

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №56 комбинированного вида»

Принята на
педагогическом совете
(протокол № от 01.09.2017г.)



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ №56
И.Н. Алексеева
Приказ №394 от 01.09.2017г.

номинация «Лучшая дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа»

Дополнительная общеразвивающая программа
«Ловкий мяч»

для детей старшего дошкольного возраста
срок реализации программы 2 года

Автор составитель:
Орлова Татьяна Сергеевна,
МБДОУ №56
Кемеровская область,
г. Ленинск-Кузнецкий, пр. Ленина, 59/4
воспитатель

Ленинск-Кузнецкий городской округ

2017

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
Учебно-тематический план	9
Содержание Программы	11
Планируемые результаты освоения программы.....	47
Диагностический инструментарий.....	50
Приложения.....	51
Информационно-методическое обеспечение.....	56

Пояснительная записка

В системе физического воспитания детей дошкольного возраста действия с мячом занимают важное место. Упражнения и игры с мячом способствуют развитию глазомера, координации ловкости, ритмичности, согласованности движений. Развивается быстрота, прыгучесть, сила, так как ребенку часто приходится в игровой ситуации передавать мяч своему партнеру или бросать его в цель, расположенных на значительном расстоянии. Действия с мячом способствуют развитию умения схватить, удержать, бросить предмет, а так же рассчитать направление броска, согласовать с ним силу, воспитывают выразительность движений, хорошую пространственную ориентировку. Ребенок выполняет эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию умений у детей самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры: ребенок должен самостоятельно подобрать соответствующий способ движения, найти удобное место для его осуществления.

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

В играх с мячом коллективного характера создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых качеств ребенка. Общая цель, стремление всех игроков команды попасть мячом в корзину способствует развитию взаимопонимания, умения считаться с другими, помогать им.

Необходимость принимать быстрые, но разумные решения, претворять эти решения в жизнь без излишних колебаний способствует развитию самостоятельности. Уверенность в своих силах и возможностях является

основным фактором, который позволяет ребенку успешно проявлять приобретенные навыки. В игре ребенок всегда имеет возможность испытать свои силы и убедиться в успешности действия.

Таким образом, упражнения и игры с мячом являются средством, гармонически развивающим ребенка, дающим значительный образовательный эффект.

Отсюда возникла необходимость создания дополнительной общеразвивающей программы «Ловкий мяч» для детей старшего дошкольного возраста.

При разработке дополнительной общеразвивающей программы «Ловкий мяч» мы опирались на парциальные программы:

- Берсенева З.И. «Здоровый малыш»
- Зимонина В.Н. «Расту здоровым»
- Яковлева Л.В., Юдина Р.А. «Программа «Старт»

Цель - обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья дошкольников, воспитание социально-активной личности через обучение игре в баскетбол.

Задачи

1. Заинтересовать детей упражнениями и игрой с мячом.
2. Научить детей передавать, ловить, вести и бросать мяч, сочетать эти действия между собой, а также с другими действиями, с мячом и без мяча.
3. Формировать умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом, ориентироваться на площадке.
4. Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

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

В основе программы лежат принципы:

Принцип научности – использование научно – обоснованных и апробированных программ, технологий и методик.

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип повторения умений и навыков — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые

технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).

Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

Принцип активности и сознательности направлен на участие педагогов и родителей, самих детей в целенаправленной деятельности по физическому развитию детей.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата работы независимо от уровня физического развития детей.

Срок реализации программы – 2 года

Программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста, имеющими желание заниматься данным видом спорта. Количественный состав группы - 10-15 человек. Периодичность занятий: 1 раз в неделю, во второй половине дня, всего 72 занятия (32 – для детей старшей группы, 32 – для детей подготовительной группы) с сентября по май включительно.

Программа построена на основании современных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Программа обладает рядом особенностей:

На первом году обучения - дети знакомятся с содержанием игры в баскетбол, её правилами и основными приёмами. Приобретают основы индивидуальных и групповых действий. Особое внимание уделяется развитию физических качеств, т.е. повышению уровня физической подготовки, как основы для успешности дальнейшего обучения. К концу

учебного года осуществляется переход от общих подготовительных к наиболее специализированным упражнениям для баскетболиста.

На втором году обучения - через освоение более сложных приёмов и навыков, в том числе единоборств, через осмысление на практике соревновательной деятельности создаются предпосылки для изучения командных действий. Дошкольники осваивают новые способы ловли и передач мяча. Увеличивается объём и интенсивность упражнений. Особое внимание уделяется специализированным упражнениям. На занятиях делается акцент на освоение командных взаимодействий, слаженности в командной игре. Шире применяется соревновательный метод.

