

Муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение детский сад № 421  
(МБДОУ детский сад № 421)

ПРИНЯТА  
Заседанием Педагогического совета  
МБДОУ детского сада № 421  
Протокол № 1 от «30» августа 2024г

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом заведующего  
МБДОУ детского сада № 421  
от «05» июля 2024г № 231  
Е.В. Бедрина



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА -  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«СПОРТИК»**

Возраст воспитанников: 6-7 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Екатеринбург

# **1. Основные характеристики**

## **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Здоровячок» (далее – Программа) направлена на обучение детей спортивным играм с мячом, в процессе освоения ими подводящих к спортивным играм упражнений с мячом, посредством чего осуществляется развитие технических и тактических навыков владения мячом, а также на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, развитие и тренировку дыхательной системы, формирование умений и навыков для игры в большой теннис.

Программа раскрывает содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образования.

### **Актуальность программы**

Последние социологические исследования выявили, что одними из самых популярных видов спорта являются игровые виды спорта. Технические приемы, тактические действия и особенно игра с мячом таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Исследователи игровой деятельности подчеркивают уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Большой теннис – подвижная игра высокой активности, которая характеризуется умением владеть своим телом и предметами (ракеткой и мячом).

Актуальность данной программы объясняется высоким запросом на реализацию данной программы со стороны родителей (законных представителей) обучающихся образовательной организации.

Основанием для проектирования и реализации Программы являются нормативно — правовые документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 №295-Ф «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года,

утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

5. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. №996-р).
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СП 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
8. Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели региональных систем дополнительного образования детей».
10. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
11. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. №162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
12. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом».
13. Устав МБДОУ детского сада № 421

Согласно ФЗ №273 (ст.12. п.5) образовательные программы самостоятельно разрабатываются и утверждаются организацией, осуществляющей образовательную деятельность.

### **Отличительные особенности программы, новизна программы**

Программа представляет собой описание инновационного опыта, связанного с применением новых педагогических технологий (баскетбол, футбол, пионербол и большой теннис) — это универсальные, интересные и эффективные средства, которые позволяют разнообразить двигательную активность детей без существенных изменений образовательного пространства, при этом, именно большой теннис заключает в себе целостный подход к поддержанию здоровья и внутреннего благополучия, который обеспечивает детям хорошее самочувствие.

### **Адресат**

**Возраст детей:** программа предназначена для детей дошкольного возраста от 6 до 7 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям физической культурой, без предварительной подготовки.

### **Возрастные особенности обучающихся:**

У детей 6-7 лет продолжается процесс окостенения скелета. Ребенок становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся не только более сильными, но и значительно более выносливыми, подвижными, ловкими. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, прыгать без большого утомления, выполнять более сложные трудовые поручения и физические упражнения. Этому способствует развитие крупной и мелкой мускулатуры.

Старший дошкольник способен различать, с одной стороны - воздействия, поступающие из внешнего мира (сигналы, указания, движения), с другой стороны - реакции на них, например, собственные движения и действия.

Дети 6-7 лет значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые часто наблюдаются у детей трех- пяти лет. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний со стороны взрослого (воспитателя), производят многие из них, могут выполнять ряд движений и более сложных движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя.

Возможность произвольно регулировать свои движения является наиболее существенным показателем физического развития старшего дошкольника.

У детей формируются предпосылки к учебной деятельности, они умеют «слушать и слышать», «смотреть и видеть», осуществлять самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений. Старший дошкольник уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных, спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость,

способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, умелый, сильный, ловкий» и т.д.).

В старшем дошкольном возрасте у мальчиков и девочек проявляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

Принципы и подходы к формированию программы:

1. Принцип игровой и эмоциональной направленности основан на том, что занятия с детьми должны быть интересными, побуждать к активной деятельности, содержать игровые и соревновательные моменты. Это облегчает процесс запоминания, придает тренировочному процессу привлекательную форму, повышает эмоциональный фон.
2. Принцип инициативности и творчества (креативности) предусматривает целенаправленную работу инструктора по применению нестандартных упражнений, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы, артистизма и воображения;
3. Принцип самореализации через двигательную деятельность обуславливает самоутверждение ребенка через танцевальные элементы с фитболом, соревновательные моменты, показательные выступления, содействует раскрепощенности, развивает уверенность в своих силах;
4. Принцип социализации ребенка подразумевает вовлечение ребенка в групповую двигательную деятельность, в совместное решение двигательных задач, чтобы его двигательное поведение в процессе занятий было составной частью системы двигательных действий всей группы;
5. Принцип подготовки к обучению в школе осуществляется через: укрепление здоровья, способствующее безболезненному переходу ребенка с систематическому обучению; обеспечение высокого уровня физических качеств и сформированности двигательных навыков, что поможет ребенку успешно овладеть школьной программой по физической культуре; развитие с помощью физических упражнений качеств, обеспечивающих успешность учебной деятельности вообще, в частности же по предметам, не имеющим отношение к физической культуре; формирования у детей умения эффективно использовать время отдыха и организовать свой досуг, используя физические упражнения.

**Особенности организации образовательного процесса:** групповая работа в разновозрастном составе, в количестве не более 18 детей.

Учебные группы комплектуются из детей, посещающих ДОУ и не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой.

