

Управление образования администрации муниципального образования
Юрьев – Польский район

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №7
«Колокольчик» общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности
по познавательно-речевому направлению развития детей

Рекомендовано
Педагогическим советом
Протокол №1



Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №7»
Е.Н. Сидорова
Приказ № 296 от 29.08.2024г.

***Дополнительная
общеобразовательная
общеразвивающая программа
«ОФП с элементами легкой
атлетики»***

ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ - БАЗОВЫЙ

ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-7(8) ЛЕТ

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ - 1 ГОД

**Составитель: Щекина Светлана
Александровна**
инструктор по физической культуре
первой квалификационной категории

г. Юрьев – Польский

2024г.

1.Комплекс основных характеристик программы

1.1.Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП с элементами лёгкой атлетики» разработана в соответствии с санитарными нормами и правилами и следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 06-1172)
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Примерные требования к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодежной политики. Воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. №06-1844
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога ОО.

Направленность – физкультурно-спортивная

Уровень программы – базовый

Актуальность программы

Легкая атлетика — часть государственной системы физического воспитания, занятия легкой атлетикой с дошкольниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Основой, которой являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей.

Отличительная особенность данной дополнительной общеобразовательной программы отличительная особенность данной программы заключается в том, что позволяет в условиях дополнительного образования расширить возможности ребенка в области физической подготовки.

Своевременность программы обусловлена тем, что сегодня обществу необходимы физически здоровые, социально активные, самостоятельные люди, способные к саморазвитию. Главные задачи, которые стоят сегодня перед педагогом - это формирование мотивации к развитию физических качеств, самоутверждению, приобщению к здоровому образу жизни, а также к двигательной и познавательной деятельности. Деятельность – это первое условие развития у дошкольника познавательных процессов. Чтобы ребенок активно развивался, необходимо его вовлечь в деятельность. Образовательная задача заключается в создании условий, которые бы провоцировали детское действие. Такие условия легко реализовать в рамках кружковой

работы физкультурно – спортивной направленности.

Педагогическая целесообразность

Занятия способствуют развитию и поддержке интереса воспитанников к физической культуре, спорту, ЗОЖ; дают возможность расширить и углубить знания и умения, полученные в процессе обучения. Занятия - являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, лёгкоатлетических упражнений.

Программа является модифицированной, направлена на общую физическую подготовку детей с элементами лёгкой атлетики.

Адресат программы – дети старшего дошкольного возраста (5-7(8)) лет

Объем программы– 40 часов

Срок освоения программы – 1 год

Форма обучения – очная

Режим занятий – 1 час в неделю.

Воспитанники старшей и подготовительной групп, продолжительность занятий 30 минут. Наполняемость 18 человек.

Особенности организации образовательного процесса

Данная программа обеспечивает сохранение и укрепление здоровья детей. Комплектование группы детей для занятий проводится с учетом общего функционального состояния здоровья детей, результатов исходного уровня физической подготовленности и с учетом возраста воспитанников.

Программа дополнительного образования «ОФП с элементами легкой атлетики» дополняет занятия физической культуры с учетом интересов воспитанников к тем видам упражнений, которые пользуются большой популярностью у детей в повседневной жизни. Занятия теоретические и практические, которые проводятся в зале и на свежем воздухе в теплый период.

Вся работа по программе «ОФП с элементами легкой атлетики» строится на основе комфортности – ребенку нужны приятные эмоции от общения со сверстниками, физических упражнений, победы над своими неумениями, ощущение результата. Полученные знания и умения дети могут показать в различных физкультурных досугах, развлечениях и спортивных праздниках, соревнованиях.

Формы организации занятий:

- специально организованные занятия
- контрольно – проверочные занятия, которые позволяют определить эффективность процесса подготовки
- соревнования позволяют в игровой форме определить уровень спортивных достижений детей
- групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения

Применяется дифференцированный подход к детям, т.к. в связи с их индивидуальными особенностями, результативность в усвоении материала может быть различной.

Особенности развития физических качеств дошкольников.

Развитие силовых качеств

Одной из основных физических способностей человека является мышечная сила, которую можно определить, как способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий.

Активный темп прироста силы кисти и становой силы наблюдается в старшем дошкольном возрасте. Это позволяет увеличить в этот период объем средств силовой подготовки.

Не менее важной является динамическая сила, в частности одна из ее разновидностей — скоростно-силовая способность, т. е. способность проявлять большие величины силы за короткий промежуток времени, что характерно, например, для скоростно-силовых упражнений: прыжков, метаний и пр.

Развитие скоростных качеств

Быстрота — это комплекс функциональных свойств человека, по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции.

Не менее важной для практики физического воспитания проявления быстроты имеет скорость целостных двигательных актов. Во многих таких движениях, выполняемых с максимальными скоростями, различают периоды нарастания скорости, максимума ее развития, снижения ее. Время нарастания максимальной скорости в стартовом разбеге падает на 5—6-й секунде бега с момента старта, с преимуществами в пользу 6-й секунды. Максимальная скорость, достигаемая на 5-й или 6-й секунде.

Развитие выносливости

Выносливость — это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности

Мерилом выносливости является время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности. Например, в циклических видах физических упражнений (ходьба, бег.) измеряется минимальное время преодоления заданной дистанции. В игровых видах деятельности и единоборствах замеряют время, в течение которого осуществляется уровень заданной эффективности двигательной деятельности. В сложно координационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений показателем выносливости является стабильность технически правильного выполнения действия.

Развитие гибкости

Под гибкостью понимают морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Различают активную и пассивную гибкость. Увеличение показателей суммарной подвижности позвоночного столба при сгибательных движениях у мальчиков и девочек происходит неравномерно. У девочек показатели подвижности позвоночного столба при активных движениях увеличиваются, однако рост происходит неравномерно. У девочек подвижность позвоночного столба при активных и пассивных движениях значительно выше, чем у мальчиков этого же возраста.

Развитие ловкости

Среди физических способностей ловкость занимает особое положение в связи с многообразными взаимосвязями с остальными физическими способностями.

Общепринятая формулировка говорит о том, что ловкость может определяться: во-первых, как способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро

обучаться) и, во-вторых, как способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой.

Одним из проявлений ловкости является точность пространственной ориентировки у дошкольников при стоянии и ходьбе с закрытыми глазами, прыжках в длину с места, метании в цель.

Отмечаются некоторые закономерности развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости у детей.

Период наиболее интенсивного прироста максимальной силы, должен увеличиваться также объем средств тренировочного воздействия, что в значительной степени способствует повышению уровня данной физической способности. Эффективно воспитывается еще одна из форм быстроты — скорость движения. Под влиянием тренировочных средств частота движений изменяется в сторону увеличения.

1.2 Цели и задачи программы

Цель программы:

Создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.

Задачи программы:

Личностные задачи:

- формировать умение детей осознавать свои возможности, умения;
- совершенствовать умения оценивать поступки явления, события;
- развивать навык сотрудничества в коллективе, умение оказывать помощь сверстнику;

Метапредметные задачи:

- вызвать интерес к двигательной деятельности и занятиям физической культурой, потребности к саморазвитию, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности и самореализации;
- закреплять действия по образцу и заданному правилу, видеть свои ошибки, исправлять их и сохранять заданную цель, планировать свои действия в соответствии с конкретной задачей, контролировать свою деятельность по результату;
- совершенствовать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстника;
- закреплять знания о физических упражнениях в жизнедеятельности человека, о физической культуре как средстве укрепления здоровья;
- формировать навыки организации подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществлять их объективное судейство;

Предметные задачи:

- закреплять правила бережного обращения с инвентарем и оборудованием;
- совершенствовать знания жизненно важных двигательных навыков и умений, использовать знания правил техники безопасности при выполнении физических упражнений;
- формировать взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№	Тема	Количество часов
---	------	------------------

1	Вводное занятие	1
2	Диагностика	1
3	Ходьба, спортивная ходьба	2
4	Бег	8
5	Воспитательная работа	3
6	Прыжки	8
7	Метание	7
8	ОФП	8
9	Диагностика	1
10	Итоговое занятие	1
11	Итого:	40

Учебно-тематическое планирование

№	Тема	Программное содержание	Часы	Форма проведения
1	Знакомство с понятием лёгкая атлетика	Введение в тему. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	1	Теория
2	Диагностика	Диагностика физических показателей. Игра <i>«Кого назвали, тот и ловит»</i> .	1	Практика
3-4	Ходьба, спортивная ходьба	Упражнять в ходьбе с различным положением рук и ног, учить технике спортивной ходьбы. Подвижная игра <i>«Пустое место»</i> .	2	Практика
5	Специальные беговые упражнения	Учить технике специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием колена; бег с захлестыванием голени назад; бег на прямых ногах; бег с ускорением. Подвижная игра <i>«Салки»</i>	1	Практика
6	Воспитательная работа	Беседа о здоровье «Наши верные друзья», «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит» Подвижная игра <i>«Третий лишний»</i>	1	Теория
7	ОФП: упражнения на гибкость	Развивать подвижность суставов. Подвижная игра <i>«Не попадись»</i>	1	Практика
8-9	Бег по прямой с	Учить технике бега по	2	Практика