Индивидуально-дифференцированный подход в обучении игре реализуется через использование на разных этапах обучения мячей разного веса и диаметра (детские резиновые, волейбольные, мини-баскетбольные); увеличение расстояния при работе с мячом в парах (от 1 до 2-х метров); постепенное увеличение высоты размещения корзины (от 1,5 м до 2м); постепенное увеличение физической нагрузки (повторение действий с мячом от 4 до 10 раз).

Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация, при этом чередуя напряжение с расслаблением мышц, делая паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки). На занятиях целесообразно применять соревновательный метод (эстафеты, подвижные игры), технические приемы изучать в сочетании с выработкой тактических умений. Работа в группе баскетбола осуществляется на основе данной программы дополнительного образования детей, которая содержит материал теоретических и практических занятий.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Теоретические занятия проводятся в форме 5-10-ти минутных бесед в процессе практических занятий.

Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Ожидаемые результаты:

- Сформирована потребность у детей в двигательной деятельности, которая необходима для дальнейшего обучения.
- Полученные детьми знания и представления о себе, своем здоровье и физической культуре позволят найти способы укрепления и сохранения своего здоровья.
- Приобретенные детьми навыки помогут детям осознанному выбору здорового образа жизни, владению честно оценивать свои результаты и свое поведение в коллективе, достичь целей благодаря выдержке и настойчивости.

Учебно – тематический план
(первый год обучения) для детей 5-6 лет

№п/п	Содержание	Количество занятий
1.	<i>Диагностика.</i> Возрастные характеристики возможных достижений ребенка	2
2.	История возникновения мяча	1
3.	Броски мяча	6
4.	Подбрасывание мяча	3
5.	Перебрасывание мяча в парах	4
6.	Перебрасывание мяча через сетку	6
7.	Отбивание мяча	4
8.	Забрасывание мяча в корзину	6
9.	Знакомство с мячами – футболами	1
10.	Упражнения с мячами – футболами	2
11.	Итоговое	1
	Итого:	36

Учебно – тематический план
(второй год обучения) для детей 6 - 7 лет

№п/п	Содержание	Количество занятий
12.	<i>Диагностика.</i> Возрастные характеристики возможных достижений ребенка	2
13.	История возникновения мяча	1
14.	Беседа о спортивной игре «волейбол»	1
15.	Беседа о спортивной игре «баскетбол»	1
16.	Беседа о спортивной игре «футбол»	1
17.	Броски мяча	5
18.	Отбивание мяча	4
19.	Перебрасывание мяча	4
20.	Упражнение с фитболами	3
21.	Забрасывание мяча в цель	3
22.	Ведение мяча	5
23.	Перебрасывание мяча через сетку	5
24.	Итоговое	1
	Итого:	36

Содержание программы
(1 год обучения) для детей 5 – 6 лет

№ п/п	Тема занятия	Задачи	Содержание
1	Диагностика.	1.Выявить уровень физической подготовленности детей.	• Отбивание мяча – не менее 10 раз не теряя мяча (дети стоят на месте, 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

			• Броски мяча на меткость в цель
2	Диагностика	1.Выявить уровень физической подготовленности детей.	• 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	1. Углубить представление детей о спортивных играх с мячом. 2. Познакомить с историей возникновения мяча. 3. Развивать ориентировку в пространстве.	• 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	1. Учить бросать мяч вверх с хлопками. 2. Упражнять в перебрасывании	• Бросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши за спиной и поймать мяч. • Бросить мяч вверх, повернуться кругом и

		мяча. Воспитывать ловкость.	поймать мяч. • Бросить мяч вверх, сесть, скрестив ноги, и поймать мяч.
5	Броски мяча	1. Броски мяча разными способами, из разных и.п. 2. Воспитывать ловкость.	• Сесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги и поймать мяч. • Бросить мяч высоко вверх, наклониться, дотронуться кончиками пальцев до носков ног, выпрямиться и поймать мяч. • Д/и «Что это за мяч?»
6	Броски мяча	1. Учить броскам мяча об пол из разных исходных положений. 2. Воспитывать ловкость и развивать координацию	• Ударить мячом об землю так, чтобы он высоко подпрыгнул, затем нагнуться, дотронуться кончиками пальцев до носков ног и, выпрямившись, поймать мяч. • Сильно ударить мяч перед собой об землю, повернуться кругом и поймать мяч. • Начертить на земле круг (в

			окружности 12 шагов, в поперечнике 4 шага), обежать его 3 раза, отбивая мяч ладонью одной руки (то правой, то левой). • Приподнять правую ногу, слегка вытянув ее вперед, и бросить мяч левой рукой об землю, так чтобы он пролетел под правой ногой. Затем поймать отскочивший мяч справа, не опуская ноги. Сделать то же упражнение, приподняв левую ногу и бросив мяч левой рукой.
7	Броски мяча	1.Продолжить учить бросать мяч вверх и ловля его двумя руками. 2.Упражнять в перебрасывании мяча в парах с хлопком.	• Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд). • Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (не менее 4 – 6 раз подряд). • Бросание мяча друг другу с хлопком.

