

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №165» общеразвивающего вида

ПРИНЯТО  
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ:  
МБДОУ «Детский сад №165»  
(протокол от 25.08.2023 № 1)



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

**«ВЕСЕЛЫЕ ЛЫЖНИКИ»**

Направленность:	физкультурно-спортивная
Срок реализации:	8 месяцев
Возраст обучающихся:	4-5 лет
Автор-составитель:	Лутцева Софья Сергеевна педагог дополнительного образования

БАРНАУЛ  
2023

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель, задачи программы	5
1.3. Содержание программы	5
1.4. Планируемые результаты	6
2. Комплекс организационно-педагогических условий	7
2.1. Календарный учебный план	7
2.2. Календарный учебный график	10
2.3. Условия реализации программы	10
2.4. Формы аттестации	11
2.5.Оценочные материалы	11
2.6. Методические материалы	11
Список литературы	13
Лист изменений и дополнений Программы	14

## 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Веселые лыжники» (спортивная секция) муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №165» общеразвивающего вида (далее - ДООП) разработана на основании нормативной правовой базы:

1. Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273–ФЗ;

2. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Постановления Правительства Российской Федерации от 20.10.2021 №1802 «Об утверждении Правил размещения на официальном сайте образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обновления информации об образовательной организации, а также о признании утратившими силу некоторых актов и отдельных положений некоторых актов Правительства Российской Федерации»;

4. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

5. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

6. Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ;

7. Лицензии на право ведения образовательной деятельности;

8. Устава муниципального дошкольного образовательного учреждения МБДОУ «Детский сад № 165» (далее - Учреждение).

**Актуальность:** Ходьба на лыжах – хорошее средство физического развития детей, закаливания, развития быстроты, выносливости, координации. Она способствует укреплению мышц туловища, рук и ног, связок голеностопных суставов, упражняет вестибулярный аппарат, сердечно – сосудистую и дыхательную системы, развивает быструю ориентировку в пространстве и времени. Длительное, ритмичное чередование напряжения и расслабления хорошо тренирует работоспособность сердечно – сосудистой и нервной системы, а влияние свежего воздуха особенно благотворно для деятельности органов дыхания.

Обучение детей ходьбе на лыжах положительно влияет на формирование свода стопы. Лыжные занятия оказывают благоприятное влияние и на формирование осанки ребенка. Положительные сдвиги в улучшении осанки вполне закономерны, так как при ходьбе на лыжах гармонично развиваются и укрепляются почти все группы мышц и особенно мышцы спины. Под влиянием лыжных занятий происходит значительное развитие основных движений (бег, прыжки, метания). Благодаря регулярным занятиям на лыжах уменьшаются и простудные заболевания у детей.

#### **Отличительные особенности:**

Благодаря занятиям на лыжах можно комплексно решать несколько задач различной направленности:

- для укрепления мышц рук и плечевого пояса;
- для укрепления мышц брюшного пресса;
- для укрепления мышц спины и таза;
- для укрепления мышц ног и свода стопы;
- для увеличения гибкости и подвижности в суставах;

- для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- для формирования осанки;
- для развития ловкости и координации движений;

**Новизна:** обучение и совершенствование техники разным способам передвижения на лыжах. Данная методика предполагает по мере овладения одним способом передвижения на лыжах, не доводя его до прочного закрепления, переходить к изучению другого способа, таким образом, совмещая обучение новому способу с дальнейшим совершенствованием предыдущего.

**Направленность ДООП:** физкультурно-спортивная

**Адресат ДООП:** программа рассчитана на обучение воспитанников с 4 до 5 лет.

**Объем и срок освоения ДООП:** программа рассчитана на 8 месяцев обучения, всего 62 учебных часа.

**Особенности организации образовательного процесса:** форма занятий – групповая, количественный состав – до 10 человек.

**Режим занятий:** занятия проводятся с 4 октября 2023 года по 31 мая 2024 года 2 раза в неделю, по средам и пятницам, во второй половине дня. Продолжительность занятий в группах: 20 минут.