## **Режим занятий**

Продолжительность одного академического часа – 30 минут.

Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Общее количество часов в неделю – 2 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

**Объем программы** - 80 часов.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

## **Особенности организации образовательного процесса**

### **Формы обучения**

Форма реализации Программы – очная, групповая.

### **Виды занятий**

Практические занятия, включающие в себя беседы и рассказ. Занятия строятся по классической традиционной схеме: вводная часть – разминка, основная и заключительная.

Ключевым моментом в Программе при организации занятий по большому теннису является сюжетно-игровая направленность действий детей, которая строится на основе сюжетно-игровой ситуации.

Для успешного решения задач используются следующие методы и приемы:

#### **1. Организационные:**

- **Наглядные** (показ педагога, рецептивный);
- **Словесные** (описание, объяснение, название упражнений);
- **Практические** (повторение, упражнений);
- **Поточный** (при котором каждая группа одна за другой без пауз выполняет упражнение);
- **Игровой** (исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование).
- **Метод строго регламентированного упражнения** (заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой).
- **Круговая тренировка:**

Разновидности круговой тренировки:

- по методу непрерывного упражнения (преимущественная направленность на выносливость);
- по методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха (преимущественная направленность на силовую и скоростную выносливость);

- по методу интервального упражнения с полными интервалами отдыха (преимущественная направленность на силу, ловкость и специализированную выносливость).

## **2. Мотивационные (убеждение, поощрение);**

Процесс обучения гимнастическому упражнению представляет собой определенную систему действий педагога и ребенка. Эти действия имеют осмысленную связь и последовательно распределены во времени. Поочередное решение конкретных задач обучения обуславливает возможность выделения отдельных этапов. В данном случае рассматривается период непосредственного разучивания упражнения, в котором выделяются три взаимосвязанных этапа обучения: начальное разучивание, углубленное разучивание, закрепление и совершенствование движения.

### **Формы подведения итогов реализации Программы**

Завершает программу практическое занятие, в процессе которого педагог оценивает уровень развития ребенка, овладения навыками и умениями по определенным критериям.

## **1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы**

**Цель Программы:** обогащение двигательного опыта детей за счёт усвоения разнообразных действий с мячом на достаточно высоком уровне, улучшение физического развития, физической подготовленности детей, обеспечение достаточной и разнообразной двигательной деятельности дошкольников, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, развитие и тренировка дыхательной системы.

### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

1. Формировать у воспитанников двигательный навык при выполнении игровых упражнений с предметами.
2. Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, подача мяча, блокирование, разучить индивидуальную тактику, искусство ведения мяча и забрасывания в кольцо; умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.
3. Формировать культуру движений и телесную рефлексию.
4. Формировать интерес к спортивным играм: пионербол, баскетбол, футбол, большой теннис.
5. Формировать навыки и умения игры в большой теннис: владение мячом и ракеткой, способы взаимодействия с ними, правильное положение тела в игре.
6. Формировать знания правил игры в большой теннис.

7. Формировать правильную осанку и равномерное дыхание.

**Развивающие:**

1. Формировать привычку держать правильную осанку.
2. Развивать умение ребенка составлять причинно-следственные связи в процессе выполнения физических упражнений.
3. Развивать координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
4. Повышать защитные свойства организма и его устойчивость к заболеваниям.
5. Развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов.
6. Сохранять и развивать гибкость и подвижность позвоночника и суставов.

**Воспитательные:**

1. Воспитывать у детей умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.
2. Воспитывать положительные черты характера, нравственные и волевые качества: настойчивость, самостоятельность, ответственность, смелость, взаимопомощь, трудолюбие; понимание значения и необходимости заботы о своем здоровье.
3. Воспитывать желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
4. Способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.
5. Воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.