		3.Воспитывать ловкость.	
8	Подбрасывание мяча	1. Продолжить учить бросать мяч вверх с хлопками. 2. Упражнять в перебрасывании мяча. 3. Воспитывать ловкость	• Подбрасывание мяча вверх с хлопками • перебрасывание мяча друг другу из разных и.п. • П/и «Ловишка с мячом»
9	Броски мяча	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.	• 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»

10	Перебрасывание мяча в парах	1. Учить бросать и мягко ловить мяч в парах разными способами. 2. Развивать ловкость, внимание, глазомер.	• 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»
11	Перебрасывание мяча через сетку	1. Учить перебрасывать мяч через сетку. 2. Совершенствовать метание набивного мяча. 3. Воспитывать выдержку.	• Перебрасывание мяча через сетку. • Метание набивного мяча из-за головы • П/и «Гонка мячей по шеренгам»
12	Перебрасывание мяча в парах	1. Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами.	• Перебрасывание мяча через сетку в парах • Перебрасывание мяча одной рукой через сетку, ловля 2 руками

		2. Развивать силу броска, точность движений, глазомер	• П/и «Мельница»
13	Отбивание мяча	1. Учить отбивать мяч одной рукой на месте. 2. Учить останавливать мяч ногой. 3. Упражнять в быстрой смене движений. 4. Развивать ловкость.	• Отбивание мяча правой и левой рукой на месте • Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза • Остановка мяча ногой • П/и «Пяташки на улиточках»
14	Отбивание мяча	1. Учить отбивать мяч в движении. 2. Развивать глазомер, ловкость при броске мяча в корзину.	• Отбивание мяча правой и левой рукой в движении (5 – 6 м.) • Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо • Забрасывание мяча в ворота • П/и «Лови – не лови»
15	Забрасывание мяча	1. Добиваться активного	• Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо

		движения кисти руки при броске мяча в корзину. 2. Закрепить умение подбрасывать и мягко ловить мяч с хлопком.	• Подбрасывание мяча с хлопками в движении • Прыжки на мячах • Забрасывание мяча в ворота • П/и «Ловкий стрелок»
16	Перебрасывание мяча в парах	1. Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами. 2. Развивать силу броска, точность движений, глазомер.	• Перебрасывание мяча через сетку в парах • Перебрасывание мяча одной рукой через сетку, ловля 2 руками • П/и «Мельница»
17	Перебрасывание мяча в парах	1. Учить правильно ловить и бросать мяч, регулировать силу броска. 2. Учить передавать мяч ногами друг другу. 3. Развивать координацию	• 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

		движений, глазомер, внимание	
18	Отбивание мяча	1.Продолжать 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.	• 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»
19	Забрасывание мяча	1.Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. 2. Закрепить умение подбрасывать и	• Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо • Подбрасывание мяча с хлопками в движении • Прыжки на мячах • Забрасывание мяча в ворота • П/и «Ловкий стрелок»

		МЯГКО ЛОВИТЬ МЯЧ С ХЛОПКОМ.	
20	Забрасывание мяча	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-хопках.	• 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 – хопках • П/и «Гонка мячей по шеренгам»
21	Отбивание мяча	1. Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе. 2. Отрабатывать плавные движения при ведении мяча	• Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны) • Отбивание мяча змейкой • П/и «Догони мяч»

		змейкой. 3. Воспитывать уверенность.	
22	Упражнения с мячом – фитболом	1.Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. 2. Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе.	• Перебрасывание фитбола друг другу в парах • Из положения лежа на (фитболе) на животе переход, прокатываясь вперед (руки упор на полу) • П/и «Вышибалы»
23	Забрасывание мяча	1. Забрасывать мяч в кольцо с трех шагов. 2. Продолжать учить принимать правильное и.п. при метании в вертикальную цель. 3. Забрасывать мяч в ворота.	• 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»

		4.Совершенствовать прыжки на мячах-хоппах.	
24	Броски мяча	1.Учить отбивать мяч ладонями в движении 2. Упражнять ведению мяча в ходьбе 3. Упражнять в перебрасывании мяча ногой друг другу в движении. 4.Развивать глазомер, ловкость, чувство ритма.	• Броски мяча о стену, ладонью отбить обратно, затем поймать • Ведение мяча, продвигаясь шагом • Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2 руками одновременно • П/и «Ловишка с мячом»
25	Забрасывание мяча	1.Забрасывать мяч в кольцо с трех шагов. 2.Продолжать учить принимать правильное и.п. при метании в вертикальную цель.	• 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 –

