

КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ БАЛАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 64»
Г. БАЛАКОВО САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 31.08.2020 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

МАДОУ детский сад № 64

Кармаева И.В. Кармаева И.В.

Приказ № 132 от 31.08.2020 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Школа мяча»**

Возраст обучающихся: 5 - 7 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:

Фролова Светлана Геннадиевна

Согласовано
с Родительским комитетом
Протокол № 1 от 31.08.2020 г.

г. Балаково, 2020

**СТРУКТУРА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

1. Пояснительная записка _____	3
2. Новизна и актуальность программы _____	3-4
3. Цель и задачи программы _____	4
4. Отличительные особенности программы _____	5
5. Учебно-тематический план _____	7-9
6. Методическое обеспечение ДОП _____	10-20
7. Содержание программы _____	30-46
8. Список литературы _____	47

Пояснительная записка

В целях реализации приоритетного направления деятельности ДООУ организованы дополнительные образовательные услуги. Среди них – программа для детей физкультурно – спортивной направленности «Школа мяча».

Одним из путей совершенствования физического воспитания в нашем ДООУ – применении известных и хорошо зарекомендовавших себя средств физического воспитания: спортивных игр (баскетбол, футбол, волейбол и др.)

Программа полностью построена на подвижных играх с элементами спорта и игровых упражнениях. Игры, игровые упражнения, включающие самые разнообразные двигательные действия, создают целостную систему обучения, доступную для взрослых и детей.

При разработке дополнительной общеразвивающей программы «Школа Мяча» **основными нормативными документами** являются следующие:

1. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013 – 2020 годы;

2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

5. Концепция развития дополнительного образования детей. Распоряжение правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

6. Устав муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 64» г. Балаково Саратовской области.

Новизна программы.

Повышение эффективности физического воспитания детей дошкольного возраста чрезвычайно важно, так как именно в этом возрасте закладываются основы физического развития человека.

Необходимость работы в данном направлении возникла по ряду причин:

- недостаточная двигательная активность детей в течение дня, (особенно в холодный период года);
- большая загруженность статическими занятиями;
- желание реализовать себя в движении;
- недостаточность внимания в Образовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой) игровым видам спорта, обучению детей игре в баскетбол, футбол, волейбол;
- желание родителей видеть ребенка физически совершенным: развитым, здоровым, активным.

Развитие физических способностей детей осуществляется в интеграции образовательного процесса и программы дополнительного образования.

Особое внимание уделяется формированию двигательных навыков и закреплению на основе высокой степени повторяемости и оптимальной последовательности способам владения мячом: ведение, броски, передачи, и т.п.

Занятия проводятся эмоционально, с большим использованием игровых упражнений с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений с мячом. Содержание программы сориентировано на создание у детей хорошей физической подготовки, воспитание нравственно-волевых, моральных качеств, чувства коллективизма.

При регулярных занятиях дети начинают выполнять сложные координированные движения, логически осмысливать свои действия, улучшаются навыки владения мячом. Появляется возможность использовать арсенал спортивных игр в системе физического воспитания детей старших и подготовительных к школе групп в ДОУ.

Таким образом, в результате систематических занятий и игр с мячом повышается уровень двигательной активности, формируются двигательные умения, владение мячом, укрепляется здоровье.

Актуальность

Актуальность данного направления в работе с детьми-дошкольниками обуславливается тем, что недостаточно уделено внимание развитию игровых видов спорта.

Дополнительная общеразвивающая программа «Школа мяча» является модифицированной (адаптированной) программой, в основу которой положена:

- примерная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой) М., «Мозаика — синтез», 2014 г.;

• парциальная программа «Старт», Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина
Программа «Школа мяча» базируется на ведущих теоретических идеях следующих программ:

- ✓ учебно-методическое пособие «Школа мяча» Н. И. Николаевой;
- ✓ «Играйте на здоровье» (Волошина Л.Н., Новичкова Л.В.);
- ✓ «Обучение детей дошкольного возраста игре в баскетбол» Адашкявичене Э.Й.

Цель Программы – совершенствование двигательной деятельности и двигательной культуры детей дошкольного возраста на основе формирования потребности в движениях.

Задачи:

1. Формировать интерес к физическим упражнениям с мячом.
2. Развивать психофизические качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость.
3. Развивать координацию движений; ручную умелость.
4. Воспитывать выдержку, организованность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Отличительные особенности программы

Программа представляет собой систему, позволяющую научить ребенка свободно владеть мячом, передвигаться с ним в различных направлениях, развитие скоростных качеств, преодоление контакта с противником и создание условий для завершающего броска по кольцу.

Программа предусматривает как индивидуальное умение владения с мячом, так и действие в микрокомандах – парами, тройками, пятерками.

Перспективное планирование обеспечивает освоение программного материала в определенной последовательности. Повторяемость занятий позволяет закреплять умения и навыки.

Принимая во внимание необходимость индивидуальной и коллективной работы с детьми, распределение программного материала можно считать примерным. Данная программа составлена с учетом особенностей развития детей старшего дошкольного возраста.

Эффективным для литературного развития детей является такое введение теоретического материала, которое вызвано требованиями творческой практики.

Формы и режим занятий.

Количество занятий – 1 занятие в неделю, 4 занятия в месяц, 36 занятий в учебный год (с сентября по май), 72 ч.

Формы организации детей на занятии: групповая, подгрупповая, фронтальная, игровые занятия с родителями в клубе выходного дня.

Формы проведения занятий: комбинированное, сюжетное, практическое, мастер-класс, деловая игра, развлечение.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Ожидаемый результат имеет свою внутреннюю динамику развития, являясь итоговой характеристикой каждого этапа обучения, они **соотносятся с целями и задачами** программы.

К концу второго года обучения дети:

- приобщены к здоровому образу жизни и систематическим физкультурным занятиям, формировать интерес к командно-игровым видам спорта;
- овладели основными движениями с мячом, освоили элементы техники доступных видов спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол)
- У детей развиты двигательные способности;
- У детей сформированы представления об общих правилах, культуре и способах ведения соревновательной борьбы;
- развита волевая, мотивационная и эмоциональная сферы

Продолжительность образовательного процесса, этапы.

I. Подготовительная работа.

- Дети должны освоить технику игры в баскетбол, состоящую из двух видов действий: движения, которые выполняются без мяча или с мячом в руках без передачи его партнеру (стойка, остановки, повороты, прыжки, ложные движения)
- Действия с мячом: ловля, передача, ведение и забрасывание в корзину.
- Основная стойка баскетболиста: ноги согнуты в коленях, расставлены на ширине плеч, одна из них выставлена на полшага вперед, тело направляется вперед, тяжесть его распределяется равномерно на обе ноги.
- Руки согнуты в локтях и находятся около туловища.
- Перемещение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, поворотами.

II. Обучение способам действия.

- Учить детей остановкам необходимо в такой последовательности: остановка после ходьбы, потом после бега в медленном темпе, после бега в быстром темпе и неожиданная остановка
- Учить ребенка правильно держать мяч: и.п. держать мяч на уровне груди обеими руками, при этом руки должны быть согнуты, локти опущены вниз, кисти рук лежат сзади/сбоку, пальцы широко расставлены.
- Учить детей встречать мяч руками, следить за его полетом.
- Мяч в руках долго не задерживать, действовать быстро (передать его другому, бросать, вести и т.д.).
- Учить передаче мяча сначала двумя руками, а потом правой и левой (на месте и в движении).
- При передаче мяча держать его на уровне груди.
- Ведение мяча осуществлять с высоким отскоком.
- Учить ребенка правильно держать спину, не наклоняться к мячу, видеть площадку, не бить по мячу, а толкать его вниз, вести вперед – сбоку, а не прямо перед собой, смотреть вперед, а не вниз на мяч.
- Забрасывать мяч в корзину двумя руками от груди (при этом способе игрок описывает небольшую дугу и, выпрямляя руки вверх бросает мяч в корзину).
- Одной рукой от плеча (мяч находится на ладони согнутой в локтевом суставе и придерживается другой; слегка согнутые ноги выпрямляются, одновременно рука с мячом выносится вперед-вверх и мяч толчком кисти руки направляется в корзину).
- Первоначальное расстояние до корзины в период обучения броскам по кольцу 1м, потом 2 -2,5м, высота детского щита с корзиной 1,5 – 2м.

