



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ЯМАЛО-НЕНЕЦКИЙ АВТОНОМНЫЙ ОКРУГ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «БРУСНИЧКА»

Муниципального образования город Губкинский

629830 ЯНАО г. Губкинский, микрорайон 13, дом 71, тел. 8(34936) 5-20-50; факс 8(34936) 5-15-61
ОКПО 27376555, ИНН/КПП 8911028580/891101001, р/счет 40701810400001000002, БИК 047182000

СОГЛАСОВАНО:

педагогическим советом
Протокол № _____ от _____

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Брусничка»

Приказ № _____ от _____

**Дополнительная образовательная
программа по лёгкой атлетике
«Весёлая атлетика»
(физкультурно-спортивной направленности)**

ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ: 5 – 6 ЛЕТ
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 1 ГОД

Автор:

**Аничева Н. Н. – инструктор
по физической культуре
МБДОУ «Брусничка»**

Губкинский - 2024

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка.

Аннотация программы

Дополнительная общеразвивающая программа по лёгкой атлетике «Весёлая атлетика» составлена на основе учебно-методического пособия Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду. Пособие для воспитателя в дет. саду. - 1978; Лёгкая атлетика в начальной школе В. Г. Никитушкин, Е.Г. Цуканова - 2024; Силантьева С.В. Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста – 2013; Планы – конспекты НОД с детьми 2-7 лет в ДОУ Образовательная область «Физическая культура» - 2013. Программа является нормативно-управленческим документом образовательного учреждения, характеризующей систему организации дополнительной работы инструктора по физической культуре.

Программа по лёгкой атлетике «Весёлая атлетика» реализует спортивно – оздоровительное направление дополнительного образования. Она ориентирована на детей в возрасте 5-6 лет. Данная программа рассчитана на 1 год обучения – 36 часов. Дополнительная общеразвивающая программа по лёгкой атлетике «Весёлая атлетика» создана на основе следующих документов:

- ✓ Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании» в Российской Федерации»;
- ✓ СанПиН 2.4. 3648-20 (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28);
- ✓ Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. № 196);
- ✓ Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- ✓ Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2020 № 678 – р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»
- ✓ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07. 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

✓ Санитарные правила СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», утверждёнными 28.09.2020 г. № 28 (регистрационный номер 61573 от 18.12.2020 г.).

✓ Приказ департамента образования ЯНАО от 01.09.2023 г. № 769 « О требованиях к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ для детей» в Ямало-Ненецком автономном округе в соответствии с социальным сертификатом.

✓ Национальный проект «Образование» (утверждён Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16).

✓ Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467).

✓ Федеральные проекты «Успех каждого ребёнка», «Цифровая образовательная среда».

✓ Локальных актов МБДОУ «Брусничка»

1.2 Направленность программы: физкультурно-спортивная.

1.3 Актуальность. В настоящее время легкая атлетика получила новый импульс

в своем развитии. Введение ВФСК ГТО, первая ступень которого охватывает детей в возрасте от 6 до 8 лет, способствовало увеличению количества соревнований в различных регионах России с участием дошкольников, представляющих не только отделения спортивно-массового направления ДЮСШ, но и детских садов. В тоже время наблюдается тенденция роста числа детских садов, культивирующих в системе дополнительного образования занятия легкой атлетикой с детьми старшего дошкольного возраста, что свидетельствует о повышающейся роли и значимости ее в физическом воспитании дошкольников.

Детская лёгкая атлетика - один из популярнейших и базовых видов спорта, который не требует особых затрат на проведение учебно-тренировочных занятий и экипировку занимающихся. Лёгкая атлетика, в то же время, как ни один другой вид спорта, положительно влияет на развитие мышечной, дыхательной, нервной систем организма, а также на развитие волевых качеств, воспитание трудолюбия, упорства в достижении цели, укрепления чувства товарищества и коллективизма.

Хорошие возможности для обучения детей легкоатлетическим упражнениям с целью развития их физических способностей даёт организация занятий в рамках кружка «Весёлая атлетика».

Новизна программы. Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, а также различные виды метания. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей.

Благодаря занятиям легкой атлетикой ребенок совершенствует двигательные навыки ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий и т.д., необходимых ему в повседневной жизни. Развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость, точность и красоту движений, реализует двигательный потенциал.

Педагогическая целесообразность программы. Современные дети живут в условиях постоянно меняющейся действительности. На смену увлекательным спортивным, подвижным играм пришли не менее увлекательные – компьютерные. Часто встречаются скучающие, равнодушные к спорту, слабые и неумелые мальчишки и девчонки. Дети перестали выходить на улицу во двор, отдавая предпочтение малоподвижным видам деятельности: компьютерные игры, просмотр мультфильмов. А для ребёнка малоподвижный образ жизни – это потеря здоровья, нарушение физического интеллектуального развития. Поэтому задача каждого неравнодушного родителя и педагога – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья.

Детская лёгкая атлетика прекрасно подходит для привлечения дошкольников к занятиям физической деятельностью и для того, чтобы дать им возможность самим понять преимущество регулярных занятий.

1.4 Отличительной особенностью данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что на занятиях дети выполняют не только основные упражнения лёгкой атлетики (спринт, бег на выносливость, прыжки, метание), а также они могут выполнять эти упражнения в атмосфере игры, как под руководством педагога, так и самостоятельно.

Программа представляет собой стройную гибкую систему, которая позволит научить ребенка чувствовать свое тело и владеть им, получая от этого удовольствие и радость.

1.5 Адресат дополнительной образовательной программы: программа рассчитана на обучающихся системы дополнительного образования в возрасте 5-6 лет. Количественный состав обучающихся согласно СанПиН 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", и составляет 9-15 человек

в группе. Наличие специальной подготовки не требуется, набор детей в группы свободный.

1.6 Уровень освоения дополнительной образовательной программы «Весёлая атлетика» - базовый. Направлена на воспитание, обучение и творческое развитие личности ребенка, предназначена для реализации в организациях общего и дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, иных организациях, имеющих спортивные секции, специализированные образовательные структурные подразделения, в школах.

1.7 Объем программы: 36 академических часа.

1.8 Сроки освоения программы

Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учётом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

Программа кружка рассчитана на детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет).

1.9 Режим занятий, периодичность и продолжительность.

Занятия проводятся на базе спортивного зала и спортивной площадки (в теплое время) МБДОУ детского сада «Брусничка». Занятия проводятся 1 раз в неделю продолжительностью до 25 минут - для детей старшей группы 5-6 лет.

1.10 Особенности реализации программы. Занятия ДОП «Весёлая атлетика» проходят по традиционной модели обучения.

1.11 Особенности организации образовательного процесса.

Основной формой организации деятельности является групповое занятие (10-15 человек).

В процессе занятий лёгкой атлетикой с детьми дошкольного возраста могут применяться следующие формы занятий: диагностическое, учебное, учебно-игровое, игровое, тренировочное.