	высокого старта	прямой с высокого старта. Подвижная игра « <i>Ловишки с ленточками</i> »		
10-11	Бег по прямой с низкого старта	Учить технике бега по прямой с низкого старта. Подвижная игра « <i>Воробыи – вороны</i> »	2	Практика
12	Воспитательная работа	Игра – эстафета «Веселые старты»	1	Практика
13	ОФП: бег на выносливость	Учить технике бега на длинные дистанции. Бег 350м. Подвижная игра « <i>Догони мяч</i> »	1	Практика
14-15	Челночный бег 3x10	Учить технике челночного бега 3x10. Подвижная игра « <i>Третий лишний</i> ».	2	Практика
16	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	Учить технике эстафетного бега, учить передавать эстафетную палочку. Подвижная игра « <i>Бег по кругу</i> ».	1	Практика
17	Воспитательная работа	Беседа «Виды спорта» Дидактическая игра «Кому это принадлежит», «Спортивная мозаика» Подвижная игра «Охотник и зайцы»	1	Теория
18-19	ОФП: упражнения на развитие мышц живота и спины.	Развивать мышцы живота и спины: велосипед, ножницы, подъем туловища из положения, лежа; лодочка. Подвижная игра « <i>Кошки-мышки</i> ».	2	Практика
20-21	Прыжок в длину с места.	Учить технике прыжка в длину с места. Прыжки через препятствия. Подвижная игра « <i>Кто дальше</i> ».	2	Практика
22-23	Прыжок в длину с разбега.	Учить технике прыжка в длину с разбега. Подвижная игра « <i>Охотники и зайцы</i> ».	2	Практика
24	ОФП: упражнения с набивными мячами.	Метание набивного мяча различными способами - снизу вперед, снизу через себя назад, вперед из-за головы двумя руками. Подвижная игра	1	Практика

		<i>«Дружная парочка».</i>		
25-26	Прыжки в высоту способом <i>«перешагивание»</i> .	Учить технике прыжка в высоту способом <i>«перешагивание»</i> . Подвижная игра <i>«Кто выше»</i> .	2	Практика
27	ОФП: кроссовая подготовка.	Бег на средние дистанции: 350 – 400м. Подвижная игра <i>«Охотники и утки»</i> .	1	Практика
28-29	Прыжок в длину с места.	Упражнять в прыжках в длину с места. Прыжки на тумбу. Подвижная игра <i>«Удочка»</i> .	2	Практика
30-31	Метание малого мяча одной рукой вдаль с места.	Учить метанию малого мяча одной рукой вдаль с места. Подвижная игра <i>«Горелки»</i> .	2	Практика
32-34	Метание малого мяча одной рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель.	Учить метанию малого мяча одной рукой вдаль на дальность в горизонтальную и вертикальную цель. Подвижная игра по выбору детей.	3	Практика
35-36	ОФП: круговая тренировка; полоса препятствий.	Развивать силу мышц, моторную память, ориентировку в пространстве, ловкость и самостоятельность в выполнении движений. Подвижная игра <i>«Быстрый и ловкий»</i> .	2	Практика
37-38	Метание малого мяча одной рукой вдаль с разбега.	Учить метанию малого мяча одной рукой вдаль с разбега. Подвижная игра <i>«Мяч капитану»</i> .	2	Практика
39	Диагностика	Диагностика физических показателей. Игра <i>«Кого назвали, тот и ловит»</i> .	1	Практика
40	Итоговое занятие.	Закрепление пройденного материала. Диагностика. Подвижная игра по выбору детей.	1	Практика

Содержание учебного плана.

Теоретические занятия.

Меры предупреждения травм. Причины травматизма. Необходимость соблюдения правильной организации занятий и методики обучения упражнениям. Воспитание и поддержание высокой сознательной дисциплины занимающихся. Значение и применение помощи и страховки для предупреждения травм и облегчения обучения новым

упражнениям. Требования, предъявляемые к страховке. Виды страховки и помощи. Практические приемы страховки и помощи при выполнении упражнений.

Общая легкоатлетическая терминология.

Общая и специальная физическая подготовка. Характеристика средств и упражнений для повышения уровня общей и специальной физической подготовки и развития двигательных качеств на различных этапах подготовки. Требования к развитию двигательных качеств атлетов и средства для их совершенствования. Ведущие двигательные качества легкоатлетов: быстрота, сила, гибкость, прыгучесть, равновесие, ориентировка в пространстве, координация, выносливость.

Практические занятия.

Ходьба.

Ходьба - одно из первых движений, которым овладевает ребенок после умения ползать. Умение ходить формируется у него в конце первого — начале второго года жизни. Ходьба расширяет возможности детей, обогащает их деятельность, стимулирует активность, способствует полноценному физическому развитию.

В ходьбе активно участвует весь опорно-двигательный аппарат ребенка, одновременно в работу включается до 56% мышц тела. При соблюдении правильной техники ходьбы значительно укрепляются мышцы туловища, спины и живота, тренируются мелкие мышцы стопы, формируется правильная осанка. Кроме того, при ходьбе тренируются дыхательная и сердечно-сосудистая системы, активнее происходит процесс обмена веществ. Во время ходьбы группой детей воспитывается согласованность движений, организованность, умение ориентироваться на площадке, в разнообразных и часто меняющихся условиях местности.

Ходьба представляет собой циклическое движение умеренной интенсивности, т. е. происходит повторение одних и тех же циклов двигательных действий (шаги правой и левой ногой). Руки двигаются поочередно в направлении вперед-назад согласованно с движениями ног. В процессе ходьбы происходит постоянное чередование напряжения и расслабления мышц, что обеспечивает длительную работоспособность нервно-мышечного аппарата на высоком уровне. Поэтому ходьба может широко использоваться в физическом развитии детей разных возрастов.

Основные виды ходьбы

Обычная ходьба в умеренном темпе. При такой ходьбе нога ставится на опору с пятки, затем перекатом через ступню на носок переходит в отталкивание (по возможности выпрямленной в колене ногой). Движения рук спокойные — согнутые в локтях руки поочередно поднимаются вперед не выше уровня груди, затем отводятся назад локтями вверх, кисть примерно на уровне пояса. Голова приподнята, плечевой пояс не напряжен, живот подтянут.

Ходьба на носках. Выполняется на более прямых ногах. Шаги короткие, туловище выпрямлено, подтянуто. Нога ставится на переднюю часть стопы (на полупальцы), пятка не касается поверхности. Движения рук незначительные, они несколько расслаблены. Их можно поставить на пояс, положить за голову. При этом плечи опущены, осанка непринужденная.

Ходьба на пятках. Этот вид ходьбы выполняется почти на прямых ногах. Шаги короткие, живот подтянут, спина выпрямлена. Нога ставится на пятку, носки подняты вверх, при этом не следует их сильно разворачивать в сторону. Движения рук незначительные (поставить на пояс, положить за голову).

Ходьба, высоко поднимая колени. Движения энергичные, четкие. Нога ставится сначала на переднюю часть, затем на всю стопу. Шаги короткие, но уверенные. Согнутая в колене нога поднимается вперед-вверх. Бедро принимает горизонтальное положение, голень образует с бедром прямой угол, носок оттянут вниз. Активные движения ног согласуются

с движениями рук, кисти сжаты в кулаки. Продвижение вперед незначительное. Корпус прямой, голова приподнята.

Ходьба широким шагом. Движения несколько замедленные. Сохраняется обычная при ходьбе координация движений рук и ног. Нога ставится перекатом с пятки на носок. Примерная длина шага различна для детей разных возрастов (32—35 см в 2 года, 55—60 см к 7 годам). При выполнении этого вида ходьбы нельзя чрезмерно увеличивать длину шагов, так как это может привести к нарушению формирующейся у детей координации движений.

Ходьба перекатом с пятки на носок. Выполняется этот вид ходьбы ярко выраженной постановкой ноги на пятку, плавным и одновременно энергичным перекатом на носок, слегка пружиня при этом и стараясь приподняться повыше. Движения рук свободные, ненапряженные, с некоторым акцентом (остановкой) в момент перехода на носок.

Ходьба приставным шагом. Может выполняться вперед, назад, в правую и левую сторону. Шаг начинается с любой ноги: одна при этом выносится вперед, другая к ней приставляется. Обе ноги оказываются вместе, пятки их соединяются на каждом шаге. Не следует поворачивать ступню приставляемой ноги носком внутрь. Руки в движении участия не принимают — их целесообразнее поставить на пояс. Этот вид ходьбы особенно хорошо выполнять под музыку, учитывая различный ее характер: под марш — четко, без заметного сгибания ног в коленях; под танцевальную музыку — мягко, пружиня на одной или на обеих ногах и т. д.