### 1.3 Содержание общеразвивающей программы

#### 1.3.1 Учебный план

| Месяц    | Тема                                                                   | Задачи                                                                                                                                                                                                       | Количество часов |          |       |
|----------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------|-------|
|          |                                                                        |                                                                                                                                                                                                              | Теория           | Практика | Всего |
| Сентябрь | Модуль «Занятия с мячом в спортивных играх»                            |                                                                                                                                                                                                              |                  |          |       |
|          | «Безопасный мяч»                                                       | Формировать знания об общих понятиях о гигиене и технике безопасности на занятиях: гигиенические требования к одежде и обуви, личная гигиена, техника безопасности на занятиях.                              | 1                | 0        | 1     |
|          | «Спортивные игры с мячом»                                              | Формировать представление о спортивных играх с мячом.                                                                                                                                                        | 1                | 0        | 1     |
|          | «Что мы умеем»                                                         | Выявить уровень сформированности у детей навыков передача мяча двумя руками в парах, стоя на месте, ведение мяча одной рукой на месте и в движении; бросок мяча в корзину двумя руками от груди, одной рукой | 0                | 1        | 1     |
|          | «Прыткий мячик»                                                        | Развивать умение прыгать через мяч толчком двух ног.                                                                                                                                                         | 0                | 1        | 1     |
|          | «Мяч – мой друг»                                                       | Формировать умение бросать мяч об пол и ловить его руками не менее 10 раз подряд в движении.                                                                                                                 | 0                | 1        | 1     |
|          | «Зайчики»                                                              | Развивать умение прокатывать набивной мяч в ворота, друг другу.                                                                                                                                              | 0                | 1        | 1     |
|          | Модуль «Большой теннис»                                                |                                                                                                                                                                                                              |                  |          |       |
|          | «Большой теннис»                                                       | Формировать знания об общих понятиях гигиены и техники безопасности на занятиях: гигиенические требования к одежде и обуви, личная гигиена, техника безопасности на занятиях.                                | 1                | 0        | 1     |
|          | Формировать представления о большом теннисе, правилах игры, значениях. | 1                                                                                                                                                                                                            | 0                | 1        |       |
| Октябрь  | Модуль «Занятия с мячом в спортивных играх»                            |                                                                                                                                                                                                              |                  |          |       |
|          | «Попади в цель!»                                                       | Формировать умение перекатывать мяч снизу, от груди, с отскоком об пол, сверху двумя руками, от плеча одной рукой на расстоянии 3-4 метра.                                                                   | 0                | 1        | 1     |
|          | «Меткий стрелок»                                                       | Формировать умение бросать мяч в даль до обозначенных ориентиров.                                                                                                                                            | 0                | 1        | 1     |
|          | «Ловкий мяч»                                                           | Формировать умение отбивать мяч от пола одной рукой в движении не менее 10 раз.                                                                                                                              | 0                | 1        | 1     |
|          | «По ровненькой дорожке»                                                | Формировать умение забрасывать мяч в баскетбольное кольцо.                                                                                                                                                   | 0                | 1        | 1     |
|          | «Сверху вниз!»                                                         | Развивать умение бросать мяч вверх, об пол и ловить его одной рукой не менее 10 раз.                                                                                                                         | 0                | 1        | 1     |
|          | «Точно в цель!»                                                        |                                                                                                                                                                                                              | 0                | 1        | 1     |
|          | Модуль «Большой теннис»                                                |                                                                                                                                                                                                              |                  |          |       |
|          | «Укрепи свое                                                           | Знакомство с ракеткой и мячом. Формировать умение правильно держать                                                                                                                                          | 0,5              | 0,5      | 1     |

|               |                                             |                                                                                                                                    |     |     |   |
|---------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|---|
|               | здоровье»<br>«Наше тело»                    | ракетку в руке.                                                                                                                    | 0,5 | 0,5 | 1 |
| Ноябрь        | Модуль «Занятия с мячом в спортивных играх» |                                                                                                                                    |     |     |   |
|               | «Волшебник Изумрудного города»              | Совершенствовать умение прыгать через мяч толчком двух ног.                                                                        | 0   | 1   | 1 |
|               | «По желтой дорожке»                         | Совершенствовать выполнение упражнения «Школа мяча» стоя на месте.                                                                 | 0   | 1   | 1 |
|               | «Друзья»                                    | Развивать умение бросать мяч вверх, об пол и ловле его двумя руками.                                                               | 0,5 | 0,5 | 1 |
|               | «Вместе с мячом»                            | Формировать умение передавать мяч с отскоком от пола из одной руки в другую в движении.                                            | 0   | 1   | 1 |
|               | «Перепрыгни»                                | Развивать умение отбивать мяч одной рукой в движении не менее 10 раз.                                                              | 0   | 1   | 1 |
|               | «Большое препятствие»                       | Совершенствовать умение производить ведение мяча с выполнением заданий по сигналу.                                                 | 0   | 1   | 1 |
|               | Модуль «Большой теннис»                     |                                                                                                                                    |     |     |   |
|               | «Прыткий мяч»                               | Развивать умение детей жонглировать мячом.                                                                                         | 0   | 1   | 1 |
| «Звонкий мяч» | 0                                           |                                                                                                                                    | 1   | 1   |   |
| Декабрь       | Модуль «Занятия с мячом в спортивных играх» |                                                                                                                                    |     |     |   |
|               | «Между небом и землей»                      | Совершенствовать умение выполнять упражнение «Школа мяча» стоя у стены.                                                            | 0   | 1   | 1 |
|               | «На границе»                                | Формировать умение вести мяч передвигаясь прыжками.                                                                                | 0   | 1   | 1 |
|               | «Белочка»                                   | Развивать умение перебрасывать мяч друг другу во время ходьбы.                                                                     | 0   | 1   | 1 |
|               | «Соберем урожай»                            |                                                                                                                                    | 0   | 1   | 1 |
|               | «Далеко-далеко»                             | Развивать умение вести мяч с выполнением дополнительных заданий.                                                                   | 0,5 | 0,5 | 1 |
|               | «Вместе в путь»                             |                                                                                                                                    | 0   | 1   | 1 |
|               | Модуль «Большой теннис»                     |                                                                                                                                    |     |     |   |
|               | «Чем мы дышим»                              | Выполнение упражнений с мячом для развития равновесия и ловкости<br>«Катание мяча по столу вперед-назад, вправо-влево».            | 0,5 | 0,5 | 1 |
| «Чудо-нос»    | 0,5                                         |                                                                                                                                    | 0,5 | 1   |   |
| Январь        | Модуль «Занятия с мячом в спортивных играх» |                                                                                                                                    |     |     |   |
|               | «Узкая тропинка»                            | Развивать умение прокатывать мяч между двумя линиями/веревками длиной 2-3 метра, положенными на расстоянии 15-20 см друг от друга. | 0   | 1   | 1 |
|               | «Ты мой друг и я твой друг»                 | Развивать умение катать мяч друг другу из разных исходных положений.                                                               | 0   | 1   | 1 |
|               | «Скок-скок»                                 | Формировать умение отбивать мяч правой и левой руками об пол.                                                                      | 0,5 | 0,5 | 1 |

