

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №2
(МБУ ДО СШ №2)

ПРИНЯТО

на заседании
Педагогического совета

Протокол от «29» августа 2024г. №1

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБУ ДО СШ № 2

И.А. Репина

Приказ от «30» августа 2024г. № 214



Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-оздоровительной направленности -
«Общая физическая подготовка».

Программа разработана:

Репина И.А.	<i>директор, мастер спорта СССР по спортивной акробатике</i>
Колесникова О.А.	<i>заместитель директора по спортивной работе, мастер спорта СССР по спортивной гимнастике</i>
Юрьев В.Ю.	<i>тренер-преподаватель по гандболу</i>
Самсоненко Л.С.	<i>тренер-преподаватель по гандболу</i>
Рыбкина И.П.	<i>тренер-преподаватель по спортивной акробатике, мастер спорта СССР по спортивной акробатике</i>
Аникеева В.А.	<i>тренер-преподаватель по спортивной акробатике, мастер спорта России по спортивной акробатике</i>
Урусов А.В.	<i>тренер-преподаватель по прыжкам на батуте, мастер спорта СССР по спортивной акробатике, Заслуженный работник физической культуры и спорта Российской Федерации</i>
Арапова А.С.	<i>инструктор-методист, мастер спорта России по дзюдо</i>
Батарейсков В.Е.	<i>старший инструктор-методист</i>
Мосина А.С.	<i>инструктор-методист</i>

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка.	4
2.	Отличительные особенности и специфика организации занятий по Программе	5
3	Структура занятия	6
4	Содержание программы	8
4.1.	Практический материал	9
4.2.	Теоретический материал	14
5.	Результаты освоения Программы	
	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	17

1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности - «Общая физическая подготовка» (далее – Программа, далее - ОФП) разработана и адаптирована муниципальным образовательным учреждением дополнительного образования спортивной школой №2 (далее – Учреждение) для работы с детьми дошкольного возраста, начиная с 5-летнего возраста (по году рождения) и старше по направлениям сложно-координационных и игровых видов спорта.

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 года №329-ФЗ;
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года №273-ФЗ;
- Устава Учреждения.

Целью Программы является организация работы с детьми, направленная на формирование основ здорового образа жизни, повышение уровня физической подготовленности посредством освоения двигательной деятельности с применением элементов и упражнений из разных видов спорта.

Педагогическая целесообразность: занятия по ОФП дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, являются хорошей школой движений.

Отличительные особенности данной программы: программа ОФП разработана с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые культивируются в Учреждении и пользуются популярностью в повседневной жизни. Главными направлениями являются: создание условий для развития личности занимающихся, укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, формирование знаний, умений и навыков при выполнении упражнений, привитие любви к систематическим занятиям спортом.

Цель Программы: Развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Основными задачами реализации Программы являются:

- укрепление здоровья, развитие социальных навыков и коммуникативных способностей;
- повышение уровня физической подготовленности и психологических качеств детей;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям физкультурой и спортом;
- подготовка перспективных занимающихся для перевода (зачисления) на обучение по Дополнительным образовательным программам спортивной

подготовки по видам спорта.

Язык реализации: государственный язык Российской Федерации – русский.

Форма обучения: очная. **Форма организации занятий:** групповая.

Особенности реализации программы: занятия, проходят по расписанию (2 раза в неделю по 60 минут каждое занятие) в период – учебный год.

Условия набора: принимаются все желающие, без определенной физической и практической подготовки, допущенные к занятиям по состоянию здоровья.

Количество обучающихся в группе: группа формируется от 5 до 30 занимающихся.

2. Отличительные особенности и специфика организации занятий по Программе.

В современном мире нельзя представить жизнь без физической культуры. Чтобы поддерживать мышечную систему в тонусе, а также оказать благоприятное влияние на все системы человеческого организма, необходимо заниматься спортом и, в частности, оздоровительной гимнастикой - ОФП, ведь здоровье является важнейшей жизненной ценностью.

Физическая культура является неотъемлемым элементом культуры общества и жизни каждого из нас. Она помогает не только поддерживать форму тела и его здоровое состояние, но и укреплять силу духа и развивать такие характеристики человека, как: самостоятельность, выносливость, силу духа, силу воли, самосовершенствование и самоконтроль. Физическая культура – это часть общей культуры общества, объединение различных мероприятий, направленных на достижение человеком физического совершенствования (укрепление здоровья, развитие физических качеств, достижение спортивных результатов, поддержание физического состояния всех групп мышц и т.д.).