		3.Забрасывать мяч в ворота. 4.Совершенствовать прыжки на мячах-хоппах	хоппах • П/и «Гонка мячей по шеренгам»
26	Забрасывание мяча	1.Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. 2.Закреплять умение занимать правильное и.п. при метании на дальность. 3. Развивать глазомер, ловкость, чувство ритма	• Забрасывание мяча в баскетбольную корзину (с 3 шагов) • Метание набивного мяча на дальность • Перебрасывание набивного мяча друг другу • П/и «Вышибалы»
27	Перебрасывание мяча через сетку	1. Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру. 2. Отрабатывать мягкую ловлю мяча	• Перебрасывание мяча через сетку (в парах) • Броски мяча вверх с хлопками за спиной • Прыжки на мячах – хоппах • Передача мяча в парах,

		двумя руками с хлопком. 3. Упражнять в прыжках на мячах – хоппах.	тройках с помощью ног • П/и «Попади мячом в цель»
28	Перебрасывание мяча через сетку	1.Продолжать учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. 2. Упражнять в произвольном действии с мячами. 3. Развивать координацию.	• 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»
29	Перебрасывание мяча через сетку	1.Отрабатывать умение быстро и точно передавать мяч через сетку. 2. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча. 3. Отрабатывать умение передачи	• Перебрасывание мяча через сетку 2 раза из – за головы • Передача мяча друг другу ногой • Прыжки на мячах – хоппах • П/и «Мяч в воздухе»

		мяча дуг другу. 4. Совершенствовать прыжки на мячах – хоппах.	
30	Знакомство с мячами – фитболами	1.Познакомить с мячами – фитболами. 2. Учить правильно сидеть на фитболах. 3. Развивать выносливость, координацию движений.	• Прокатывание фитбола по г/скамейке; между ориентирами • Упражнения с фитболами (сидя, лежа) • П/и «Пятнашки на улисточках»
31	Упражнения с мячом – фитболом	1.Учить отбивать фитбол двумя руками. 2. Совершенствовать навыки ведения мяча. 3. Продолжать учить регулировать	• 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»

		силу отталкивания мяча.	
32	Перебрасывание мяча через сетку	1.Отрабатывать умение быстро и точно передавать мяч через сетку. 2.Продолжать учить гасить скорость летящего мяча. 3.Отрабатывать умение передачи мяча друг другу. 4.Совершенствовать прыжки на мячах – хоппах.	• Перебрасывание мяча через сетку 2 раза из – за головы • Передача мяча друг другу ногой • Прыжки на мячах – хоппах • П/и «Мяч в воздухе»
33	Перебрасывание мяча через сетку	1.Продолжать учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. 2.Упражнять в произвольном действии с мячами. 3.Развивать координацию.	• 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»

34	Подбрасывание мяча	1.Продолжить учить бросать мяч вверх с хлопками. 2. Упражнять в перебрасывании мяча. 3. Воспитывать ловкость	• Подбрасывание мяча вверх с хлопками • Перебрасывание мяча друг другу из разных и.п. • П/и «Ловишка с мячом»
35	Подбрасывание мяча	1.Учить бросать и мягко ловить мяч в парах разными способами. 2. Развивать ловкость, внимание, глазомер.	• Подбрасывание мяча вверх с хлопками • Перебрасывание мяча друг другу из разных и.п. • П/и «Ловишка с мячом»
36	Итоговое		

Содержание программы
(2 год обучения) для детей 6- 7 лет

№ п/п	Тема занятия	Задачи	Содержание
1	Диагностика	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	• Отбивание мяча – не менее 10 раз не теряя мяча (дети стоят на месте, 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 • Броски мяча на меткость в цель
2	Диагностика	1. Выявить уровень физической	• Перебрасывание мяча через сетку.

		подготовленности детей.	• Перебрасывание мяча друг другу. • Отбивание мяча на месте. • Подбрасывание мяча с хлопками в движении. • Броски мяча в цель на меткость.
3	История возникновения мяча	1. Углубить представление детей о спортивных играх с мячом. 2. Познакомить с историей возникновения мяча. 3. Развивать ориентировку в пространстве.	• 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	Беседа о спортивной игре «Волейбол»	1. Познакомить детей со спортивной игрой волейбол, правилами игры. 2. Закреплять умение мягко ловить мяч кистями рук. 3. Воспитывать целеустремленность	• Беседа о спортивной игре «Волейбол» • Броски мяча вверх и ловля его на месте не 20 раз • П/и «Ловишка с мячом»

