

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ИВАНТЕЕВСКОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета
МУДО «ЦДО Ивантеевского района»
Протокол № 3 от «23» 08. 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
директор МУДО «ЦДО
Ивантеевского района»
Д. В. Козлов
Приказ № 33 от «23» 08. 2021 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно- спортивной направленности
«ОФП и ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Возраст детей: 5-7 лет
Срок реализации: 3 года
Вид программы: модифицированная

Разработчик программы:
Некрасов Игорь Николаевич,
педагог дополнительного образования

с. Ивантеевка

2021

Пояснительная записка

Главная цель развития отечественной системы образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет также ориентирована на достижение этой цели с учетом специфики предмета.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ. 24 марта 2014 года президент РФ Владимир Владимирович Путин подписал Указ «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»(ГТО).

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность, педагогическая целесообразность программы

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. В рамках программы «ОФП и здоровый образ жизни» осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности, на формирование мотивации и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, в овладении основными видами физкультурно-спортивной деятельности, в разносторонней физической подготовленности занимающихся.

Отличительные особенности программы по общей физической подготовке состоит в том, что она дает возможность для поиска новых эффективных форм организации и обеспечения высокого качества учебного процесса, деликатное содействие устранению недостатков физического развития дошкольников, укрепление здоровья воспитанников с помощью условий естественной среды (воздух, солнце, земля, вода, снег).

Программа рассчитана на возраст 5-7 лет.

Срок реализации программы- 3 года.

Форма обучения- очная.

Первый год обучения - начальная подготовка, второй год- формирование навыков выполнения основных видов движений, третий год обучения - совершенствование навыков.

Занятия в рамках программы проводятся в форме тренировок, лекций, экскурсий, соревнований, товарищеских встреч, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

Формы и режим занятий

Программа направлена на доступный для обучающихся данного возраста уровень освоения навыков и умений. Практические занятия по физической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Предусмотрены задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств. Большинство практических занятий следует проводить на открытом воздухе. Зимой занятия на открытом воздухе проводятся в тихую погоду или при слабом ветре (1,5-2 м/с), при температуре не ниже -17 гр.С. изучение теоретического материала осуществляется в форме 15-20 минутных бесед. Кроме того, теоретические сведения сообщаются в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место.

Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей.

Новизна программы состоит в том, что является пропедевтическим курсом для развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья в целях подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и норм Комплекса ГТО в соответствии с «Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном Комплексе «Готов к труду и обороне» от 11 июня 2014 г. № 540. Восстановление норм ГТО – возвращение лучших традиций страны, которое в свое время оказало положительное влияние на молодежь.

Во время занятий педагог уделяет большое количество времени не только общеукрепляющим и оздоровительным упражнениям, но и подвижным играм. Важнейший результат игры — это радость и эмоциональный подъём. Именно благодаря этому замечательному свойству подвижные игры способствуют всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию детей. В предлагаемую программу включены игры на общую координацию, ловкость, скорость, пространственное ориентирование, чувство партнёров по игре.

Следование правилам игры помогает укрепить в душе ребёнка духовно-нравственные ценности: справедливость, доброту, честность, доверие, умение ограничить эгоистические порывы и др. Корректируя поведение детей во время игр, педагог дополнительного образования закладывает основы соблюдения общественных норм и социального поведения. Коллективные игры позволяют ребёнку проявить смелость, ответственность, способность прийти на выручку или умение принять решение, то есть те качества, которые должны определять современного человека с активной жизненной позицией. Занятия по данной развивающей программе способствуют максимальному удовлетворению этих потребностей благодаря разнообразию осваиваемых разделов (суставная гимнастика, маховая гимнастика, упражнения с предметами, подвижные игры и др.).

Цель программы: полноценное физическое, личностное, развитие детей, его физических способностей, «здорового духа» через организацию физической деятельности, отличающийся оздоровительным характером, активным проживанием ребенка данной деятельности, увеличение активной двигательности детей дошкольного возраста, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучение основным видам движений;
- получение первоначальных знаний о видах спорта;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния.