Отличительной чертой данной программы является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма с использованием средств хореографических, гимнастических, акробатических упражнений и упражнений игровых видов спорта, направленных на развитие координации движений, т.е. средств, характерных для различных видов спорта.

Срок обучения по Программе - 1 год.

В процессе занятий с детьми формируются жизненно важные двигательные умения и навыки (прикладные и спортивные), приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества.

Основной формой проведения учебно-тренировочных занятий являются занятия с группой, проводимые в соответствии с расписанием.

При проведении занятий применяются игровой, теоретический, соревновательный или тестовый типы занятий,

Формами проведения занятий являются – групповое занятие с тренером-преподавателем, открытое занятие, беседа (лекция), соревнование или тесты по ОФП.

Занятие состоит из трех частей: вводная (разминка – разогревание мышц); основная (работа - отработка определенного двигательного действия); заключительная (закрепление пройденного материала).

Методами обучения, в основе которых лежит способ организации занятий являются

- словесный - устное изложение, рассказ, беседа, объяснение, анализ;
- наглядный - показ, демонстрация видеоматериалов, показ педагогом приемов исполнения;
- практический - упражнения, работа по образцу.

Материально-техническое оснащение:

Наличие спортивного зала;

Наличие спортивного инвентаря.

Кадровое обеспечение:

Тренер-преподаватель (педагог), владеющий следующими профессиональными и личностными качествами:

- имеет специальное педагогическое образование;
- хорошо знает технические особенности при выполнении заданных упражнений, владеет методикой преподавания;
- владеет навыками и приёмами организации спортивных занятий;
- знает физиологию и психологию детского возраста;
- умеет вызвать интерес к себе и преподаваемому предмету (виду спорта);
- умеет создать комфортные условия для успешного развития личности занимающихся;
- умеет видеть и раскрывать творческие способности занимающихся;
- систематически повышает уровень своего педагогического мастерства и уровень квалификации по специальности.

3. Структура занятия.

Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия 1 астрономический час = 60 мин с перерывом на отдых (5 минут через 30 минут после начала занятия).

Занятия проводятся по общепринятой схеме: подготовительная, основная и заключительная часть (таблица №1).

(таблица №1).

Подготовительная часть занятия	Приветствие детей и тренера-преподавателя, создание доброжелательной обстановки при проведении занятия. Разминка. После проведения общей разминки необходимо выделить время (10 – 15 мин) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых - подготовка к выполнению упражнений в основной части занятия по направлению вида спорта.
Основная часть занятия	В основной части занятия, время проведения 25-35 минут, изучают и совершенствуют технику упражнений по направлению вида спорта. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к занимающимся. Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка. Проведение игровых упражнений и подвижных игр. Тестовые занятия – «Быстрее! Выше! Сильнее!»
Заключительная Часть занятия.	В заключительной части, занятия используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление, растяжка), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные, игровые и т.п.). Время проведения заключительной части 5-10 минут.

Примерная модель построения недельного процесса проведения занятий
(таблица №2)

(таблица №2)

Дни недели	Содержание занятия
Первый день (60 минут)	<u>Подготовительная часть:</u> 15 минут 1. Упражнения на внимание. 2. Строевые упражнения. 3. Общеразвивающие упражнения. <u>Основная часть:</u> 35 минут 1. Акробатические упражнения: складки, кувырки, перекаты и т.д. 2. Элементы <u>Заключительная часть:</u> 10 минут 1. Упражнения на гибкость (шпагаты, мосты, складки). 2. Беседа. 3. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.
Второй день (60 минут)	<u>Подготовительная часть:</u> 10 минут 1. Построение и бег по кругу. 2. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Выполнение поворотов на месте. <u>Основная часть:</u> 35 минут 1. Упражнения для развития скорости. 2. Упражнения для развития силы. <u>Заключительная часть:</u> 15 минут 1. Специальные упражнения стоя и на гимнастической скамейке. 2. Подвижная игра. 3. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

4. Содержание программы

Тематический план.

Планирование занятий и распределение программного материала проводится на основании Примерного учебного плана, рассчитанного на 12 месяцев (учебный год), и представлено в таблице №3.

Примерный учебный план по Программе
(2 часа в неделю, 8 часов в месяц, 96 часов в год)

таблица №3.

Содержание занятий	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
		Месяцы											
ТЕОРИЯ	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ПРАКТИКА	84	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
ОФП	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
СФП	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Избранный вид спорта (упражнения и элементы)	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Подвижные игры, эстафеты	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Всего часов	96	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8

Методическая часть программы.