|                       |                                             |                                                                                                                                                                   |     |     |   |
|-----------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|---|
|                       | «Вперед к приключениям!»                    | Развивать умение бросать мяч из-за головы через сетку                                                                                                             | 0   | 1   | 1 |
|                       | «Навстречу новому»                          | Формировать умение бросать мяч от груди через сетку.                                                                                                              | 0,5 | 0,5 | 1 |
|                       | «Высокая башня»                             |                                                                                                                                                                   | 0   | 1   | 1 |
|                       | Модуль «Большой теннис»                     |                                                                                                                                                                   |     |     |   |
|                       | «Мяч на ракетке»                            | Выполнение упражнений с мячом и ракеткой «Удержи мячик на ракетке»,                                                                                               | 0,5 | 0,5 | 1 |
|                       | «Ракетка и мяч»                             | «Кто дольше всех удержит мяч на ракетке».                                                                                                                         | 0,5 | 0,5 | 1 |
| Февраль               | Модуль «Занятия с мячом в спортивных играх» |                                                                                                                                                                   |     |     |   |
|                       | «Скачки»                                    | Развивать умение передвигаться прыжками на двух ногах с зажатым стопами мячом с продвижением вперед.                                                              | 0   | 1   | 1 |
|                       | «Солнечный круг»                            | Формировать умение перебрасывать и ловить мяч по кругу на расстоянии 1,5 метра друг от друга.                                                                     | 0,5 | 0,5 | 1 |
|                       | «Дружный круг»                              |                                                                                                                                                                   | 0   | 1   | 1 |
|                       | «Капли»                                     | Развивать умение отбивать мяч правой и левой руками об пол.                                                                                                       | 0   | 1   | 1 |
|                       | «Дождик»                                    |                                                                                                                                                                   | 0   | 1   | 1 |
|                       | «Высоко и далеко»                           | Развивать умение бросать мяч от груди через сетку.                                                                                                                | 0   | 1   | 1 |
|                       | Модуль «Большой теннис»                     |                                                                                                                                                                   |     |     |   |
|                       | «Скачи»                                     | Развитие умения набивать мяч на ракетке до пяти раз. Формировать умение принимать стойку игрока и перемещаться по залу с ракеткой.                                | 0,5 | 0,5 | 1 |
| «Мячик»               | 0                                           |                                                                                                                                                                   | 1   | 1   |   |
| Март                  | Модуль «Занятия с мячом в спортивных играх» |                                                                                                                                                                   |     |     |   |
|                       | «Через болото»                              | Формировать умение прыгать через мяч, отталкиваясь двумя ногами.                                                                                                  | 0   | 1   | 1 |
|                       | «Волшебный мячик»                           | Развивать умение отбивать мяч правой и левой руками об пол.                                                                                                       | 0   | 1   | 1 |
|                       | «Через поле»                                | Формировать умение бросать мяч от груди из разных исходных положений.                                                                                             | 0,5 | 0,5 | 1 |
|                       | «Через лес»                                 |                                                                                                                                                                   | 0   | 1   | 1 |
|                       | «На лугу»                                   | Развивать умение перебрасывать и ловить мяч по кругу на расстоянии 1,5 метра друг от друга.                                                                       | 0   | 1   | 1 |
|                       | «Интересная игра»                           | Развивать умение бросать мяч от груди через сетку.                                                                                                                | 0   | 1   | 1 |
|                       | Модуль «Большой теннис»                     |                                                                                                                                                                   |     |     |   |
|                       | «Как мы видим»                              | Броски набивных мячей из разных исходных положений. Закреплять умение правильно выполнять движения с ракеткой (перекладывание, различные способы хватки ракетки). | 0,5 | 0,5 | 1 |
| «Будем видеть хорошо» | 0,5                                         |                                                                                                                                                                   | 0,5 | 1   |   |
| Апрель                | Модуль «Занятия с мячом в спортивных играх» |                                                                                                                                                                   |     |     |   |
|                       | «Скок-поскок»                               | Развивать умение прыгать через мяч, отталкиваясь двумя ногами.                                                                                                    | 0   | 1   | 1 |