Учебное: посвящается изучению нового материала. Например, на одном из первых занятий дети изучают простейшие лёгкоатлетические упражнения. На следующем занятии эти же упражнения усложняются. На каждом последующем занятии целесообразно повторять материал предыдущего для его закрепления.

Учебно-игровое занятие предполагает изучение новых упражнений и их последующее совершенствование в игре, или игровой форме или же совершенствование материала предыдущего занятия. Здесь может быть несколько вариантов.

Главной задачей тренировочных занятий является закрепление приобретенных навыков техники выполнения упражнения - оно обеспечивает возможность многократно повторить движение, потренироваться в технике его выполнения.

Занятие тренировочного типа направлено на развитие двигательных и функциональных возможностей детей. Дифференцированные двигательные

задания. направлены на развитие координации движений, силы, выносливости, быстроты, ловкости.

Игровое занятие содержит игры и развлечения. Задачи такого занятия могут быть самыми различными: изучение и совершенствование нового материала; проверка степени его освоения; эмоциональное воздействие и т. д.

Диагностическое занятие. Диагностика проводится для контроля за уровнем развития физических качеств ребенка и его физической подготовки. При проведении диагностики используются различные диагностические тесты в виде контрольных двигательных заданий, предлагаемых детям в игровой или соревновательной форме.

1.12 Форма обучения – очная.

Лёгкая атлетика является одним из основных и наиболее массовых видов спорта. Поэтому ДОП «Весёлая атлетика» включает в себя следующие виды занятий: специальные беговые упражнения (СБУ) – это комплекс упражнений, направленный на развитие физических качеств, которые являются основными при занятиях бегом; спринтерский бег (бег на 30 м.); бег на выносливость (5-ти минутный бег); упражнения в ходьбе; упражнения в метании и прыжках, которые направлены на развитие скоростно-силовых качеств. Формы подведения итогов реализации программы: участие детей в соревнованиях различного уровня.

2. Целью программы является закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего и гармоничного физического развития, через обучение детей дошкольного возраста легкой атлетики.

2.1 Задачи.

Образовательные:

- ☐ обогащать двигательный опыт дошкольников новыми двигательными действиями и способностями;
- ☐ повышать двигательную активность детей путём создания специальных условий, позволяющих преодолевать скованность, ограниченность, недостаточность движений, боязнь передвижения в пространстве;
- ☐ выработать привычку к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх.

Развивающие:

- ☐ формировать правильное отношение детей к занятиям физической культурой через развитие жизненно важных двигательных навыков и умений, способствующих укреплению здоровья;
- ☐ укреплять здоровье через профилактику сколиоза, улучшение психофизического состояния ребёнка средствами лёгкой атлетики через

развитие физических качеств (быстрота, гибкость, сила, выносливость, координационные способности);

- создавать условия для проявления положительных эмоций.

Воспитательные:

- формировать устойчивый интерес к занятиям физкультурой и спортом, желание использовать полученные двигательные навыки в самостоятельной деятельности;
- формировать личностные качества через воспитание положительной мотивации к самостоятельной двигательной деятельности, преодоление неуверенности в своих силах, коммуникативных свойств личности;
- формировать адекватную самооценку личности, нравственное самосознание и мировоззрение через развитие целеустремленности, уверенности, выдержки и самообладания, формирование чувства коллективизма.

3. Содержание программы.

3.1 Учебный план для детей старшей группы 5-6 лет

№ п\п	Название темы, раздела	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Правила безопасного поведения на занятии.	2	1	1	Диагностирование 1
2. Беговые виды. Бег на короткие дистанции (10, 30 м).					
2.1	«Кто добежит быстрее?».	2	1	1	Текущий контроль
2.2	«Добеги до предмета»	1		1	Текущий контроль
2.3	«Бег по линиям»	2	1	1	Текущий контроль
2.4	Бег на 30 метров	1		1	Текущий контроль
2.5	Бег на выносливость	2	1	1	Текущий контроль
3	Тактика легкоатлета.	2	1	1	Текущий контроль
4. Прыжок в длину с места					
4.1	«Допрыгни до линии.»	2	1	1	Текущий контроль
4.2	«Прыгни через кочки»	1		1	Текущий контроль
4.3	«Лягушата»	1		1	Текущий контроль
4.4	«Кто дальше прыгнет?»	1		1	Текущий контроль
5. Метание мяча					
5.1	Метание мяча на дальность. «Кто дальше бросит»	3	1	2	Текущий контроль
5.2	Метание мяча в цель. «Меткий стрелок»	2		2	Текущий контроль

6	Весёлая лёгкая атлетика	2	1	1	Текущий контроль
7	Общая физическая подготовка	6	1	4	Текущий контроль
8	Специальная физическая подготовка	2		2	Диагностирование 1
9	Подвижные игры, эстафеты, спортивные развлечения, соревнования	4	1	2	Текущий контроль
	Всего:	36	9	25	2

3.2 Содержание учебного плана.

Бег на короткие дистанции. 10 м., 30 м. Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты).

Бег на выносливость.

Метание мяча. Метание мяча на дальность.

Метание мяча в цель. Метать мяч в цель с разных дистанций.

Прыжок в длину с места. Техника выполнения прыжка (отталкивание, полёт, приземление)

Тактика легкоатлета. Бег с низкого старта и высокого старта, ускорение на дистанции, финишное ускорение, бег на различные дистанции.

Подвижные игры и эстафеты. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование выполнения лёгкоатлетических упражнений.

Развитие скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

3.3 Планируемые результаты дополнительной общеразвивающей программы ДОП. «Весёлая атлетика».

Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся в осенний период на свежем воздухе;

дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся основным видам двигательной активности в легкой атлетике.

Воспитанники должны знать и иметь представление:

- ✓ Об особенностях зарождения, истории легкой атлетики;
- ✓ О физических качествах и правилах тестирования в легкой атлетике;
- ✓ Основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях легкой атлетикой и правила его предупреждения;

- ✓ Уметь организовать самостоятельные занятия легкой атлетикой, а также, с группой товарищей;

Личностными результатами

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

Предметными результатами

- ✓ планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физкультуры;
- ✓ излагать факты истории развития легкой атлетике, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека;
- ✓ оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении спортивных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- ✓ бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- ✓ взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- ✓ в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- ✓ подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих, специальных упражнений;

- ✓ находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными воспитанниками, выделять отличительные признаки и элементы;
- ✓ выполнять технические действия из спортивных игр в футбол, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- ✓ выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Метапредметными результатами

- ✓ освоения занимающихся по программе являются следующие умения:
- ✓ характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- ✓ находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- ✓ общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- ✓ обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- ✓ организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- ✓ планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- ✓ анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- ✓ управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- ✓ технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Раздел 2. «Комплекс организационно – педагогических условий»