Воспитательные:

- умение действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Развивающие:

- повышение уровня физической подготовленности;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

Планируемые образовательные результаты программы

В результате освоения материала программы обучающиеся должны овладеть необходимыми теоретическими знаниями и навыками:

Личностные результаты:

- активно включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, находят с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- находят ошибки при выполнении учебных заданий, отбирают способы их исправления;
- общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивают защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планируют собственную деятельность;
- оценивают красоту телосложения и осанки;
- управляют эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
- технически правильно выполняют двигательные действия из базовых видов спорта, используют их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- представляют игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывают посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объясняют ошибки и способы их устранения;
- организуют и проводят со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- бережно обращаются с инвентарём и оборудованием, соблюдают требования техники безопасности к местам проведения;
- организуют и проводят игры с разной целевой направленностью;
- находят отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками;
- выполняют технические действия из базовых видов спорта, применяют их в игровой и соревновательной деятельности;
- применяют жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у воспитанников, занимающихся по данной программе;
- устойчивое овладение основными видами движений;
- развитие у воспитанников потребности в продолжении занятий спортом;
- укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние.

Формой подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы являются:

1 год обучения

- тестирование на умение выполнять пройденные упражнения и движения;
- сдача контрольных нормативов по ОФП.

2 год обучения

- тестирование на умение выполнять пройденные упражнения и движения;
- сдача контрольных нормативов по ОФП;
- результаты соревнований уровня ДОУ и товарищеских встреч.

3 год обучения

- уметь самостоятельно выполнять общеразвивающие упражнения;
- самостоятельно организовать и провести игру;
- сдача контрольных нормативов по ОФП;
- результаты соревнований уровня ДОУ и товарищеских встреч.

Учебно-тематический план *Первый год обучения*

№ п/п	Название тематического блока	Теория	Практика	Всего часов
1	Физическая культура и спорт в России	1		1
2	Гигиенические знания и навыки. Закаливание	1		1
3	Место занятий, оборудование	1		1
4	Гимнастика	1	42	43
5	Легкая атлетика	1	41	42
6	Спортивные и подвижные игры	1	52	53
7	Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке		3	3
8	Соревнования	Согласно календарному плану спортивных мероприятий		
	Всего	6	138	144

Обучающиеся будут знать:

- значение занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека;
- краткую историю развития спорта в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях;
- о гигиене, режиме дня и закаливании;
- о значении самостоятельных ежедневных занятий физическими упражнениями;
- основные технические приемы и правила в различных играх.

Уметь:

- выполнять технические приемы игр, наиболее часто применяемые в игре;
- выполнять индивидуальную, групповую и командную тактику игр.

Второй год обучения

№ п/п	Название тематического блока	Теория	Практика	Всего часов
1	Физическая культура и спорт в России	1		1
2	Врачебный контроль	1		1
3	Гимнастика	1	64	65
4	Легкая атлетика	1	72	73
5	Спортивные и подвижные игры	1	68	69
6	Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке		7	7
7	Соревнования	Согласно календарному плану спортивных мероприятий		
	Всего	5	211	216

Обучающиеся будут знать:

- краткую историю развития спорта в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях;
- значение и содержание самоконтроля;
- о гигиене, режиме дня, закаливании.

Уметь:

- заниматься соревновательной деятельностью;
- выполнять общеразвивающие упражнения;
- выполнять специальные упражнения для развития быстроты, ловкости и т.п.

Третий год обучения

№ п/п	Название тематического блока	Теория	Практика	Всего часов
1	Физическая культура и спорт в России	1		1
2	Врачебный контроль	1		1
3	Гимнастика	1	99	100
4	Легкая атлетика	1	108	109
5	Спортивные и подвижные игры	1	105	106
6	Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке		7	7
7	Соревнования	Согласно календарному плану спортивных мероприятий		
	Всего	5	229	324

Обучающиеся будут знать:

- о международном спортивном движении, олимпийских играх;
- о влиянии физических упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости и ловкости;
- о разминке, ее значении, содержании, дозировки.

Уметь:

- подавать строевые команды;
- правильно объяснять и показывать упражнения;
- помогать педагогу при проведении занятий.

Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**Первый год обучения****1. Физическая культура и спорт в России.**

Физическая культура- одно из средств воспитания, укрепления здоровья и всестороннего развития.

Значение физической культуры для подготовки к трудовой деятельности и защите Родины.

2. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.

Личная гигиена.

Режим дня.