Ходьба в полуприседе и приседе. Выполняется на полусогнутых или полностью согнутых в коленях ногах. При ходьбе в полуприседе нога ставится на переднюю часть стопы, а при ходьбе в приседе — на всю стопу. Спину надо стараться держать прямо. Руки двигаются свободно. При ходьбе в полуприседе их можно поставить на пояс, при ходьбе в приседе руки лучше держать на коленях.

Ходьба скрестным шагом. В этом виде ходьбы одна нога выносится вперед и ставится перед другой немного в сторону. Продвижение вперед незначительное. Носу нужно ставить выпрямленной и на всю стопу. Руки целесообразно держать на поясе, так как их активные движения могут привести к чрезмерному повороту туловища и нарушить координацию движений.

Ходьба выпадами. Выносимая вперед нога ставится согнутой в колене на всю стопу. Остающаяся сзади нога стоит на носке (по возможности ее надо держать прямой). Толчок производится носком сзади стоящей ноги.

Ходьба с закрытыми глазами. Выполняется небольшими шагами, обычно наблюдаются отклонения от прямолинейного направления.

Ходьба спиной вперед. Одна нога ставится назад на переднюю часть стопы или сразу на всю стопу. Толчок производится пяткой другой ноги или всей стопой одновременно.

Координированные движения рук и ног выполняются с трудом.

Гимнастическая ходьба. Выполняется постановкой ноги с носка более широким шагом, стопа ставится на опору полностью.

Бег

Умение быстро и ловко бегать необходимо в основной деятельности ребенка — игре. Бег чаще других движений используется в повседневной жизни всеми детьми независимо от того, посещают ли они детское учреждение или играют на площадках во дворах. Бег входит в содержание многих видов движений: от умения правильно выполнять бег зависит, например, успешность прыжков в высоту и длину с разбега, выполнение спортивных упражнений, включающих элементы игр в бадминтон, волейбол, баскетбол. Бег составляет основу комплекса ГТО. В последние годы широкое распространение среди всех слоев населения получил оздоровительный бег, обеспечивающих хорошие результаты (высокую скорость или продолжительность бега), является ритмичность бега. Бег на местности, связанный с неровностями почвы, резкими поворотами, подъемами и спусками, теряет свою цикличность и ритмичность, характерные при беге в зале или на

специальной дорожке. Такой бег требует умения хорошо и быстро перестраивать координацию движений.

Детей дошкольного возраста нужно научить бегать быстро, легко и ритмично, с хорошей координацией движений рук и ног. Дети должны уметь использовать наиболее целесообразный вид и технику бега в зависимости от конкретных условий. Так, на неровной поверхности эффективнее бег в замедленном темпе с сохранением равновесия; в горку - мелким шагом, с горы - широким, в играх с ловлей и увертыванием - бег в переменном темпе, с поворотами, неожиданными остановками.

Как и ходьба, бег является упражнением циклического типа, в котором отталкивание от опоры ногой (правой или левой) чередуется с полетом. Это является отличительным признаком бега в сравнении с ходьбой. В беге, как и в ходьбе, необходима хорошая координация движений рук и ног, правильная осанка, целесообразная в зависимости от вида бега постановка ноги на опору. Многократное повторение отдельных циклов (толчка, полета и приземления) позволяет совершать бег длительное время, не испытывая перенапряжения, развивая выносливость. Внешняя легкость бега связана с наличием оптимальных усилий при совершенной координации движений. Одним из основных моментов.

Виды бега

Учитывая возрастные особенности, детям дошкольного возраста доступны следующие виды бега: обычный бег, бег в спокойном темпе, бег на скорость, с препятствиями и включением других движений (подлезания, прыжков), бег с меняющимся темпом, медленный бег. Виды бега и беговых упражнений отличаются по технике выполнения.

Обычный бег. Правильной техникой такого бега считается: умение бегать свободно, легко, с естественными движениями рук. Руки полусогнуты в локтях, пальцы свободно согнуты (но не сжаты в кулаки). При беге руки движутся вперед-вверх примерно до уровня груди несколько внутрь, затем отводятся локтями назад — в стороны. При беге небольшими шагами слегка согнутая в колене нога ставится на переднюю часть стопы. При более широких беговых шагах нога ставится с пятки с последующим эластичным опусканием на всю стопу. При отталкивании нужно разогнуть ногу в колене. Носки стоп в стороны не разводятся. Туловище слегка наклонено вперед, голова с ним на одной линии, грудь и плечи развернуты, плечи не поворачивать вслед за рукой, чтобы не вызвать чрезмерного поворота туловища.

Обычный бег в среднем темпе широко используется для обучения некоторым элементам техники, навыкам правильного координированного движения. При таком беге дети могут лучше контролировать свои движения, хорошо их чувствуют, могут вносить поправки в свои действия.

Обычный бег можно проводить в различных построениях: в колонну по одному, парами, по кругу, «змейкой» и т. д. Примерная продолжительность непрерывного бега возрастает постепенно с 35 - 40 с для детей старшего дошкольного возраста (повторяется 2 - 4 раза с перерывами) в конце учебного года длительность бега может быть в пределах одной минуты, так как в течение года дети овладевают элементами правильной техники бега, растет их функциональная подготовка.

Бег на носках. Нogu следует ставить на переднюю часть стопы, не касаясь пяткой пола. Шаг короткий, темп быстрый. Движения рук спокойные, расслабленные, в такт шагам, высоко не поднимать. Можно поставить руки на пояс.

Бег с высоким подниманием колен. Бежать поднимая согнутую в колене ногу под прямым углом, ставить ее на пол мягким, эластичным и в то же время достаточно энергичным движением на переднюю часть стопы. Шаг короткий, с незначительным продвижением вперед. Корпус прямой и слегка откинут назад, голова высоко поднята. Руки можно поставить на пояс. Чередовать с обычным бегом или ходьбой.

Бег широким шагом. Делать широкие шаги, увеличивая толчок и время полета (как бы перепрыгивая через воображаемое препятствие), Ногу ставить с пятки перекатом на всю стопу. Толчковую ногу стараться полностью выпрямлять, энергично отталкиваясь.

Движения рук свободные и размашистые.

Бег с отведением назад согнутой в колене ноги. Туловище наклонено вперед несколько больше обычного, руки на поясе. Согнутая в колене нога после толчка отводится назад (стараться пяткой достать ягодицу). Чередовать с обычным бегом, несколько больше расслабляя при этом ноги, давая им отдых.

Бег скрестным шагом. Выполнять захлестом почти прямых ног: правой — влево, левой — вправо. Нога ставится на стопу.

Бег прыжками. Выполняется энергично, широким размашистым движением. Толчок делать вперед-вверх.

Продолжительность непрерывного бега на носках, с высоким подниманием колен, с отведением назад согнутой в колене ноги небольшая (10—20 с). Как правило, эти виды бега повторяются 2—3 раза, чередуя каждый вид с обычным бегом или ходьбой. Бег широким шагом дается на дистанции 10—12 м. Для этого бега можно использовать различные ориентиры — линии, шнуры, плоские обручи, набивные мячи.

Бег в быстром темпе. Выполняется на передней части стопы или на носках. Шаг широкий, стремительный. Движения рук активные, в такт с беговыми шагами. Делать энергичные отталкивания толчковой ногой, хорошо ее выпрямляя. Маховую ногу выносить вперед-вверх. Туловище наклонено вперед по ходу движения, голова с ним на одной линии. Плечи развернуты, не напряжены, смотреть вперед.

Быстрый бег применяется чаще всего в играх с элементами соревнования. Длительность такого бега невелика — 5—8 с. Однако, чередуясь с естественными остановками — отдыхом, он может повторяться 4—5 раз.

Медленный бег за последнее время завоевал большую популярность, в основном как средство развития общей выносливости, повышения функциональных возможностей организма. В этом беге надо уметь выдерживать небольшой темп, не ускорять и не замедлять его, бежать ритмично. Шаги делать короткие, ногу ставить на переднюю часть стопы или эластично с пятки на носок. Движения рук спокойные, руки согнуты в локтях на уровне пояса, плечи слегка расслаблены.

Бег в переменном темпе используется в сочетании с другими движениями. Главная задача при обучении этому виду бега - научить детей выбирать темп и вид бега, наиболее соответствующий содержанию задания. Так, если бег завершается подскоком или прыжком в длину, то не надо замедлять темп перед толчком, а переходить сразу от последнего шага разбега к энергичному отталкиванию вверх или вперед. Надо уметь быстро и ловко переключиться с бега на другой вид движения. Например, подлезть под обруч или веревку, пройти по бревну, а затем продолжить бег не останавливаясь, не меняя направления. В переменном темпе можно предлагать разные упражнения.