Календарный учебный график

Начало учебных занятий – 2 сентября

Окончание учебных занятий – 30 мая

Количество учебных недель – 36

1 год обучения для обучающихся

1 полугодие – 17 недель, с 02 сентября 2024года по 31 декабря 2024 года

2 полугодие – 19 недель, с 9 января 2025 года по 30 мая 2025 года

Учебный период	Дата		Продолжительность	
	Начало	Окончание	Количество учебных недель	Количество рабочих дней
1 полугодие	02.09. 2024	31.12. 2024	17	68
2 полугодие	09.01. 2025.	30.05. 2022	19	76
Итого в учебном году			36	144

Режим работы образовательной организации:

Период учебной деятельности	Продолжительность
Учебная неделя (дней)	5 дней
Сменность (смен)	1 смена
Урок (минут)	25 минут

Диагностика проводится в начале и конце учебного года (сентябрь, май)

Календарный учебный график

Изучение нового материала - (ИНМ)

Совершенствование изученного материала - (СИМ)

Закрепление изученного материала - ЗИМ

№ п\п	Кол-во часов	Название модуля, темы	Тип урока	Форма занятий	Место проведения	Форма подведения итогов	Дата	Факт
1	2	Правила безопасного поведения на занятии. «Что такое лёгкая атлетика?»	ИНМ	Беседа практическо е	Спортив ный зал	Приложение Входной контроль. Рассказать о таком виде спорта как лёгкая атлетика.		

2. Беговые виды. Бег на короткие дистанции (10, 30 м.)								
2.1	2	«Кто добежит быстрее?».	ИНМ	Беседа практическо е	Спортив ный зал	Общие сведения о пользе бега, какие виды бега бывают.		
2.2	1	«Добеги до предмета»	СИМ	практическо е	Спортив ный зал	Совершенство вать технику бега с высокого и низкого старта.		
2.3	2	«Бег по линиям»	ИНМ	беседа практическо е	Спортив ный зал	Разучить технику челночного бега.		
2.4	1	Бег на 30 метров	ИИМ	практическо е	Спортив ный зал, спортив ная площад ка	Разучить технику бега на короткие дистанции (спринт)		
2.5	2	Бег на выносливость	СИМ	беседа практическо е	Спортив ный зал	Развивать скоростные способности ребёнка в беге на выносливость.		
3	2	Тактика легкоатлета.	ЗИМ	беседа практическо е	Спортив ный зал	Проверить умение детей выполнять разные виды бега в эстафете, соревнованиях		
4. Прыжок в длину с места								
4.1	2	«Допрыгни до линии.»	ИНМ	беседа практическо е	Спортив ный зал	Разучивать специальные легкоатлетические прыжковые упражнения, технику прыжка в длину с места		

4.2	1	«Прыгни через кочки»	СИМ	практическое	Спортивный зал	Совершенствовать прыжки на двух ногах в разных направлениях		
4.3	1	«Лягушата»	СИМ	практическое	Спортивный зал	Совершенствовать прыжки вперёд в приседе;		
4.4	1	«Кто дальше прыгнет?»	ЗИМ	практическое	Спортивный зал	Проверить умение детей выполнять разные виды прыжков в эстафете, соревнованиях		
5. Метание мяча								
5.1	3	Метание мяча на дальность. «Кто дальше бросит»	ИНМ	Беседа практическое	Спортивный зал	Разучить технику метания в вертикальную, горизонтальную цель, метание набивного мяча двумя руками из – за головы.		
5.2	2	Метание мяча в цель. «Меткий стрелок»	СИМ	практическое	Спортивный зал	Совершенствовать и закреплять технику метания в подвижных играх и эстафетах.		
6	4	Весёлая лёгкая атлетика. Специальная физическая подготовка	СИМ	беседа практическое	Спортивный зал	Совершенствовать и закреплять технику бега в подвижных играх и эстафетах.		
7	10	Подвижные игры, эстафеты, спортивные	СИМ ЗИМ	беседа практическое	Спортивный зал	Совершенствовать и закреплять технику		

		развлечения, соревнования				прыжка в длину с места, метание, в подвижных играх и эстафетах.		
--	--	------------------------------	--	--	--	--	--	--

2.2 Условия для реализации программы:

2.2.1 Материально-техническое обеспечение программы:

- ☐ спортивный зал;
- ☐ спортивная площадка;
- ☐ спортивная форма.

2.2.2 Материально технические средства:

- ☐ ковровая дорожка для прыжков;
- ☐ эстафетных палочек;
- ☐ набивных мячей;
- ☐ теннисных мячей;
- ☐ гимнастических ковриков;
- ☐ обручи;
- ☐ гимнастические скакалки;
- ☐ балансировочные дорожки;
- ☐ детские тренажёры;
- ☐ волейбольная сетка для отработки навыков метания.

2.2.3 Информационное обеспечение:

- ☐ аудиозаписи для музыкального сопровождения занятий;

- интерактивная доска для демонстрации тематического материала.

2.2.4 Кадровое обеспечение .

В реализации ДОП программы «Весёлая атлетика» участвует один педагог имеющий первую квалификационную категорию. Педагог имеет чёткое представление о возрастной периодизации учеников и системный подход к обучению на основе современных методик.

2.3 Форма аттестации.

- Входной контроль - оценка исходного уровня умений и навыков, занимающихся перед началом образовательного процесса.
- Текущий контроль - оценка качества овладения умениями и навыками, занимающимися содержания конкретной образовательной программы в период обучения после начальной аттестации до промежуточной (итоговой) аттестации.
- Итоговый контроль - оценка занимающихся уровня достижений, заявленных в образовательных программах, по завершении всего образовательного курса программы.

2.4 Оценочные материалы.

Определение физической подготовленности необходимо для всесторонней оценки развития ребёнка и его функциональных возможностей. Физическая подготовленность – уровень развития двигательных умений и навыков, физических качеств ребёнка. В результате изучения возможностей детского организма разработаны нормативные показатели по всем основным видам физических упражнений и требования к качеству их выполнения. Эти данные можно найти в книге под редакцией В.Д. Щебеко «Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях». Минск, 1998.

2.5 Методическое обеспечение.

Методы обучения. На занятиях по обучению технике элементов легкоатлетических видов используются следующие методы: объяснение, показ и непосредственная помощь при выполнении упражнения. Кроме того применяется словесный метод, метод наглядности и технические средства обучения. Занимающиеся овладевают техникой разными способами, прежде всего дополняющими друг друга: метод целостного и метод расчлененного упражнения.

Педагогические технологии.