Закаливание на природе.

Значение водных процедур.

3. Место занятий, оборудование.

Знакомство с местом занятий и оборудованием.

4. Гимнастика.

Строевые упражнения.

Построение и перестроение.

Шеренга, колонна, размыкание.

Расчет по порядку.

Рапорт.

Ходьба.

Строевой шаг.

Интервал.

Дистанция.

Повороты на месте и в движении.

Предварительная и исполнительная команды.

Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по 1 в колонну по 2.

Смыкание строя.

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами: мячами, скакалками, гимнастическими палками; с партнером.

5. Легкая атлетика.

Ходьба обычная и с различными положениями рук.

С изменением темпа движения, бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий.

Высокий старт.

Бег на короткие дистанции до 30 м и в медленном темпе до 300 м.

Кросс 300 м, медленный бег, финиширование.

Прыжки на 2-х ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ногу».

Метание.

Броски и ловля мяча, метание в цель и на дальность.

Метание малого мяча с разбега.

Преодоление полосы препятствий.

6. Подвижные игры.

«У ребят порядок строгий»

«Запрещенное движение»

«Быстро по местам»

«Вызов номеров»

- «Что изменилось?»
- «Отгадай, чей голосок»
- «Салки»
- «Ловкие ребята»
- «Совушка»
- «Два Мороза»
- «Волк во рву»
- «Мяч-соседу»
- «Через кочки и пенечки»
- «Космонавты»
- «Мяч-среднему»
- «Караси и щуки»
- «Охотники и утки»
- «Уточка»
- «Не давай мяча водящему»
- «Не оставайся на полу»
- «Бой петухов»
- «День и ночь»

7. Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке
Выполнение физических упражнений по физической подготовке

8. Соревнования

Проводятся согласно календарному плану спортивных соревнований

Второй год обучения

1. Физическая культура и спорт в России

Физическая культура-одно из средств воспитания, укрепления здоровья и всестороннего развития. Рост спортивных достижений российских спортсменов.

2. Врачебный контроль

Задачи врачебного контроля над обучающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля.

3. Гимнастика.

Строевые упражнения.

Построение и перестроение.

Шеренга, колонна, размыкание.

Расчет по порядку.

Рапорт.

Ходьба в ногу.

Строевой шаг.

Интервал.

Дистанция.

Повороты на месте и в движении.

Предварительная и исполнительная команды.

Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по 1 в колонну по 2.

Смыкание строя.

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами: мячами, скакалками, гимнастическими палками; с партнером.

Упражнения на гимнастических снарядах

Упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке.

Прыжок через препятствие, упражнения на бревне.

Акробатические упражнения.

Группировка.

Перекуты.

Кувырок вперед.

Стойка на лопатках.

«Мост».

Поворот в сторону.

Силовые упражнения.

Лазание, перелазание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствия.

4. Легкая атлетика.

Ходьба обычная и с различными положениями рук.

С изменением темпа движения, бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий.

Высокий старт.

Бег на короткие дистанции до 30 м и в медленном темпе до 300 м.

Кросс 300 м, медленный бег, финиширование.

Прыжки на 2-х ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты.

Прыжок в длину способом «перешагивание».

Метание.

Броски и ловля мяча, метание в цель и на дальность.

Метание малого мяча с разбега.

Преодоление полосы препятствия.

5. Спортивные и подвижные игры.

6. Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке

Выполнение физических упражнений по физической подготовке

7. Соревнования

Проводятся согласно календарному плану спортивных соревнований.

Третий год обучения

1. Физическая культура и спорт в России.

Международное спортивное движение. Олимпийские игры.

2. Врачебный контроль.

Влияние занятий физическими упражнениями на развитие и здоровье человека.

Влияние физических упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости и ловкости.

3. Гимнастика.

Строевые упражнения.

Построение и перестроение.

Шеренга, колонна, размыкание.

Расчет по порядку.

Рапорт.

Ходьба в ногу.

Строевой шаг.

Интервал.

Дистанция.

Повороты на месте и в движении.

Предварительная и исполнительная команды.

Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по 1 в колонну по 2.

Смыкание строя.

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами: мячами, скакалками, гимнастическими палками; с партнером.

Упражнения на гимнастических снарядах

Упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке.