Челночный бег. Широкий стремительный шаг чередуется с резким торможением в конце при движении по прямой и частыми шагами на поворотах. Перед сменой направления темп более частый, шаги короче, колени больше согнуты, чтобы сохранить равновесие. Движения рук естественные, помогающие движению по прямой и на поворотах.

Бег в сочетании с подлезанием под палки, пролезанием в обруч, перепрыгиванием, прыжком вверх. Здесь надо уметь замедлять и ускорять темп бега перед преодолением препятствия.

Бег в разных естественных условиях развивает умение применить наиболее соответствующий этим условиям вид бега, его темп и скорость. Бег по извилистой дорожке отличается от бега по прямой, а бег по песку требует иной техники и иных усилий, чем бег по грунтовой дорожке. Изменяя привычные для детей условия, подбирая разные их сочетания, надо способствовать развитию столь нужного в жизни умения -

использовать наиболее эффективный вид бега в соответствии с условиями поверхности (грунтовая, травянистая, асфальтовая дорожка, бег по песку, воде, на горку и с горки). При беге в горку нога ставится на носок, шаг короткий, туловище наклонено вперед. При сбегании нога ставится на всю стопу или с пятки на носок, ноги больше согнуты в коленях, туловище несколько отклонено назад. При беге вверх и вниз по доске, положенной наклонно, стопы ставят близко одна к другой, носки в стороны не разводят, регулируют сохранение равновесия движениями рук.

Прыжки

Прыжки находят широкое применение в двигательной деятельности человека. Упражнения в прыжках укрепляют костно-мышечный аппарат ног, туловища, тренируют глазомер, координацию движений. По прыжкам установлены нормы ГТО, к сдаче которых дети готовятся уже в дошкольном возрасте. Прыжок в отличие от ходьбы и бега не является циклическим движением, а состоит из нескольких последовательно и слитно выполняемых действий. В прыжках вверх и в длину с места начальное движение — это приседание и небольшое отведение рук назад; в прыжках с разбега — сам разбег, затем следует отталкивание одной или двумя ногами и момент полета. Заканчивается прыжок мягким приземлением на носки, плавным переходом на всю стопу и выпрямлением. В старшем возрасте дети выполняют прыжок в длину на сравнительно большое расстояние и в этом случае приземляются на пятки. Дети всех возрастов широко используют разнообразные прыжки в жизненных и игровых ситуациях. Они испытывают потребность прыгать. В старшем дошкольном возрасте дети увлеченно и продолжительно прыгают через скакалку, овладевают прыжками с разбега, соревнуются в дальности прыжка.

Виды прыжков

Подпрыгивание - одно из первых прыжковых упражнений. Выполняется оно как несколько ритмичных невысоких прыжков толчками носков обеих ног или одной ноги с незначительным сгибанием ног в коленях. Подскоки хорошо регулировать ударами в бубен, хлопками, музыкальным сопровождением, приучая детей подпрыгивать в ровном темпе или с ускорением и замедлением. Надо следить за тем, чтобы дети не задерживали дыхание, дышали ровно, ритмично.

Постепенно подскоки усложняются: изменяется положение рук (в стороны, к плечам, на пояс) и ног (вместе, в стороны, вперед, назад), вводятся повороты, ограничивается площадь приземления (в кружке, обруче, на линии), увеличивается дистанция прыжков при продвижении вперед, чередуются подскоки на двух и на одной ноге. Например, три подскока на месте, на четвертый высокий подскок повернуться кругом.

Прыжок вверх с места хорошо тренирует силу толчка, развивает прыгучесть, умение концентрировать мышечные усилия, сочетая силу с быстротой. Выполняется он, толчком упругих ног, незначительно сгибая их в коленях, отталкиваясь за счет активного разгибания стоп.

Техника выполнения прыжка: прямое положение туловища, одновременное выпрямление обеих ног при отталкивании, опускание на носки с незначительным сгибанием ног в коленях, легкие и ритмичные движения.

Прыжок в глубину (спрыгивание) укрепляет мышцы ног, особенно стопы, готовит детей к прыжкам с разбега. В прыжках в глубину закрепляется умение одновременно отталкиваться двумя ногами, активно разгибать стопы и правильно приземляться. Для дошкольников прыжок в глубину является самостоятельным видом прыжка. Кроме того, это умение необходимо и часто используется как заключительное движение после

упражнений в равновесии, лазанье, в подвижных играх. Велико и его прикладное значение при преодолении естественных препятствий.

Исходное положение, при прыжке в глубину: ноги расставлены примерно на ширину ступни, колени слегка согнуты, корпус прямой, руки немного отведены назад, голова поднята. При энергичном отталкивании вперед-вверх дети успевают в полете разогнуть ноги в коленях, руки поднять вперед. Приземлившись на носки, ребенок встает на всю стопу, сохраняя равновесие, старается держать голову и корпус прямо, смотрит вперед. Одновременно с выпрямлением ног руки опускаются вниз, затем выносятся вперед. Движения рук должны быть естественными, свободными, ненапряженными, что появляется при достаточно частых повторениях упражнений. При потере равновесия во время приземления надо уметь спокойно сделать шаг вперед или в сторону. Это особенно важно в прыжках с естественных препятствий. Чем выше прыжок, тем труднее мягко приземлиться.

Дети старшего дошкольного возраста спрыгивают с высоты 35—40 см.

По мере овладения прыжком в глубину задания усложняются: точно спрыгнуть в очерченный на земле кружок, между двух корней, спрыгнуть с поворотом налево, направо. Приземлившись, устоять в кружке, считая до трех. Хорошо укрепляют мышцы ног упражнения: спрыгнуть в кружок и тотчас выпрыгнуть из него, спрыгнуть в кружок и подпрыгнуть вверх, спрыгнуть со ступеньки и сейчас же выпрыгнуть на нее.

Прыжок в длину с места включает последовательно несколько двигательных умений: приседание перед прыжком; энергичное и быстрое отталкивание одновременно обеими ногами, выпрямляя их; полет сначала в группировке, а затем выпрямляя ноги вперед; приземление, сгибая ноги в коленях, и выпрямление, стоя на всей стопе.

Правильное исходное положение перед началом толчка: ноги расставлены на ширину стопы (примерно 10 см), ступни параллельны, колени согнуты на уровне с носками ног, составляя с ними одну вертикаль. Небольшой наклон корпуса вперед, тяжесть тела слегка перенесена на переднюю, часть стоп, руки отведены назад.

При отталкивании тяжесть тела переносится вперед, быстро разгибаются ноги, энергично выпрямляется туловище, руки поднимаются вперед-вверх. Стараться полностью выпрямить ноги в коленных и тазобедренных суставах.

В полете надо согнуть ноги, опустить руки, подать вперед туловище. В момент приземления мягко согнуть ноги, неглубоко присесть, руки вытянуть вперед-вверх. Закончив прыжок, выпрямиться, руки опустить.

С увеличением дальности прыжка, появлением энергичного выноса обеих ног вперед и хорошей группировки в полете меняется способ приземления. Оно выполняется на пятки с переходом на всю стопу. Поэтому старшим особенно необходимо прыгать на хорошо взрыхленную почву, песок, в гимнастическую яму. Постепенно дети овладевают предварительным отведением рук назад и резким их взмахом вперед в момент отталкивания. При приземлении вытянутые вперед руки помогают удержать равновесие. В обучении старших дошкольников обращается внимание на выполнение полета в направлении вперед-вверх одновременно с вынесением ног вперед, не ставя их под себя. У детей уже есть стремление прыгать далеко, умение сильно оттолкнуться. На этой основе можно показать те элементы прыжка, от которых зависит его результат.

Хорошим показателем умения прыгать в длину является четкое выполнение последовательно нескольких прыжков через линии, из обруча в обруч, с кочки на кочку.

Прыжки со скакалкой занимают значительное место в работе с детьми дошкольного возраста. Они способствуют развитию выносливости, тренируют чувство ритма, укрепляют сердечнососудистую и дыхательную системы, мышцы ног. В прыжках с короткой скакалкой дети проявляют большую активность, настойчивость, особенно девочки. Многие из них самостоятельно овладевают прыжками и затем подолгу прыгают на участке в теплое время года, используя разные варианты прыжков. Прыжки со скакалкой хороши тем, что не требуют сильного отталкивания, прыжок над скакалкой

невысокий. Поэтому ноги при приземлении сгибаются настолько, чтобы выполнить следующий толчок, носки после отталкивания вытянуты, корпус прямой. Скакалку надо вращать кистями и предплечьями рук, плечи не должны двигаться.