#### **Возрастные особенности детей 4-5 лет**

Развитие двигательной сферы ребенка пятого года жизни характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развивается ловкость, координация движений, гибкость, пластичность.

Дети в этом возрасте лучше удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Происходит усложнение игр и упражнений с мячом и другими спортивными снарядами (скакалками, гимнастическими палками, обручами). Совершенствуется ориентация в пространстве.

Увеличивается устойчивость внимания. Ребенок способен удерживать в памяти при выполнении каких-либо двигательных действий несложное условие или задание. В группе начинают выделяться лидеры, появляются конкурентность, соревновательность. Последняя может ярко проявляться в двигательной деятельности и важна для сравнения себя с другими, это ведет к развитию образа Я, его детализации. Постепенно закономерный процесс роста и развития всего организма под влиянием физических упражнений заметно изменяет исходные показатели. Во второй половине пятого года ребенок по многим признакам все более приближается к старшему возрасту: вес и рост тела увеличиваются; продолжается дальнейшее окостенение скелета; значительно развиваются мышечная и нервная системы. Ребенок становится самостоятельнее, он неутомим и очень подвижен. Следует помнить, что сердечно-сосудистая система у дошкольников очень возбудима. С одной стороны, ребенок обладает способностью быстро приспосабливаться к физической нагрузке и восстанавливать свою работоспособность, с другой- деятельность его сердечно-сосудистой системы неустойчива. Под влиянием различных эмоций (положительных и отрицательных) изменяются тонус сосудов, артериальное давление, частота и сила сердечных сокращений. Все это объясняется несовершенством регуляторного аппарата, несформированным механизмом условно-рефлекторных влияний на сердечно-сосудистую систему. Именно поэтому необходимо соблюдать осторожность при дозировании физической нагрузки на организм ребенка.

Дети пятого года жизни все так же не способны к значительному мышечному напряжению и длительной физической работе. Физические упражнения с попеременным напряжением и расслаблением мышц меньше утомляют ребенка по сравнению с теми, которые требуют статических усилий. Динамические движения способствуют активному притоку крови не только к мышцам, но и костям, что обеспечивает их интенсивный рост. Как и в предыдущие годы, усилия педагога должны быть направлены на совершенствование основных видов движений, развитие ловкости, выразительности и

красоты движений. Детей следует приучать к выполнению действий по сигналу, упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения. В процессе организованной двигательной деятельности следует закреплять умение бегать, прыгать, выполнять действия с предметом. У детей формируется правильная осанка. Помимо организованной активности, ребенок должен иметь возможность заниматься двигательной активностью самостоятельно. Поэтому для формирования разнообразных движений у детей 4-5 лет используются физкультурные пособия, вызывающие интерес и желание двигаться (обручи, скакалки, мячи и др.).

В этот возрастной период совершенствуются психические процессы ребенка. Внимание и восприятие становятся более устойчивыми, развивается способность к пониманию существенных признаков предметов и явлений, все это облегчает педагогу руководство формированием движений в процессе систематического обучения детей. Ребенок понимает поставленную перед ним задачу, может осмыслить основные требования к выполнению движений. В связи с этим его движения начинают приобретать четкость, плавность, определенный темп, согласованность с движениями сверстников. Знакомые движения дети уже могут выполнять в более сложных вариантах, более длительное время, с большей нагрузкой. В процессе обучения новым движениям ребенок способен к наблюдению (образца упражнения) и вслед за этим воспроизведению увиденного с помощью словесных указаний взрослого. В возрасте 4-5 лет ребенок усваивает многие виды физических упражнений. Учет возрастных особенностей данного периода необходим для правильного методического руководства формированием движений.