|      |                                                         |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                               |     |     |   |
|------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|---|
|      | «Попрыгунчики»                                          |                                                                                                                                                    | 0                                                                                                                                                                             | 1   | 1   |   |
|      | «Играем с морем»                                        | Развивать умение бросать мяч от груди из разных исходных положений.                                                                                | 0                                                                                                                                                                             | 1   | 1   |   |
|      | «Цепочка дружбы»                                        | Развивать умение перебрасывать и ловить мяч по кругу на расстоянии 1,5 метра друг от друга.                                                        | 0                                                                                                                                                                             | 1   | 1   |   |
|      | «Ловкий баскетболист»                                   | Развивать умение отбивать мяч правой и левой руками об пол.                                                                                        | 0                                                                                                                                                                             | 1   | 1   |   |
|      | «Быстрый баскетболист»                                  |                                                                                                                                                    | 0                                                                                                                                                                             | 1   | 1   |   |
|      | Модуль «Большой теннис»                                 |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                               |     |     |   |
|      | «Красивые ноги»                                         | Совершенствовать умение набивать мяч на ракетке. Разучивание подвижных игр с мячом и ракеткой. Развитие навыков взаимодействия с мячом и ракеткой. | 0,5                                                                                                                                                                           | 0,5 | 1   |   |
|      | «Чтобы сильным быть и ловким всем нужна нам тренировка» |                                                                                                                                                    | 0,5                                                                                                                                                                           | 0,5 | 1   |   |
| Май  | Модуль «Занятия с мячом в спортивных играх»             |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                               |     |     |   |
|      | «На батуте»                                             | Развивать умение прыгать через мяч, отталкиваясь двумя ногами.                                                                                     | 0                                                                                                                                                                             | 1   | 1   |   |
|      | «Есть контакт!»                                         | Формировать умение передавать мяч в парах, стоя спиной друг к другу над головой и под ногами.                                                      | 0,5                                                                                                                                                                           | 0,5 | 1   |   |
|      | «Фокусы»                                                | Формировать умение подбрасывать мяч с хлопками и другими заданиями на месте.                                                                       | 0,5                                                                                                                                                                           | 0,5 | 1   |   |
|      | «Юные баскетболисты»                                    | Формировать представления о игре «Баскетбол».                                                                                                      | 0,5                                                                                                                                                                           | 0,5 | 1   |   |
|      | «Игра – Баскетбол»                                      |                                                                                                                                                    | 0,5                                                                                                                                                                           | 0,5 | 1   |   |
|      | «Улучшаем навыки»                                       | Развивать умение отбивать мяч правой и левой руками об пол.                                                                                        | 0                                                                                                                                                                             | 1   | 1   |   |
|      |                                                         | Модуль «Большой теннис»                                                                                                                            |                                                                                                                                                                               |     |     |   |
|      |                                                         | «Солнце, воздух и вода»                                                                                                                            | Формировать умение подбрасывать мяч двумя руками и ловить одной рукой, подбрасывать мяч одной рукой и ловить на ракетку. Проведение соревновательных упражнений в подгруппах. | 0,5 | 0,5 | 1 |
|      | «Закаляйся, если хочешь быть здоров»                    | 0                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                               | 1   | 1   |   |
| Июнь | Модуль «Занятия с мячом в спортивных играх»             |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                               |     |     |   |
|      | «Звонкий мяч»                                           | Закреплять умение прыгать через мяч, отталкиваясь двумя ногами.                                                                                    | 0                                                                                                                                                                             | 1   | 1   |   |
|      | «Далеко-далеко...»                                      | Закреплять умение бросать мяч от груди из разных исходных положений.                                                                               | 0                                                                                                                                                                             | 1   | 1   |   |

|                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |    |    |
|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|
| «Мы друзья!»                            | Закреплять умение перебрасывать и ловить мяч по кругу на расстоянии 1,5 метра друг от друга.                                                                                                                                                                                                             | 0  | 1  | 1  |
| «Твердый – мягкий!»                     | Закреплять умение отбивать мяч правой и левой руками об пол.                                                                                                                                                                                                                                             | 0  | 1  | 1  |
| «Диагностика»                           | Выявить уровень сформированности у детей навыков подбрасывать и ловить мяч на месте, бросать мяч двумя руками об пол и ловить его двумя руками после отскока, бросать мяч в паре, бросать мяч двумя руками снизу, бросать набивной мяч из-за головы, катать мяч друг другу из разных исходных положений. | 0  | 1  | 1  |
| «Спортивные игры с мячом»               | Представить результаты обучения детей по программе.                                                                                                                                                                                                                                                      | 0  | 1  | 1  |
| Модуль «Большой теннис»                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |    |    |
| «Диагностика»                           | Выявить у детей уровень сформированности навыков игры в большой теннис.                                                                                                                                                                                                                                  | 0  | 1  | 1  |
| «Путешествие в страну большого тенниса» | Представить результаты обучения детей по программе.                                                                                                                                                                                                                                                      | 0  | 1  | 1  |
| Итого:                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 15 | 65 | 80 |

## 1.4 Планируемые результаты

Поскольку образовательная деятельность предполагает не только обучение детей определенным знаниям, умениям и навыкам, но и развитие многообразных личностных качеств обучающихся, о ее результатах необходимо судить по двум группам показателей:

- *предметным*, фиксирующим предметные и метапредметные знания, умения, навыки, приобретенные ребенком в процессе освоения образовательной программы;
- *личностным*, выражающим изменения личностных качеств ребенка под влиянием занятий в детском объединении.

### ***Предметные результаты:***

- Знают историю развития мяча, историю спортивных игр.
- Различают мячи по игровым видам деятельности.
- Знают простейшие правила спортивных игр.
- основы истории большого тенниса
- основы техники и тактики игры в большой теннис
- правила техники безопасности и нормы поведения
- Умеют: держать мяч в игре, обмениваясь ударами с партнером
- Умеют согласованно выполнять движения с мячом и ракеткой, навыки подготовительных и специальных упражнений в игре настольный теннис
- Дети способны сохранять правильную осанку, сохранять равновесие при выполнении упражнений;
- Знают способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, самомассажа;
- Знают правила здорового образа жизни.