Здоровьесберегающая технология - обеспечивает ребенку возможности сохранения здоровья, формирование у него необходимых знаний, умений,

навыков по здоровому образу жизни. При планирование и проведение различных видов деятельности учитываем возрастные особенности воспитанников; создание благоприятного психологического климата в группе; распределение физической нагрузки с учетом физических возможностей. Это технология способствует снижению заболеваемости; снижению усталости и утомляемости; укрепляет здоровье воспитанников; формирует устойчивый интерес к двигательной деятельности.

Личностно-ориентированные технологии - Признать в каждом воспитаннике неповторимую личность; формировать социально значимые качества; создать условия для использования полученных знаний. Это определение уровня обучаемости и воспитанности с помощью диагностических методик. Ребенок развиваться в собственном темпе, по своей образовательной траектории.

Игровая технология - разнообразить занятия различными методами и приемами. Увеличить двигательную активность детей. Повысить эмоциональный фон на занятиях. Игра – это тот вид деятельности, где дети в полную меру учатся общаться друг с другом, дружить, уважать мнение сверстника. Игровая образовательная технология способствует, созданию благоприятного психологического климата дружеской атмосферы, при этом сохраняет элемент конкуренции и соревнования внутри группы.

Технология разноуровневого обучения - занятия построены с учетом возрастных и психологических особенностей развития ребенка, уровня его обученности и воспитанности. Каждому ребёнку предоставляется возможность развиваться в своём темпе и ритме, исходя из особенностей, заложенных в нем природой. Усвоение учебного материала в зависимости от способностей и индивидуальных особенностей личности каждого занимающегося.

Проектная технология - поможет связать процесс обучения и воспитания с реальными событиями из жизни ребенка, а также заинтересовать его, увлечь. Проектная деятельность позволяет объединить педагога, детей, родителей, научить работать в коллективе, сотрудничать, планировать свою работу. Каждый ребенок сможет проявить себя, почувствовать себя нужным, а значит, появится уверенность в своих силах. Проект – это метод педагогически организованного освоения ребенком окружающей среды в процессе поэтапной и заранее спланированной практической деятельности по достижению намеченных целей.

Формы организации образовательной деятельности Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются подвижные игры, круговые тренировки, задания по станциям, сюжетно – ролевые задания, индивидуальная работа с детьми, праздники, досуги, Дни здоровья.

В процессе реализации работы по лёгкой атлетике дети участвуют в соревнованиях среди дошкольных образовательных учреждений.

Алгоритм учебного занятий:

подготовительная (3-4 минуты) - подготавливает организм ребёнка к предстоящей более интенсивной нагрузке. Используются упражнения в ходьбе, беге, различные несложные задания с предметами, упражнения укрепляющие мышцы ног, стопы, формирующие правильную осанку;

Основная (12-15 минут) - направлена на решение главных задач занятия-обучение детей новым упражнениям, повторение и закрепление ранее пройденного материала, воспитание физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;

Заключительная (3-4 минуты) - должна обеспечивать ребёнку постепенный переход к относительно спокойному состоянию, особенно после подвижной игры.

2.6 Список литературы:

1. Лазарев И. В. И др. Практикум по лёгкой атлетике: Учебное пособие для студ. Сред. Пед. Учеб. Заведений/И. В. Лазарев, В. С. Кузнецовой, Г. И. Орлов-М.: Издательский центр «Академия», 1999 г-160 с.

2. Харченко Г. Е. Организация двигательной деятельности детей в детском саду-СПб.: ООО Издательство «Детство» - Пресс 2010 г-176 с. ил.

3. Рунова М. А. Движение день за днем. Двигательная активность-источник здоровья детей (комплексы физических упражнений и игр для детей 5-7 лет с использованием вариативной физкультурно-игровой среды) Методические рекомендации для воспитателей ГОУ и родителей-М.; Линка-Пресс 2007 г-96 с.

4. Реутский С. В. Физкультурные комплексы, растущие вместе с детьми дома, в детском саду и начальной школе-СПб: Образовательные проекты; М: НИИ Школьных технологий, 2009 г-160 с.

5. Планы-конспекты НОД с детьми 2-7 лет в ДОУ. Образовательная область «Физическая культура». Практическое пособие. /Авт.-сост. О. Н. Моргунова. -Воронеж: ООО «Метода», 2013г.

Литература для родителей и обучающихся:

6. Прищепа С.С.Организация физкультурных занятий родителей с детьми в детском саду. - М.:2011 г.

7. С.С. Прищепа, Т.С.Шатверян Сотрудничество детского сада и семьи в физическом воспитании дошкольников М.:2013 г.

8. Силантьева С.В. Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста. – 2013 г.
9. Ольга Александрова Стихи с движениями. Идёт соревнование. 2014 г.
10. Рунова М. А. Движение день за днём. Двигательная активность – источник здоровья детей.
11. Овчинникова Т. С. Подвижные игры, физминутки и общеразвивающие упражнения с речью и музыкой в логопедическом детском саду – СПб., 2006.

2.7 Приложение

Календарно – тематическое планирование для Детей старшей группы 5-6 лет

Месяц	Тема занятий	Задачи занятий
Сентябрь	Диагностическое	Выявить уровень физической подготовленности детей; развивать силовые, волевые качества, быстроту, сноровку, ловкость; воспитывать организованность, умение слушать педагога.
	«Кто добежит быстрее?»	Разучивать специальные легкоатлетические упражнения в беге на спортивной площадке; развивать скоростно-силовые качества детей; воспитывать интерес к занятиям спортом, дисциплинированность.
	«Допрыгни до линии»	Разучивать специальные легкоатлетические прыжковые упражнения на спортивной площадке; развивать скоростно-силовые качества; воспитывать организованность, умение слушать педагога.
Октябрь	«Прыгни через кочки»	Разучить прыжки через скакалку на месте и в движении; развивать ловкость, сноровку, силовые качества; воспитывать организованность.
	Специальные упражнения для разминки мышц рук и ног Весёлая лёгкая атлетика (теоретическое занятие)	Разучить специальные упражнения для разминки мышц рук и ног; развивать координацию движений, ловкость, силовые качества; воспитывать умение оценивать себя и действия товарищей. Познакомить с историей развития лёгкой атлетики; воспитывать интерес к занятиям спортом.