Прыгать можно через короткую и длинную скакалку. Более легкими считаются прыжки через длинную скакалку, которую держат или вращают двое, третий прыгает. В этом движении выполняются только прыжки, ребенок свободен от вращения скакалки. Но в то же время он должен хорошо чувствовать предлагаемый ему темп подскоков, подстраиваться к нему, а это вызывает известные трудности. Длинная скакалка не должна быть легкой, иначе она не сможет касаться земли. Толщина ее 10 мм, длина 4 м. Вначале дети учатся прыгать через неподвижную, качающуюся и вращающуюся скакалку с места, пробегать вслед за скакалкой, как бы догоняя ее. Затем овладевают вбеганием и разнообразными прыжками через нее: с поворотом, в приседе, на одной ноге. Пока дети учатся, скакалку вращает педагог с кем-либо из детей, подлаживаясь к умениям и темпу прыжков каждого ребенка. Первоначально в прыжках дети высоко поднимают согнутые в коленях ноги, совершают много лишних движений руками и корпусом, наклоняются вперед, прыжки неритмичные. С появлением хороших навыков скакалку вращают двое детей.

В прыжках с короткой скакалкой на первых порах детям с трудом дается согласованность движений рук и ног. Для рук это круговые движения, для ног — вертикальные. Скакалку надо вращать поворотами кисти, а ребенок делает размашистые круги почти прямыми руками, замедляя вращение скакалки, поднимая ее высоко, задевая за скакалку ногами.

Овладевая действиями со скакалкой, ребенок из исходного положения (скакалка за спиной) перебрасывает ее вперед и переступает попеременно одной и другой ногой, постепенно переходя к прыжкам. Так же перебросив сначала скакалку, перепрыгивает ее толчком обеих ног. Вначале прыжки получаются тяжелыми, ребенок сгибается, наклоняет голову, ноги его согнуты, поза напряженная.

Для облегчения начального обучения прыжкам со скакалкой можно предложить такой способ: ребенок выполняет ритмичные подскоки на двух ногах на месте и одновременно вращает в правой и левой руке короткие шнуры или сложенные вдвое скакалки. Крутить скакалки надо непрерывно, не задерживая их внизу, не меняя темп вращения. Воспитатель объясняет, что прыжок вверх должен совпадать по времени с ударом шнура о землю. После того, как начнут получаться оба эти действия одновременно и ритмично, дети пытаются прыгать через скакалку обычным способом.

С появлением легких ритмичных прыжков, хорошего владения скакалкой задания усложняются: прыгать на ходу, на бегу, с ноги на ногу, на правой и левой ноге, между скоком, на один прыжок сделать два вращения скакалкой. Еще труднее прыгать вдвоем, стоя друг к другу лицом или в затылок, скакалку крутит передний или стоящий сзади. Педагог должен всячески поощрять стремление детей, особенно мальчиков, овладеть прыжками со скакалками, которые должны быть всегда в распоряжении детей.

Для овладения прыжками важно, чтобы скакалка соответствовала росту ребенка: вставшему на нее обеими ногами ручки скакалки должны доходить до подмышек.

Скакалка не должна быть слишком легкой. При хороших навыках выполнения прыжков дети старшего дошкольного возраста могут непрерывно прыгать со скакалкой 1,5—2 мин. Детям, тяжело прыгающим, это время сокращается до 1 мин.

Впрыгивание на возвышение используется для обучения детей разбегу и толчку. Наличие конкретного препятствия — широкая устойчивая скамейка, банкетка, бревно высотой 30 см, пень, плоский камень, бугорок — облегчает детям двигательную задачу. Им понятно и интересно задание — вскочить на возвышение.

Первые попытки выполняются с места толчком двух ног, приземление также на обе ноги. Затем предлагается наскочить с 3—4 шагов разбега. Ребенок, оттолкнувшись одной ногой,

прыгает на препятствие высотой 10—15 см в положение выпада одной ногой вперед и затем присоединяет другую ногу.

Надо также хорошо определить расстояние и место отталкивания. Если сделать толчок далеко от препятствия, можно не попасть на него, а при очень близком толчке можно зацепиться. Поэтому следует обозначить полосу отталкивания шириной 30—40 см. В зале желательно использовать резиновый коврик размером 40Х40 см. В дальнейшем дети учатся впрыгивать на препятствие, отталкиваясь одной ногой, а приземляться на обе ноги. Усложняя и дальше задание, предлагается прыгнуть в обозначенное на скамейке место (линию, кружок). После прыжка дети спокойно сходят с препятствия. При наличии необходимых условий для мягкого приземления разрешается спрыгнуть.

Прыжок в высоту с разбега в начале обучения внимание детей фиксируется на умении выполнить небольшой разбег в 2—3 шага и сразу же, не останавливаясь, оттолкнуться одной ногой, согнуть обе ноги при переходе через препятствие. Закончить прыжок мягким приземлением на носки обеих ног, опускаясь на всю стопу.

Прыгать лучше всего через резиновый шнур или веревочку с грузами на концах, подвешенную так, чтобы при легком задевании она падала. Можно прыгать через прут, положенный на два соседних пенька. Совершенно недопустимо привязывать шнур, иначе неудачный прыжок, да еще с падением, надолго запомнится ребенку и помешает освоению прыжка. Посередине веревки прикрепляется ленточка или небольшой флажок, что помогает детям видеть этот ориентир издали, лучше выдерживать направление разбега. Приземление выполняется на хорошо взрыхленную почву или в специальную яму.

Постепенно разбег увеличивается до 5—6 шагов. Длину разбега ребенок выбирает сам. Одному удобнее прыгать с короткого разбега, а другой разбегается издали с 8—10 шагов. Надо следить за тем, чтобы дети не снижали скорость перед отталкиванием. Разбег выполняется без напряжения, естественно, со свободными движениями рук, согнутых в локтях. Не следует увеличивать высоту препятствия, пока у детей не появятся легкость, уверенность, слитное выполнение разбега и толчка. В полете дети должны принять положение группировки, максимально приблизить ноги к груди в момент перехода через препятствие и затем успеть их выпрямить приземляясь. Если прыжок был достаточно высоким, ребенок приземляется на носки и переходит затем на всю стопу. Некоторые дети, стремительно разбежавшись, прыгают не только высоко, но и далеко. В этом случае приземление происходит на пятки, как при прыжках в длину. Такое выполнение прыжка говорит о больших возможностях ребенка, для него следует увеличить высоту и добиваться правильного прыжка по преимуществу вверх с более крутой траекторией полета.

Прыжок в длину с разбега отличается от прыжка в высоту направленностью отталкивания и способом приземления. Общее, что объединяет оба прыжка,— слитность всех движений, особенно разбега и отталкивания в определенном месте.

Подскоки выполняются сериями по 30—40 прыжков 2—3 раза. Прыжки вверх выполняются детьми легко, ритмично, и поэтому инструктор вводит усложнения: разнообразные движения рук, прыжки боком. Подпрыгнув в верх, дети одновременно поднимают руки в стороны, к плечам, на пояс, хлопают перед собой и за спиной. В прыжках на двух и одной ноге дети продвигаются вперед на 2—3 м. Закрепляется умение не опускаться на всю стопу, а выполнять толчок опорой на переднюю часть стопы.

Катание, бросание, ловля и метание

Действия с мячом занимают большое место в работе по физической культуре, используются всеми детьми в самостоятельных играх и упражнениях. Бросание и ловля, метание укрепляют мышцы плечевого пояса, туловища, мелкие мышцы рук,

способствуют развитию глазомера, меткости. Они требуют также хорошей координации движений. Игры с мячом развивают ловкость, ритмичность и точность движений.

Мяч как основной, наиболее удобный для бросания и метания предмет должен постоянно находиться в свободном распоряжении детей. Инструктор показывает, что с мячом можно выполнять разнообразные действия, помогает ребятам приобрести собственный двигательный опыт, умение обращаться с мячом: держать его в двух или одной руке, обхватывая пальцами, отталкивать, катать, бросать. После многочисленных упражнений появляется своеобразное «чувство мяча». Дома взрослые должны чаще предоставлять ребенку возможность играть с мячом.

Катание — полезное упражнение, помогающее овладеть мячом, тренирующее мышцы пальцев и кисти, приучающее правильно оценивать направление движения мяча и необходимые при этом мышечные усилия.

Используя полученные детьми в предыдущих группах навыки катания, инструктор добивается, чтобы дети точно придерживались направления и дифференцировали свои усилия в зависимости от того, на каком расстоянии расположены предметы. Для развития глазомера, точности проводятся игры в кегли, бабки. Такие игры, как правило, дети организуют самостоятельно, выполняют установленные правила, соблюдают очередность, проявляют интерес к достижению хорошего результата. Педагог предлагает и более сложное задание — прокатить мяч или шарик «змейкой» между предметами. Дети должны понять, что успех упражнения обеспечивается не столько сильным и энергичным толчком, как это предлагалось сделать раньше, сколько частыми несильными толчками. Мяч или шарик не должен укатываться далеко в сторону.

