

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №1 комбинированного вида  
Невского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТА**

Решением педагогического  
совета ГБДОУ детского сада №1  
комбинированного вида  
Невского района Санкт-  
Петербурга  
Протокол № 1 от 27.08.2025 г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Заведующим ГБДОУ детским  
садом №1 комбинированного  
вида Невского района  
Санкт-Петербурга



Приказ № 53 от 27.08.2025 г.  
/ Коданевой О.Г. /

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Школа мяча - «Баскетбол»»**

Срок освоения программы 7 месяцев  
Возраст обучающихся от 3 до 7 лет

Разработчик:  
Мещанинов Николай Андреевич  
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2025

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Школа мяча - «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность

**Адресат программы** направлена на детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет

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

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

**Отличительной особенностью программы /новизной (при наличии) являются**

Программа «Школа мяча Баскетбол» реализуется вне рамок основной деятельности дошкольной образовательной организации по основной общеобразовательной программе дошкольного образования. Содержание программы позволяет сохранить и расширить принцип интеграции форм обучения в режиме дня с воспитанниками дошкольных групп в дошкольных образовательных организациях с формами дополнительного физкультурного образования и последовательно решать задачи физического воспитания для обеспечения готовности ребенка к школе. При разработке и составлении содержания программы обучения детей предусмотрены методы и приемы, которые направлены на то, чтобы каждый ребёнок нашёл себя в движениях, соответствующих его двигательным задаткам и умениям, что поможет ему самостоятельно и с чувством удовлетворения поддерживать интерес к спортивным играм с мячом. Обучение детей тесно связано с их физическим и психологическим состоянием, поэтому в процессе дополнительного образования большое внимание уделяется формированию у дошкольников положительной устойчивой мотивации к физическим упражнениям, к спортивным играм.

**Уровень освоения программы-общекультурный**

**Объем ДОП** 28 занятий

**Срок освоения** 7 месяцев

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

**Обучающие задачи:**

- Формировать простейшие технические действия с мячом: передача мяча, броски мяча, прокатывания, ведение и ловля;
- формировать умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом
- Обучать правилам и элементам спортивной игры баскетбол;
- Познакомить дошкольников с историей мяча и спортивных игр;
- Учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила, выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.

**Развивающие задачи:** Развивать координацию движений, выносливость, быстроту ловкость, глазомер умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.

**Воспитательные задачи:**

- Формировать интерес к физическим упражнениям с мячом и спортивным играм;
- 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.

**Планируемые результаты**

| Результат      |                                                                                                     |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Предметные     | знания и представлений о технике и правилах спортивных игр с мячом                                  |
|                | особенности мячей разного типа                                                                      |
|                | бережно обращаться с инвентарем и оборудованием                                                     |
|                | соблюдать требования к мерам техники безопасности                                                   |
| Метапредметные | воспитание самостоятельности в организации собственной физкультурно-оздоровительной деятельности    |
|                | обучение составлению индивидуального комплекса упражнений в соответствии с состоянием здоровья      |
| Личностные     | повышение интереса учащихся к игровым видам спорта                                                  |
|                | развитие творческого потенциала в области физической культуры с применением навыков владения мячом. |

**Организационно-педагогические условия реализации программы**

**Язык реализации программы** Русский

**Форма обучения** очная  
(очная, очно-заочная, семейное образование, самообразование)

**Условия набора в коллектив** Принимаются дети с основной и подготовительной физкультурной группой здоровья, не имеющих противопоказаний к занятиям с мячом

**Условия формирования групп** Группы набираются учитывая возрастные особенности (одновозрастные, разновозрастные)

**Количество учащихся в группе** до 15 человек

**Формы организации занятий (групповые, индивидуальные занятия или всем составом объединения; аудиторные, внеаудиторные)** групповые

**Формы проведения занятий (учебное занятие, акция, аукцион, встреча, концерт, игра, мастер-класс, лекция, поход, праздник, соревнование, семинар, презентация, спектакль, творческая мастерская, турнир, фестиваль, чемпионат, экскурсия, экспедиция, ярмарка и т.д.)** физкультурное занятие

**Формы организации деятельности учащихся на занятии (фронтальная, групповая, коллективная (ансамблевая), индивидуальная)** групповая

**Кадровое обеспечение:** педагог с профессиональной переподготовкой «Педагог дополнительного образования» и опытом работы.