### ***Метапредметные результаты:***

- Имеют разносторонние навыки владения мячом: легко и непринуждённо держать, бросать, принимать, передавать мяч в разных направлениях;
- Обладают хорошей координацией движений, ловкостью, хорошим глазомером;
- Хорошо развиты физические качества: ловкость, точность, быстрота, чувство ритма, сила, выносливость;
- Технически правильно выполняют любые упражнения с мячом, на месте и в движении;
- Умеют быстро ориентироваться в изменяющейся ситуации в ходе игры, оценить конечный результат смысловой цели движений;
- Умеют использовать приёмы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение).

### ***Личностные результаты:***

- Умеют работать индивидуально, в парах, группах, выполняя упражнения с мячом;
- Развита такие качества как, смелость, выдержка, взаимопомощь, чувство товарищества;
- Умеют играть в команде, управлять своими эмоциями, в различных игровых ситуациях;
- Развита нравственно-волевые качества (честность, справедливость, взаимопомощь, умение подчиняться правилам в игре, проявляют бережное отношение к спортивному инвентарю);
- Умеют использовать средства, способствующие повышению уровня физического развития, приёмы формирования морально-волевых качеств.

## 2. Организационно-педагогические условия

### 2.1 Календарный учебный график

| № п/п | Основные характеристики образовательного Процесса |                                                                       |
|-------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1.    | Количество учебных недель                         | 80                                                                    |
| 2.    | Количество учебных недель в I полугодии           | 18                                                                    |
| 3.    | Количество учебных недель во II полугодии         | 22                                                                    |
| 4.    | Количество учебных дней                           | 80                                                                    |
| 5.    | Количество учебных часов в неделю                 | 2                                                                     |
| 6.    | Количество учебных часов                          | 80                                                                    |
| 7.    | Начало учебного года                              | 01.09.2024                                                            |
| 8.    | Выходные праздничные дни                          | 04.11.2024<br>24.02.2025<br>10.03.2025<br>01-02.05.2025<br>09.05.2025 |
| 9.    | Окончание учебного года                           | 30.06.2025                                                            |

### 2.2 Условия реализации программы

#### 2.2.1 Материально- техническое обеспечение

##### Модуль «Занятия с мячом в спортивных играх (футбол, пионербол, баскетбол)»

- мячи резиновые – 30 шт.;
- мячи пионербольные – 2 шт.;
- мячи массажные – 20 шт.;
- мячи футбольные – 2 шт.;
- мячи баскетбольные – 2 шт.;
- баскетбольные щиты – 2 шт.;
- пионербольная сетка – 1 шт.;
- футбольные ворота – 2 шт.;
- гимнастические скамейки - 2 шт.;

- обручи – 20 шт.;
- шнуры – 10 шт.;
- стойки для подлезания – 10 шт.;
- гимнастические палки – 30 шт.;
- пластмассовые шары – 10 шт.;
- сетка волейбольная – 1 шт.;
- конусы-ориентиры – 10 шт.

### **Модуль «Большой теннис»**

- Сетки теннисные детские (длина 6м) или Сетки теннисные детские (длина 3м)
- Ракетки теннисные (маркировка 21)
- Ракетки теннисные (маркировка 23)
- Ракетки теннисные (маркировка 25)
- Теннисные мячи войлочные
- Мячи резиновые
- Корзина для теннисных мячей

#### **2.2.2 Кадровое обеспечение Требования к квалификации.**

Высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки" или Высшее образование, либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки "Образование и педагогические науки" или успешное прохождение обучающимися промежуточной аттестации не менее чем за два года обучения по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ.

#### **2.2.3 Методические материалы**

1. Николаева Н.И. Спортивный калейдоскоп: Учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. – СПб.: Детство-пресс, 2008;
2. Анисимова Т.Г. Физическое развитие детей 5-7 лет: планирование, занятия с элементами игры в пионербол, подвижные игры, физкультурные досуги.- Волгоград: Учитель, 2009;



3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: Метод. пособие. – М.: Издательство НЦ ЭНАС, 2006;
4. Николаева Н.И. Спортник: Учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. – СПб.: Детство-пресс, 2008;
5. Теория и методика физической культуры дошкольников: Учеб. Пособие для студентов академий, университетов, институтов физической культуры факультетов физической культуры педагогических ВУЗов / под. Ред. С.О. Филипповой, Г.Н.Понамарев. – СПб.: «Детство-пресс», М., ТЦ «Сфера» 2008;
6. Гришин «Игры с мячом и ракеткой»
7. Желобкович Е.Ф. «Футбол в детском саду. Конспекты занятий»; Адашкявичене Э.Й. «Баскетбол для дошкольников»: из опыта работы. – М., просвещение, 1983.-79с
8. «Детские подвижные игры» под ред. Е.В. Коневой;
9. Т.И. Осокина «Физическая культура в детском саду»
10. Журавлева А.Ю. Большие возможности маленькой ракетки. (Обучение теннису в начальной школе)// Спорт в школе. – М., 2012.- №3.- С.9-10.
11. Овчинникова Т., Черная О., Баряева Л. Игры, занятия и упражнения с мячами, на мячах, в мячах. Обучение, коррекция, профилактика: Учебно – методическое пособие. СПб, КАРО, 2010;
12. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика «Танцы на мячах». Учебно-методическое пособие; Санкт-Петербург; Издательство РГПУ им. А.И. Герцена; 2008;
13. Хабарова Т.В. Развитие двигательных способностей старших дошкольников. СПб.: ООО «Издательство» Детство – Пресс», 2010
14. Е. Б. Болсунова «Сказочная гимнастика с элементами йоги». – М.: ВАКО, 2016.
15. Т.А. Иванова «Йога для детей». Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. – СПб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2015.
16. Л.Паджалунга «Играем в йогу». – Москва «Манн, Иванов и Фербер», 2018.
17. А.Рыбакова «Детская йога для малышей. Йога – игра». Методические рекомендации. – Уральский институт фитнеса.