5	Беседа о спортивной игре «Баскетбол»	1. Познакомить детей со спортивной игрой баскетбол, правилами игры. 2. Упражнять в забрасывании мяча в корзину, мягкой ловле кистями рук. 3. Развивать глазомер, ловкость	• Беседа о спортивной игре «Баскетбол» • Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо • Броски мяча вверх с хлопком • П/и «Охотники и куропатки»
6	Беседа о спортивной игре «Футбол»	1. Познакомить детей со спортивной игрой футбол, правилами игры. 2. Закреплять умение мягко ловить мяч ногой. 3. Воспитывать целеустремленность	• Беседа о спортивной игре «Футбол» • Забрасывание мяча в ворота. • Броски мяча друг другу. • П/и «Охотники и куропатки»
7	Броски мяча	1. Учить бросать мяч об пол и ловить его в движении не менее 10 раз подряд. 2. Закрепить навык перебрасывания мяча от плеча одной	• 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

		рукой. 3. Закреплять навык передачи друг другу мяча с помощью ног. 4. Развивать глазомер, координацию движений	парами, в тройках • П/и «Лови – не лови»
8	Отбивание мяча	1. Отбивать мяч одной рукой на месте. 2. Закреплять умение останавливать мяч ногой. 3. Упражнять в быстрой смене движений. 4. Развивать ловкость.	• Отбивание мяча правой и левой рукой на месте • Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза • Остановка мяча ногой • П/и «Пяташки на улиточках»
9	Броски мяча	1. Продолжать учить бросать мяч вверх и ловить двумя	• Броски мяча вверх и ловля его на месте не 15 раз подряд.

		руками не менее 15 раз подряд. 2. Закреплять умение самостоятельно принимать и.п. при прокатывании мяча. 3. Воспитывать самостоятельность.	• 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»
10	Броски мяча	1.Закреплять умение отбивать мяч ладонями в движении 2. Закреплять ведению мяча в ходьбе 3. Упражнять в перебрасывании мяча ногой друг другу в движении. 4.Развивать глазомер, ловкость, чувство ритма.	• Броски мяча о стену, ладонью отбить обратно, затем поймать • Ведение мяча, продвигаясь шагом • Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2 руками одновременно • П/и «Ловишка с мячом»

11	Отбивание мяча	1.Отбивать мяч одной рукой на месте. 2. Закреплять умение останавливать мяч ногой. 3. Упражнять в быстрой смене движений. 4. Развивать ловкость	• Отбивание мяча правой и левой рукой на месте • Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза • Остановка мяча ногой • П/и «Пяташки на улиточках»
12	Перебрасывание мяча	1.Продолжать учить перебрасывать и ловить два мяча одновременно. 2. Продолжать упражнять ведению мяча по кругу. 3. Совершенствовать прыжки. 4. Совершенствовать	• 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

		умение передавать друг другу мяч ногой в движении. 5. Развивать ловкость.	
13	Забрасывание мяча в цель	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	• 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»

		пространстве.	
14	Ведение мяча	1. Учить вести мяч с поворотом. 2. Закрепить умение делать хороший замах, энергичный бросок. 3. Закрепить умение вести мяч ногой, с помощью ориентиров. 4. Развивать выносливость	• Ведение мяча с поворотом • Бросание мяча до указанного ориентира • Прыжки на мячах - хоппах • Ведение мяча ногой с помощью ориентиров • П/и «Мяч капитану»
15	Забрасывание мяча в цель	1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. 2. Упражнять в быстрой смене движений. Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч	• 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

		партнеру. 3. Закреплять умение забрасывать мяч в ворота в движении. 4. Развивать ориентировку в пространстве.	
16	Ведение мяча	1.Продолжать Учить вести мяч с поворотом. 2. Закрепить умение делать хороший замах, энергичный бросок. 3. Закрепить умение вести мяч ногой, с помощью ориентиров. 4. Развивать выносливость.	• Ведение мяча с поворотом • Бросание мяча до указанного ориентира • Прыжки на мячах - хоппах • Ведение мяча ногой с помощью ориентиров • П/и «Мяч капитану»
17	Перебрасывание мяча	1.Учить ловко принимать и точно передавать мяч друг	• Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы • Ведение мяча с поворотами