**Материально-техническое обеспечение:** мячи разного диаметра, баскетбольные кольца, гимнастические скамейки, обручи, гимнастические палки, мишени, музыкальный центр.

**Учебный план 1 года обучения  
2025-2026 год обучения (для 3-7 лет)**

| Раздел программы                                                                                   | Количество часов  |                   |                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
|                                                                                                    | 3-4 года          | 4-5 лет           | 5-6 (7) лет       |
| Гимнастические упражнения (разновидности ходьбы, прыжков, бега, ОРУ без предметов и с предметами). | 3                 | 3                 | 3                 |
| Упражнения общеразвивающего воздействия:                                                           |                   |                   |                   |
| а) Передача мяча в парах                                                                           | 4                 | 5                 | 5                 |
| б) Броски мяча разными приемами                                                                    | 5                 | 5                 | 5                 |
| в) дыхательные упражнения                                                                          | На каждом занятии | На каждом занятии | На каждом занятии |
| г) прокатывание (перекатывание) мяча                                                               | 8                 | 2                 | 1                 |
| д) упражнения на расслабление                                                                      | На каждом занятии | На каждом занятии | На каждом занятии |
| Упражнения специального воздействия:                                                               |                   |                   |                   |
| а) упражнения с мячом (ведение                                                                     | 0                 | 4                 | 4                 |

|                                                                                                                   |                |                |                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|----------------|
| мяча, упражнения в парах)                                                                                         |                |                |                |
| б) Упражнения направленные на развитие физических качеств и навыков (развитие силы, скорости, ловкости, точности) | 4              | 4              | 5              |
| в) упражнения на развитие координации и точности движений                                                         | 4              | 5              | 5              |
| Подвижные игры и эстафеты.                                                                                        | В течение года | В течение года | В течение года |
| Итого:                                                                                                            | 28             | 28             | 28             |

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

| Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов                                                              | Режим занятий  |
|--------------|---------------------|------------------------|---------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 1 год        | 1 октября 2025 года | 30 апреля 2025 года    | 28 недель                 | 28 учебных дня          | младший возраст – 15 минут, средний возраст – 20 минут, старший возраст – 25-30 минут | 1 раз в неделю |

#### Календарно-тематический план (корпус №1 ул. Антонова-Овсеенко д.15)

| Возраст | Месяц      | Количество часов | Тема занятий                                                                       |
|---------|------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
|         | 09.10.2025 | 4                | 1. Знакомство с детьми и преподавателем. Вводное занятие.<br>2. Прокатывание мяча. |

