

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
"Детский сад №28 комбинированного вида"
(МДОУ "Д/с №28")

Принято
Педагогическим советом
МДОУ «Д/с № 28»
Протокол № 05 от 29.08.2024г.

Утверждено
приказом заведующего
МДОУ «Д/с № 28»
01-10/123 от 29.08.2024г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Школа мяча»
физкультурно – спортивной направленности
((для детей 6-7 лет, срок реализации 1 год))

Составитель:
Чуркина В.А., воспитатель

Ухта, 2024

Содержание

1. Целевой раздел	3
2. Содержательный раздел	5
3. Оценочный раздел	19
4. Организационный раздел	20
5. Список литературы	21

1.Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.

Направленность образовательной программы. Актуальность. Цели и задачи. Объем программы. Режим занятий. Срок освоения программы.

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

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Мяч - это снаряд, который требует ловкости и повышенного внимания. Упражнения в бросании, катании, ведении мяча способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствует пространственную ориентировку, формируют умения действовать с мячом, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием, развивают выразительность движений. Занимаясь с мячами различного веса и объема, развиваются не только крупные мышцы, но и мелкие. Увеличивается подвижность в суставах пальцев и кистей, голени и стопы, усиливается кровообращение. При систематическом обучении дети без проблем совершают сложные координированные движения, начинают логически осмысливать свои действия, значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно держать, передавать, бросать, вести мяч, следить за ним. Кроме того, правильно подобранные упражнения с мячом могут способствовать выработке таких психологических качеств, как внимательность, инициативность, целеустремленность.

Из вышеизложенного, назрела острая необходимость поиска путей физического оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности.

С этой целью была разработана дополнительная общеобразовательная программа «Школа мяча» (далее – Программа), которая предусматривает разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы «Школа мяча» (далее – Программа) – физкультурно - спортивная.

Актуальность

Исследования НИИ гигиены и профилактики заболеваний, состояние 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 потребностью 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 кружки по физическому развитию. С этой целью в нашем детском саду организован кружок «Школа мяча», который предусматривает разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья. Работа такого кружка является одним из новых и эффективных средств повышения двигательной активности детей.

Отличительной особенностью программы является общее оздоровление организма ребенка через удовлетворение естественных потребностей в движениях, посредством овладения ребенком двигательными умениями, навыками и элементарными знаниями по физической культуре, привитие любви к спорту. Занятия позволят раскрыть потенциальные способности ребенка, активизировать все психические процессы, развить интеллект, индивидуальность.

Адресат программы - программа рассчитана на детей 6-7 лет. Для успешного освоения программы на занятиях, численность детей не должна превышать 14 человек. Занятия проводятся 1 раз в неделю с октября по май. Продолжительность занятия 30 минут.

Объем программы – 32 учебных (академических) часа. 1 академический час - 30 минут.

Режим занятий – 1 раз в неделю по 30 мин.

Формы организации образовательного процесса

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.

- Индивидуальная работа повышает деятельности каждого ребёнка, способствует самовыражению; воспитывает самоконтроль и личностные качества.
- При проведении групповой работы дети учатся договариваться, слаженно действовать в подгруппах.
- Фронтальная работа формирует у детей способность понимать состояние других людей, их чувства, переживания; воспитывать уважительное и доброжелательное отношение друг к другу, чувство взаимопомощи, развивает творческие способности.

Каждое занятие состоит из трех частей:

1. I часть включает задания на умеренную моторную двигательную активность: построение, приветствие, комплекс упражнений для подготовки разных групп мышц к основной работе. По длительности – 1/3 часть общего времени занятия.
2. II часть включает задания с большой двигательной активностью, разучивание новых движений. По длительности – 2/3 общего времени занятия.
3. III часть включает подвижные игры, творческие задания, комплекс упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания. По длительности – 2-3 минуты.

Цель дополнительной программы - 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.

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.

Воспитательные:

- ❖ 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.