## **1.2. Цель, задачи ДООП**

**Цель:** снижение заболеваемости детей дошкольного возраста через приобщение к спорту посредством лыжной подготовки

**Задачи:**

1. Укрепление здоровья воспитанников;
2. Повышение двигательной активности воспитанников;
3. Содействие правильному физическому развитию детского организма; приобщение к зимним видам спорта;
4. Приобретение необходимых теоретических знаний;
5. Овладение юными лыжниками техники ходьбы на лыжах;
6. Воспитание у детей воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения, чувства дружбы.

**Принципы реализации ДООП:**

- научности - подкрепление всех проводимых мероприятий научно обоснованными и практически апробированными технологиями;
- комплексности и интегративности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса;
- адресованности и преемственности – поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья;
- результативности и гарантированности – реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей;

## **1.3. Содержание ДООП**

**Особенность обучения:**

Содержание и форма занятия зависят от времени года. Занятия осенью и весной проходят в спортивном зале и направлены на общую физическую подготовку через подвижные игры и подготовку к занятиям на лыжне (знакомство с инвентарем, историей спорта, экипировкой, освоение общих упражнений). В зимний период лыжная подготовка на улице. Дети учатся передвижению на лыжах: ступающим шагом, скользящим шагом,

попеременным двухшажным ходом, одновременным безшажным ходом, преодоление подъемов способами «лесенка», «елочка», «полуелочка», спуск в высокой, средней и низкой стойке, торможение способами «плугом», боком. Обучить детей взаимодействовать в различных подвижных играх, с соблюдением правил. Научить детей играть в подвижные игры: «Хвостики», «Колдунчики», «Совушка», «Море волнуется раз», «Ляпки с присядками», «Светофор», «Делай как я», «Зайцы в огороде». Научить основам техники бега, прыжка, метания, лазанья, подтягивания.

### Учебный план

Перечень основных тем и разделов программы	Количество учебных часов			Формы аттестации/контроля
	всего	из них		
		теория	практика	
Вводное занятие.	3	3	3	
Легкая атлетика	23	8	23	фотоотчет
Лыжная подготовка	30	2	30	фотоотчет
Эстафеты	5			
Веселые старты	1	1	1	праздник
Итого за период	62			

#### 1.4. Планируемые результаты

В соответствии с поставленными целями и задачами ДООП после освоения содержания программы ожидаются следующие результаты в соответствии с возрастной группой воспитанников.

**К концу обучения в возрастной группе от 4 до 5 лет воспитанник:**

Будет:

- самостоятельно переносить лыжи к месту занятия, очищать их от снега;
- уметь ходить на лыжах скользящим шагом;
- самостоятельно вставать после падения;
- выполнять повороты на месте способом переступания;
- проявлять ответственность за начатое дело;
- иметь начальные представления о здоровом образе жизни

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный план

Наименование услуги	Возрастная группа	Кол-во занятий в неделю	Продолжительность занятия в день	Количество занятий в месяц								Количество занятий в год с 04.10. 2023 по 31.05. 2024
				о к т я б р ь	н о я б р ь	д е к а б р ь	я н в а р ь	ф е в р а л ь	м а р т	а п р е л ь	м а й	
ДООП «Веселые лыжники»	4-5 лет	2	20 мин	8	9	7	7	7	8	8	8	62

