (комплексы различных практических приемов, взаимосвязанных с наглядностью и словом.)

В начале первого года обучения упражнения выполняются с помощью педагога. Постепенно самостоятельность детей возрастает, и с середины учебного года дети выполняют упражнения с небольшой помощью педагога или с поддержкой за предметы. В этом возрасте большое место занимают зрительные ориентиры, которые стимулируют детей к выполнению движений. Слово применяется главным образом для создания у детей положительного отношения к выполнению упражнений.

3. Организационный раздел программы

Основными компонентами воздействия являются: движение, музыка, игра, сюжет.

Основные принципы подбора физкультурных комплексов по программе:

- Подбор упражнений соответствует возрасту и подготовленности обучающихся (для младших дошкольников это более простые по координации упражнения, выполняемые с меньшей дозировкой и в умеренном и даже медленном темпе);
- Продолжительность основных программных комплексов обусловлена возрастом обучающихся (4-5 лет – 20 мин, 5- 6 (7) лет – 30 мин);
- Сохранение основной структуры занятия;
- Упражнения распределяются с учётом возрастания физиологической нагрузки к основной части (в подготовительной части объединяются упражнения простые по координации, малые по амплитуде и выполняемые в медленном, и умеренном темпах; постепенное увеличение этих параметров движения и темпа приводит к усилению нагрузки в основной части; к заключительной части нагрузка постепенно снижается);
- Паузы отдыха заполняются дыхательными упражнениями, элементами самомассажа, упражнениями на релаксацию, отражающими содержание сюжетной игры;
- Двигательный материал меняется по мере его изучения и освоения.

3.1. Содержание и структура занятия

Основной формой работы по программе является занятие, состоящее из взаимосвязанных игровым сюжетом комплексов общеразвивающих упражнений, упражнений направленных на развитие физические качества, подвижных игр, упражнений с мячом, пальчиковой гимнастики, упражнений на расслабление, восстановление дыхания. Программный материал соответствует возрастным особенностям и физическим возможностям обучающихся. Двигательный материал распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки.

Структура занятия общепринятая, состоящая из трёх частей: подготовительной, основной, заключительной. Деление на части относительно; все элементы оздоровительной работы тесно взаимосвязаны друг с другом.

Методами организации занятий являются фронтальный и поточный метод.

При составлении программы учитывались основные принципы дидактики, возрастные и психологические особенности детей, из физической возможности.

Изучение каждого комплекса упражнений происходит в несколько этапов.

Первый этап (1-я неделя) – последовательное изучение двигательного материала. Упражнения выполняются детьми по показу педагога в медленном темпе.

Второй этап (2-я неделя) – уточнение отдельных элементов из комплекса в целом.

Третий этап (3-я неделя) – закрепление комплекса упражнений. Больше внимания уделяется технике выполнения, согласованность движений рук и ног. Дети могут выполнять упражнения самостоятельно.

Четвёртый этап (4-я неделя) – совершенствование, когда закреплена техника выполнения упражнений усложняется за счёт увеличения дозировки и скорости выполнения..

3.2. Обеспечение по программе

Программу реализует педагог дополнительного образования, инструктор по физической культуре Мещанинов Николай Андреевич. Занятия проводятся на возмездной основе по «Договору об образовании на обучение по дополнительным образовательным программам» в физкультурном зале.

Материально-техническое обеспечение:

-музыкальный центр;

-аудиозаписи;

- мячи разного диаметра;

- массажные мячики;

- мишени;

- баскетбольные кольца;

- гимнастические скамейки;

-обручи;

- гимнастические палки.

3.3. Методическое обеспечение

1. Журнал Инструктор по физической культуре №3 /2013 – «Школа мяча» Москва, ТЦ «Сфера», 2013г.

2. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). Пособие для педагогов дошкольных учреждений. - М.: Гуманитарный издательский центр Владос, 2002.

3. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112 с.

4. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. – 112 с.

5. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. – 128 с.2. Сочеванова Е.А. Подвижные игры для старших

дошкольников: интеграция образовательных областей в двигательной деятельности. – СПб : ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2018. – 128 с.

6. Потапчук А.А. "Лечебные игры и упражнения для детей". С.-П. 2007.

7. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2 - 7 лет. / Авт. - сост. Э.Я. Степаненкова. - М.: Мозаика - Синтез, 2012.

8. Сочеванова Е.А. Подвижные игры для старших дошкольников: интеграция образовательных областей в двигательной деятельности. – СПб : ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2018. – 128 с.

9. Тарасова Т.А., “ Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ” – М.: ТЦ Сфера, 2005-175с.

10. Теория и методика физической культуры дошкольников: Учебное пособие для студентов академий, университетов, институтов физической культуры и факультетов физической культуры 11 педагогических ВУЗов / Под ред. С.О.Филипповой, Г.Н.Пономарёва. – СПб., «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА» 2015.

11. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников/М.ГНОМ и Д, 2003г.

12. Утробина К.К. Подвижные игры с детьми 3-5 лет. Конспекты физкультурных занятий и сценарии развлечений в ДОО / К.К. Утробина. – М.: ИЗДАТЕЛЬСТВО ГНОМ, 2017. – 128 с. : ил.

13. Утробина К.К. Подвижные игры с детьми 5-7 лет. Конспекты физкультурных занятий и сценарии развлечений в ДОО / К.К. Утробина. – М.: ИЗДАТЕЛЬСТВО ГНОМ, 2017. – 152 с. : ил.

14. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. "Фитнес-данс". С.-П. 2007.

15. Фомина Н.А. –методические рекомендации к программе по ф/в дошкольников «Детский сад-2100», интернет ресурсы.