III. Подводящие упражнения.

- Отбивание мяча двумя руками (по очереди) на месте.
- Ведение мяча, передвигаясь шагами,
- Ведение мяча, передвигаясь бегом по прямой
- Ведение мяча, передвигаясь со сменой направления
- Ведение мяча при противодействии другого игрока

IV. Организация игры.

- Игра делится на два тайма по 5 минут.
- Между таймами планируется обязательный перерыв.
- Педагог следит за продолжительностью игры.
- Во время перерыва происходит замена уставших детей.
- При перелетании мяча через боковую линию игра останавливается.
- Возвращает мяч в игру команда противника

Учебно-тематический план по годам обучения

Количество часов	
В неделю	В год
1	36
2	72

Учебно-тематический план (первый год обучения)

№	Раздел	Кол-во	Теория	Практические
1	Диагностика	4		4
2	История возникновения мяча	1	1	
3	Броски мяча	5		5
4	Подбрасывание мяча	2		2
5	Перебрасывание мяча в парах	5		5
6	Перебрасывание мяча через сетку	5		5
7	Отбивание мяча	5		5
8	Забрасывание мяча в корзину	3		3
9	Знакомство с мячами – футболами	1	1	
10	Упражнения с мячами – футболами	4		4
11	Итоговое	1	1	
	Итого:	36	3	33

Учебно-тематический план (второй год обучения)

№	Раздел	Кол-во	Теория	Практические
1	Диагностика	4		4
2	История возникновения мяча	1	1	
3	Беседа о спортивной игре «волейбол»	1	1	
4	Беседа о спортивной игре «баскетбол»	1	1	
5	Беседа о спортивной игре «футбол»	1	1	
6	Броски мяча	5		5
7	Отбивание мяча	5		5
8	Перебрасывание мяча	5		5
9	Упражнение с фитболами	3		3
10	Забрасывание мяча в цель	3	3	
11	Ведение мяча	5		5
12	Перебрасывание мяча через сетку	2	2	
	Итого:	36	9	27

Содержание программы (1 год обучения)

№ п/п	Тема занятия	Задачи	Содержание
1	Диагностика (сентябрь)	Выявить уровень физической подготовленности детей.	Отбивание мяча – не менее 3 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 2м., высота 1 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	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 (октябрь)	Углубить представление детей о спортивных играх с мячом. Познакомить с историей возникновения мяча. Развивать ориентировку в пространстве.	Знакомство с историей возникновения мяча. Беседа «Спортивные игры с мячом». Д/и «Что это за мяч?» П/и «Пятнашки с мячом»
4	Броски мяча	Учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 3-5 раз подряд. Закреплять умение самостоятельно принимать и.п. при прокатывании мяча. Воспитывать самостоятельность.	Броски мяча вверх и ловля его на месте не 3 раз подряд. Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п. между предметами (ширина 90-40см., длина 1,5-2м.) Прокатывание мяча ногами по прямой П/и «Ловкий стрелок»

5	Подбрасывание мяча	Продолжить учить бросать мяч вверх с хлопками. Упражнять в перебрасывании мяча. Воспитывать ловкость	Подбрасывание мяча вверх с хлопками Перебрасывание мяча друг другу из разных п. П/и «Ловишка с мячом»
6	Броски мяча	Отрабатывать броски мяча вверх в движении. Развивать глазомер, координации движений. Отрабатывать бросок мяча ногой в цель.	Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 3 раз подряд) Броски мяча об пол и ловля 2 раза на месте. П/и «Ловишка с мячом» Броски мяча ногой в цель
7	Броски мяча (ноябрь)	Учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками не менее 3 раз подряд. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу. Воспитывать настойчивость. Учить передавать друг другу мяч ногами.	Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении (не менее 3 раз) Перебрасывание мяча друг другу в разных направлениях стоя, сидя Передача мяча друг другу в парах П/и «Мяч в воздухе»
8	Перебрасывание мяча	Учить бросать и мягко ловить мяч в парах разными способами. Развивать ловкость, внимание, глазомер.	Перебрасывание, прокатывание мяча сидя и стоя друг к другу Перебрасывание мяча друг другу с помощью ног П/и «Мяч в воздухе»
9	Перекатывание набивного мяча	Упражнять в перекатывании набивного мяча друг другу. Развивать координацию движений, внимание.	Забрасывание мяча в корзину Перекатывание набивного мяча друг другу Ударить перед собой мяч, повернуться кругом, поймать мяч П/и «Кого назвали, тот и ловит»
10	Перебрасывание мяча	Учить перебрасывать мяч через друг другу. Совершенствовать метание набивного мяча. Воспитывать выдержку.	Перебрасывание мяча. Метание набивного мяча из-за головы П/и «Гонка мячей по шеренгам»
11	Перебрасывание мяча (декабрь)	Продолжать учить перебрасывать мяч друг другу. Развивать быстроту, ловкость, умение быть организованным.	Перебрасывание мяча Прокатывание в ворота набивного мяча головой П/и «Мяч – капитану»
12	Броски мяча	Упражнять в быстрой смене движений. Закреплять умение работать в парах.	Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза Перебрасывание мяча через сетку в парах

		Развивать внимание.	Передача мяча друг другу парами с помощью ног П/и «Вышибалы»
13	Отбивание мяча	Учить отбивать мяч одной рукой на месте. Учить останавливать мяч ногой. Упражнять в быстрой смене движений. Развивать ловкость.	Отбивание мяча правой и левой рукой на месте Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза Остановка мяча ногой П/и «Отбей мяч»
14	Отбивание мяча	Учить отбивать мяч в движении. Развивать глазомер, ловкость при броске мяча в корзину.	Отбивание мяча правой и левой рукой Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо Забрасывание мяча в ворота П/и «Лови – не лови»
15	Забрасывание мяча (январь)	Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. Закрепить умение подбрасывать и мягко ловить мяч с хлопком.	Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо Подбрасывание мяча с хлопками в движении Прыжки на мячах Забрасывание мяча в ворота П/и «Ловкий стрелок»
16	Перебрасывание мяча	Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами. Развивать силу броска, точность движений, глазомер.	Перебрасывание мяча в парах Перебрасывание мяча одной рукой, ловля 2 руками П/и «Мельница»
17	Перебрасывание мяча	Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. Развивать чувство ритма, точности.	Перебрасывание мяча в парах с отскоком от земли Перебрасывание мяча друг другу одной рукой, ловля двумя руками П/и «Ловишка с мячом»
18	Забрасывание мяча (февраль)	Учить забрасывать мяч в кольцо с трех шагов. Продолжать учить принимать правильное и.п. при метании в вертикальную цель. Учить 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 П/и «Гонка мячей по шеренгам»
19	Броски мяча	учить определять направление и скорость мяча.	Бросок мяча об стену и ловля его (с хлопком)

		Развивать быстроту, выносливость.	Броски мяча вверх, ловля мяча сидя П/и «Не урони мяч»
20	Перебрасывание мяча	Учить правильно ловить и бросать мяч, регулировать силу броска. Учить передавать мяч ногами друг другу. Развивать координацию движений, глазомер, внимание.	Перебрасывании мяча через одной рукой, ловля двумя руками (в парах) Перебрасывание мяча с одной руки в другую Передача мяча друг другу ногами П/и «Охотники и куропатки»
21	Отбивание мяча	Учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. отрабатывать навык ведения мяча в ходе до обозначенного места. Учить останавливать мяч ногой. Развивать ловкость, мышление.	Отбивание мяча правой, левой рукой в движении Перебрасывание мяча друг другу в парах Броски мяча вверх Остановка мяча ногой П/и «Мельница»
22	Перебрасывание мяча (март)	Продолжать учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. Упражнять в произвольном действии с мячами. Развивать координацию.	Перебрасывание мяча стоя и сидя друг к другу Сидя бросить мяч, вскочить на ноги и поймать мяч Прыжки на мячах – хоппах П/и «Лови – не лови»
23	Знакомство с мячами – футболами	Познакомить с мячами – футболами. Учить правильно сидеть на футболах. Развивать выносливость, координацию движений.	Прокатывание футбола по г/скамейке; между ориентирами Упражнения с футболами (сидя, лежа) П/и «Пятнашки на улиточках»
24	Перебрасывание мяча	Отрабатывать умение быстро и точно передавать мяч друг другу Отрабатывать умение передачи мяча друг другу. Совершенствовать прыжки на мячах – хоппах.	Перебрасывание мяча из – за головы Передача мяча друг другу ногой Прыжки на мячах – хоппах П/и «Мяч в воздухе»
25	Упражнения с мячом – футболом	Учить отбивать футбол двумя руками. Совершенствовать навыки ведения мяча. Продолжать учить регулировать силу отталкивания н/мяча.	Отбивание футбола 2 руками в ходьбе Отбивание мяча правой, левой рукой в движении Прокатывание в ворота набивного мяча друг другу П/и «Салки с мячом»
26	Упражнения с	Продолжать учить удерживать мяч кистями рук.	Перебрасывание футбола друг другу в парах