### **2.3 Формы аттестации/контроля и оценочные материалы**

#### **Модуль «Занятия с мячом в спортивных играх (футбол, пионербол, баскетбол и др.)»**

Оценка педагогического процесса связана с уровнем овладения каждым ребенком навыками и умениями владения мячом.

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,

своевременно оптимизировать образовательный процесс.

Критерии отслеживания результативности освоения программы по методике Н.И. Николаевой

**Способы проверки знаний, умений и навыков детей 6-7 лет** Высокий уровень – 3 балла за каждое упражнение; Средний уровень – 2 балла;

Низкий уровень - 1 балл.

I тест: Упражнения с передачей мяча.

| № Теста                                                                 | наименование                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.<br>Результат<br>Высокий уровень<br>Средний уровень<br>Низкий уровень | Передача мяча двумя руками в парах, стоя на месте (без потери мяча)<br><br>40 передач<br>30 передач<br>20 передач         |
| 2.<br>Высокий уровень<br>Средний уровень<br>Низкий уровень              | Передача мяча двумя руками в парах с отскоком о землю (расстояние<br><br>3-4 м)<br>8-10 раз<br>3-7 раз<br>0-2 раза        |
| 3.<br>Высокий уровень<br>Средний уровень<br>Низкий уровень              | Передача мяча двумя руками в парах, передвигаясь вперёд боковым галопом 10м (не уронить мяч)<br><br>8-10м<br>5-7м<br>2-3м |

II тест: Упражнения с ведением мяча.

|                                                            |                                                                                          |
|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.<br>Высокий уровень<br>Средний уровень<br>Низкий уровень | Ведение мяча на месте двумя руками<br><br>Более 10 раз<br>5-7 раз<br>1-2 раза            |
| 2.<br>Высокий уровень<br>Средний уровень<br>Низкий уровень | Ведение мяча правой и левой рукой вокруг себя<br><br>Более 10 раз<br>5-7 раз<br>1-2 раза |

|                 |                                                             |
|-----------------|-------------------------------------------------------------|
| 3.              | Ведение мяча правой и левой рукой, шагом продвигаясь вперёд |
| Высокий уровень | Расстояние 10м (не потерять мяч)                            |
| Средний уровень | 10м                                                         |
| Низкий уровень  | 5м                                                          |
|                 | 1-2м                                                        |

III тест: Упражнения с бросками мяча в корзину.

|                       |                                                                                                                                  |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.                    | Бросок мяча в корзину, поставленную на пол, способом от груди                                                                    |
| Высокий уровень       | 10 бросков, расстояние до корзины 2м                                                                                             |
| Средний уровень       | 8-10 раз                                                                                                                         |
| Низкий уровень        | 3-7 раз                                                                                                                          |
|                       | 0-2м                                                                                                                             |
| 2.                    | Бросок мяча в кольцо, стоя на месте, двумя руками, способом из-за головы                                                         |
| Высокий уровень       | расстояние до кольца 2,5-3м, 5 бросков                                                                                           |
| Средний уровень       | 4-5раз                                                                                                                           |
| Низкий уровень        | 2-3 раза                                                                                                                         |
|                       | 0-1раз                                                                                                                           |
| 3.                    | Бросок мяча в кольцо после ведения с фиксации остановки                                                                          |
| Высокий уровень       | 3 броска, ведение – 5м                                                                                                           |
| Средний уровень       | 3 раза                                                                                                                           |
| Низкий уровень        | 1-2 раза                                                                                                                         |
|                       | 0                                                                                                                                |
| Сумма баллов за тесты | Высокий уровень – от 19 до 27 баллов, ребёнок освоил все элементы владения мячом, выполняет уверенно, свободно, в хорошем темпе. |
| 27                    | Средний уровень – от 10 до 18 баллов, ребёнок выполняет все элементы владения мячом, но допускает незначительные ошибки.         |
| 18                    |                                                                                                                                  |
| 9                     | Низкий уровень – от 0 до 9 баллов, ребёнок допускает много ошибок, слабо координирован, глазомер слабо развит.                   |

Уровни усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом

Низкий. Допускает ошибки в основных упражнениях с мячом. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке.

Средний. Технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом, проявляет усилия, активность и интерес. Способен оценить движения с мячом других детей, упорен в достижении своей цели. Может придумать и выполнить несложные действия с мячом.

Высокий. Технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет все упражнения с мячом. Правильно оценивает движения с мячом других детей. Проявляет элементы творчества в работе с мячом. Самостоятельно составляет простые варианты упражнений с мячом.