### Календарный тематический план по обучению хореографии для детей 4-5 лет

№ п/п	Число	Форма занятия	Тема занятия	Форма контроля
1	4.10	вводное занятие	Инструктаж по техники безопасности. Знакомство с спортивным залом и инвентарем. Подвижная игра «Хвостики».	
2	6.10	вводное занятие	Беседа об истории лыжного спорта. Подвижная игра «Колдунчики».	
3	11.10	вводное занятие	Беседа об истории лыжного спорта. Обучение прыжкам на скакалке.	
4	13.10	тренировка	Правила переноски лыж. Обучение прыжкам на скакалке. Подвижная игра «Хвостики».	
5	18.10	тренировка	Обучение пользованию лыжными креплениями. Обучение прыжкам на скакалке. Подвижная игра из обруча в обруч, «Хвостики», «Колдунчики».	
6	20.10	тренировка	Обучение прыжкам на скакалке. Подвижная игра из обруча в обруч, «Хвостики», «Колдунчики».	
7	25.10	тренировка	Спортивная экипировка лыжника. Подвижная игра «Море волнуется», «День и ночь», «Хвостики».	
8	27.10	тренировка	Лазание по гимнастической скамейке. Стигание и разгибание рук в упоре лежа.	
9	1.11	тренировка	Ходьба с лыжными палками. Обучение метанию мяча. Подвижная игра «Хвостики».	
10	3.11	тренировка	Обучение метанию мяча. Подвижная игра «Ляпки с присядками», «Колдунчики», «Море волнуется».	
11	8.11	тренировка	Обучение метанию мяча. Подвижная игра «Хвостики», «Колдунчики».	
12	10.11	тренировка	Обучение метанию мяча. Подвижные игры с мячом.	фотоотчет

13	15.11	тренировка	Инструктаж по технике безопасности при занятиях на улице. Ступающий шаг.	
14	17.11	тренировка	Ступающий шаг, работа рук при передвижении на лыжах.	
15	22.11	тренировка	Ступающий шаг. Попеременный двухшажный ход.	
16	24.11	тренировка	Ступающий шаг. Повороты на месте способом «переступание».	
17	29.11	тренировка	Ступающий шаг. Подъем «лесенкой». Спуск в высокой стойке.	
18	1.12	тренировка	Ступающий шаг. Подъем «лесенкой». Спуск в высокой стойке.	
19	6.12	тренировка	Ступающий шаг. Подъем «лесенкой», «Ёлочкой». Спуск в высокой стойке.	
20	8.12	тренировка	Скользкий шаг. Подъем «лесенкой», «Ёлочкой». Спуск в высокой стойке.	
21	13.12	тренировка	Скользкий шаг. Работа рук во время движения. Повороты на месте.	
22	15.12	тренировка	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход.	
23	20.12	тренировка	Скользкий шаг. Работа рук во время движения. Повороты на месте.	
24	22.12	тренировка	Скользкий шаг. Подъемы различными способами. Спуск в высокой и средней стойке.	
25	10.01	тренировка	Скользкий шаг. Одновременный одношажный и бесшажный ход. Повороты на месте.	фотоотчет
26	12.01	тренировка	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный и бесшажный ход.	
27	17.01	тренировка	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный и бесшажный ход.	
28	19.01	тренировка	Подъем в гору различными способами. Спуск в высокой средней и низкой стойке.	
29	23.01	тренировка	Подъем в гору различными способами. Спуск в высокой средней и низкой стойке.	
30	26.01	тренировка	Подъем в гору различными способами. Спуск в высокой средней и низкой стойке.	
31	31.01	тренировка	Ступающий шаг. Подъем «лесенкой», «Ёлочкой». Спуск в высокой стойке.	
32	02.02	тренировка	Скользкий шаг. Подъем «лесенкой», «Ёлочкой». Спуск в высокой стойке.	
33	07.02	тренировка	Скользкий шаг. Работа рук во время движения. Повороты на месте.	
34	09.02	тренировка	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход.	