	мячом – фитболом (апрель)	Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе.	Из положения лежа на (фитболе) на животе переход, прокатываясь вперед (руки упор на полу) П/и «Вышибалы»
27	Перебрасывание мяча	Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру. Отрабатывать мягкую ловлю мяча двумя руками с хлопком. Упражнять в прыжках на мячах – хоппах.	Перебрасывание мяча через сетку (в парах) Броски мяча вверх с хлопками за спиной Передача мяча в парах, тройках с помощью ног П/и «Попади мячом в цель»
28	Отбивание мяча	Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе. Воспитывать уверенность.	Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны) П/и «Догони мяч»
29	Школа мяча	Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. Закреплять умение занимать правильное и.п. при метании на дальность.	Забрасывание мяча в баскетбольную корзину (с 2 шагов) Метание набивного мяча на дальность Перебрасывание набивного мяча друг другу П/и «Вышибалы»
30	Диагностика (май)	Выявить уровень физической подготовленности детей.	Ведение мяча ногой в движении – 3м. не теряя мяча (согласованно с передвижением) Броски мяча в корзину 2-мя руками из – за головы (с расстояния 2м., высота – 1м.) Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении Броски на меткость мяча в ворота (2из 5)
31	Диагностика	Выявить уровень физической подготовленности детей.	Перебрасывание мяча друг другу Отбивание мяча на месте Подбрасывание мяча с хлопками Броски мяча ногой в ворота на меткость
32	Перебрасывание мяча через сетку	Совершенствовать бросок	Перебрасывание мяча через сетку (в парах) Броски мяча вверх с хлопками впереди Броски мяча вверх с хлопками за спиной

33	Забрасывание мяча в цель (апрель)	Учить забрасывать мяч в ворота.	Броски мяча вверх, ловля мяча стоя П/и «Мяч ловцу»
34	Забрасывание мяча в корзину	Совершенствовать умение забрасывать мяч в кольцо с трех шагов.	Бросок мяча об стену и ловля его (с хлопком) Броски мяча вверх, ловля мяча сидя П/и «Не урони мяч»
35	Перебрасывание мяча	Совершенствовать перебрасывание мяча друг другу Воспитывать выдержку.	Перебрасывание мяча. П/и «Гонка мячей по шеренгам» П/и «Мяч ловцу»
36	Итоговое		Развлечение «Быстрый мяч»

Содержание программы (2год обучения)

№ п/п	Тема занятия	Задачи	Содержание
1	Диагностика (сентябрь)	Выявить уровень физической подготовленности детей.	Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 2м., высота 1 м.) Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении, не теряя мяча Броски мяча ногой в цель на меткость (2 из 5)
2	Диагностика	Выявить уровень физической подготовленности детей.	Перебрасывание мяча друг другу. Отбивание мяча на месте. Подбрасывание мяча с хлопками. Броски мяча в цель на меткость.
3	История возникновения мяча	Углубить представление детей о спортивных играх с мячом. Познакомить с историей возникновения мяча.	Знакомство с историей возникновения мяча. Беседа «Спортивные игры с мячом». Д/и «Что это за мяч?»

	(октябрь)	Развивать ориентировку в пространстве.	П/и «Горячая картошка»
4	Беседа о спортивной игре «Волейбол»	Познакомить детей со спортивной игрой волейбол, правилами игры. Закреплять умение мягко ловить мяч кистями рук. Воспитывать целеустремленность	Беседа о спортивной игре «Волейбол» Броски мяча вверх и ловля его на месте П/и «Ловишка с мячом»
5	Беседа о спортивной игре «Баскетбол»	Познакомить детей со спортивной игрой баскетбол, правилами игры. Упражнять в забрасывании мяча в корзину, мягкой ловле кистями рук. 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»	Познакомить детей со спортивной игрой футбол, правилами игры. Закреплять умение мягко ловить мяч ногами. Воспитывать целеустремленность.	Беседа о спортивной игре «Футбол» Забрасывание мяча в ворота. Броски мяча друг другу. П/и «Охотники и куропатки»
7	Броски мяча	Учить бросать мяч об пол и ловить его в движении. Закрепить навык перебрасывания мяча Закреплять навык передачи друг другу мяча с помощью ног. Развивать глазомер, координацию движений.	Броски мяча вверх и ловля его Перебрасывание мяча Передача мяча друг другу парами, в тройках П/и «Лови – не лови»
8	Броски мяча (ноябрь)	Учить бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно. Развивать ловкость при ловле мяча Останавливать мяч в движении. Воспитывать настойчивость в достижении результатов.	Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно. Присесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги, поймать мяч Остановка движущегося мяча с помощью ног П/и «Мяч в воздухе»
9	Отбивание мяча	Закреплять умение бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно.	Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно

		Закреплять умение отбивать движущийся мяч ногой. Развивать внимание, координацию движений.	Перебрасывание мяча друг другу Остановка и отбивание мяча с помощью ног П/и «Кого назвали, тот и ловит»
10	Перебрасывание мячей	Учить перебрасывать и ловить два мяча одновременно. Совершенствовать прыжки. Развивать ловкость.	Перебрасывание двух мячей в парах одновременно Прыжки на мячах – хоппах Передача мяча ногой П/и «Охотники и зверь»
11	Отбивание мяча	Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. Упражнять в метании набивного мяча на дальность. Развивать чувство ритма.	Отбивание мяча поочередно правой, левой рукой Перебрасывание двух мячей в парах одновременно Метание набивного мяча на дальность П/и «Гонка мячей по шеренгам»
12	Балансировка на фитболе (декабрь)	Учить балансированию на фитболе, сохраняя равновесие. Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку. 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»
13	Забрасывание мяча	Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. Упражнять в быстрой смене движений. Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру. Закреплять умение забрасывать мяч в ворота в движении. Развивать ориентировку в пространстве.	Забрасывание мяча в корзину с двух шагов Прокатывание набивного мяча из разных п. Перебрасывание мяча одной рукой, ловля двумя руками Броски мяча в ворота в движении П/и «Горячая картошка»
14	Бросание и ловля мяча	Учить соразмерять силу броска с расстоянием. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. Развивать глазомер.	Бросание и ловля набивного мяча Забрасывание мяча в корзину с двух шагов Перебрасывание мяча в парах разными способами П/и «Пятнашки на улиточках»

15	Ведение мяча	Учить вести мяч с поворотом. Закрепить умение делать хороший замах, энергичный бросок. Закрепить умение вести мяч ногой, с помощью ориентиров. 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»
16	Ведение мяча (январь)	Учить управлять мячом, мягко отталкивая кистью. Закреплять умение работать в парах. Развивать внимание.	Ведение мяча, продвигаясь бегом. Перебрасывание мяча в парах Подбрасывание и ловля мяча П/и «Мяч - ловцу»
17	Перебрасывание мяча	Учить ловко принимать и точно передавать мяч друг другу Развивать ориентировку в пространстве.	Перебрасывание мяча друг другу Отбивание мяча Передача мяча ногой в движении П/и «Мельница»
18	Броски мяча	Учить отбивать мяч ладонями Упражнять в перебрасывании мяча ногой друг другу в движении. Развивать глазомер, ловкость, чувство ритма.	Броски мяча о стену Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2 руками одновременно П/и «Ловишка с мячом»
19	Забрасывание мяча (февраль)	Закреплять навык забрасывания мяча в корзину. Упражнять в быстрой и точной передаче мяча в парах Упражнять в умении броска в ворота Развивать глазомер, ловкость.	Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо Перебрасывание мяча друг другу Бросание мяча в вертикальную цель Бросок мяча ногой в ворота П/и «Попади мячом в цель»
20	Передача мяча	Учить определять направление и скорость мяча, удерживать кистями рук. Передача мяча в парах. Развивать координацию движений.	Перебрасывании мяча друг другу Перебрасывание набивного мяча в парах П/и «Мельница»
21	Балансировка на фитболе	Закреплять навык устойчивого равновесия при балансировке на фитболе.	Лежа на животе на фитболе, поворот на спину Балансировка на фитболе лежа на животе