	Специальные упражнения	Проверить умение детей выполнять разные виды специальных беговых, прыжковых упражнений; развивать скоростно-силовые качества, координационные способности; воспитывать чувство товарищества, ответственность перед товарищами.
Ноябрь	«Лягушата»	Совершенствовать прыжки вперёд в приседе; повторить и закрепить специальные беговые и прыжковые упражнения в спортивном зале; развивать координацию движений, ловкость, силовые качества; воспитывать умение оценивать себя и действия товарищей.
	«Кто дальше прыгнет? »	Разучить технику прыжка в длину с места; развивать ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость.
	«Подпрыгни повыше»	Игровые занятие - прыжки в высоту способом «перешагивания»; развивать скоростно-силовые качества; воспитывать умение самооценки, дисциплинированность.
	«Достань мячик»	Игровое занятие прыжки в высоту с разбега (3-4 шага); развивать скоростно-силовые качества, прыжковую выносливость в подвижной игре «Лягушки и цапля»; воспитывать дружеские взаимоотношения, чувство товарищества.
Декабрь	Прыжки в разные стороны	Совершенствовать прыжки на двух ногах в разных направлениях; воспитывать умение достигать поставленной цели, умение работать в команде.
	Прыжки (текущий контроль)	Проверить умение детей выполнять разные виды прыжков в эстафете, соревнованиях; развивать скоростно-силовые качества; координационные способности; воспитывать чувство товарищества, ответственность перед товарищами.
	Метание в цель	Разучить технику метания в вертикальную, горизонтальную цель; развивать силу рук, глазомер, ловкость; воспитывать умение реализовать своё поведение, дисциплинированность.
	Метание в цель	Совершенствовать технику метания из-за спины через плечо правой, левой рукой; развивать силу рук, развивать силу рук, глазомер, ловкость; воспитывать умение слушать педагога, дисциплинированность.

Январь	«Кто дальше бросит»	Разучить технику метания набивного мяча; развивать силу рук, глазомер, ловкость; воспитывать умение слушать педагога, дисциплинированность.
	«Меткий стрелок»	Совершенствовать технику метания прямой, левой рукой снизу; набивного мяча; развивать силу рук, глазомер, ловкость; воспитывать умение слушать педагога, дисциплинированность, дружеские взаимоотношения.
	Метание (текущий контроль)	Проверить умение детей выполнять метание в цель; развивать ловкость, глазомер, силовые качества; воспитывать умение достигать поставленной цели.
Февраль	«Кто добежит быстрее?»	Разучить технику бега с низкого и высокого старта; развивать быстроту, скоростно-силовые качества; воспитывать умение контролировать и регулировать свои действия.
	«Добеги до предмета»	Совершенствовать технику бега с высокого и низкого старта; развивать скоростно-силовые качества, быстроту; воспитывать желание заниматься спортом.
	«Бег по линиям»	Разучить технику челночного бега; развивать координационные способности, быстроту, скоростно-силовые качества; воспитывать умение достигать поставленной цели.
	Челночный бег	Совершенствовать технику выполнения челночного бега; развивать координацию движений, выносливость, ловкость, быстроту реакции в подвижных играх; воспитывать желание заниматься спортом.
Март	Челночный бег (текущий контроль)	Проверить умение детей выполнять движение челночный бег в соревнованиях; развивать скоростно-силовые качества, координацию движений; воспитывать чувство товарищества.
	«Силачи»	Разучить силовые упражнения для укрепления мышц рук, брюшного и плечевого пояса; развивать силовые качества детей; воспитывать умение самоконтроля, дисциплинированность.
	Прыжки с высоты. «Гонки с выбыванием»	Разучить прыжки с высоты на мягкое покрытие; развивать скоростно-силовые качества, выносливость в беге; воспитывать организованность, чувство товарищества.

	Демонстрация с объяснением деталей выполнения эстафетного бега	Познакомить наглядно с техникой выполнения эстафетного бега посредством просмотром видеоролика; воспитывать интерес к занятиям спортом.
Апрель	«Встречная эстафета»	Разучить технику передачи эстафетной палочки на месте, в парах; развивать быстроту, ловкость, координацию движений; воспитывать организованность чувство товарищества.
	«Круговая эстафета»	Игровое занятие - передача эстафетной палочки в движении; развивать быстроту, ловкость, координацию движений; воспитывать дисциплинированность.
	Эстафета «Сумей догнать»	Продолжить разучивать технику передачи эстафетной палочки в беге (в среднем темпе); развивать быстроту, скоростные качества, координацию движений; воспитывать чувство товарищества.
	Бег на время 30 м.	Разучить технику бега на короткие дистанции (спринт); развивать быстроту, быстроту реакции на сигнал; воспитывать умение достигать поставленной цели.
Май	Бег (диагностическое)	Продолжить развивать скоростно-силовые качества детей в беге на 30 метров; воспитывать интерес к занятиям спортом, умение контролировать и регулировать свои действия.
	«Формула - 1»	Развивать скоростные способности ребёнка в беге на выносливость; воспитывать интерес к занятиям спортом, умение доводить начатое дело до конца, дисциплинированность.
	«Юные атлеты»	Подвижные игры с элементами легкой атлетики.

Комплекс подвижных игр, направленных на формирование физической подготовленности ребёнка

Широкое признание получает целенаправленное использование подвижных игр в занятиях лёгкой атлетикой. Данные практической работы подтверждают, что навыки в беге, прыжках приобретённые в игровых условиях не только легко перестраиваются, при последующем изучении техники этих видов упражнений, но и облегчают дальнейшее овладение соответствующими приёмами.

Многообразие исходных положений, применяемых в игре обеспечивают хорошую подготовку бегуна на начальном этапе занятий. В играх занимающиеся выполняют всевозможные прыжки, в положении присед, которые прекрасно укрепляют голеностопные суставы и мышцы ног. Игры рекомендуются либо разминке, либо в конце основной части.

Подвижные игры, состоящие из рывков и пробежек, хорошо проводить после обычной разминки включающей медленный бег, подскоки в движении, специальные беговые и прыжковые упражнения.

Игры при обучении прыжкам в высоту.

«Достань мячик»

Инвентарь: мячик, шнурок.

Цель: усвоение ритма выполнения, последних трёх шагов разбега при прыжке в высоту и отталкивании.

Организация: на шнурке подвешивают мячик на доступной детям высоте; и устанавливают очерёдность выполнения упражнения.

Проведение: с трёх шагов разбега, ребёнок отталкивается одной ногой и старается коснуться рукой мячика. Высоту на которой подвешен мячик, постепенно увеличивают и для удобства по всей длине шнурка через каждые 5 сантиметров завязывают узелок. Если ребёнку удалось коснуться мячика, он получает 1 очко. На каждой высоте разрешается одна попытка.

Игры при обучении бегу на короткие дистанции.

«День и ночь»

Место проведения: спортивный зал, площадка

Инвентарь: кегли для разметки площадки

Цель: развитие внимания, реакции, ловкости, быстроты

Организация: на середине площадки чертят линию, на которой спиной друг к другу выстраиваются команды. Одна команда называется «День», другая «Ночь». С обеих сторон от средней линии на расстоянии одна от другой размечают по одной линии.

Проведение: Инструктор, находящийся с боку от игроков, несколько раз подряд спокойным голосом называет команды: «День», «Ночь», «День», «Ночь». Игроки внимательно слушают. После небольшой паузы инструктор неожиданно громко называет одну из команд. Её участники бегут за финишную прямую, а игроки другой команды догоняют их. Догнать можно только до финишной линии и только одного игрока. Если игрок наступающей догонит участника команды соперника и коснётся его рукой, он приносит своей команде 1 очко.