|            |                                                      |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------|------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3- 4 года  | 16.10.2025<br>23.10.2025<br>30.10.2025               |   | 3. Общая физическая подготовка. Профилактика плоскостопия<br>4. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие координации.                                                                                                                                                                                                                     |
| 4-5 лет    | 06.10.2025<br>13.10.2025<br>20.10.2025<br>27.10.2025 | 4 | 1. Знакомство с детьми и преподавателем. Вводное занятие.<br>2. Упражнения на развитие силы. Упражнения на сохранение равновесия. Профилактика плоскостопия<br>3. Передача мяча. Развитие скоростных способностей.<br>4. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие координации. Пальчиковая гимнастика.                                    |
| 5-6(7) лет | 06.10.2025<br>13.10.2025<br>20.10.2025<br>27.10.2025 | 4 | 1. Знакомство с детьми и преподавателем. Вводное занятие.<br>2. Упражнения на развитие силы. Упражнения на сохранение равновесия. Броски мяча разными способами. Профилактика плоскостопия<br>3. Развитие меткости. Развитие скоростных способностей.<br>4. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие координации. Пальчиковая гимнастика. |
| 3- 4 года  | 06.11.2025<br>13.11.2025<br>20.11.2025<br>27.11.2025 | 4 | 1. Развитие точности движений. Передача мяча в парах. Упражнения на расслабления.<br>2. Упражнения на развитие силы. Упражнения на сохранение равновесия. Броски мяча в цель.<br>3. Подвижные игры на развитие ориентировки в пространстве. Профилактика плоскостопия<br>4. Пальчиковая гимнастика. Ходьба по уменьшенной опоре.                    |
| 4-5 лет    | 03.11.2025<br>10.11.2025<br>17.11.2025<br>24.11.2025 | 4 | 1. Броски мяча разными способами. Развитие точности броска. Упражнения на расслабления.<br>2. Подвижные игры на развитие ориентировки в пространстве. Профилактика плоскостопия.<br>3. Развивать согласованность движений рук и ног. Профилактика плоскостопия<br>4. Подвижные игры на развитие                                                     |

|            |                                                      |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------|------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|            |                                                      |   | внимания и памяти.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 5-6(7) лет | 03.11.2025<br>10.11.2025<br>17.11.2025<br>24.11.2025 | 4 | 1. Подвижные игры на развитие внимания по сигналу преподавателя. Развитие скоростных способностей.<br>2. Закреплять технику броска<br>3. Эстафеты на развитие силовой выносливости. Развитие точности движений.<br>4. Укрепления мышц верхнего плечевого пояса.                                                                                      |
| 3- 4 года  | 04.12.2025<br>11.12.2025<br>18.12.2025<br>25.12.2025 | 4 | 1. Развитие точности прокатывания мяча; развитие глазомера.<br>2. Подвижные игры на развитие силы ног (прыжки). Профилактика плоскостопия.<br>3. Малоподвижные игры на внимание. Развитие скоростных способностей.<br>4. Укрепление мышц живота и спины.                                                                                             |
| 4-5 лет    | 01.12.2025<br>08.12.2025<br>15.12.2025<br>22.12.2025 | 4 | 1. Упражнения на развитие выносливости, постановка правильной техники броска от груди.<br>2. Развитие мышц верхних конечностей. Броски мяча на дальность<br>3. Бег с изменением темпа. Развитие скоростных способностей. Ведение мяча на месте.<br>4. Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Забрасывание мяча в кольцо          |
| 5-6(7) лет | 01.12.2025<br>08.12.2025<br>15.12.2025<br>22.12.2025 | 4 | 1. Прыжки с заданиями. Подвижные игры на развитие внимания и памяти.<br>2. Развитие точности движений верхних конечностей. Развитие ловкости.<br>3. Подвижные игры, направленные на ориентировку в пространстве. Профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки.<br>4. Развитие силы мышц ног и брюшного пресса. Работа с набивным мячом |
| 3- 4 года  | 15.01.2026<br>22.01.2026                             | 4 | 1. Закреплять технику постановки рук при прокатывании мяча. Укреплять мышцы туловища. Упражнения на расслабления.                                                                                                                                                                                                                                    |