### *Модуль «Большой теннис»*

Критерии оценивания: исполнение технических приемов, теоретические знания, выполнение специальных упражнений. Уровни результата: высокий уровень, средний уровень, низкий уровень.

| <b>№</b> | <b>Раздел программы</b>                      | <b>Форма контроля</b>                                                                      | <b>Критерий оценки</b>                                                                                                                                                                                                          | <b>Система оценки</b>                                        |
|----------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| <b>1</b> | <b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>     | Педагогическое наблюдение, Практическое тестирование – контрольные упражнения и нормативы. | 1- Упражнение не выполнено;<br>2- Упражнение выполнено недостаточно точно, с напряжением, допущены незначительные ошибки;<br>3-технически правильное выполнение движений, уверенно, без напряжения, в нужном темпе и характере. | 1- низкий уровень<br>2-средний уровень<br>3- высокий уровень |
| <b>2</b> | <b>Теннисные умения и навыки.</b>            | Педагогическое наблюдение, Практическое тестирование.                                      | 1- Упражнение не выполнено;<br>2- Упражнение выполнено недостаточно точно, с напряжением, допущены незначительные ошибки;<br>3-технически правильное выполнение движений, уверенно, без напряжения, в нужном темпе и характере. | 1- низкий уровень<br>2-средний уровень<br>3- высокий уровень |
| <b>3</b> | <b>Мероприятия воспитательного характера</b> | Педагогическое наблюдение, теоретическое тестирование.                                     | 1- представления о правилах и нормах не четкие. Правила соблюдает с помощью подсказки; 2-имеет представления о некоторых правилах поведения и нормах, соблюдая их с помощью                                                     | 1- низкий уровень<br>2-средний уровень<br>3- высокий уровень |

|   |                                 |                                         |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                               |
|---|---------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
|   |                                 |                                         | напоминания;<br>3- имеет четкие представления о правилах и нормах поведения и соблюдает их.                                                                                                                                                               |                                                               |
| 4 | <b>Промежуточная аттестация</b> | Педагогическое тестирование, нормативы. | 1- тест выполнен с большим трудом, имеются значительные ошибки;<br>2- допущена одна ошибка, не влияющая на конечный результат; 3- все элементы теста выполнены в полном соответствии с возрастом.                                                         | 1- низкий уровень<br>2- средний уровень<br>3- высокий уровень |
| 5 | <b>Итоговая аттестация</b>      | Контрольные испытания, зачёт.           | 1- тест выполнен с большим трудом, имеются значительные ошибки;<br>2- допущена одна ошибка, не влияющая на конечный результат; 3- все элементы теста выполнены в полном соответствии с возрастом.<br>Оценивается время выполнения и количество попаданий. | 1- низкий уровень<br>2- средний уровень<br>3- высокий уровень |

### 3. Список литературы

1. Адашкявичене Э.Й. «Баскетбол для дошкольников»: из опыта работы. – М., просвещение, 1983.-79с.
2. Беззубцева Г.В., Ермошина А.М. «В дружбе со спортом»;
3. Вавилова Е.Н. «Учите бегать, прыгать, лазать, метать»: пособие для воспитателя дет.сада. – М.: просвещение, 1983.-144с.
4. Вавилова Е.Н. «Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость»: пособие для воспитателя дет.сада. – М.: просвещение, 1981.-96с.
5. Волошина Л.Н. «Играйте на здоровье. Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет»
6. Гришин В.Г. «Игры с мячом и ракеткой» пособие для воспитателя ст. групп дет.сада. – М.: просвещение, 1982.-96с.

7. Желобкович Е.Ф. «Футбол в детском саду. Конспекты занятий»;
8. «Детские подвижные игры» под ред. Е.В. Коневой;
8. Т.И. Осокина «Физическая культура в детском саду»
9. «Обучение дошкольников спортивным играм и спортивным упражнениям. Методическое пособие для педагогов ДОУ» сост. Н.С. Голицына
10. К.К. Утробина «Занимательная физкультура»
11. Айенгар Б.К.С. Йога (Путь к здоровью). – Сыкт.: Флинта, 2012
12. Бокатов А.И., Сергеев С.А. Детская йога . – М.: Ника-центр, 2006
13. Вавилов Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1981
14. Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет: Планирование и конспекты. – М.: ТЦ «Сфера», 2009. (Здоровый малыш.)
15. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ «Сфера», 2009.
16. Галанов А.С. Игры, которые лечат (для детей от 5 до 7 лет). – М.: Педагогическое общество России, 2009.
17. Долгих Е. Хатха-йога в детском саду. Опыт работы по использованию современных здоровьесберегающих технологий. – Елабуга, 2008.
18. Иванова Т.А. «Йога для детей» Парциальная программа для детей дошкольного возраста. Издательство: «Детство-Пресс», 2015.
19. Латохина Л.И. Хатха-йога для детей М., Просвещение. 1993.
20. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. СПб,1997.
21. Осипова.В. Поза ребенка «Хатха-Йога в детском саду». Ж. Обруч №3 1997.
22. Рашосорока Хатха – йога Научно-издательский центр «Альфа» Санкт-Петербург

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 547202938716807997915962127595569658521524720956

Владелец Бедрина Елена Викторовна

Действителен с 23.04.2024 по 23.04.2025