Движения бросания и ловли. Основными движениями в играх с мячом являются: передача и переброска мяча друг другу в парах, колоннах, по кругу, так же дети учатся бросать мяч под углом, чтобы его мог поймать играющий, стоящий напротив, или чтобы мяч попал в стенку и отскочил от нее в более удобном для ловящего положении. Отбивание мяча о пол усложняется, оно проводится в сочетании с ходьбой. Мяч при этом отбивается мягким и плавным движением и не всей ладонью, а кончиками пальцев (направление движения мяча не прямо перед собой, а несколько в сторону, иначе можно задеть его ногой, так, если мяч отбивается правой рукой, то он должен ударяться о пол справа от носка правой ноги).

Как правило, упражнения с мячами выполняются всеми детьми одновременно (бросание вверх, о землю и ловля, отбивание), половиной группы (катание, перебрасывание, метание вдаль) или колоннами (метание в цель).

В метании вдаль и в цель исходное положение: одна нога выносится вперед, носок другой ноги развернут в сторону. Замах дети пытаются выполнить круговым маховым движением руки сначала вниз, затем назад до полного ее выпрямления, активным выносом над плечом вперед-вверх. Такое слитно выполняемое движение вначале удастся немногим детям, чаще мальчикам. Надо показать детям правильный хват мяча: три пальца размещены сзади мяча, а мизинец и большой палец поддерживают мяч сбоку.

Хорошее владение мячом позволяет предложить детям более сложные задания: бросать и ловить в разных положениях (стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя скрестив ноги, лежа).

Детям старшего дошкольного возраста доступен бросок набивного мяча двумя руками разными способами: снизу, от груди, из-за головы.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития гибкости. Наклон вперед, сидя ноги вместе; то же, ноги врозь; то же, с помощью партнера. «Мост» из различных положений, «Ласточка», «Корзинка». Поднимание прямой ноги вперед, в сторону, назад.

Подвижные игры. Эстафеты с гимнастическими элементами. Спортивные игры: футбол (для мальчиков), бадминтон (для мальчиков и девочек). Преодоление полос препятствий.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (средний темп). Поднимание прямых ног вперед в висе на гимнастической

стенке; то же, держать 3—4с (повторить 2—4 раза). Из виса стоя сзади спиной к гимнастической стенке силой вис, прогнувшись с прямыми ногами.

Упражнения на координацию. Последовательные и одновременные разнонаправленные движения, т. е. движения двух рук и ноги в разных направлениях; разноритмичные движения (во время выполнения одна рука или нога прекращает движение, а затем вновь включается в него), упражнения с переключением с одних движений на другие. Рекомендуется давать задания, в которых усилия постепенно увеличиваются или уменьшаются.

1.4. Планируемые результаты реализации программы

Занятия, предусмотренные в программе, позволяют вызвать интерес к данному виду спорта. В дальнейшем способствующие повышению уровня результатов в беге, прыжках, метании, добиваться высоких результатов в соревнованиях, умение достигать поставленных целей и задач, воспитание морально-волевых качеств, физической выносливости.

Ожидаемые результаты к уровню подготовленности воспитанников:

Ребенок должен знать:

- правила поведения и технику безопасности на спортивных занятиях
- правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой
- технику выполнения легкоатлетических упражнений
- правила соревнований по лёгкой атлетике
- нормы контрольных нормативов
- иметь представление о технике бега на короткие и средние дистанции.

Ребенок должен уметь:

- выполнять легкоатлетические упражнения
- демонстрировать технику бега на короткие и средние дистанции.
- демонстрировать технику прыжка в длину.
- правильно выполнять технику метания мяча на дальность и в цель.
- играть в подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.
- выполнять контрольные нормативы не ниже среднего уровня

• личностные результаты:

- ребенок осознает свои возможности, умения;
- ребенок умеет оценивать жизненные ситуации (поступки, явления, события) с точки зрения собственных ощущений в предложенных ситуациях;
- ребенок умеет оказывать помощь сверстнику;
- у ребенка развит навык сотрудничества в коллективе

• метапредметные результаты

- у ребенка сформирован интерес, к двигательной деятельности в целом и к занятиям физической культурой в частности, потребность в саморазвитии, самостоятельность, ответственность, активность, аккуратность и самореализации;
- ребенок осуществляет действия по образцу и заданному правилу;
- ребенок видит свои ошибки и исправляет их;
- ребенок сохраняет заданную цель;
- ребенок планирует свои действия в соответствии с конкретной задачей;
- ребенок контролирует свою деятельность по результату;
- ребенок адекватно понимает оценку взрослого и сверстника

• предметные результаты –

- ребенок будет знать о значении физических упражнений в жизнедеятельности человека;
- ребенок будет представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- у ребенка будут сформированы навыки организации подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществлять их объективное судейство;
- ребенок усвоит правило бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- ребёнок сможет использовать знания правил техники безопасности при выполнении физических упражнений;
- ребенок научится взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- ребенок будет выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Даты начала и окончания учебных периодов	Количество учебных недель	Количество учебных дней
09.09.2024-27.06.2025	40	40

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Материально-технические условия ДОО обеспечивают высокий уровень физического развития. Детский сад оснащен мягким и жестким инвентарем, имеется необходимое физкультурное и игровое оборудование, технические средства, имеется: музыкальный центр, Медео-проектор.

Для занятий физической культурой в ДОО имеется музыкально-физкультурный зал и прогулочный участок.

Зал оснащен инвентарем и оборудованием для физической активности детей: Гимнастическая стенка, массажные коврики, мячи, атрибуты к подвижным и спортивным играм и многое другое.

Оснащенность учебно-методическим обеспечением соответствует предъявляемым требованиям.

В нашем детском саду созданы условия для физического развития детей, как в музыкально-физкультурном зале, так и на прогулочном участке:

- Набор мягких модулей для спортивных игр и соревнований;
- Гимнастические скамейки- 2 штуки
- Гимнастическая стенка- 1 штука
- Мешочки с песком – 20 штук
- Флажки разноцветные – 20 штук
- Мячи резиновые (различного диаметра) – 20 штук
- Мячи для метания- 20 штук
- Мяч набивной – 1 штука
- Прыгающий мяч с ручкой – 3 штуки
- Обручи пластмассовые-10 штук
- Канат - 1 штука

- Сетка волейбольная – 1 штука
- Дуга для подлезания -4 штуки
- Гимнастические палки – 16 штук
- Кегли – 8 штук
- Кольцеброс – 1 штука
- Скакалки – 20 штук
- Веребочки-10 штук
- Косички – 10 штук
- Мишени для метания- 2штуки
- Палочка эстафетная – 5 штук
- Шарикки пластиковые - 30 штук
- Массажные коврики – 2 набора

Информационное обеспечение

<https://hotplayer.ru/?s=Спортивная%20Музыка%20детская>
<https://zvukipro.com/pesni/3629-detskie-pesni-pro-fizkulturu.html>

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2017/04/02/prezentatsiya-lyogkaya-atletika>
<https://pptcloud.ru/fizkultura/znakomstvo-starshih-doshkolnikov-s-raznymi-vidami-spotra>

http://www.youtube.com/watch?v=1AW_zAP7h9g
<http://www.youtube.com/watch?v=2QGMvHvFIPE>
<http://www.youtube.com/watch?v=PUeqCGdacQ0>

<https://polinka.top/32884-legkaja-atletika-kartinki-dlja-detej.html>
<https://zefirka.club/22727-vidy-sporta-vhodjaschie-v-legkuju-atletiku-prezentacija.html>

Кадровое обеспечение

Руководитель - инструктор по физическому воспитанию Щекина Светлана Александровна
 – педагог 1 квалификационной категории

2.3. Формы аттестации

Мониторинг результатов освоения дополнительной образовательной программы «ОФП с элементами легкой атлетики» проводится в форме тестирования по методике О.Сафоновой «Экспресс-оценка детской деятельности».

При проведении мониторинга используются следующие методы отслеживания результативности:

- педагогическое наблюдение;
 - педагогический анализ результатов, выполнения обучающимися диагностических заданий, участия обучающихся в мероприятиях различного уровня в рамках реализации основной общеобразовательной программы
- Результаты мониторинга являются основанием для корректировки программы и поощрения обучающихся.

Для отслеживания результативности используются следующие виды мониторинга:

Время проведения	Цель проведения	Формы мониторинга
Мониторинг на начало учебного года		

В начале учебного года	Определение уровня развития обучающихся, их физических способностей	Анализ практических навыков
Мониторинг на конец учебного года		
По окончании учебного года	Определение степени усвоения учебного материала. Определение результатов обучения.	Итоговое занятие

2.4 Оценочные материалы

Методика экспресс-анализа и оценки некоторых линий развития дошкольного возраста.

По материалам книги О.Сафоновой «Экспресс-оценка детской деятельности»

Рекомендуемая методика предполагает общую систему оценки детской деятельности по 4-балльной шкале.