35	14.02	тренировка	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход.	
36	16.02	тренировка	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход.	
37	21.02	тренировка	Эстафеты на лыжах.	
38	28.02	тренировка	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный и бесшажный ход	
39	01.03	тренировка	Эстафеты на лыжах.	
40	06.03	тренировка	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный и бесшажный ход.	
41	13.03	Тренировка	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный и бесшажный ход.	
42	15.03	Тренировка	Подъем в гору различными способами. Спуск в высокой средней и низкой стойке.	
43	20.03	Тренировка	Подъем в гору различными способами. Спуск в высокой средней и низкой стойке.	
44	22.03	Тренировка	Эстафеты на лыжах.	
45	27.03	Тренировка	Эстафеты на лыжах.	фотоотчет
46	29.03	Тренировка	Повторение пройденных подвижных игр.	
47	03.04	Тренировка	Подбрасывание и ловля баскетбольного мяча. Подвижные игры.	
48	05.04	Тренировка	Метание мяча в горизонтальную цель. Подвижные игры.	
49	10.04	Тренировка	Метание мяча в горизонтальную цель. Подвижные игры.	
50	12.04	Тренировка	Метание мяча в горизонтальную цель. Подвижные игры.	
51	17.04	Тренировка	Прыжки на скакалке. Подвижная игра из обруча в обруч	
52	19.04	Тренировка	Прыжки на скакалке. Подвижная игра из обруча в обруч, «Хвостики», «Колдунчики».	
53	24.04	Тренировка	Обучение прыжку с места толчком двумя ногами. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	
54	26.04	Тренировка	Ведение баскетбольного мяча в движении. Подвижные игры с мячом.	
55	03.05	Тренировка	Обучение прыжку с места толчком двумя ногами. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	
56	08.05	Тренировка	Подвижные игры с мячом.	
57	15.05	Тренировка	Подвижная игра «Хвостики», «Прыжки из обруча в обруч».	

58	17.05	Тренировка	Подвижная игра «Хвостики», «Прыжки из обруча в обруч».	
59	22.05	Тренировка	Обучение прыжку с места толчком двумя ногами. Подвижная игра «Колдунчики».	
60	24.05	Тренировка	Эстафеты. Полоса препятствий. Подвижные игры.	
61	29.05	Тренировка	Эстафеты. Полоса препятствий. Подвижные игры.	
62	31.05	Тренировка	Веселые старты	

## 2.2. Календарный учебный график

Начало учебного года	04.10.2023
Окончание учебного года	31.05.2024
Первое полугодие	12 недель/24 занятия
Второе полугодие	20 недель/38 занятий
Продолжительность учебного года	32 недели
Количество занятий неделя/год	2/62
Праздничные дни	День народного единства - 06.11.2023 Каникулы - 25.12.2023-08.01.2024 День защитников Отечества - 23.02.2024 Международный женский день - 08.03.2024 Праздник Весны и Труда – 29.04.24 - 01.05.2024 День Победы - 09.05.2024-10.05.2024

## 2.3. Условия реализации ДООП

### Материально-техническое обеспечение Программы:

Учебно-материальная база:

- спортивный зал, спортивная площадка;
- колонка, аудиозаписи;
- лыжи;

Для успешного освоения движений и организации учебного процесса, на занятиях вводится специальная одежда:

-Верхняя одежда: шапка, лыжный костюм (куртка облегченная, штаны утепленные), варежки (перчатки)

-Нательное бельё: спортивные штаны (термобелье), две пары носков (х\б, шерстяные), свитер утепленный.

### Кадровое обеспечение:

ФИО педагога: Лутцева Софья Сергеевна

Образование: Высшее, ФГОУ ВПО «АГПУ», 10.03.2023, «Педагогическое образование», бакалавр

Квалификационная категория: первая

## 2.4. Формы аттестации

Формы аттестации:

- фотоотчет в течение года; спортивный праздник «Веселые старты» в конце учебного периода.

## 2.5. Оценочные материалы:

Механизм оценки результатов освоения ДООП: наблюдение за детьми, игры, беседы;

- индивидуальные беседы с родителями по результатам оценки индивидуального развития дошкольников.

## 2.6. Методические материалы

### Особенности организации образовательного процесса

Лучше всего занятия проходят при температуре воздуха -8 -12 °С, при полном безветрии и сухом, рассыпчатом снеге.

Обучение детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах начинается с подготовительного периода. Подготовительный период помогает и ускоряет процесс овладения техникой передвижения на лыжах, навык становится прочным. Подготовительный период охватывает сентябрь, октябрь, ноябрь, т. е. те месяцы, когда снежный покров для передвижения на лыжах еще недостаточен. На занятиях с детьми проводятся упражнения, игры, преследующие цель общего физического развития и закаливания.

Важна также тренировка вестибулярного аппарата. С этой целью в гимнастические занятия включаются различные повороты, наклоны туловища, кружение, ходьба по гимнастической скамье, ходьба по качающемуся бревну, бег с высоким подниманием ног, упражнения со скакалкой и др. В подготовительный период дети знакомятся с лыжами, лыжными креплениями, палками, стойками для хранения лыж.

### Спортивная площадка на территории детского сада

Обучение детей ходьбе на лыжах начинается со второй половины ноября (или когда образуется снежный покров) и завершается во второй половине марта.

Территория, отведенная для занятий, должна быть:

- безопасной (без деревьев, кустарников и пней);

- максимально защищенной от ветра;

- просматриваемой (все дети должны постоянно находиться в поле зрения педагога).

Для обучения чаще всего используется площадка в форме замкнутого прямоугольника с закругленными углами.

Лыжня для педагога прокладывается в середине этого прямоугольника. По периметру площадки делается несколько кругов: большой (100 м) для хорошо освоивших процесс ходьбы на лыжах; средний (80 м) и малый (60 м) для детей, недостаточно хорошо овладевших техникой передвижения на лыжах; круг с небольшими буграми (для отработки подъема «ёлочкой»); круг с небольшой горкой (для отработки спусков, торможений, подъёмов).

### Методы обучения:

- словесный - устное изложение, беседа и т. д.;

- наглядный - показ видеоматериалов, иллюстрации, наблюдение, показ педагогом;

- практический – выполнение движений, упражнений;

### Формы организации образовательного процесса:

- групповая – до 10 человек;

- индивидуальная – при возникновении сложностей с разучиванием элементов и комбинаций;

- игровая

### Формы организации учебного занятия:

- тренировочное

**Алгоритм учебного занятия:**

Особенности обучения ходьбе на лыжах на улице

Занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть включает в себя проверку одежды, лыжного инвентаря, построение, объяснение, передвижение с лыжами в руках к площадке. На месте проведения занятий выполняется комплекс ОРУ без лыж, которые в это время должны лежать на снегу скользящей поверхностью вверх («остывать»). Затем застегиваются крепления на лыжах: детям средней группы в начале сезона помогает педагог.

Далее выполняются специальные упражнения на лыжах для более быстрого овладения «чувством лыж» и «чувством снега» и подготовительные упражнения для более легкого освоения детьми техники передвижения на лыжах.

Основная часть – обучение элементам техники передвижения на лыжах. Для отработки того или иного элемента дети ходят по учебной лыжне, которая видоизменяется в зависимости от поставленной педагогом задачи (на ней могут располагаться предметы, она может быть проложена в виде параллельных линий и т.п.). Используются разнообразные игровые упражнения, игры и эстафеты.

Заключительная часть включает прохождение со всеми детьми малого круга, дыхательные упражнения, расстегивание креплений, очищение лыж от снега, выражение «благодарности» лыжам, возвращение с лыжами в детский сад, размещение их в стойках. Итоги подводятся в раздевалке, отмечаются успехи каждого ребенка.

### Список литературы:

1. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания. М. : Физкультура и спорт, 1990. 235 с.
2. Бернштейн, Н. А. О ловкости и её развитии. М. : Физкультура и спорт, 2001. 186 с.
3. Боген М. М. Обучение двигательным действиям. М. : Физкультура и спорт, 2005. 234 с.
4. Былеева Л. В. Подвижные игры. М. : Физкультура и спорт, 1982. 224 с.
5. Вавилова Е. Н. Укрепляйте здоровье детей. М. : Просвещение, 1986. 59 с.
6. Детские подвижные игры / Под ред. Конеевой. Е.В. М : Феникс, 2006. 148 с.
7. Жуков М. Н. Подвижные игры. М. : Академия, 2002. 160 с.
8. Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта / В. С. Кузнецов, Ж. К. Холодов. М. : Академия, 2000. 480с.

## **Лист изменений и дополнений**