|            |                                                      |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------|------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|            | 29.01.2026<br>05.02.2026                             |   | 2. Подвижные игры с мячом.<br>3. Формировать умение сохранять устойчивое положение.<br>Пальчиковая гимнастика.<br>4. Развивать скоростные качества.                                                                                                                                                                                                                      |
| 4-5 лет    | 12.01.2026<br>19.01.2026<br>26.01.2026<br>02.02.2026 | 4 | 1. Развитие выносливости и скоростных качеств. Упражнения на расслабления.<br>2. Подвижные игры на развитие ориентировки в пространстве. Профилактика плоскостопия. Пальчиковая гимнастика.<br>3. Развивать согласованность движений рук и ног. Подвижные игры с мячом<br>4. Прыжки с заданиями. Подвижные игры на развитие внимания и памяти.                           |
| 5-6(7) лет | 12.01.2026<br>19.01.2026<br>26.01.2026<br>02.02.2026 | 4 | 1. Закрепление техники ведения мяча. Профилактика плоскостопия<br>2. Подвижные игры на развитие внимания на сигнал преподавателя. Развитие скоростных способностей.<br>3. Эстафеты на развитие силовой выносливости. Развитие точности движений.<br>4. Упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и правильное формирование осанки. Укрепления мышц туловища. |
| 3- 4 года  | 12.02.2026<br>19.02.2026<br>26.02.2026<br>05.03.2026 | 4 | 1. Укрепление мышц брюшного пресса. Эстафеты на развитие скоростных качеств.<br>2. Закреплять перекачивания мяча в цель. Развитие силы броска и глазомера.<br>3. Профилактика плоскостопия. Укрепления мышц стопы.<br>4. Пальчиковая гимнастика. Укрепление мышц верхних и нижних конечностей.                                                                           |
| 4-5 лет    | 09.02.2026<br>16.02.2026<br>23.02.2026<br>02.03.2026 | 4 | 1. Эстафеты с мячом. Укрепление мышечного корсета.<br>2. Упражнения на развитие силы. Упражнения на сохранение равновесия. Ведение мяча одной рукой.<br>3. Профилактика плоскостопия. Развитие скоростных способностей.<br>4. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие координации. Пальчиковая                                                                |



|            |                                                      |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------|------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|            |                                                      |   | гимнастика.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 5-6(7) лет | 09.02.2026<br>16.02.2026<br>23.02.2026<br>02.03.2026 | 4 | 1. Подвижные игры на развитие ориентировки в пространстве, внимания и концентрации.<br>2. Развитие скоростных качеств. Дыхательная гимнастика.<br>3. Эстафеты на развитие силовой выносливости. Развитие точности движений.<br>4. Упражнения, направленные на профилактику плоскостопия. Укрепления мышц туловища.            |
| 3- 4 года  | 12.03.2026<br>19.03.2026<br>26.03.2026<br>02.04.2026 | 4 | 1. Игровое задание - подлезания под шнур. Ловля мяча.<br>2. Пальчиковая гимнастика. Закреплять устойчивое положение при ходьбе по ограниченной опоре.<br>3. Подвижные игры на внимание с речитативами. Укрепление мышц ног и рук. Дыхательная гимнастика.<br>4. Броски мяча разными способами. Формирование правильной осанки |
| 4-5 лет    | 09.03.2026<br>16.03.2026<br>23.03.2026<br>30.03.2026 | 4 | 1. Работа в парах с мячом. Малоподвижные игры на зрительное восприятие.<br>2. Подвижные игры с мячом. Профилактика плоскостопия. Развитие силы мышц спины.<br>3. Метание мяча правой и левой рукой. Игровое задание – попади в цель<br>4. Ведение мяча двумя руками. Пальчиковая гимнастика.                                  |
| 5-6(7) лет | 09.03.2026<br>16.03.2026<br>23.03.2026<br>30.03.2026 | 4 | 1. Игровое задание: Кто дальше бросит?; Кто точно бросит? Развитие глазомера.<br>2. Ведение мяча одной рукой. Формирование правильной осанки.<br>3. Профилактика плоскостопия. Подвижные игры с мячом.<br>4. Общеразвивающие упражнения с предметами. Подвижные игры с речитативами на скоростное внимание.                   |
| 3- 4 года  | 09.04.2026<br>16.04.2026<br>23.04.2026<br>30.04.2026 | 4 | 1. Закреплять навыки броска мяча. Укреплять мышцы туловища. Упражнения на расслабления.<br>2. Подвижные игры с мячом. Дыхательная гимнастика.<br>3. Формировать умение сохранять устойчивое положение.<br>Пальчиковая гимнастика.                                                                                             |