Прыжок через препятствие, упражнения на бревне.

Акробатические упражнения.

Группировка.

Перекаты.

Кувырок вперед.

Стойка на лопатках.

«Мост».

Поворот в сторону.

Силовые упражнения.

Лазание, перелазание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствия.

Упражнения на преодоление собственного веса:

Для мышц верхнего плечевого пояса- продвижение вперед в упоре лежа 3-5 метров;

Для мышц туловища- упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в том числе в парах);

Для мышц нижних конечностей- приседания на одной и двух ногах;

Упражнения для мышц голени- стоя на возвышении.

4. Легкая атлетика.

Ходьба обычная и с различными положениями рук.

С изменением темпа движения, бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий.

Высокий старт.

Бег на короткие дистанции до 30 м и в медленном темпе до 300 м.

Кросс 300 м, медленный бег, финиширование.

Прыжки на 2-х ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты.

Прыжок в длину способом «перешагивание».

5. Спортивные и подвижные игры.

Баскетбол

Правила игры: Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Ловля и передача мяча двумя руками и одной. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния.

6. Выполнение контрольных упражнений.

Выполнение контрольных упражнений.

7. Соревнования.

Проводятся согласно календарному плану спортивных соревнований.

Ожидаемые конечные результаты

1. Формирование у детей необходимых возможностей (психо-физиологических) для перехода на следующий этап обучения.
2. Расширение арсенала двигательных умений и навыков.
3. Овладение навыками социального взаимодействия в команде (группе).
4. Совершенствование морально-волевых качеств.

Материально-техническое обеспечение

Оборудованный спортивный зал. Зал должен иметь прямое естественное освещение. Необходимый инвентарь: мячи, скакалки, гантели, гимнастические палки и скамейки, шведская стенка, маты, обручи. Необходимо также иметь аптечку со всеми необходимыми средствами для оказания первой медицинской помощи. Все медикаменты должны быть снабжены этикетками с названиями.

2.4. Подведение итогов реализации программы проводится в форме выполнения контрольных нормативов 2 раза в год.

Формы подведения итогов

- соревнования;
- контрольные тесты и нормативы (мониторинг двигательной подготовленности).

Необходимо следить за развитием у обучающихся физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки. Для этого не менее 2-х раз в год проводятся испытания по следующим контрольным нормативам:

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст		
		5	6	7
1	Бег 30 м (с)	8.0	7.0	6.0
2	Бег 300 м (с)	70	55	50
3	6-ти минутный бег			
4	Прыжок в длину с места (см)	90/6.0	100/5.5	115/5.0
5	Подбрасывание и ловля мяча (кол-во раз)	20	25	55

6	Отбивание мяча от пола (кол-во раз)		20	60
7	Метание мяча рукой на дальность (м)	6.0	8.0	12.0

**Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы**

№ п\п	Разделы, тема	Организация образовательного процесса	Методы обучения	Форма организации образовательного процесса-учебного процесса	Дидактический материал и техническое оснащение
1	Физическая культура и спорт в России <i>1 год обучения</i>	очная	Словесный, иллюстрированный	Коллективно-групповая, индивидуальная - беседа	Фотографии, плакаты; экранно-звуковой
	<i>2 год обучения</i>	очная	Словесный, иллюстрированный	Коллективно-групповая, индивидуальная - беседа	Фотографии, плакаты; экранно-звуковой
	<i>3 год обучения</i>	очная	Словесный, иллюстрированный	Коллективно-групповая, индивидуальная - беседа	Фотографии, плакаты; экранно-звуковой
2	Гигиенические навыки и знания. Закаливание <i>1 год обучения</i>	очная	Словесный, практический, игровой, наглядный	Коллективно-групповая, индивидуальная-комбинированная	Фотографии, плакаты; экранно-звуковой
	<i>2 год обучения</i>	очная	Словесный, практический, игровой, наглядный	Коллективно-групповая, индивидуальная-комбинированная	Фотографии, плакаты; экранно-звуковой
	<i>3 год обучения</i>	очная	Словесный, практический, игровой, наглядный	Коллективно-групповая, индивидуальная-комбинированная	Фотографии, плакаты; экранно-звуковой
3	Гимнастика <i>1 год обучения</i>	очная	Словесный, практический, игровой, наглядный	Коллективно-групповая, индивидуальная-комбинированная, практическая, беседа	Спортивная площадка, спортзал, г/скамейки, маты, мячи, обручи, скакалки; экранно-звуковой
	<i>2 год обучения</i>	очная	Словесный, практический, игровой, наглядный	Коллективно-групповая, индивидуальная-комбинированная, практическая,	Спортивная площадка, спортзал, г/скамейки, маты, мячи,