		Развивать внимание.	Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы П/и «Охотники и куропатки»
22	Отбивание мяча	Закреплять умение отбивать мяч ладонями в нужном направлении. Упражнять в точной передаче мяча друг другу. Закреплять умение останавливать мяч ногой в движении. Совершенствовать технику движений.	Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении Перебрасывание мяча друг другу в парах Остановка и передача мяча в движении П/и «не урони мяч»
23	Ведение мяча (март)	Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. Развивать ориентировку в пространстве.	Ведение мяча в разных направлениях, с остановкой на сигнал Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы Прыжки на мячах – хоппах П/и «Лови – не лови»
24	Ведение мяча	Упражнять в броске мяча в корзину с разного расстояния.	Бросание мяча в корзину с разного расстояния П/и «Пятнашки на улиточках»
25	Забрасывание мяча	Продолжать учить занимать правильное и.п. при забрасывании мяча в корзину. Закреплять умение броска мяча ногой в ворота на меткость. Отрабатывать навык отбивания мяча на месте. Развивать выносливость.	Забрасывание мяча в корзину с двух шагов Бросок мяча в ворота на меткость Отбивание мяча на месте П/и «Футбол»
26	Броски мяча	Закреплять умение правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. Упражнять в точной передаче мяча друг другу. Развивать глазомер, ловкость.	Броски мяча с хлопком и ловля его в движении Перебрасывание 2 мячей одновременно в парах П/и «Салки с мячом»
27	Перебрасывание мяча (апрель)	Развивать точность движений при переброске мяча через сетку. Совершенствовать прыжки на мячах – хоппах.	Перебрасывание мяча через сетку, отбивание толчком двух ладоней Передача мяча ногой в движении Прыжки на мячах – хоппах П/и «Гонка мячей по шеренгам»

28	Перебрасывание мяча	Упражнять в перебрасывании мячей в парах Развивать координацию движений.	Перебрасывание мяча стоя и сидя друг к другу Отбивание фитбола двумя руками П/и «Пятнашки на улиточках»
29	Ловля мяча	Развивать быстроту, сообразительность.	Забрасывание мяча в корзину с разного расстояния Ловля мяча Метание набивного мяча на дальность П/и «Мяч в воздухе»
30	Ведение мяча	Упражнять в перебрасывании мяча	Бросание мяча до указанного ориентира Перебрасывание мяча друг другу в парах
31	Забрасывание мяча (май)	Закреплять умение броска мяча ногой в ворота на меткость. Отрабатывать навык отбивания мяча на месте.	Забрасывание мяча в корзину с трех шагов Бросок мяча в ворота на меткость
32	Игра «Пионербол» через сетку	Отрабатывать навык перебрасывания мяча через сетку.	Броски мяча через сетку
33	Игра «Футбол»	Отрабатывать навык отбивания мяча в движении.	Ведение мяча в движении
34	Диагностика (май)	Выявить уровень физической подготовленности детей.	Броски мяча в корзину 2-мя руками из – за головы (с расстояния 2м., высота – 1м.) Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте Броски мяча об пол и ловля двумя руками Броски на меткость мяча в ворота (2 из 5)
35	Диагностика	Выявить уровень физической подготовленности детей.	Перебрасывание мяча друг другу Отбивание мяча на месте Подбрасывание мяча с хлопками Броски мяча в ворота на меткость
36	Итоговое		Спортивный семейный праздник « <i>Веселые старты</i> ».

Методическое обеспечение программы.

1. Методические рекомендации по структуре занятий:

Вводная часть: различные виды ходьбы и бега, подскоков, прыжков, корригирующие упражнения.

Основная часть: ОРУ, упражнения с мячом, элементы спортивных игр, п/и, эстафеты с мячом.

Заключительная часть: м/п игра, ходьба, релаксация.

(Занятия проводятся в спортивном зале, в теплое время года на спортивной площадке).

2. Методика обучения игре в баскетбол.

Успешное выполнение игровых действий с мячом связано с овладением детьми наиболее целесообразными приемами перемещения по площадке.

Детей учат принимать основную стойку баскетболиста: ноги умеренно согнуты в коленях, расставлены на ширину плеч, одна из них выставлена на полшага вперед; тяжесть тела распределяется на обе ноги равномерно; руки согнуты в локтях, прилегают к туловищу.

Передвижение по площадке осуществляется преимущественно бегом, который сочетается с ходьбой, остановками, поворотами и прыжками.

Упражнения в перемещении по площадке совмещаются с действиями с мячом. Следует помнить, что, удерживая мяч двумя руками, ребенок должен охватывать его широко расставленными пальцами не совсем сбоку, а несколько сзади. Мяч лучше держать так, чтобы он не закрывал лицо играющего и не ограничивал видимости. При ловле мяча его встречают руками, захватывают пальцами и, сгибая руки, мягко подтягивают к себе, не прижимая к груди. Кисти рук при этом должны быть расслаблены, а ноги надо эластично сгибать. Передача мяча и его ловля выполняются сначала с места, потом в движении, одновременно двумя (от груди) и одной рукой (от плеча). Эти упражнения усложняют последовательно. От индивидуальных действий с мячом детей переводят к упражнениям парами. Позднее группе детей начинают приучать к правильной технике передачи мяча: в правильной стойке, держа мяч на уровне груди двумя руками, ребенок совершает небольшое дугообразное движение к туловищу по направлению вниз - на грудь, а затем, разгибая одновременно руки и ноги и действуя всем корпусом, он посылает мяч активным движением кистей вперед.

Броскам мяча в корзину детей обучают одновременно с обучением передаче мяча, так как эти движения сходны по структуре. Однако в броске мяча, в отличие от передачи, ребенок описывает мячом, который он удерживает в исходном положении у груди, небольшую дугу вниз на себя, а затем бросает его, выпрямляя руки вверх, но не вперед. Одновременно разгибаются ноги, туловище устремляется вверх - вперед, происходит приподнимание на носки, руки сопровождают полет мяча, отталкивают его кистями, направляя в корзину. Прицеливаясь, следует смотреть в ту точку, в которую хочешь попасть мячом, поднимая при этом голову. Детей упражняют в бросании мяча в цель через веревку, сетку, высота которых постепенно увеличивается.

Методы обучения детей упражнениям и играм с мячом

- * пояснение и показ упражнений
- * повторение упражнения
- * использование схематичных изображений –алгоритмов выполнения упражнений
- * творческие задания
- * игровые и соревновательные задания

С мячом, кроме упражнений в катании, бросании и ловле, можно выполнять упражнения общеразвивающего характера, например наклоны. Повороты, приседания и другие движения.

С мячами может быть проведено огромное количество упражнений, которые можно включить в занятие секции «Школа мяча» в качестве разминки или его части.

Методические основы планирования и организации деятельности «Школы мяча»

1. Для эффективного использования действий с мячом необходимо знание содержания и структуры доступных детям приёмов, способов владения мячом и особенности их формирования.

2. Организация деятельности «Школы мяча» включает несколько этапов:

I этап – изучение медицинских показаний, индивидуальный подбор упражнений (по медицинским показаниям) и дозирование физической нагрузки;

II этап – оценка уровня физического развития и физической подготовленности по двум блокам контрольных тестов.

– тестирование уровня развития двигательных способностей,

– определение степени сформированности основных и специальных (спортивных) двигательных умений и навыков;

III этап – годовое, тематическое и рабочее планирование занятий в «Школе мяча» для каждой возрастной группы (5-6 лет и 6-7 лет);

IV этап – работа по материально-техническому, санитарно-гигиеническому и методическому обеспечению деятельности «Школы мяча»;

V этап – непосредственное проведение кружка с детьми старшего дошкольного возраста один раз в неделю по 30-35 минут. Не допускать перегрузки детей, осуществлять страховку при выполнении сложных упражнений и индивидуально-дифференцированный подход к выбору содержания двигательной работы и дозированию функциональных нагрузок;

VI этап – проведение контрольных мероприятий совместно с медицинским работником и психологом ДОО по оценке и анализу эффективности занятий.

3. При планировании содержания кружковой работы с детьми старшей группы (5-6 лет) учесть, что наиболее целесообразными будут упражнения и игры, подготавливающие к освоению техники перемещений, остановок, исходных стоек, передачи, ловли и бросков мяча. Особенно эффективны

такие игры, в которых все дети по отдельности или в парах могут действовать с мячом.

Действия по перебрасыванию мяча для детей данной возрастной группы привычны, поэтому технику броска мяча они осваивают достаточно легко. Затем можно переходить к обучению ведению мяча, сочетая их с упражнениями и играми, где включены броски, ловля и передача мяча.

4. При планировании содержания кружковой работы с детьми подготовительной группы (6–7 лет) учесть, что их уже можно учить основам технике передачи, ловли, ведения и бросков мяча (из конкретной спортивной игры), ударам мяча ногой в футболе.