		другу во время ходьбы. 2. Упражнять в быстрой смене движений. 3. Упражнять в умении передачи мяча в движении. 4. Развивать ориентировку в пространстве.	• 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.	• 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	Ведение мяча	1. Учить управлять мячом, мягко отталкивая кистью. 2. Закреплять умение работать в парах. 3. Упражнять в произвольном действии мячом 4. Развивать внимание.	• Ведение мяча, продвигаясь бегом. • Перебрасывание мяча через сетку в парах • Подбрасывание и ловля мяча с поворотом • П/и «Мяч - ловцу»
20	Ведение мяча	1. Закреплять ведение мяча, шагом и бегом, правой, левой рукой. 2. Закреплять умение работать в парах. 3. Упражнять в произвольном действии мячом 4. Развивать внимание	• Ведение мяча, продвигаясь бегом. • Перебрасывание мяча через сетку в парах • Подбрасывание и ловля мяча с поворотом • П/и «Мяч - ловцу»

21	Отбивание мяча	1.Закреплять умение отбивать мяч ладонями в нужном направлении. 2. Упражнять в точной передаче мяча друг другу. 3. Закреплять умение останавливать мяч ногой в движении. 4. Совершенствовать технику движений	• 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
22	Упражнение с футболом	1.Учить балансированию на футболе, сохраняя равновесие. 2. Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку. 3.Совершенствовать навыки ведения мяча.	• Балансировка на футболе (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»

23	Отбивание мяча	1. Закреплять умение отбивать мяч ладонями в нужном направлении. 2. Упражнять в точной передаче мяча друг другу. 3. Закреплять умение останавливать мяч ногой в движении. 4. Совершенствовать технику движений.	• 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»
24	Забрасывание мяча в цель	1. Продолжать учить занимать правильное и.п. при забрасывании мяча в корзину. 2. Закреплять умение гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук.	• 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 • П/и «Футбол»

		3. Закреплять умение броска мяча ногой в ворота на меткость. 4. Отрабатывать навык отбивания мяча на месте. 5. Развивать выносливость.	
25	Броски мяча	1. Закреплять умение правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. 2. Упражнять в точной передаче мяча друг другу. 3. Развивать глазомер, ловкость	• 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»
26	Перебрасывание мяча через сетку	1. Развивать точность движений при переброске мяча через сетку. 2. Отрабатывать навык ведения мяча	• Перебрасывание мяча через сетку, отбивание толчком двух ладоней • Ведение мяча змейкой, с остановкой на сигнал • Передача мяча ногой в движении

		змейкой. 3. Отрабатывать умение передачи мяча ногой в движении. 4. Совершенствовать прыжки на мячах – хоппах.	• Прыжки на мячах – хоппах • П/и «Гонка мячей по шеренгам»
27	Ведение мяча	1. Продолжать учить мягкими, плавными движениями вести мяч в разных направлениях, останавливаться на сигнал. 2. Упражнять в слитном выполнении замаха и броска мяча в корзину с разного расстояния.	• Ведение мяча правой, левой рукой в разных направлениях, с остановкой на сигнал • Бросание мяча в корзину от плеча с разного расстояния • П/и «Пятнашки на улиточках»
28	Упражнение с фитболом.	1. Продолжать учить балансированию на фитболе, сохраняя равновесие.	• Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны)

		2. Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку. 3. Совершенствовать навыки ведения мяча.	• Перебрасывание мяча через сетку • Ведение мяча в движении • П/и «Меткий стрелок»
29	Перебрасывание мяча через сетку	1. Продолжать 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	• Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую в движении • Перебрасывании мяча друг другу через сетку • Перебрасывание набивного мяча в парах • П/и «Мельница»
30	Перебрасывание мяча	1 Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными	• Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу • Отбивание фитбола двумя руками в ходьбе

		способами. 2. Закреплять умение видеть мяч, быстро реагировать на его полет. 3. Развивать координацию движений.	• Перебрасывание мяча через сетку • П/и «Пятнашки на улиточках»
31	Упражнение с фитболами	1. Закреплять навык устойчивого равновесия при балансировке на фитболе. 2. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. 3. Развивать внимание.	• 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»
32	Перебрасывание мяча	1. Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными	• Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу • Отбивание фитбола двумя руками в ходьбе • Перебрасывание мяча через

		способами. 2. Закреплять умение видеть мяч, быстро реагировать на его полет. 3. Развивать координацию движений	сетку • П/и «Пятнашки на улиточках»
33	Перебрасывание мяча через сетку	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.	• 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»
34	Перебрасывание мяча через	1. Закреплять умение ловко принимать,	• Перебрасывание мяча через сетку (в парах)

	сетку	быстро и точно передавать мяч партнеру. 2. Закреплять мягкую ловлю мяча двумя руками с хлопком.	• Броски мяча вверх с хлопками за спиной • Передача мяча в парах, тройках с помощью ног • П/и «Попади мячом в цель»
35	Перебрасывание мяча через сетку	1.Развивать точность движений при переброске мяча через сетку. 2. Отрабатывать навык ведения мяча змейкой. 3. Отрабатывать умение передачи мяча ногой в движении.	• Перебрасывание мяча через сетку, отбивание толчком двух ладоней • Ведение мяча змейкой, с остановкой на сигнал • Передача мяча ногой в движении • П/и «Гонка мячей по шеренгам»
36	Итоговое		

Планируемые результаты освоения программы

В результате реализации программы дошкольники

К концу 1 года обучения дети должны знать:

- какие бывают линии;
- поле и его линии.