Игра повторяется несколько раз. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Примечание: инструктор должен так организовать игру, чтобы дети не могли угадать, какую команду он назовёт. При этом каждая команда должна быть названа одинаковое количество раз.

«Бег по линиям»

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал

Инвентарь: кегли для разметки места проведения игры

Цель: развитие быстроты, формирование умения ускорять и замедлять бег

Организация: на расстоянии стартовой линии размечают несколько параллельных линий по числу игроков в команде на расстоянии 1 метр одна от другой. Напротив каждой линии указывается её номер.

Проведение: несколько команд выстраиваются за стартовой линией в колонну по одному. У каждого члена команды свой номер. Бегуны стартуют из положения высокого или низкого старта. По сигналу инструктора первые номера бегут до линии № 1, наступив на неё ногой, поворачиваются кругом и продолжают бежать в обратную сторону к стартовой линии. Затем они касаются рукой вторых номеров, которые в свою очередь, бегут к линии № 2, наступив на неё, возвращаются за линию старта и передают эстафету третьим номерам и т. д.

Игра повторяется чётное количество раз.

При повторном проведении игры первые номера бегут к самой дальней линии, вторые номера - к предпоследней, третьи- на одну линию ближе, и т. д. Последний участник бежит к ближней линии.

В каждом забеге за первое место начисляется 1 очко, за второе-2 очка и т. д. Побеждает команда, набравшая меньшее количество очков.

«Челночный бег»

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал

Цель: воспитание умения владеть собой, освоение техники старта, развитие быстроты

Организация: размечают две стартовые линии на расстоянии одна от другой.

Дети делятся на две команды, каждая команда-тоже на две равные части.

Участники выстраиваются в колонну по одному. Одна половина команды выстраивается за первой стартовой линией, другая - за противоположной.

Всем игрокам присваиваются одинаковые номера: одной половине команды- чётные, другие- нечётные .

Проведение: игроки принимают высокий, или низкий старт. По сигналу стартуют первые номера, бегут ко вторым номерам, касаются их рукой и встают в конец противоположной колонны. Вторые номера передают эстафету третьим, и т. д. Побеждает команда, которая первой займёт свои первоначальные места.

Игры при обучении метанию.

«Кто лучший?»

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал

Инвентарь: теннисные мячи

Цель: научиться далеко и метко метать мячи

Организация: размечают коридор шириной 9 метров и длиной превосходящий максимальный результат на дальность 5-10 метров. С одной стороны коридора чертят стартовую линию для метания. По всей длине и ширине коридора размечают квадраты размером 3*3 метра, ближайший из которых располагаются на расстоянии, соответствующем минимальному результату метанию на

дальность. Все квадраты нумеруют следующим образом: все три квадрата первого ряда имеют №1, квадраты второго-№ 2 и т. д.

Наибольшее количество баллов присуждается за попадание в средний квадрат. Попадания в боковые квадраты оцениваются одинаковым количеством очков, по меньшим по сравнению с попаданием в средний. Попадание в квадрат, расположенный дальше от стартовой линии, оценивается большим количеством очков, чем расположенные ближе.

Например: попадание в средний квадрат первого ряда оценивается в 2 очка, а в боковые квадраты первого ряда- в 1 очко; в средний квадрат среднего ряда- в 4 очка, а в боковые квадраты- в 2 очка и т. д.

Соревнования можно проводить как в личном, так и в командном зачёте. При командных соревнованиях группа делится на две-три команды, а все участники получают порядковые номера.

Проведение: каждый ребёнок имеет право только на одну попытку. Очки начисляются только в том случае, если мяч приземлился на одном из квадратов. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Игры при обучении кроссу.

«Контрольный бег»

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал

Инвентарь: кегли для разметки площадки

Цель: обучение передвижению шагом, и бегом с разной скоростью

Организация: беговую дорожку делят поперечными линиями на несколько отрезков равной длины 30-50 метров. Каждый отрезок имеет свой порядковый номер. Дети делятся на команды по 4-5 человек.

Проведение: первый отрезок дети преодолевают медленной ходьбой, второй отрезок-ускоренной ходьбой, третий отрезок пробегают медленно, а четвёртый с ускорением.

По сигналу команды по очереди выходят на линию старта. Вторая команда начинает движение только тогда, когда первая команда преодолеет первый отрезок.

Инструктор должен следить, чтобы скорость движения всех команд была одинаковой и между ними постоянно сохранялась одинаковое расстояние. После небольшого отдыха дети снова выполняют упражнение.

«Командный бег»

Место проведения: беговая дорожка

Инвентарь: кегли, секундомер

Цель: проверка умения бегать с равномерной скоростью

Организация: дети делятся на две команды. Детям сообщают длину дистанции, время, за которое они должны её пробежать, показывают место старта и финиша.

Проведение: по сигналу инструктора, стартует первая команда, и только когда она придёт к финишу, стартует вторая. После прохождения дистанции

последним участником команды объявляется время. Побеждает команда, результат которой окажется максимально близким к заданному, вне зависимости от того, был ли он больше или меньше заданного.

Игры при обучении эстафетному бегу.

«Встречная эстафета»

Цель: совершенствование техники бега на короткие дистанции

Инвентарь и оборудование: эстафетные палочки

Подготовка: игроки делятся на две команды и строятся в две колонны, которые делятся пополам. Обе половины команды поворачиваются лицами друг к другу и отступают на 10-20 метров. Вторым игрокам стоящим впереди колонн на одной стороне площадки даётся эстафетная палочка.

Описание игры: получившие палочку игроки бегут вперёд, каждый к своей команде стоящей напротив, отдают палочку очередным игрокам и встают в конец колонны и т. д.

Правила игры: 1. не заступать за стартовую линию; 2. побеждает команда, раньше закончившая эстафету.

«Круговая эстафета»

Цель: развитие ловкости и внимания

Инвентарь и оборудование: эстафетная палочка

Подготовка: все играющие делятся на несколько команд и строится каждая в колонну по одному, как спицы в колесе, спиной к центру. У впереди стоящих по эстафетной палочке.

Описание игры: по сигналу они бегут влево, обегая колесо, подбегают к своей колонне и передают эстафету следующему впереди стоящему в команде, а сами встают в конец своей колонны.

Правила игры: играют до тех пор, пока все не примут участие в беге. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

Эстафета «Наступление».

Цель: совершенствование техники низкого и высокого старта

Подготовка: две команды, равные по числу игроков, выстраиваются за лицевыми линиями на противоположных сторонах площадки лицом к середине.

Описание игры: по указанию инструктора игроки одной команды принимают положение высокого старта, а игроки второй команды, взявшись за руки идут вперёд, соблюдая равнение. Когда до стоящих на старте останется 2-3 шага, инструктор даёт свисток. «Наступавшие» расцепляют руки и бегом устремляются за линию своего дома. Игроки другой команды преследуют их, стараясь осалить. После подсчёта осаленных игроков наступление ведёт другая команда.