4.1. Практический материал.

Материал данного раздела распределяется тренером-преподавателем с учётом возраста и вида спорта. При этом материал изучается и совершенствуется на каждом занятии в подготовительной части, на разминке, в конце занятия или может выделяться в отдельное занятие в зависимости от целей и задач.

Общая физическая подготовка:

Строевые упражнения.

Основные понятия:

строй, шеренга, колонна, фронт, фланг, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий, предварительная и исполнительная части команд.

Действия в строю (на месте и в движении):

стойки, построение, расчёт, перестроения, размыкания и смыкания, повороты.

Ходьба, бег, прыжки. Основные действия, команды и разновидности. Движение на месте, в обход, по кругу, по диагонали, «змейкой», «по спирали», движение в заданном направлении, перемена направления движения. Переход с ходьбы на бег и обратно.

Общеразвивающие упражнения.

Основные положения кистей и движения ими в различных сочетаниях и в различных исходных положениях: руки в стороны, вперёд и т.д.

Основные и промежуточные положения прямых и согнутых рук. Сомкнутые, скрестные, разноименные положения рук.

Движения руками: вперёд, назад, книзу, кверху, вправо, влево, внутрь, наружу, в стороны. Круги руками.

Основные положения головы и туловища. Основные движения головой и туловищем: круговые, повороты, наклоны. Сочетание движений.

Основные стойки ногами: основная, скрестная, врозь, сомкнутая, на носках, на одной ноге, на коленях. Движения ногами: поднимание, махи, взмахи в различных плоскостях. То же стоя, сидя, лёжа.

Полуприседы и приседы. Выпады: вперёд, назад, вправо, влево, скрестный, разноименный.

Седы: обычный, ноги врозь, углом, с захватом, на пятках, полушпагат, шпагат. Различные сочетания движений.

Упоры: присев, лёжа, лёжа сзади, стоя согнувшись, на одной ноге при различных положениях другой, лёжа с различными положениями рук и ног. Различные сочетания движений.

Ходьба и ее разновидности: обычная, строевым шагом, спортивным шагом, в различном темпе и с заданиями. Ходьба вперёд, спиной вперёд, боком. Ходьба: на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, в полуприседе, в приседе, скрестным шагом, выпадами, с наклонами, с хлопками, с акцентированным шагом, без зрительного контроля (с закрытыми глазами).

Прыжки: вперёд, назад, в сторону, вверх, в длину, с разбега и с места, на одной и двух ногах, в глубину, через препятствие, со скакалкой.

Различные сочетания ходьбы, бега и прыжков.

Лазанье, перелазание и преодоление препятствий. Упражнения в лазанье на гимнастической стенке, по канату, наклонной плоскости, без помощи ног, на скорость, в смешанных висах и упорах.

Упражнения в равновесии. Ходьба, бег, прыжки, танцевальные шаги. То же вперёд, спиной вперёд, боком, через препятствия, без зрительного контроля. Различные сочетания движений, ритма и темпа, в полуприседе и приседе, повороты, переходы из одних положений в другие, фиксация определенной позы.

Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки.

Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств: с сопротивлением, с отягощением, в парах, с предметами.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития ловкости:

1. Общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища без предметов: положения рук - в стороны, вперед, вверх, назад, перед грудью, к плечам, за голову; для ног - поднимание ноги вперед, в сторону, отведение ноги назад, прыжки на одной, двух и со сменой ног впереди, сзади; для туловища - наклоны вперед, в стороны, назад, повороты влево, вправо.
2. Прыжки: ноги вместе - ноги врозь, на правой, на левой, ноги скрестно, с поворотами.
3. Ходьба с различным положением рук; разновидности прыжков со скакалкой: на одной, на двух, со сменой ног, руки скрестно и др.
4. Броски и ловля мяча, игры в гандбол, мини футбол, баскетбол по упрощенным правилам;
5. Кувырки вперед, назад, перекаты, перевороты;

Упражнения для развития гибкости:

1. Из положения стоя наклон вперед, ладонями коснуться пола, тоже, но захватив руками голени, грудью коснуться колен.
2. Из седа на полу наклоны вперед, грудью касаться колен.
3. Упражнения с гимнастической палкой или скакалкой: выкруты в плечевых суставах.
4. У гимнастической стенки, подняв одну ногу на уровень пояса, наклоны вперед (касаясь грудью колена поднятой ноги) и наклоны к опорной ноге (касаясь руками пола).
4. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат на левую и правую ногу.
5. Стоя у гимнастической стенки – махи правой, левой, в направлении – вперед, назад, в сторону (вправо, влево).