При организации занятий максимально использовать метод сопряжённого воздействия с целью повышения эффективности работы в решении задач развития физических качеств и совершенствования двигательных умений и навыков.

5. Учебно-тренировочные занятия строятся с учетом постепенного нарастания, а затем снижения физической нагрузки. Все действия с мячом, выполняемые на месте даже при длительном выполнении (7-8 мин) увеличивают нагрузку незначительно, на 20-40% от исходного уровня. Выполнение этих действий в движении, в сочетании с бегом при такой же продолжительности повышает нагрузку до 50-90%. Большую нагрузку дают и подвижные игры, где часто используются бег, подскоки, ведение мяча.

6. Структура занятия «Школы мяча» традиционная и включает подготовительную, основную и заключительную части.

В вводной части (8 мин) подбираются 2-3 упражнения с мячом, чаще всего игрового характера. Чаще эти движения являются сходными по своей структуре с основными движениями игр, которые проводятся в основной части занятия. Цель - овладеть навыками действий с мячом в более стабильных условиях.

Основная часть занятий (10-15мин) включает подвижные игры, упражнениям с элементами соревнования. Цель - формирование навыков действий с мячом и умений применять их в игровых условиях.

Цель заключительной части (3-5мин) - приведение организма ребенка в относительно спокойное состояние, при сохранении бодрого настроения, в содержание включается малоподвижная игра, упражнение с мячами или без них.

7. Возможны такие варианты занятий, при которых во всех частях используются игры с мячом. Например, во вводной части проводится игра средней подвижности, где разрешаются свободные действия с мячом, в основной части – игра большой подвижности с ведением мяча, и в заключительной – малоподвижная игра с ловлей мяча. Занятия такого типа чаще всего проводятся с целью закрепления и совершенствования действий с мячом.

8. Упражнения и игры с мячом в старшей группе могут занимать до 50% времени. Значительную двигательную активность обеспечивают

командные игры, они должны занимать 15-20% времени занятий в подготовительной группе.

9. Руководство занятиями по обучению детей действиям с мячом имеет некоторые отличия от руководства подвижными играми на занятиях по 36 физической культуре. Наиболее эмоционально проходят игры с мячом, когда инструктор сам становится активным участником их, поэтому он может временно принимать на себя роль водящего, с целью пояснения обязанностей водящего, правил приемов игры. Возможность для активного участия инструктора в упражнениях с мячом создается тогда, когда дети усвоят основной рисунок движения. И на этом этапе необходимо показывать детям действия, совместно выполнять упражнения. Выполняя упражнение в паре с технически слабым или сильным ребенком, есть возможность облегчить или усложнить задание.

13. Особо благоприятные условия активного участия инструктора в играх создаются при совершенствовании действий с мячом. Инструктор помогает той команде, которая не умеет организовывать распределение действий с мячом, не столько своими действиями, сколько указаниями: выйти на свободное место для принятия мяча, не задерживаясь, передать его партнеру, и т.п. Он может временно включиться в игру или упражнение, в удобный момент выйти из нее, перейти на упражнение с другим ребенком и т.д. При этом инструктор не должен терять из поля зрения всех детей и каждого в отдельности. Для облегчения руководства игрой детей необходимо научить реагировать на звуковые и зрительные сигналы точно и быстро.

Бросание мяча вниз о пол и ловля его. Сначала даётся самое простое упражнение. Исходное положение: стойка ноги врозь, мяч держат в двух слегка согнутых руках, ладони немного расставлены и обращены друг к другу. При броске руки поднимают вверх, затем с силой ударяют мяч о пол. Чем сильнее удар, тем выше отскок мяча. При ловле руки расставлены довольно широко. Когда мяч после отскока начинает падать вниз, его ловят двумя руками (либо прижимая с обеих сторон, либо одной рукой сверху, другой снизу).

Ударять о пол можно и одной рукой. Исходное положение для этого упражнения: стойка ноги врозь, рука с мячом внизу. Ребёнок сначала поднимает руку на уровень груди ладонью вниз, потом ударяет о пол и затем ловит его двумя руками.

По мере овладения простыми упражнениями вводятся усложнённые задания: ударить о пол и поймать мяч после хлопка в ладоши (впереди себя, за спиной, сбоку, с поворотом и др.). Кроме того, детям предлагают упражнения в отбивании мяча на месте двумя руками, одной рукой (правой или левой, кулачком, ребром), с продвижением вперёд по прямой, по кругу (около обруча), змейкой (около или между предметами).

Бросание мяча в стенку используется в старшей и подготовительной группах. При выполнении этого упражнения дети отставляют правую ногу назад и бросают мяч снизу. Бросать и ловить можно как двумя, так и одной

рукой, причём с различными дополни-тельными заданиями: с хлопком, с поворотом кругом, с отскоком мяча от пола.

Метание на дальность и в цель выполняется различными способами: «из-за спины через плечо», «прямой рукой сверху», «прямой рукой снизу», «прямой рукой сбоку».

Техника метания состоит из следующих элементов: исходное положение, прицеливание, замах, бросок, сохранение равновесия после броска.

Метание «прямой рукой снизу» применяется для попадания в горизонтальную цель, при бросании мяча друг другу или стенку, при перебрасывании мяча через сетку.

Исходное положение: ноги чуть шире плеч, правая отставлена назад; правая рука, полусогнутая в локте, перед грудью или вдоль туловища, которое следует повернуть вполборота вправо; тяжесть тела распределена равномерно на обе ноги, взгляд обращён вперёд. При прицеливании туловище наклоняется вперёд; тяжесть тела переносится на левую ногу; правая, выпрямляясь, ставится на носок; правая рука с предметом сгибается в локте, поднимается вперёд –вверх до уровня глаз ребёнка, левая слегка отводится вниз –назад. При замахе правая рука с предметом идёт назад до отказа, одновременно правая нога отставляется назад и сгибается в колене, причём на неё переносится тяжесть тела; туловище слегка наклоняется вперёд, левая нога выпрямляется; левая рука выносится вперёд. При броске выпрямляются ноги и туловище.

При обучении метанию в цель используются нарисованные круги, обруч, лежащий или подвешенный. Детей старшего возраста полезно учить попаданию в движущуюся цель – игры «Зайцы и охотники», «Ловишка с мячом».

Детей дошкольного возраста учат метать мяч двумя руками «снизу», «от груди», «от плеча», «сбоку», «из-за головы».

Способ двумя руками **снизу** применяется при бросании мяча через сетку, друг другу. Исходное положение: ноги чуть шире плеч или правая отставлена назад. При прицеливании обе руки с мячом поднимаются вперёд –вверх, тяжесть тела переносится на левую ногу. При замахе руки с мячом опускаются вниз и подводятся к правой ноге. Тяжесть тела переносится на правую полусогнутую ногу, туловище наклоняется вперёд, левая нога выпрямляется. При броске туловище и ноги выпрямляются, руки выносятся вперёд, правая нога приставляется к левой.

К способу двумя руками **от груди** прибегают, когда нужно бросить мяч друг другу, в стенку. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки с мячом перед грудью. При прицеливании туловище наклоняется слегка вперёд –вниз, руки с мячом выносятся немного вперёд, тяжесть тела переносится на вперёд стоящую ногу. При замахе туловище и ноги с мячом отклоняются назад, тяжесть тела переносится на сзади стоящую ногу. При броске туловище и нога выпрямляются, руки тоже выпрямляясь, бросают мяч; тяжесть тела переносится на левую ногу; правая нога приставляется к левой.

Метание способом **из-за головы** применяется при бросании мяча в обруч и кольцо, через верёвку или сетку. Исходное положение: ноги на ширине плеч; руки подняты вверх и согнуты так, чтобы находился за головой. При замахе туловище и руки отклоняются назад, ноги сгибаются в коленях; тяжесть тела переносится на сзади стоящую ногу. При броске ребёнок выпрямляет туловище и ноги, поднимается на носки, руки вытягивает вперёд –вверх и делает бросок.

Способами двумя руками **сбоку** бросают мяч друг другу. Исходное положение: правая нога отставлена назад, руки с мячом отведены назад – вправо. При замахе руки с мячом отводятся назад до отказа, тяжесть тела переносится на правую ногу. При броске тяжесть тела переносится на левую ногу, мяч выбрасывается движением туловища и рук вперёд.

Конспекты занятий.

Цикл занятий с элементами игры в баскетбол.

Занятие 1.

Задачи:

- формировать умение владеть мячом;
- упражнять в передаче — ловле мяча;
- приучать не мешать товарищу по игре;
- воспитывать дружеские взаимоотношения

Оборудование: мячи по количеству детей.