Правила игры: после 3-4 пробежек подсчитывается общее число пойманных и объявляются лучшие спринтеры.

Эстафета «Сумей догнать».

Цель: развитие скоростной выносливости

Подготовка: играют 10 человек. Участники располагаются на площадке на одинаковой дистанции друг от друга.

Описание игры: по сигналу все игроки начинают бег, с низкого или высокого старта. Задача каждого не дать догнать себя тому, кто бежит сзади, и в то же время коснуться рукой впереди стоящего. Осаленные игроки выбывают из борьбы и идут в середину бегового круга. Остальные продолжают гонку.

Эстафета «Кто быстрее?».

Цель: продолжить приобретать умение выполнения техники старта

Инвентарь и оборудование: кегли

Подготовка: игроки делятся на две команды. На площадке с интервалом 30-40 метров проводятся две параллельные линии, с наружной стороны которых в одну шеренгу выстраиваются по команде с последующим расчётом по порядку. Посередине между шеренгами становится кегля.

Описание игры: инструктор произвольно называет какой-нибудь номер. Участники противостоящих шеренг, имеющих этот номер, бегут изо всех сил к кегле, стараясь схватить её быстрее соперника. Тот, кому это удаётся, тут же убегает в свою шеренгу, а соперник пытается его догнать и запятнать рукой.

Правила игры: 1. Если игрок с кеглей возвращается в свою шеренгу незапятнанным, то он приносит своей команде 2 выигрышных очка, а если его запятнают, 1. 2. Выигрывает команда, игроки которой наберут большую сумму очков.

«Круговорот».

Дети бегут друг за другом по сигналу инструктора бегущий самым последним, должен постараться обогнать впереди бегущего.

Комплекс специальных лёгкоатлетических упражнений.

Упражнения в беге.

1. Бег «змейкой», обегая стойки или различные предметы.
2. Бег с произвольным ускорением, 3-5 метров.
3. Бег «выбрасывая» прямые ноги вперёд.
4. Бег «отбрасывая» прямые ноги назад.
5. Бег с высоким подниманием бедра.
6. Бег с захлёстывающим движением голени назад.
7. Бег спиной вперёд.
8. Передвижение приставными шагами боком (правым, левым).
9. Передвижение приставными шагами в стойке теннисиста попеременно правым левым боком (через два шага)
10. Передвижение боком (левым, правым) скрестными шагами («лизгинка») например, при передвижении правым боком левую ногу ставить попеременно скрестно, то спереди, то сзади правой. Правая нога переставляется вправо.

Специальные прыжковые упражнения.

1. Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног.
2. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату.
3. Прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу линии.
4. Выпрыгивания из присяда.
5. Выпрыгивания из присяда с продвижением вперёд.
6. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 90 градусов.
7. Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд.
8. Прыжки на одной ноге вправо-влево.
9. Прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди («кенгуру»).
10. Прыжки обеими ногами через скамейку.

Упражнения для разминки мышц рук.

1. Стоя в основной стойке-руки вперёд, в стороны, вверх.
2. Руки к плечам-круговые вращения руками.
3. Круговые вращения прямыми руками-4 раза вперёд, 4 раза назад постепенно увеличивая амплитуду.
4. Круговые вращения в разные стороны: правой вперёд, левая назад и наоборот.
5. Круговые вращения предплечьем внутрь и наружу из положения руки в стороны.
6. Круговые движения кистями, сжатыми в кулак, в одну и в стороны и вперёд.
7. Сжимание и разжимание кистей в кулак из положения руки вперёд.
8. Стойка ноги врозь, рывки согнутыми в локтях руками перед грудью с поворотом туловища.
9. Сцепить кисти рук в «замок» - разминание.
10. Правая рука вверху, левая внизу рывки руками назад.
11. Правая рука вверху, левая внизу рывками рук назад и в стороны, постепенное (на 8 счетов) изменение положения рук: левая вверху правая внизу.
12. Стоя лицом к стене-отталкивание обеими руками от стены.
13. Отжимание «кузнечиком».

Упражнения для разминки мышц ног.

1. Приседания с выносом рук вперёд, пятки от пола не отрывать.
2. Руки на поясе, выпад правой ногой, три пружинистых покачивания. То же выпад левой ногой.
3. То же но смена ног в прыжке.
4. То же , но выпад ногой в сторону.
5. Руки выставлены вперёд-поочерёдные махи, ногами вперёд, доставая носками рук.
6. Прыжки смена положения-упор присев, упор лёжа.

7. Чуть согнуть ноги в коленях, руки положить на колени-круговые вращения в коленных суставах.
8. Руки на поясе, нога на носке круговые вращения в голеностопном суставе.
9. Отступив на 60-80 см. от стены и упираясь руками в неё подниматься на носки.
10. И. П.-то же попеременное высокое поднимание бедра.
11. Руки на пояс- из глубокого присяда поочерёдное «выбрасывание» прямых ног вперёд-танец в присядку.

Комплекс подвижных игр направленных на развитие физических качеств Игры на развитие быстроты.

- «Птицы и лиса»
- «Лиса в курятнике»
- «Кто добежит быстрее?»
- «Успей выбежать из круга»
- «Добеги до предмета»
- «Ловишки»

Игры на развитие силы.

- «Подпрыгни повыше»
- «Кролики»
- «Допрыгни до линии»
- «Прыгни через кочки»
- «Волк во рву»
- «Кто дальше бросит?»
- «Брось мяч»
- «Куры в огороде»

Игры на развитие выносливости.

- «Из кружка в кружок»
- «На одной ножке вдоль дорожки»
- «Лошадки»
- «Через ручейки»
- «Гонки с выбыванием»

Консультация для родителей.

1. Появление лёгкой атлетики.

Легкая атлетика-какое красивое словосочетание. Сколько в нём заложено. И лёгкость, и могущественность, и сила, и грация. Лёгкая атлетика является одним из самых древних видов спорта.

Атлетика насчитывает 2800 лет. Таким почтительным возрастом не может похвастаться даже самая знаменитая командная игра футбол.

Много веков назад, у народов Африки и Азии были свои состязания, на которых лучшие спортсмены показывали себя в таких дисциплинах, как прыжки, метание и бег. Но большее распространение состязания нашли в Древней Греции, она и считается прародительницей Олимпийских игр. В Греции, спортсмены демонстрировали свою быстроту, ловкость, силу и выносливость. В те времена, далеко не каждый мог стать спортсменом. Но именно тогда зародилась лёгкая атлетика. По сути, бег, прыжки и метание и есть её составляющие, но в наше время, в атлетику входят ещё некоторые дисциплины, такие как спортивная ходьба и многоборье, которое само включает разные виды упражнений. С каждым годом, в лёгкой атлетике ставится всё больше и больше рекордов, которые по сравнению со значениями Древней Греции, являются невероятно большими и это подтверждает то, что с каждым годом человек обретает всё лучшую и лучшую форму.