- 4 балла — деятельность соответствует уровню нормы.**
- 3 балла — незначительное отклонение от уровня нормы.**
- 2 балла — существенное отклонение от уровня нормы.**
- 1 балл — практическое несоответствие уровню нормы.**

Если по совокупности выполненных заданий баллы, набранные ребенком, попадают в диапазон от 3,5 до 4 баллов — его деятельность находится на оптимальном уровне; от 2,4 до 3,4 балла — деятельность высокого уровня; от 1,3 до 2,3 балла — деятельность среднего уровня; ниже 1,2 балла — деятельность низкого уровня.

Таким образом, используемый подход к экспресс-анализу и оценке детской деятельности имеет три следующих основания: норму, балльные (критериальные) оценки, качественные показатели.

Процедуру экспресс-анализа и оценки целесообразно проводить в учебном году дважды — в первом и во втором полугодиях. В первом случае, она помогает выявить наличный уровень деятельности, а во втором, — наличие (отсутствие) динамики ее развития, и тем самым определить эффективность воспитательно-образовательного процесса дошкольного учреждения.

Для удобства фиксации и обработки данных, полученных посредством экспресс-анализа и оценки деятельности, предлагаем использовать информационные карты.

Физическая подготовленность ребенка - дошкольника

По данным исследований Г.Бондаревского, Г.Юрко, В. Белоярцевой и др. структуру физической подготовленности детей 3—7 лет составляют два взаимосвязанных блока:

- 1) овладение основными движениями и физическими качествами;
- 2) умение использовать приобретенные двигательные навыки в самостоятельной деятельности.

Первый блок физической подготовленности включает оценку уровня сформированности и развития следующих основных движений и физических качеств:

1. Челночный бег 10 м;
2. Прыжок в длину с места;
3. Метание мешочка с песком вдаль правой и левой руками;
4. Гибкость (наклон вперед с прямыми ногами из положения сидя или стоя);

5. Сила (бросание набивного мяча весом 1 кг).

Методика экспресс-анализа и оценки составных компонентов первого блока физической подготовленности

1. Челночный бег

Проводится на дорожке, расстояние которой 10 м. На одной из сторон дорожки кладется два кубика, на другой— ставится стул или скамейка. Ребенку предлагается взять кубик и перенести его на другую сторону, добежать и взять 2-й кубик, отнести его и остановиться. Таким образом, ребенок пробегает расстояние 30 метров.

Воспитатель дает установку: «Перенеси как можно быстрее кубики». Отмечается время в секундах.

Качественные ориентиры техники бега

Старший дошкольный возраст

1. Небольшой наклон туловища; голова прямо.
2. Руки полусогнуты, энергично работают (назад-вперед, вверх),
3. Ярко выраженная фаза полета.
4. Быстрый вынос бедра маховой ноги.
5. Ритмичность, прямолинейность.

Сравнительные данные челночного бега у детей дошкольного возраста в секундах (Е.Вавилова)

7	6	5	Пол
10,5	11,5	12,7	М
11,0	12,1	13,0	Д

2. Прыжок в длину с места

Для проведения обследования детей необходимо иметь на участке яму с песком 4х4 м. Глубина ямы 40—50 см. На расстоянии 40 см перед ямой вкапывается доска для отталкивания.

Если обследование проводится в помещении, необходимо иметь маты.

Ребенку предлагается встать на опорную доску и прыгнуть как можно дальше. Измерить расстояние в см.

Качественные ориентиры техники прыжка в длину с места

Старший дошкольный возраст

1. И. П. Ноги на ширине ступни, туловище наклонено вперед. Руки отведены назад.
2. Отталкивание двумя ногами одновременно. Ноги выпрямляются. Резкий мах руками вперед-вверх.
3. При полете туловище согнуто, голова вперед. Ноги полусогнутые в коленях выносятся вперед- Руки идут вперед-вверх.
4. Приземление на обе ноги с перекатом с пятки на всю ступню, Колени полусогнутые; туловище слегка наклонено. Руки свободно движутся в стороны. Сохранение равновесия.

Ориентировочные количественные показатели прыжка в длину с места в см. (Г. Юрко)

7	6	5	Пол
---	---	---	-----

94,0—122,4 86,0—123,0	86,3—108,7 77,6— 99,6	81,2—102,4 66,0—94,0	М Д
--------------------------	--------------------------	-------------------------	--------

3. Метание на дальность

Проводится на участке. Выбирается дорожка, длина которой 15-20м, ширина 4-5 м; дорожка размечена на метры или 0,5 м флажками. Отмечается начальная черта, к которой встает метаящий ребенок. Для метания берутся мешочки весом 150 г — для детей младших групп 200-250 г — для старших. Воспитатель предлагает ребенку встать у черты и бросить мешочек с песком как можно дальше правой и левой руками. Скольжение по земле мешочка не учитывается.

Качественные ориентиры техники метания

Старший дошкольный возраст

1. И. П. Ноги на ширине плеч. Левая нога при броске правой рукой — впереди, правая — на носке. Правая рука с предметом на уровне груди, локоть — вниз.
2. Замах: поворот туловища вправо, вес тела переносится на согнутую правую ногу, левая — на носок. Затем, разгибая правую руку, отводит ее вниз-назад — в сторону. Переносит вес тела на левую ногу, поворачивает туловище в направлении броска, прогибает спину — «положение натянутого лука».
3. Бросок: выпрямляет резко правую руку, бросает кистью предмет вдоль-вверх.
4. Приставляет правую ногу. Сохранение равновесия.

Ориентировочные количественные показатели метания на дальность правой рукой в метрах(Г. Юрко)

7	6	5	Пол
6,0—10,0 4,0—6,0	4,4—7,9 3,3—5,4	3,9—5,7 3,0—4,4	М Д

Ориентировочные количественные показатели метания на дальность левой рукой в метрах (Г. Юрко)

7	6	5	Пол
4,2—6,8 3,0—5,6	3,3—5,3 3,0—4,7	2,4—4,2 2,5—3,5	М Д

4. Гибкость

Гибкость — морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, определяющее степень подвижности его звеньев.

Ребенку предлагается встать, ноги слегка расставив и, не сгибая колен, достать кончиками пальцев стопы ног. Расстояние между пальцами рук и ногами измеряется линейкой. Чем меньше расстояние, тем лучше гибкость.

5. Сила

Проводится с помощью бросания набивного мяча весом 1 кг вдаль двумя руками. Ребенок встает у обозначенной черты и бросает набивной мяч 2-мя руками как можно дальше.

Ориентировочные показатели броска набивного мяча в метрах (1 кг)

7	6	5	Пол
242—360 193—361	221—303 156—256	187—270 138—221	М Д

ПРИМЕЧАНИЕ.

При обследовании детей дается не менее 2-х попыток; в протокол заносится лучший результат. При обследовании педагог не показывает способ действия, он только предлагает выполнить задание как можно лучше, например: «Брось мяч как можно дальше». Обследование детей проводится 2 раза в год: в сентябре — октябре, апреле—мае.

Для оценки вышеобозначенных основных движений и физических качеств используется 4-х балльная система.

4 балла. Все количественные показатели ребенка соответствуют или превышают норму.

3 балла. 50 проц. показателей соответствуют или превышают норму.

2 балла. 25 проц. показателей соответствуют или превышают норму.

1 балл. Все показатели ниже нормы.

Второй блок физической подготовленности

Включает анализ и оценку самостоятельной деятельности ребенка в действиях с предметами и подвижных играх (СДД).

Старший дошкольный возраст

Анализ самостоятельных двигательных действий с предметами проводится в помещении, где имеются:

— мячи разных размеров, мишени, корзины для метания; натянута сетка или веревка для перебрасывания;

— скакалки короткие или длинные.

Данные пособия предлагаются, как наиболее удобные для использования в самостоятельной двигательной деятельности, дающие детям достаточную физическую нагрузку, позволяющие им действовать как индивидуально, так и с партнером.

Воспитатель предлагает детям по желанию выбрать пособия и действовать с ними.

Опорные вопросы для анализа и оценки действий с предметами

1. Умеют ли дети разнообразно действовать с пособиями. Соответствует ли содержание двигательной деятельности возрасту детей?

2. Владеют ли дети техникой действия (отбивать мяч пальцами кисти рук; ловить руками, не прижимая к груди; принимать правильное исходное положение при броске; правильно выбрать способ броска; выдерживать направление броска; соизмерять силу броска с расстоянием). При прыжке через скакалку: прыгать ритмично не менее 10 раз (ст.гр),— 20 раз (подг. гр.) без остановки. Вращать скакалкой вперед-назад, прыгать на одной ноге поочередно, на двух ногах с продвижением вперед, на месте и т. д.?

3. Умеют ли объединяться в своих действиях с другими детьми?

1. Проявляют ли интерес к деятельности?

Оценка самостоятельных действий с предметами проводится, исходя из 4 баллов.