2. Содержательный раздел

2.1. Учебно-тематический план (6-7 лет)

№ п/п	Наименование разделов и (или) тем	Количество часов
1	История возникновения мяча	1
2	Спортивная игра «Волейбол»	1
3	Спортивная игра «Баскетбол»	1
4	Броски мяча	1
5	Броски мяча	1
6	Отбивание мяча	1
7	Перебрасывание мяча	1
8	Отбивание	1
9	Балансировка на фитболе	1
10	Забрасывание мяча	1
11	Бросание и ловля мяча	1
12	Ведение мяча	1
13	Ведение мяча	1
14	Перебрасывание мяча	1
15	Броски мяча	1
16	Забрасывание мяча	1
17	Передача мяча	1
18	Балансировка на фитболе	1
19	Отбивание мяча	1
20	Ведение мяча	1
21	Ведение мяча	1
22	Забрасывание мяча	1
23	Броски мяча	1
24	Перебрасывание мяча	1
25	Перебрасывание мяча	1
26	Ловля мяча	1
27	Ведение мяча	1
28	Волейбол	1
29	Баскетбол	1
30	Футбол	1
31	Итоговое 1	1
32	Итоговое 2	1
	ВСЕГО	32

**2.2. Календарно-тематический план
(6-7 лет)**

	Тема	Программное содержание	Материалы и оборудование	Дата проведения (ч, м, г)	Дата проведения по факту (ч, м, г)
	октябрь				
1	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. ❖ Беседа «Спортивные игры с мячом». ❖ Д/и «Что это за мяч?» П/и «Горячая картошка», «Акулы»	Презентация, мячи		
2	Спортивная игра «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»	Мячи, иллюстрации		
3	Спортивная игра «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	Мячи, маски		

		4. Воспитывать ловкость ❖ Беседа о спортивной игре «Баскетбол» ❖ Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо ❖ Броски мяча вверх с хлопком П/и «Охотники и куропатки»			
4	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 рукой. 3.Закреплять навык передачи друг другу мяча с помощью ног. 4.Развивать глазомер, координацию движений. ❖ 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 П/и «Лови – не лови»	Мячи		

5	Броски мяча	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 ❖ 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»	Мячи		
6	Отбивание мяча	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. ❖ 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	Малые мячи		
7	Перебрасывание мяча	1. Учить перебрасывать и ловить два мяча одновременно. 2.Упражнять ведению мяча по кругу. 3.Совершенствовать прыжки.	мячи, мячи-хоппы, маски		

		4.Совершенствовать умение передавать друг другу мяч ногой в движении. 5. Развивать ловкость. ❖ 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»			
8	Отбивание	1. Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. 2. Упражнять в метании набивного мяча на дальность. 3.Развивать чувство ритма. 4. Воспитывать выдержку. ❖ Отбивание мяча поочередно правой, левой рукой несколько раз подряд ❖ Перебрасывание двух мячей в парах одновременно ❖ Метание набивного мяча на дальность ❖ П/и «Гонка мячей по шеренгам»	Набивные мячи, мячи		
9	Балансировка на фитболе	1. Учить балансированию на фитболе, сохраняя равновесие. 2.Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку. 3.Совершенствовать навыки ведения мяча. ❖ 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»	Фитболы, сетка, мячи		

10	Забрасывание мяча	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. 6. Воспитывать ловкость ❖ 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»	корзины, мячи, набивные мячи, сетка		
11	Бросание и ловля мяча	1. Учить соразмерять силу броска с расстоянием. 2. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. 3. Развивать глазомер. ❖ Бросание и ловля набивного мяча ❖ Забрасывание мяча в корзину с трех шагов ❖ Перебрасывание мяча в парах разными способами П/и «Пятнашки на улиточках»	Набивные мячи, корзины, маски		
12	Ведение мяча	1. Учить вести мяч с поворотом. 2. Закрепить умение делать хороший захват, 3. Закрепить умение вести мяч ногой, с помощью ориентиров. 4. Развивать выносливость. 5. Воспитывать выдержку. ❖ Ведение мяча ногой с помощью ориентиров ❖ Ведение мяча с поворотом	Мячи, ориентиры, мячи-хоппы		

		❖ Бросание мяча до указанного ориентира ❖ Прыжки на мячах - хоппах 21 энергичный бросок. ❖ П/и «Мяч капитану»			
13	Ведение мяча	1.Учить управлять мячом, мягко отталкивая кистью. 2.Закреплять умение работать в парах. 3.Упражнять в произвольном действии мячом 4. Развивать внимание.	Мячи, сетка		
14	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. ❖ Ведение мяча, продвигаясь бегом. ❖ Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы ❖ Ведение мяча с поворотами ❖ Отбивание мяча по кругу. ❖ Передача мяча ногой в движении П/и «Мельница»	Мячи		
15	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.5.Воспитывать выдержку. ❖ 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»	Мячи		
16	Забрасывание мяча	1.Закреплять навык забрасывания мяча в корзину. 2.Упражнять в быстрой и точной передаче мяча в	Мячи, баскетбольные кольца, воротики,		