2. Польза лёгкой атлетики для здоровья.

Польза лёгкой атлетики для здоровья очевидна. В процессе регулярных занятий или бега для оздоровления развиваются все группы мышц. Правильное дыхание способствует насыщению органов и тканей кислородом, улучшает циркуляцию крови, что необходимо для профилактики многих заболеваний. Организм постоянно находится в тонусе. Детям и подросткам занятия лёгкой атлетикой особенно полезны, так как развивают у них выносливость, скорость, хорошую реакцию.

3. Детская лёгкая атлетика.

Детская лёгкая атлетика-один из популярнейших и базовых видов спорта, который не требует особых затрат на проведение учебно-тренировочных занятий и экипировку занимающихся. Лёгкая атлетика, в то же время, как ни один другой вид спорта, положительно влияет на развитие мышечной, дыхательной, нервной систем организма, а также на развитие волевых качеств, воспитание трудолюбия, упорства в достижении цели, укрепления чувства товарищества и коллективизма.

С незапамятных времён дети всегда проявляли интерес к соревнованию друг с другом и искали сравнения друг с другом. Лёгкая атлетика с её разнообразием видов предоставляет великолепную возможность для таких отношений с ровесниками.

Детская лёгкая атлетика прекрасно подходит для привлечения дошкольников к занятиям физической деятельностью и для того чтобы дать им возможность самим понять преимущество регулярных занятий. Основные упражнения детской лёгкой атлетики (спринт, бег на выносливость, прыжки, метание) могут выполняться и тренироваться в атмосфере игры, как под

руководством педагога, так и самостоятельно. Требования лёгкие и дают возможность соревноваться каждому ребёнку.

Хорошие возможности для обучения детей лёгкоатлетическим упражнениям с целью развития их физических способностей даёт организация занятий в рамках кружка «Весёлая атлетика».

Оценочные материалы.

Средние возрастно-половые значения показателей развития физических качеств детей 5 – 6 лет.

Пол	Бег 30 м, сек	Бег 10 м, сек	Метание набивного мяча, см.	Метание мешочка с песком в даль, см.		Прыжок в длину с места
				Правая рука	Левая рука	
5 лет						
Мальчики	9.2 – 7.9	2.5 – 2.1	160 - 230	3.9 – 5.7	2.4 – 4.2	100 - 110
Девочки	9.8 – 8.3	2.7 – 2.2	150 - 225	3.0 – 4.4	2.5 - 3.5	95 - 104
6 лет						
Мальчики	7.8 – 7.0	2.2 – 2.0	175 - 300	6.7 – 7.5	5.8 – 6.0	116 - 123
Девочки	7.8 – 7.5	2.4 - 2.2	170 - 280	4.0 – 4.6	4.0 – 4.4	111 - 123

Средние возрастно-половые показатели развития физической подготовленности детей 5 – 6 лет (дополнительные)

Пол	Гибкость	Ловкость	Скоростно- силовые качества	Бег на выносливость	Силовая выносливость
Двигательные качества	Наклон ниже уровня скамейки см.	Челночный бег 3*10 м.	Прыжок в длину с места см.	Дистанция в (м), продолжительность в (мин.)	Подъём туловища из положения лёжа на спине (кол –во раз)
5 лет					
Мальчики	3 – 6	12.8 - 11.1	100 - 110	500 – 750 (м) 3.0 – 5.0 (мин)	11 - 17
Девочки	6 - 9	12.9 – 11.1	95 - 104	500 – 750 (м) 3.0 – 5.0 (мин)	10 - 15
6 лет					

Мальчики	4 - 7	11.2 – 9.9	116 - 123	750 – 1500 (м) 5.0 – 10.0 (мин)	12 - 25
Девочки	7 - 10	11.3 – 10.0	111 - 123	750 – 1500 (м) 5.0 – 10.0 (мин)	11 – 20

Упражнение на гибкость (*наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамейке*). Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

При выполнении испытания по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ».

Ошибки:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

Упражнение на ловкость (*челночный бег 3*10*). Челночный бег 3х10 м — одно из испытаний сдачи нормативов ГТО.

Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

Техника выполнения:

- По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).
- По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.
- По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее, касается любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок, финишируя.

Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Ошибки:

- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);

- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.

Упражнение на скоростно – силовые качества (*прыжок в длину с места*) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

Упражнение на выносливость (*бег*)

Шестиминутный бег проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Участок для бега должен быть размечен (табличками, флажками, мелом или иным способом) каждые 20-50-100 м, результат фиксируется количеством метров, преодоленных участником испытания до одного метра.

Техника выполнения испытания:

- Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер.
- По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение.
- При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.
- За минуту до окончания времени подается команда «Пошла завершающая минута», по завершению 6-ти мин подается команда «Стоп. Время!», после которой участники забега должны остановиться на месте поступления команды.

- Положение опорной ноги определяет пройденное расстояние. Счет кругов и общий метраж ведут судьи. Участникам разрешается один раз переходить на ходьбу во время тестирования, преодолев дистанцию не более 10 м.

- Максимальное количество участников в одном забеге составляет 10 человек.

Ошибки:

- неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела;
- участник во время бега создает помехи другим участникам;
- участник сошёл с дистанции, покинул место тестирования.

Упражнение на силовую выносливость (*поднимание туловища из положения, лёжа за 30 сек*). Поднимание туловища из положения, лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 30 сек, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени.

Ошибки:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза)
- изменение прямого угла согнутых ног.

Информационная карта группы на начало и конец года

№ п/п	Ф. И.	м е с я ц	Гибкость	Ловкость	Скоростн о-силовые качества	Бег на выноси вость	Силовая вынослив ость
			наклон вперёд из положени я, стоя на гимнасти ческой скамейке (см)	челночны й бег 3*10 м.	Прыжок в длину с места см.	Дистанц ия в (м), продолж ительнос ть в (мин.)	Подъём туловища из положени я лёжа на спине (кол – во раз)
1	Иванов Иван	с					
		м					

2	Петров Вася	с					
		м					
3	Ивлева Оля	с					
		м					

Текущий контроль осуществляется в виде наблюдения за выполнением техники выполнения упражнения в процессе занятий.

Внутренняя экспертиза

Ф.И.О. педагога: Аничева Наталья Николаевна

Наименование программы: «Весёлая атлетика»

Срок реализации программы: 1 год

Вид программы: Дополнительная образовательная программа

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень развития программы: Базовый

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом (методическом) совете учреждения.

Зам. Заведующего по УВР/ Методист
Ф.И.О

подпись

« ____ » _____ 202__ г