4 балла. Выполняют действия на высоком техническом уровне, действуют разнообразно, умеют объединяться с партнерами, вносят в выполняемые действия

элементы новизны (объединение действий, внесение дополнительных двигательных элементов).

3 балла. Выполняют действия в полном соответствии с «программой» на высоком уровне, действуют разнообразно, умеют объединяться.

2 балла. Выполняют действия в соответствии с «программой», владеют техникой действия. Характерна однотипность (шаблонность) выполняемых действий.

1 балл. Выполняют действия не в полном объеме «программы», техника движений не соответствует возрастному уровню. Действия однотипны.

В старшем дошкольном возрасте, помимо выявления умений действовать с предметами (как это было в младших и средних группах), определяются знания подвижных игр и умения их организовать со сверстниками. В качестве критериев последнего используются:

1. Знание 2—3 подвижных игр в соответствии с «Программой воспитания и обучения» (содержание, правила, способы выбора водящего).

2. Умение организации и самоорганизации в подвижной игре (умение поставить цель перед собой и товарищем, привлечь к игре, поддержать интерес, регулировать физическую нагрузку, контролировать соответствие действий играющих правилам игры, своевременно окончить игру).

Методика выявления знаний подвижных игр и умений организации и самоорганизации детей старшего дошкольного возраста в них

Уровень умений выявляется выборочно у 5—6 детей разного пола и разной степени социальной активности (активный, пассивный).

Воспитатель предлагает ребенку организовать подвижную игру со своими сверстниками. Предварительно он задает ему следующие вопросы:

1. Какие подвижные игры ты знаешь?
2. Какие правила подвижной игры ты можешь выделить?
3. Какие знаешь способы выбора водящего?
4. Сумеешь ли ты организовать подвижную игру с товарищами?

В случае отрицательных ответов воспитателю следует повторить предложение, выразив при этом уверенность в его успешном выполнении ребенком. Если и в этом случае последует отрицательный ответ ребенка, воспитатель предлагает свою помощь.

Оценка знаний и умений проводится по 4-х балльной системе.

4 балла. Ребенок знает 2—3 подвижных игры и умеет организовать их со сверстниками.

3 балла. Знает 1—2 подвижных игры, но затрудняется в самостоятельной организации их.

2 балла. Знает не более одной подвижной игры. Но организует ее только с частичной помощью воспитателя.

1 балл. Полное отсутствие знаний игр и умений их организовывать.

Оценки, набранные детьми старшего дошкольного возраста за самостоятельные действия с предметами и подвижные игры складываются и полученная сумма делится на два. Так определяется средний балл по второму блоку физической подготовленности.

Для выведения средней комплексной оценки уровня физической подготовленности следуют оценки, набранные ребенком по I и II блокам, сложить и полученную сумму разделить на два. Например, Наташа К. при обследовании основных движений и физических качеств (I блок) получила 3 балла, а при обследовании самостоятельной деятельности (II блок) — 2 балла. Средняя оценка физической подготовленности этого ребенка составит $(3+2)=2,5$ балла.

По совокупности набранных баллов всех детей в плане двигательной подготовленности можно условно отнести к 4-м уровням:

От 3,5 до 4 баллов — оптимальный уровень физической подготовленности (как основных движений и физических качеств так и самостоятельной деятельности).

От 2,4 до 3,4 балла — высокий уровень, характеризующийся незначительными недостатками в развитии отдельных компонентов одного из блоков физической подготовленности.

От 1,3 до 2,3 балла — средний уровень, характеризующийся недостаточным развитием составных компонентов как I так и II блоков физической подготовленности.

Менее 1,2 балла — низкий уровень, характеризующийся серьезными пробелами в развитии составных компонентов обоих блоков физической подготовленности.

2.4. Методические материалы

Краткое описание основных методов и технологий

Методы и приемы работы:

- наглядные – показ упражнений, имитация, зрительные ориентиры, наглядные пособия.
- словесные – объяснение, описание, команды, пояснения, названия упражнений, рассказ, беседа
- практические – повторение, упражнений, проведение упражнений в игровой форме, эстафеты малой и средней подвижности.
- игровые методы – методы, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние воспитанников.

Дети забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Овладевая техникой изучаемого вида легкой атлетики, воспитанники совершенствуют свою координацию.

Общая структура занятий

Для успешного решения вышеперечисленных задач важно постепенное нарастание трудностей.

Сначала необходимо ребенка заинтересовать, показать, объяснить, а затем закрепить двигательные упражнения. Подбирается материал в соответствии с темой занятий. Целесообразно на каждом занятии проводить работу, направленную на решение вышеизложенных задач.

1. Вводная часть- разогрев мышц и суставов, подготовка детей эмоционально к предстоящему занятию, мотивация на предстоящую работу.

Содержание: в течение 5-10 минут производится разминка, т. е. выполняются вначале более легкие физические упражнения. По своему типу упражнения, выполняемые во время разминки, такие же, как и во время основной части; отличается лишь их интенсивность. Например, медленная ходьба приемлема как тип упражнений, выполняемых в качестве разминки перед бегом. Она позволяет сердечной мышце и другим мышцам, а также легким и суставам адаптироваться к увеличению физической нагрузки. Кроме того, разминка или согревание мышц и суставов помогает предотвратить возможные травмы. После разминки следует провести легкую растяжку мышц.

2. Основная часть- развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), совершенствование спортивной техники и анализаторных функций организма, интенсивное формирование двигательного воображения - основы, осмысленной моторики, воспитание волевых качеств.

Содержание: физические упражнения, подводящие упражнения, выполняемые в режиме непрерывного ритмического движения. В процессе выполнения этих упражнений задействуются крупные группы мышц, что позволяет за счет увеличения притока кислорода обеспечивать нужный энергетический потенциал для выполнения их в течение необходимого времени.

Игровые задания и подвижные игры, выполняя которые ребенок преодолевает стереотип движения с данным предметом.

3. Заключительная часть- обеспечение постепенного перехода от возбужденного состояния к относительно спокойному, переключение на другую деятельность.

Содержание: упражнения на развитие внимания, упражнения на восстановление дыхания, релаксация, упражнения на развитие гибкости.

Типы и формы организации занятий:

Учебные занятия предполагают использование нового материала, который может быть связан с освоением различных элементов техники, разучиванием рациональных тактических смен, повышением эффективности контроля и управления двигательными действиями и т.п.

Тренировочные занятия направлены на осуществление различных видов подготовки – от технической до интегральной. В этих занятиях многократно повторяются хорошо освоенные упражнения. В зависимости от содержания занятия могут носить избирательный или комплексный характер, в зависимости от объема и интенсивности работы – характеризуются различными по величине нагрузками.

Учебно-тренировочные занятия представляют собой промежуточный тип занятий между учебными и тренировочными. В этих занятиях дети совмещают освоение нового материала с его закреплением.

Восстановительные занятия характеризуются небольшими суммарным объемом работы, ее разнообразием и эмоциональностью, широким применением игрового метода. Их основная задача-стимулировать восстановительные процессы после нагрузок в предыдущих занятиях.

Модельные занятия являются важной формой интегральной подготовки детей к соревнованиям. Программа таких занятий строится в строгом соответствии с программой предстоящих соревнований и их регламентом, составом и возможностями предполагаемых участников.

Контрольные занятия предусматривают решение задач контроля за эффективностью процесса подготовки.

Формы работы:

Классическое занятие;
Выполнение акробатических и гимнастических упражнений;
Спортивное развлечение;
Игры-эстафеты.

Компоненты работы:

теоретическая подготовка;
общефизическая подготовка;

подвижные игры;
ознакомление с элементами и упражнениями из видов легкой атлетики;
знакомство с элементами и упражнениями из других видов спорта;
диагностический контроль.

Список литературы

1. Пензулаева Л. И. «Физическая культура в детском саду»подготовительная группа. М. : «Мозаика - синтез», 2014 г.
2. Селиверстова Н. Н. Практикум по легкой атлетике. (Учебное пособие). Набережные челны: «НФ ФГБОУ Поволжской ГАФКСиТ»,2012 г.
3. Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания –М. :«Воспитание дошкольника». 2005г.
4. Э. Я. Степаненкова Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет- Москва. : Мозаика-Синтез, 2013г.
5. Глазырина Л.Д. «Физическая культура дошкольникам» Изд. Центр «Владос» 2000г.
6. Рунова М.А. «Двигательная активность ребёнка в детском саду" Издательство «Мозаика-синтез» 2000г.
7. Яковлева Л.В. и Юдина Р.А. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» Изд. Центр «Владос» 2003г.
8. Антонов Ю.Э. «Здоровый дошкольник, оздоровительные технологии 21 века» Издательство «Аркти» 2001г.
9. Жилкин В.С., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Учебное пособие «Легкая атлетика» Идательский центр «Академия» 2003г.
10. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2004.- 64с.(Серия «Вместе с детьми»)