Ход занятия.

Вводная часть.

Построение в шеренгу, проверка равнения, осанки. Перестроение в колонну.

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, бег.

ОРУ.

(упражнения с кубиками)

«Вверх». И.п.: о.с, кубик в левой руке. 1 — 2 — руки через стороны вверх, переложить кубик в правую руку; 3 — 4 — опустить руки вниз в и.п. То же, перекладывая кубик из правой руки в левую 3 раз).

«Вниз». И.п.: ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1-руки в стороны; 2-наклониться вперед — вниз, переложить кубик в правую руку; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в и.п. То же, перекладывая кубик из правой руки в левую. (3 раз).

«Поехали». И.п.: ноги на ширине плеч, шишки у пояса. 1 — 2 — наклон вправо, скользя кубиками вниз; 3 — 4 — и.п. То же влево (2 раза в каждую сторону).

«Посмотри назад». И.п.: нога на ширине плеч, кубики внизу,. 1 — повернуться вправо посмотреть назад, правая рука — назад. 2 — и.п. То же влево.(2 раза в каждую сторону).

«Тук — тук ». И.п.: ноги слегка расставить, кубики у пояса. 1 — присесть, постучать кубиками по коленям, 2 — и.п. (3 раз).

«Кто скорее» И.п.: ноги слегка расставить, кубики на земле, руки за спину. 1 — быстро взять кубики, поднять вверх, сказать «готов». Отметить самых ловких (2-3 раз)

«Попрыгаем». И.п.: о.с. руки вдоль туловища, стоя перед кубиками, лежащими на полу. Прыжки на правой и левой ноге вокруг кубиков в обе стороны в чередовании с ходьбой на месте.

Дыхательное упражнение «Надуй шарик».

ОВД.

1. Бросание мяча вверх и ловля его обеими руками. Упражнение дети выполняют свободно расположившись на площадке. Напомнить детям, что мяч следует ловить пальцами и кистями рук, не прижимая его к груди.

Повторить 4-5раз.

Передача мяча двумя руками от груди стоя парами. Следить чтобы дети приняли правильное и.п., при передаче мяча опускали локти вниз, старались бросать мяч на уровне груди партнера.

П/и: «Пять бросков». 10-12 детей располагаются на расстоянии 1,5-2 м. от баскетбольной корзины. По сигналу инструктора все бросают мячи в корзину, каждый подбирает свой мяч и опять бросает. Побеждает тот, кто быстрее попадет 5 раз в корзину.

Заключительная часть.

Ходьба в колонне по одному с мячом в руках

Занятие 2.

Задачи:

- формировать умение владеть мячом;
- развивать ловкость, координацию движений, внимание;
- воспитывать самостоятельность.

Оборудование: мячи по количеству детей.

Ход занятия.

Вводная часть.

Построение в шеренгу, проверка равнения, осанки. Перестроение в колонну.

Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен, на внешней стороне стопы, бег.

ОРУ.

1. «Мяч вверх». И.п.: ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1 — мяч вверх, посмотреть на него — вдох; 2 — опустить мяч на лопатки — выдох; 3 — снова мяч вверх; 4 — и.п. 3 раз.

«Повернись». И.п.: ноги врозь, мяч внизу. 1 — поворот вправо, одновременно ударить мячом о землю у пятки правой ноги, поймать отскочивший мяч; 2 — и.п.; 3-4 — то же в другую сторону. 2-3раз в каждую сторону.

«Наклонись». И.п.: ноги на ширине ступни, руки с мячом внизу. 1- 3 — наклон вперед, постучать мячом о землю между ног подальше — выдох; 4 — и.п. — вдох. Ноги при наклоне не сгибать. 2-3 раз.

«Мяч к колену». И.п.: о.с. руки вверх. 1-2 — опустить мяч на поднятое правое (левое) колено ноги — выдох; 3-4 — и.п. — вдох. 2-3 раз.

«Отбей мяч». И.п.: ноги на ширине ступни, мяч в одной руке. Отбивать мяч о землю то

правой, то левой рукой. 3-6 раз.

«Перепрыгни через мяч». И.п.: стоять боком к мячу, руки внизу. 1 — одновременно 2-мя ногами перепрыгнуть через мяч боком; 2- то же, в другую сторону 4-5 раз.

«Подбрось — поймай». И.п.: ноги на ширине ступни, мяч в одной руке впереди. Слегка подбрасывать мяч по дуге, перебрасывать его в другую руку. 4-5 раз.

Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.

ОВД.

Бросание мяча вверх с хлопком в ладоши и ловля его. 4-5 раз. Напомнить, что надо стараться бросить мяч как можно выше, чтобы успеть хлопнуть в ладоши, следить за мячом, ловить пальцами и кистями рук.

Удар мячом о землю правой и ловля левой рукой, удар левой, ловля — правой. Не обязательно требовать от детей точных движений. 3-4 раз.

Ведение мяча на месте правой и левой рукой с последующей передачей мяча двумя руками (произвольным способом). Дети становятся парами и

поочередно ведут мяч на месте. Напомнить, что надо сгибать ноги, а не наклоняться к мячу. Смотреть следует на партнера, которому передают мяч.

П/и.: «Борьба за мяч». Дети делятся на две команды (надевая отличительные знаки). Каждая команда выбирает капитана. Инструктор в центре площадки подбрасывает мяч, а капитаны стараются отбить его своим игрокам. Игроки команды, овладевшей мячом, передают мяч друг другу, а игроки противоположной команды стараются его перехватить. Команда, сделавшая 5 передач подряд, получает очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Запрещается бежать с мячом (можно только вести), толкать соперника.

Заключительная часть.

Малоподвижная игра «Будь внимателен». Дети становятся в кружок, в середине его ведущий (инструктор). Ведущий бросает мяч кому-либо из круга, применяя обманные движения, и тот должен поймать мяч. Не поймавший мяч получает штрафное очко.

Занятие 3.

Задачи:

- формировать умение владеть мячом (ведение мяча правой и левой рукой, передача — ловля мяча друг другу в движении);
- учить быстро реагировать на сигнал;
- воспитывать активность.

Оборудование: мячи по количеству детей.

Ход занятия.

Вводная часть.

ОРУ.

«Не ошибись» И.п.: о.с., руки на поясе. 1 – руки в стороны, 2 – руки за голову, 3 – руки в стороны; 4 – и.п. (3-4раз)

«Наклонись». И.п.: стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 -наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — и.п. (6 раз).

«Поехали». И.п.: стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 — 2 — наклон вперед, руками скользить до носков ног; 3 — 4 — и.п. (2-3 раз)

«Повороты». И.п.: стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — поворот туловища вправо, правую ладонь кверху; 2 — и.п.; 3 — 4 — то же в другую сторону. (3 раз).

«Дружно приседаем». И.п.: о.с, руки на поясе. 1 — 2 — приседая, колени развести в стороны, руки вперед; 3 — 4 — выпрямиться, вернуться в и.п. (3-4 раз)

«Хлопок под коленом». И.п.: стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1 — мах правой ногой вперед, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 — и.п. То же левой ногой (3-4 раз).

Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед. (10 — 15 прыжков по 2 — 3 раза) Ходьба на месте. Восстановление дыхания.

ОВД.

1. П/и.: «Вызов по имени». Детей делят на 3 — 4 группы, каждая группа становится вокруг обруча. Объяснить, что вначале надо сказать имя товарища, а затем бросать мяч.

Дети строятся в две шеренги, лицом друг к другу на расстоянии 1,5 м.

Игроки одной шеренги имеют мячи. Обе шеренги двигаются до ориентира приставным шагом в сторону, передавая мяч стоящему напротив партнеру. Когда пара детей доходит до ориентира, она становится в конец шеренги.

Задание выполняется в правую и левую сторону

П/и.: «Чья команда больше». Дети делятся на команды по 4 — 5 игроков.

Они становятся в колонну на расстоянии 1,5 м от корзины. Первые в каждой колонне — с мячами. После сигнала инструктора они бросают мячи, стараясь попасть в корзину в корзину. Каждый ловит мяч, передает его следующему участнику команды, сам встает в конец колонны. То же повторяют и следующие игроки. Выигрывает та команда, которая в установленное время больше мячей забросит в корзину.

Заключительная часть.