		парах, во время ходьбы. 3.Упражнять в умении броска в ворота на меткость. 4.Развивать глазомер, ловкость ❖ 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»	вертикальные цели		
17	Передача мяча	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. ❖ Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую в движении ❖ Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы ❖ Перебрасывание набивного мяча в парах ❖ П/и «Мельница»	Мячи, набивные мячи		
18	Балансировка на фитболе	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	Фитболы, мячи, сетка, маски		

		П/и «Охотники и куропатки»			
19	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»	Мячи		
20	Ведение мяча	1.Учить мягкими, плавными движениями вести мяч в разных направлениях. 2.Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. 3.Закреплять умение вести мяч ногой с помощью ориентиров. 4. Развивать ориентировку в пространстве. ❖ 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 П/и «Лови – не лови»	Мячи, корзины		
21	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	Мячи, корзины, маски		

		❖ Бросание мяча в корзину от плеча с разного расстояния П/и «Пятнашки на улиточках»			
22	Забрасывание мяча	1. Продолжать учить занимать правильное и.п. при забрасывании мяча в корзину. 2. Закреплять умение гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. 3. Закреплять умение броска мяча ногой в ворота на меткость. 4. Отрабатывать навык отбивания мяча на месте. 5. Развивать выносливость ❖ 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»	Мячи, корзины, ворота, футбольные мячи		
23	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»	Мячи		

24	Перебрасывание мяча	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»	Мячи, сетка, мячи - хоппы		
25	Перебрасывание мяча	1. Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами. 2. Закреплять умение видеть мяч, быстро реагировать на его полет. 3. Развивать координацию движений. Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу ❖ Отбивание фитбола двумя руками в ходьбе ❖ Перебрасывание мяча через сетку П/и «Пятнашки на улиточках»	Мячи, фитболы, сетка		
26	Ловля мяча	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. 4. Воспитывать уверенность. ❖ 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»	Мячи, набивные мячи		

27	Ведение мяча	1. Упражнять мягкому, плавному движению мяча с дополнительными заданиями. 2. Развивать силу броска. 3. Упражнять в перебрасывании мяча во время движения. ❖ Ведение мяча с дополнительными заданиями ❖ Бросание мяча до указанного ориентира ❖ Перебрасывание мяча друг другу в парах во время бега, ходьбы П/и «Меткий стрелок»	Мячи		
28 - 31	Итоговое 1,2	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 ногой в ворота на меткость	Мячи, сетка, ворота		
32	Итоговое 3	Развлечение «Разноцветный быстрый мяч»	Мячи, набивные мячи, мячи хоппы, фитболы, ворота, маски		

3. Оценочный раздел

3.1. Планируемые результаты освоения Программы.

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;

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.

3.2 Форма контроля

- ❖ Показ открытого спортивного мероприятия для педагогов и родителей.
- ❖ Презентация (отчет по работе за год) для родителей и коллектива ДОУ.
- ❖ Размещение фото - отчета на официальном сайте МДОУ или в группе социальной сети VK.

4. Организационный раздел

Комплекс организационно - педагогических условий

Условия реализации программы

- ❖ Спортивный зал с хорошим освещением, и необходимым для занятий инвентарём. На окнах - сетки, лампы защищены, просторный, хорошо проветриваемый, свободной серединой и спортивными пособиями, и инвентарём, используемыми по прямому назначению.
- ❖ Помещение для хранения спортивного инвентаря и другого имущества необходимого для занятий, спортивных досугов.
- ❖ мячи разного веса и диаметра (детские резиновые, волейбольные, мини- баскетбольные, футбольные);
- ❖ баскетбольные корзины;
- ❖ волейбольная сетка;
- ❖ футбольные ворота;
- ❖ набивные мячи;
- ❖ фитболы;
- ❖ конусы-ориентиры.

5. Список литературы

1. Вавилова Е.Н. «Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость». Пособие для воспитателя детского сада. – М., «Просвещение», 1981.
2. Вавилова Е.Н. «Учите бегать, прыгать, лазать, метать». Пособие для воспитателя детского сада. – М., 1983.
3. Глушкова Г.В. «Физическое воспитание в семье и ДОУ». Методические рекомендации. – М., 2005.
4. Горькова Л.Г. «Занятия физической культурой в ДОУ». Основные виды, сценарии занятий. – М., 2005.
5. Кожухова Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: учебное пособие под ред. С. А. Козловой. – М., 2002.
6. Николаева Н.И. «Школа мяча». - СПб, Детство – Пресс, 2012.
7. Осокина Т.И. Физические упражнения и подвижные игры для дошкольников. -М., 1971.