				беседа	обручи, скакалки; экранно-звуковой
	<u>3 год обучения</u>	очная	Словесный, практический, игровой, наглядный	Коллективно-групповая, индивидуальная-комбинированная, практическая, беседа	Спортивная площадка, спортзал, г/скамейки, маты, мячи, обручи, скакалки; экранно-звуковой
4	Легкая атлетика <u>1 год обучения</u>	очная	Словесный, практический, игровой, наглядный	Коллективно-групповая, индивидуальная-комбинированная, практическая, беседа	Спортивная площадка, спортзал, г/скамейки, маты, мячи, обручи, скакалки; экранно-звуковой
	<u>2 год обучения</u>	очная	Словесный, практический, игровой, наглядный	Коллективно-групповая, индивидуальная-комбинированная, практическая, беседа	Спортивная площадка, спортзал, г/скамейки, маты, мячи, обручи, скакалки; экранно-звуковой
	<u>3 год обучения</u>	очная	Словесный, практический, игровой, наглядный	Коллективно-групповая, индивидуальная-комбинированная, практическая, беседа	Спортивная площадка, спортзал, г/скамейки, маты, мячи, обручи, скакалки; экранно-звуковой
5	Подвижные игры <u>1 год обучения</u>	очная	Словесный, практический, игровой, наглядный	Коллективно-групповая, индивидуальная-комбинированная, практическая, беседа	Игровое поле, инвентарь для подвижных игр, дидактический материал
	<u>2 год обучения</u>	очная	Словесный, практический, игровой, наглядный	Коллективно-групповая, индивидуальная-комбинированная, практическая, беседа	Игровое поле, инвентарь для подвижных игр, дидактический материал

			ий, игровой, наглядный	индивидуальная- комбинированная, практическая, беседа	подвижных игр, дидактический материал
6	Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке <i>1 год обучения</i>	очная	Словесный	Коллективно-групповая, индивидуальная-практическая	Спортивная площадка, спортивный зал
	<i>2 год обучения</i>	очная	Словесный	Коллективно-групповая, индивидуальная-практическая	Спортивная площадка, спортивный зал
	<i>3 год обучения</i>	очная	Словесный	Коллективно-групповая, индивидуальная-практическая	Спортивная площадка, спортивный зал
7	Соревнования <i>1 год обучения</i>	очная	словесный	Групповая-практическая	Спортивная площадка, спортивный зал, игровой инвентарь
	<i>2 год обучения</i>	очная	словесный	Групповая-практическая	Спортивная площадка, спортивный зал, игровой инвентарь
	<i>3 год обучения</i>	очная	словесный	Групповая-практическая	Спортивная площадка, спортивный зал, игровой инвентарь

Список использованной литературы

1. Программа для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. Рекомендовано Главным управлением школ министерства просвещения. Москва, Просвещение, 1986 г.
2. М.А.Васильева, В.В.Гербова, Т.С.Комарова «Программа воспитания и обучения в детском саду», 2006 г. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации
3. Ваинбаум Я.С., Коваль В.И. Гигиена физического воспитания и спорта. 2002.
4. Вайцеховский С.М. Книга тренера. - М.: ФиС, 1971. - 312 с.
5. Вологина Л.Н., Курилова Т.В. «Игры с элементами спорта для детей 3-4 лет» Москва, Гном и Д-2004 г.
6. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура. 2004.
7. Колеин С.В. Физическая подготовка юных спортсменов. 1995.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры //Учебник для институтов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991.-543 с.
9. Муравьева В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. М.: 2004. – 112 с.

10. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. 2003.
11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель», 2003. - 863 с. - (Профессия - тренер).
12. Попов Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. 2000.
13. Урнова М.А., «Двигательная активность ребёнка в детском саду 5- 7 лет» Москва, Мозаика-Синтез, 2000 г.