Ходьба с выполнением заданий для рук. Малоподвижная игра «Найди и промолчи»;

Взаимодействие с родителями:

На совместных занятиях детей и родителей использовать:

- 1) простые, доступные для всех упражнения - дети сидят или стоят в кругу, родители находятся сзади;
- 2) парные упражнения - родители со своими детьми;
- 3) то же, но родители передвигаются по часовой стрелке и выполняют упражнения с рядом стоящим в кругу ребенком;
- 4) упражнения выполняются только родителями, а дети наблюдают и ведут подсчет;
- 5) упражнения выполняются в кругу, где чередуются родители и дети.

Упражнения могут выполняться с речитативами, считалками, загадками, имитациями движений и звуков насекомых или животных, с цветными мячами, мягкими игрушками, лентами, под музыку, с песней, элементами танцевальных движений: отдельные пары детей и родителей, смешанные пары - со своими детьми, с чужими детьми. Важной составляющей таких занятий является коррекционная направленность упражнений. Например, упражнения с малым мячом. Этот вид упражнений стимулирует развитие мелкой моторики кисти руки, а это в свою очередь стимулирует развитие речи, письма, бытового самообслуживания. Помимо совместных интегрированных занятий родители и дети принимают участие в других совместных творческих конкурсах: «Спортивный герб моей семьи», «Мой выходной день», «Спорт, которым хочу заниматься», «фото ориентирование для дошкольников» через организацию мероприятий на улице.

Таким образом, создание родительского клуба на базе ДОО будет способствовать: повышению мотивации в целенаправленной и систематической деятельности

- родителей направленной на совместную деятельность; осмыслению родителей собственной роли и места в воспитании и развитии
- ребенка с ограниченными возможностями; созданию необходимого благоприятного психологического микроклимата в
- семье, когда родители и ребенок становятся союзниками в совместной деятельности; повышению двигательной активности;
- коррекции сложившихся взаимоотношений родитель – ребенок
- увеличению количества детей, посещающих спортивные секции.

Примерные совместные занятия родителей с детьми:

Старший дошкольный возраст

Цель: Гармонизация детско-родительских отношений средствами физической культуры.

	Задачи	План занятия
ОКТЯБРЬ	<p>«Веселые мячики»</p> <p>1. Учить детей ловить мяч двумя раскрытыми ладошками, не прижимая его к груди.</p> <p>2. Продолжать закрепить навык бросания мяча из-за головы.</p> <p>3. Воспитывать потребность в движении, через личный пример взрослого: взрослый – партнер, участник детской деятельности.</p>	<p>I. «Шагаем по дорожке» (разные виды ходьбы).</p> <p>II. Комплекс ОРУ «Веселый мяч». О.Д.: броски мяча друг к другу, перебрасывание мяча через канат. - самостоятельные игры детей по желанию. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч».</p> <p>III. Пальчиковая игра «Смешные человечки».</p>
НОЯБРЬ	<p>Специализированное занятие по профилактике нарушения осанки.</p> <p>1. Формировать правильную осанку у детей.</p> <p>2. Закрепить умение детей лазать по гимнастической стенке с переходом с одного пролета на другой.</p> <p>3. Познакомить родителей с комплексом специальных упражнений по профилактике нарушения осанки. Вызвать необходимость выполнять этот комплекс с ребенком дома.</p>	<p>I. Игра на координацию движений «Гром», «Дождь». Тактильная игра «Геометрические фигурки». «Комплекс ОРУ «Пантеры». О.Д.: Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по наклонной доске и аппликатору. Самостоятельные игры детей по желанию (используя тренажеры, ленточку). Подвижная игра «Елочки».</p> <p>II. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>
ДЕКАБРЬ	<p>«Волшебная палочка»</p> <p>1. Учить определять место для толчка в прыжках с доставанием предмета.</p> <p>2. Развивать ручную умелость и мелкую моторику.</p> <p>3. Повышать уровень компетентности родителей в вопросах рациональности и дозировки физической нагрузки.</p>	<p>I. Предложить детям выложить на панно комплекс упражнений. Игра на эмоции «передай улыбку и хорошее настроение». Ходьба и бег между палочками, перешагивание через палочки.</p> <p>II. Комплекс упражнений с гимнастическими палками в паре. О.Д.: «Достань до погремушки» - взрослый нанизывает погремушку на палочку; дети, подпрыгивая, достают. Спрыгивание со скамейки с поворотом на 90 градусов, ходьба приставными шагами по гимнастической палке. «Веселый хоккей» - играем палочками и кубиком.</p>
ЯНВАРЬ	<p>«Я и тренер»</p> <p>1. Упражнять детей в согласовании движений ног, рук и туловища при броске мяча.</p>	<p>I. Беседа с детьми: Какие виды спорта знают? Кто руководит подготовкой спортсменов? Сегодня нашими тренерами будут мамы и папы. Разминка</p>

	<p>2. Учить отбивать мяч раскрытой ладонью, точно перед собой, меняя руки (сначала правой, потом левой). Уметь точно передать мяч партнеру.</p> <p>3. Учить родителей быть тренером – помогать ребенку, страховать и т.п.</p>	<p>баскетболиста – разные виды ходьбы и бега. Тренировка продолжается.</p> <p>II. Комплекс упражнений «Юный баскетболист». О.Д.: передача мяча друг другу в движении, ведение мяча с передачей и броском в корзину. Подвижная игра «Затейники».</p> <p>III. Упражнение для восстановления дыхания</p>
ФЕВРАЛЬ	<p>«Папа может все»</p> <p>1. Развивать мышечную силу и координационные способности.</p> <p>2. Упражнять детей в выборе способа бега в зависимости от места нахождения водящего в подвижной игре.</p> <p>3. Вызвать у папы интерес и желание заниматься физической культурой со своим ребенком.</p>	<p>I. Игра на эмоции «Передай» (легкое, тяжелое...). «Идем на стадион» - разные виды ходьбы и бега.</p> <p>II. Силовой комплекс с короткими резинками. О.Д.: подтягивание на скамейке, поднимание пластмассовой штанги с водой, лазание по канату, протянутому вдоль зала, пролезание в «туннель». Самостоятельные игры по желанию детей. Подвижная игра «Мы веселые ребята».</p> <p>III. Пальчиковая игра «Семья могучая».</p>
МАРТ	<p>«Моя нежная мама»</p> <p>1. Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, умения согласовывать движения с музыкой.</p> <p>2. Совершенствовать эмоционально-волевою сферу у детей, способствовать развитию произвольной регуляции поведения.</p> <p>3. Содействовать формированию гармоничных взаимоотношений между ребенком и мамой в процессе ритмопластики.</p>	<p>I. Игра на внимание «Какие инструменты играли?». Под музыку «Чардаш» Монти – дети и взрослые идут танцевальным шагом, на носках, на пятках, «змейкой», приставным шагом. «Лезгинка» - легкий бег, прямой и боковой галоп.</p> <p>II. Комплекс упражнений «Природа просыпается». О.Д.: Акробатические упражнения: «Змея», «Кузнечик», «Мостик», «Березка» - взрослые помогают и страхуют. Дыхательные упражнения с расслаблением. Подвижная игра «Ловишка с ленточками».</p> <p>III. Заключительная часть: хоровод «Капустка».</p>
АПРЕЛЬ	<p>«В зоопарке»</p> <p>1. Развивать умение воспринимать показанное движение и точно передавать его при исполнении.</p> <p>2. Развивать психические процессы: внимание, память, воображение, мышление.</p> <p>3. Учить родителей настраивать ребенка на успех.</p>	<p>I. Игра на эмоции «Веселые рожицы», «Звери в клетках» - разные виды ходьбы и бега. Ходят тихонечко, мягко – лисички, тяжело и широко – слоны, прыжками – кенгуру, бегут быстро – страусы, медленно – черепахи, стоят, поджав ногу – аисты, и т.п.</p> <p>II. Комплекс упражнений «В зоопарке». О.Д.: «Обезьянки достают бананы» - прыжки вверх, перелезают по канату, кидают кокосы (метание). Подвижная игра «Хитрая лиса».</p> <p>III. Игра малой подвижности «Море волнуется».</p>

МАЙ	Спортивный семейный праздник «Веселые старты».	
------------	---	--

Проведение мероприятий с родителями:

1. «Сохраним свое здоровье сами» и др.;
2. Семейные викторины в группе «Помоги соседу сохранить свое здоровье»;
3. Совместные спортивные мероприятия в спортзале ДООУ 1 раз в месяц по плану инструктора по ФЗК.

Требования к уровню подготовки воспитанников.