|            |                                                      |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------|------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|            |                                                      |   | 4. Развивать скоростные качества.                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 4-5 лет    | 06.04.2026<br>13.04.2026<br>20.04.2026<br>27.04.2026 | 4 | 1. Развитие выносливости и скоростных качеств. Упражнения на расслабления.<br>2. Подвижные игры с мячом. Профилактика плоскостопия. Пальчиковая гимнастика.<br>3. Развивать согласованность движений рук и ног. Дыхательная гимнастика.<br>4. Работа с мячом в парах. Подвижные игры на развитие внимания и памяти. |
| 5-6(7) лет | 06.04.2026<br>13.04.2026<br>20.04.2026<br>27.04.2026 | 4 | 1.. Подвижные игры на развитие внимания и памяти. Ведение мяча в движении<br>2. Развитие точности броска. Закреплении техники броска.<br>3. Подвижные игры с мячом. Профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки.<br>4. Развитие силы мышц ног и брюшного пресса.                                     |

### Оценочные материалы

#### 1. Ведение мяча (группы 4-5 и 5-6(7) лет)

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

#### 2. Подбрасывание и ловля мяча (3-7 лет)

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

#### 3. Броски мяча (3-7 лет)

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

#### 4. Прокатывание мяча из различных положений (группа 3-4 года)

- прокатывание мяча в цель, сидя ноги врозь;
- прокатывание мяча в парах;
- прокатывание мяча в цель, расстояние 5 метров

Уровни освоения двигательных умений и навыков движений с мячом.

Условные обозначения:

- 0 – низкий уровень;
- 1 – средний уровень;
- 2 – высокий уровень.

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

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

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

#### ***Информационные источники (списки литературы, интернет-источники)***

1. Журнал Инструктор по физической культуре №3 /2013 – «Школа мяча» Москва, ТЦ «Сфера», 2013г.
2. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). Пособие для педагогов дошкольных учреждений. - М.: Гуманитарный издательский центр Владос, 2002.
3. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 80 с.
4. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112 с.
5. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. – 112 с.
6. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. – 128 с.2. Сочеванова Е.А. Подвижные игры для старших дошкольников: интеграция образовательных областей в двигательной деятельности. – СПб : ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2018. – 128 с.
7. Потапчук А.А. "Лечебные игры и упражнения для детей". С.-П. 2007.
8. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2 - 7 лет. / Авт. - сост. Э.Я. Степаненкова. - М.: Мозаика - Синтез, 2012.
9. Сочеванова Е.А. Подвижные игры для старших дошкольников: интеграция образовательных областей в двигательной деятельности. – СПб : ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2018. – 128 с.

10. Тарасова Т.А., “ Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ” – М.: ТЦ Сфера, 2005-175с.
11. Теория и методика физической культуры дошкольников: Учебное пособие для студентов академий, университетов, институтов физической культуры и факультетов физической культуры 11 педагогических ВУЗов / Под ред. С.О.Филипповой, Г.Н.Пономарёва. – СПб., «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА» 2015.
12. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников/М.ГНОМ и Д, 2003г.
13. Утробина К.К. Подвижные игры с детьми 3-5 лет. Конспекты физкультурных занятий и сценарии развлечений в ДОО / К.К. Утробина. – М.: ИЗДАТЕЛЬСТВО ГНОМ, 2017. – 128 с. : ил.
14. Утробина К.К. Подвижные игры с детьми 5-7 лет. Конспекты физкультурных занятий и сценарии развлечений в ДОО / К.К. Утробина. – М.: ИЗДАТЕЛЬСТВО ГНОМ, 2017. – 152 с. : ил.
15. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. "Фитнес-данс". С.-П. 2007.
16. Фомина Н.А. –методические рекомендации к программе по ф/в дошкольников «Детский сад-2100», интернет ресурсы.