К концу года дети должны уметь:

- действовать по сигналу воспитателя, быстро реагировать на сигнал;
- играть с мячом, не мешая другим;
- согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в командных видах (эстафета или поточный метод);
- бросать и ловить мяч:
 - двумя руками снизу вверх;
 - двумя руками снизу вверх с хлопком впереди, за спиной;
 - передача в парах двумя руками снизу;
 - передача в парах двумя руками из-за головы;
 - передача в парах двумя руками от груди;
- метать мяч:
 - с расстояния 2 — 2,5 м в обруч, в корзину, расположенную на полу, двумя руками снизу;
 - с расстояния 2 — 2,5 м в обруч, в корзину, расположенную на полу, двумя руками от груди;
 - с расстояния 2 — 2,5 м в обруч, в корзину, расположенную на полу, двумя руками из-за головы;

- в баскетбольный щит с места;
- в баскетбольный щит с ведением;
- в баскетбольный щит с передачей партнеру;
- отбивать мяч:
 - на месте правой, левой рукой.
 - на месте правой с передачей из правой руки в левую;
 - поворачиваясь вокруг себя правой, левой рукой;
 - правой, левой рукой с продвижением вперед.

К концу 2 года обучения года дети должны знать:

- историю баскетбола;
- правила игры в баскетбол;
- что такое штрафные броски;
- как правильно разыгрываются мячи;
- как правильно нападать и защищаться;

К концу года дети должны уметь:

- вести мяч:
 - с продвижением вперед;
 - приставным шагом;
 - правой и левой рукой, свободно продвигаясь по площадке;
 - с изменением направления продвижения;
- бросать мяч в кольцо:

- двумя руками из-за головы;
 - двумя руками от груди;
 - двумя руками снизу;
 - после ведения (с фиксацией остановки);
 - одной рукой от плеча;
 - одной рукой от плеча после ловли его от партнёра.
- вести и передавать мяч парами с продвижением вперёд (ходьба, бег).
 - соблюдать правила в командной игре.

Планируемые результаты программы представляют количественные и качественные данные по освоению основных движений и физических качеств с учетом возрастных особенности детей (*Приложение 1*)

Диагностический инструментарий

Мониторинг выявления уровня достижения воспитанниками планируемых результатов по дополнительной общеразвивающей программе «Ловкий мяч»

Мониторинг основывается на промежуточных результатах освоения Программы, которые формируются в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами (ФГОС) дошкольного образования. *(Приложение 2,3)*

Приложения

Приложение 1

Уровни достижения детьми планируемых результатов.

Виды движений:		Средний уровень (1-й год обучения)	Средний уровень (2-й год обучения)
Элементы игры в баскетбол	Ведение мяча в движении- 10 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, согласованно с передвижением)	Ведение перемещаясь шагом, незначительные ошибки в технике ведения, 1-2 раза потерял мяч.	Ведение перемещаясь бегом, незначительные ошибки в технике ведения, 1-2 раза потерял мяч.
	Броски мяча в корзину 2- мя руками из-за головы (с расстояния 3м, высота – 2м)	Из 5 бросков 3 попадания	Из 5 бросков 4 попадания

Элементы игры в волейбол	Перебрасывания мяча через сетку	Не задерживает мяч в руках, отбивает высоко и сильно, перебрасывает через сетку.	Видит мяч, быстро реагирует на его полет, ловит двумя руками, отбивает в нужном направлении.
	Перебрасывание мяча друг другу	Расстояние 3 метра Не совсем уверенно и точно выполняет действия в заданном темпе. 1-2 раза потерял мяч.	Расстояние 4 метра Технически правильно выполняет действия, проявляет усилия. 1-2 раза потерял мяч.
Элементы игры в футбол	Передача мяча друг другу	Расстояние 3 метра Не совсем уверенно и точно выполняет действия в заданном темпе. 1-2 раза потерял мяч.	Расстояние 4 метра Технически правильно выполняет действия, проявляет усилия. 1-2 раза потерял мяч.
	Ведение мяча в движении- 10 м не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, прокатывая мяч попеременно то одной, то	Ведение перемещаясь шагом, незначительные ошибки в технике ведения, 1-2 раза потерял мяч.	Ведение перемещаясь бегом, незначительные ошибки в технике ведения, 1-2 раза потерял мяч.

	другой ногой		
	Удар по мячу на точность в цель (ворота) с расстояния 2-2,5м.	2 раза из 10	3 раза из 10

Приложение 2

Диагностика усвоения программы

Компонент программы	Критерии усвоения	Методики обследования
Развитие физических качеств	Развитие скоростных, силовых качеств.	«Показатели физической подготовленности детей»
Накопление и обогащение двигательного опыта	Владение основными движениями (бег, прыжки, метание)	В.Г.Фролов, Г.П.Юрко
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Знание и владение представлениями об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Развитие интереса к	«Диагностика культуры здоровья дошкольников» В.А. Деркунская

	физической культуре и спорту и желание заниматься, умение организовать подвижные игры. Сформированность потребности в здоровом образе жизни.	
--	--	--

Приложение 3

Диагностика физического развития дошкольников

Тест по определению прироста показателей психофизических качеств

Для оценки темпов прироста показателей психофизических качеств мы предлагаем пользоваться формулой, предложенной В.И. Усачевым:

$$100(V1 - V2)$$

$$W = \frac{1}{2} (V1 + V2)$$

где W - прирост показателей темпов в %

V1 - исходный уровень

V2 - конечный уровень.

Например: Саша Д. прыгнул в длину с места вначале года на 42 см., а в конце – на 46см. подставляя эти значения формулу, получаем:

$$W = \frac{100(46-42)}{2} = 9\%$$

1/2(42+46)

Хорошо это или плохо? Ответ на этот вопрос можно найти в шкале оценки темпов прироста физических качеств.

Шкала оценок темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

<i>Темпы прироста (%)</i>	<i>Оценка</i>	<i>За счет чего достигнут прирост</i>
До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8-10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и естественной двигательной активности
10-15	Хорошо	За счет естественного прироста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

Таким образом, представленные тесты и диагностические методики позволяют:

1. оценить различные стороны психомоторного развития детей;
2. видеть динамику физического и моторного развития, становления координационных механизмов и процессов их управления;
3. широко использовать данные задания в практической деятельности дошкольных учреждений.

Информационно-методическое обеспечение

1. «Играйте на здоровье!» Л.Н.Волошиной М.: Москва «Аркти» . «Школа мяча» Николаева Н.И. СП. «Детство- Пресс» 2008 г. . «Спортивные игры и упражнения в детском саду» Адашкявичене Э.Й.;
2. Доронова, Т.Н., Якобсон С.Г., Соловьева, Е.В.Радуга: Программа воспитания. Образования и развития детей дошкольного возраста в условиях детского сада [Текст] / Т.Н. Доронова, С.Г. Якобсон. – М: Просвещение, 2003.
3. Полтавцева Н.В. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей. - М.: Просвещение, 2005.
4. Глазырина Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Пособие для педагогов дошк. Учреждений.
5. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим: оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада. – М.: ТЦ Сфера, 2004.
6. Чупаха И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательное - воспитательном процессе. - М.: Илекса, 2003.
7. Луконина Н. «Физкультурные праздники в детском саду», М – Айрис – пресс, Москва 2007.
8. Зимонина В. Н. Воспитание ребенка – дошкольника: развитого, организованного, самостоятельного, коммуникативного, инициативного, неболеющего, аккуратного. Расту здоровым: Программно – методического

пособие для педагогов дошкольных учреждений/ В. Н. Зимонина. – М.: ВЛАДОС, 2003.

9. Яковлева Л.В. Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Владос, 2003

10. Степченкова Физическое воспитание в детском саду 2-7 лет. Программа и методические рекомендации. Мозаика – Синтез, 2005

11. Алямовская В. Г. Физкультура в детском саду: теория и методика физкультурных мероприятий/ В. Г. Алямовская. – М.: Чистые пруды, 2005.

12. Бардышева Т.Ю. Пальчиковые игры «Пляшут наши ручки» Карапуз-Дидактика. 2005

13. Буцинская П. П. Общеразвивающие упражнения в детском саду/ П. П. Буцинская, В. И. Васюкова, Г. П. Лескова. – М.: Просвещение, 1990.

14. Голубева Л.Г. Гимнастика и массаж для самых маленьких. Мозаика – Синтез, 2006

15. Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет. Москва «Просвещение», 2006

16. Гаврилова В.В. Занимательная физкультура для детей 4-7 лет. Волгоград: Учитель, 2009.

17. Лазарев М.Л. Здравствуй!: Программа формирования здоровья детей дошкольного возраста: Руководство для воспитателей дошкольных образовательных учреждений. – М.: Академия здоровья, 1997

18. Кудрявцев В.Т., Б.Б.Егоров. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст). М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000.