Упражнения для развития силы:

1. Напряженное сгибание и разгибание фаланг пальцев и рук в целом.
2. Поднимание и опускание (медленно и быстро) прямых рук вверх, вперед, в стороны, тоже, но с гимнастической палкой.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре от пола, на скамейке приседания – ноги врозь и вместе.
4. Подтягивание в висе лежа.
5. Вис на перекладине.
6. Лазание по гимнастической стенке на скорость.
7. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки скрестно перед грудью, - наклоны вперед и разгибание туловища (выполнять медленно и быстро).
8. Лежа на спине, поднимание прямых ног до касания опоры за головой и

возвращение в исходное положение (быстро и медленно).

9. Прыжок в длину с места, бег на месте, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени назад.

11. Упражнения с отягощениями (набивными мячами, гантелями, штангой).

Упражнения для развития скорости.

1. Упражнения для развития стартовой скорости:

по сигналу рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя, лицом и т.д.; эстафеты с элементами старта; подвижные игры.

2. Упражнения для развития дистанционной скорости: бег змейкой между стойками, бег прыжками, эстафетный бег, переменный бег на дистанцию 50-100 м (15-20 м с макс. скоростью, 10-15 м медленно и т.д.).

3. Бег с быстрым изменением способа передвижения, с изменением направления (до 180°), бег с изменением скорости, «челночный бег»: 2х10, 4х5 и т.п.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

1. Приседание с отягощением (набивными мячами) с последующим быстрым выпрямлением.

2. Прыжки на одной ноге.

3. Спрыгивание (с высоты 30-40 см) с последующим прыжком вверх.

4. Броски мяча на дальность.

5. Эстафеты с элементами бега, прыжков.

Спортивные и подвижные игры, эстафеты.

Подвижные игры для различных возрастных групп. Музыкальные игры. Игры и эстафеты с элементами акробатики и игровых видов спорта.

Подвижные игры:

Игра "Хвостики". Играющие разбиваются на 2 команды. Каждому участнику выдается лента, которую он затыкает за пояс либо за ремень, так чтобы висел свободный конец. По команде ведущего начинается игра. Участники должны сорвать хвост у своих соперников, в то время, пытаясь сохранить свой "хвостик". Естественно, победила та команда чьи "хвостики" остались целыми, хотя бы один.

Игра «Мяч соседу». Играющие стоят по кругу лицом к центру на расстоянии одного шага друг к другу и передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Водящий, находящийся за кругом, старается коснуться мяча, не задевая играющих. Тот, у кого в руках был мяч, когда его коснулся водящий, сам

становится водящим. Можно образовать два-три круга и назначить соответственно столько же водящих. Выигрывают игроки, которые не были водящими.

Игра «Передача мяча в колоннах». Играющие делятся на несколько групп-команд. Они выстраиваются параллельно в колонну по одному на ширине рук. Впереди стоящий получает мяч. По команде учителя команды начинают передавать мяч в колоннах. Последний игрок команды, получив мяч, бежит в начало колонны и передает мяч сзади стоящему. Игра продолжается до тех пор, пока впереди стоящий не займет свое место и не поднимет мяч над головой. Учитель сам определяет способ передачи мяча и следит, чтобы игроки передавали мяч только определенным способом.

Игра «Воробьи, вороны» Участники делятся на две команды. Одна команда будет «воробьями», другая — «воронами». Команды размещаются друг напротив друга на расстоянии 2-3 метра. По команде водящего (взрослого) «Воробьи!» команда воробьёв должна броситься догонять команду ворон, а по команде «Вороны!» — наоборот. Игра продолжается, пока догоняющая команда не переловит всех игроков убегающей команды.

Игра «Вышибалы» на площадке очерчиваются 2 линии на расстоянии 5-7 метров друг от друга. Выбираются двое вышибал, остальные игроки собираются в центре между двух линий. Вышибалы встают за линии и кидают мяч в сторону друг друга, стараясь при этом попасть в игроков. Мяч, пролетевший мимо игроков, ловит второй вышибала, а игроки разворачиваются и спешно отбегают назад. Наступает очередь второго вышибалы бросать. Задача вышибал — попасть в игроков мячом. Задача игроков — уворачиваться.

Основные требования по мерам безопасности при проведении занятий.

1. К занятиям допускаются занимающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
2. Переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь.
3. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серёжки и т. д.);
4. Убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы.
5. Под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия и или игры;
6. Провести разминку.

7. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, правила личной гигиены.
8. Занятия должны проходить под непосредственным контролем тренера-преподавателя.
9. Начинать занятия и или игру по сигналу тренера-преподавателя.
10. Не допускается присутствие в спортивном зале посторонних лиц, не относящихся к учебному процессу.
11. При выполнении упражнений на гимнастической скамейке, необходимо обложить ее гимнастическими матами, а также положить маты для приземления на месте соскока.
12. В местах зоны приземления на акробатической дорожке, страховочные маты нужно расположить так, чтобы их поверхность была ровной и не имела разрывов.
13. Спортивное оборудование и спортивные предметы, не используемые во время занятий, необходимо убрать в места для хранения.

При проведении подвижных игр:

- не бросать мяч в голову играющим; не бросать мяч в голову играющим;
- соизмерять силу броска мячом в игроков в зависимости от расстояния до них;
- следить за перемещением игроков и мяча на площадке, не мешать овладеть мячом игроку, который находится ближе к нему;
- не вырывать мяч у игрока, первым овладевшим им;
- не падать и не ложиться на полы, когда хочет увернуться от мяча;
- ловить мяч захватом двумя руками снизу.

При проведении эстафеты обучающийся должен:

- не начинать эстафету без сигнала тренера-преподавателя;
- выполнять эстафету по своей дорожке.
- Если ваш мяч оказался на полосе другой команды, осторожно заберите его, вернитесь на свою дорожку и продолжайте выполнять задание;
- не выбегать преждевременно из строя, пока стоящий перед вами игрок не закончил выполнять задание и не передал вам эстафету касанием руки ли передачей мяча в руки;
- после передачи эстафеты встать в конец своей команды, во время эстафеты не выходить из своего строя, не садиться и не ложиться на пол.

4.2. Теоретический материал.

Материал данного раздела (приложение 1 к Программе) является примерным, предназначен для обучающихся и распределяется тренером-преподавателем самостоятельно с учётом возраста и квалификации занимающихся.

Тема №1.

Беседа - Здоровье.

Тема №2.

Физкультура и спорт.

Тема №3.

Спорт. Беседы о спорте. Виды спорта. Зимние виды спорта. Летние виды спорта.

Тема №4.

Спортивный инвентарь и спортивные принадлежности.

5. Результаты освоения Программы.

Результатом освоения Программы является приобретение занимающимися следующих знаний, умений и навыков:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья занимающихся;
- отбор и зачисление перспективных занимающихся для дальнейших занятий по Дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта в Учреждении.

Занимающийся	Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности - «Общая физическая подготовка».
Должен знать	• Исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, выполнять четко, ритмично, в заданном темпе; • Названия стоек (основная стойка, узкая стойка, широкая стойка). • Выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. • Название оборудования, инвентаря • Название, содержание и правила программных игр. • Исходные положения в выполнении упражнений. • Правила безопасной деятельности в спортзале. • Части тела.
Иметь представление	• О правильной осанке. • О пользе физической культуры. • О различных способах выполнения упражнений. • О строении своего тела. • О разных видах спорта

	• О доступных способах укрепления здоровья.
Уметь	• Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений. • Лазать по гимнастической стене, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками. • Ходить по гимнастической скамейке, спрыгивать с нее, мягко приземляться • Принимать правильное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места • Ловить мяч кистями рук с расстояния 1,5 м.; принимать правильное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю не менее пяти раз подряд. • Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие. • Строиться в колонну по одному, парами, в круг, в шеренгу. • Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону. • Выполнять действия по сигналу; • Работать в команде; • Умеют слышать и понимать друг друга.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Поздняков А. П. Теория физической культуры. Эпоха науки № 6. Июнь 2016 г. Социально-экономические и общественные науки. С. 86.
2. Дулин А. Л. «Физкультурные занятия для детей 4-5 лет» (методические рекомендации). – Ижевск, УдГУ, 1989.
3. Колос Г. Г. Сенсорная комната в дошкольном учреждении: Практические рекомендации. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2011. – 80 с: ил. (Развитие и воспитание)
4. Ермак Н. Н. Физкультурные занятия в детском саду: творческая школа для дошколят. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004.
5. Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет. Владос, 2003.
6. Дидур, М. Д., Потапшик, А. А. Осанка и физическое развитие детей. – СПб.: Речь, 2001.
7. Орел В. И., Агаджанова С. Н. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. Учебное пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
8. Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания. М., Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005