У детей старшего дошкольного возраста при систематическом обучении значительно улучшаются навыки владения мячом. Они свободно его держат, передают, бросают. Дети умеют следить за полетом мяча и устремляются в сторону летящего мяча, стараясь поймать его. Такие движения с мячом, как перебрасывание друг другу, ловля, бросание в цель у детей старшего дошкольного возраста становится правильнее, свободнее, все движения достигаются определенного уровня совершенства. Поэтому на базе уже имеющихся движений появляется возможность формировать достаточно сложные действия с мячом, навыки выполнения их определенными способами.

Ребенок старшего дошкольного возраста в состоянии понять сущность коллективной игры с мячом, цель и правила ее. Во время игры он должен уметь определять расстояние, траекторию полета мяча, его вес и упругость, уметь ориентироваться на площадке, находить более удобное место для ведения игры. Формирование этих умений чрезвычайно важно для организации целесообразных взаимодействий играющих в коллективе детей при ловле, бросании, передаче, ведении и других действиях с мячом. В 5-7 лет дети могут подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели. Игра в баскетбол – командная, совместные действия игроков в ней обусловлены единой целью. Она сложна и эмоциональна, включает в себя быстрый бег, прыжки, метания, осуществляемые в оригинально задуманных комбинациях, проводимых при противодействии партнеров по игре.

Техника игры в баскетбол складывается из двух видов действий. Для одного из них характерны движения, выполняемые без мяча и с мячом в руках без его передачи партнеру. К ним относятся: стойка, остановки, повороты, прыжки, ложные движения. Второй вид действий более специфичный для баскетбола – ловля, передача, ведение и броски в корзину. Они выполняются разными способами в зависимости от умения детей, их физической подготовленности и ситуации в игре.

Важнейшим требованием к уровню подготовки воспитанников является принцип отбора содержания для начального обучения приемам игры в баскетбол детей дошкольного возраста. Выделение тех действий с мячом и без него, которые составляют основу техники любой подвижной игры с мячом, которые доступны детям старшего дошкольного возраста,

соответствуют его физическому развитию и дают наиболее эффективный результат в решении игровых задач.

Отобранные для разучивания действия должны обеспечить соответствие необходимых для их усвоения напряжения сил с уровнем развития занимающихся.

Педагогическая оценка усвоения знаний программы проводится на основании систематических и целенаправленных наблюдений воспитателя за дошкольниками и результатов их практической деятельности во время занятий. Оценочная карта заполняется два раза: в начале и конце года. Количественные результаты дополняются комментариями, в которых указываются проблемы и трудности. Данная работа помогает определить перспективы и спланировать индивидуальную работу с детьми.

Чтобы определить эффективность работы с детьми, два раза проводится педагогическая диагностика на основе методики В. Н. Шебеко, Н. Н. Ермак.

Диагностика

І блок: упражнения с передачей мяча					
	Тест	Условия выполнения	Результат		
			Высокий уровень 3балла	Средний уровень 2 балла	Низкий уровень 1балл
1	Передача мяча двумя руками в парах, стоя на месте	Расстояние 2, 5-3м	8-10 раз	3-7 раз	0-2 раза
2	Передача мяча двумя руками в парах с отскоком о землю	3-4м	8-10 раз	3-7 раз	0-2 раза
3	Передача мяча двумя руками в парах, передвигаясь вперёд боковым галопом	10м (не уронить мяч)	8-10м	5-7м	1-2м
ІІ блок: упражнения с ведением мяча					
1	Ведение мяча на месте двумя руками	10с	Более 10 раз	5-7 раз	1-2 раза
2	Ведение мяча правой и левой рукой вокруг себя	Время не ограничено	Более 10 раз	5-7 раз	1-2 раза
3	Ведение мяча правой и левой рукой, шагом продвигаясь вперёд	Расстояние 10м (не потерять мяч)	10м	5м	1-2м
ІІІ блок: упражнения с бросками мяча в корзину					
1	Бросок мяча в корзину, поставленную на пол, способом от груди	10 бросков, расстояние до корзины 2м	8-10 раз	3-7 раз	0-2м
2	Бросок мяча в кольцо, стоя на месте, двумя руками, способом из-за головы	5 бросков, расстояние до кольца 2,5-3м	4-5раз	2-3 раза	0-1раз
3	Бросок мяча в кольцо после ведения с фиксации остановки	3 броска, ведение – 5м	3 раза	1-2 раза	0
Сумма баллов за тесты			27	18	9

Высокий уровень – от 19 до 27 баллов, ребёнок освоил все элементы владения мячом, выполняет уверенно, свободно, в хорошем темпе.

Средний уровень – от 10 до 18 баллов, ребёнок выполняет все элементы владения мячом, но допускает незначительные ошибки.

Низкий уровень – от 0 до 9 баллов, ребёнок допускает много ошибок, слабо координирован, глазомер слабо развит.

Материально-техническое обеспечение деятельности «Школы мяча»

Для занятий, прежде всего, требуются разные мячи. В основном проводятся занятия с обычными резиновыми мячами диаметром 18-20 см, так как в отличие от пластиковых мячей, они более тяжелые, их вес ощутимее, не такие верткие, с ними легче работать. Более легкие пластиковые мячи целесообразней использовать при бросках через волейбольную сетку, перебрасывании издалека, чтобы не травмировать пальцы детей.

Используются для занятий обручи различного диаметра, гимнастические палки, скамейки, канат, брус, приставные доски, напольные корзины, стойки, разметочные фишки, ворота уменьшенных размеров, набивные мячи и спортивная форма двух цветов (манишки). Можно использовать сделанные различные дорожки, кружки, цифры, геометрические фигуры, модули. Для тренировки в метании должны быть разнообразные красочные мишени. Лучше, если они будут не просто кружками на стене. Например: червячок на большом яблоке, цель – большая дырочка, прогрызенная червячком.

Пластмассовые кубики и пластмассовые мячи, разных цветов. Их можно использовать для выполнения упражнений в водной части, в эстафетах.

Для учебно-тренировочных занятий на тренажерах хорошо иметь карточки-схемы. Используются простейшие тренажеры и тренажеры сложного устройства: степы, мячи-фитболы, диски здоровья, гимнастические роллеры, резиновые эспандеры детские, велотренажер, беговая дорожка, тренажер «гребля», мини-батуты. Условно к тренажерам можно отнести также гантели пластмассовые, шведскую стенку, ведра-ходули (из разряда нестандартного оборудования), коррекционные мячи большого диаметра, массажные коврики.

В дошкольном учреждении на занятиях используются тренажеры от простейших до тренажеров сложного устройства: степы, мячи-фитболы, диски здоровья, гимнастические роллеры, резиновые эспандеры детские, скамья для пресса. Условно к тренажерам можно отнести также гантели пластмассовые (0,5 кг), шведскую стенку, мячи-хопы, коррекционные мячи большого диаметра, массажные коврики.

Наиболее рациональной формой обучения дошкольников работе на тренажерах являются организованные занятия, длительностью до 30 минут, чередующиеся с другими видами физкультурных занятий.

Инструктор знакомит детей с тренажерами, разучивает упражнения. С этой целью используется показ, комментируется выполнение и демонстрируется его графическое изображение – карточка-схема, объяснение и практическое апробирование тренажера самими детьми.

Занятия на тренажерах могут быть использованы и при проведении спортивного досуга, если данные упражнения будут объединены в общий сюжет.

Список литературы:

- Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников. М., 1983.
- Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. М., 1992.
- Аркин. Е.А. Дошкольный возраст. М.,1990
- Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость. М., 1981.
- Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость. – М., 1981.
- Волошина Л.Н. «Играйте на здоровье!»: Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. М., 2004.
- Волошина Л.М., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта. М., 2004.
- Дайлидене И.Ю. Поиграем, малыш! М.. 1992.
- Данчева Р., Ганева М., Живкова К. Спортивноподготовительные упражнения и игры в детских садах. София, 1985.
- Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века / автор-составитель Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.Ф. Саулина. М., 2000.
- Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми. М.,1989.
- Крусева Т.О. Справочник инструктора по физической культуре в ДОУ. М., 2005.
- Маврудиева Н. Подвижные игры как средство развития двигательных качеств и оформления специфических умений в обучении по минибаскетболу. Син., 2002.
- Ноткина Н.А. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников. – СПб., 1993.
- Программа «Физическая культура» (начальная школа), под ред. А.М. Матвеева, совместно М.В. Малыхиной М.,1999.
- Сивачева Л.Н. Спортивные игры с нестандартным оборудованием. СПб., 2001
- Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М., 2001.
- Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое здоровье и развитие детей 3-7 лет – программа «Старт», М., 2003.
- Д.В.Хухлаева. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях.
- Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева. Физические упражнения для дошкольников.
- Л.И.Пензулаева. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет.
- В.Г.Фролов. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке.