Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 99

ДЕТСКИЙ
САД № 99

Подписан: ДЕТСКИЙ САД № 99
DN: STREET="УЛИЦА 9 МАЯ, 10 А", S=Ярославская область, L="РАЙОН РЫБИНСКИЙ, ГОРОД РЫБИНСК", C=RU, G=Татьяна Анатольевна, SN=Шемякина, CN=ДЕТСКИЙ САД № 99, T=ЗАВЕДУЮЩИЙ ДЕТСКИМ САДОМ, O=ДЕТСКИЙ САД № 99, E=detsadik-99@mail.ru, ИНН=761017232270, OID.1.2.643.100.4=7610044876, СНИЛС=04757496807, ОГРН=1027601111218
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2022.10.11 12:07:54+03'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.0

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа по курсу «Легкая атлетика» для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)

(физкультурно-оздоровительной направленности)

Руководитель: Иванова Д.Н., инструктор по физической культуре

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 99

Рассмотрено

на заседании педагогического совета
детского сада № 99
протокол № 1 от 30.09.2022

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий детским садом №99
_____ Шемякина Т.А.
«30» августа 2022 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по курсу «Легкая атлетика» для детей старшего дошкольного возраста

(физкультурно-оздоровительной направленности)

Возраст детей: 5-7 лет
Срок реализации: 2 года
Составитель: Иванова Д.Н., инструктор по физической культуре детского сада № 99

Рыбинск

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Движение и труд
любому надежду дадут
все болезни победить
и к здоровью путь открыть.

Никогда за всю историю общества движение не было столь необходимым человеку, как в наши дни. Исключительный интерес к этой проблеме определяется в первую очередь, тем, что возможности человеческого организма огромны, а реализовать их не всегда удается. И наиболее доступным средством увеличения потенциала здоровья, как считают ученые, является именно занятия легкой атлетикой.

Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания.

Благодаря занятиям легкой атлетики ребенок учится правильным двигательным навыкам ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий и т. д., необходимых ему в повседневной жизни. Развивается ловкость, быстрота, сила и выносливость, точность и красота движений. Кроме этого, занятия являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно -сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Данная программа является актуальной и востребованной для детей и их родителей, поскольку занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразие дисциплин, т. е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса ребенка.

Можно считать, что программа по легкой атлетике является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, поддержанию высокой работоспособности человека, утверждению здорового образа жизни, формированию потребностей личности в физическом и нравственном совершенствовании, развитию волевых качеств личности.

Цель программы - создание системы педагогической работы, направленной на всестороннее физическое развитие детей, укрепление их здоровья, повышение функциональных возможностей организма.

Целостная система подготовки решает следующие основные задачи:

1. Формировать представление о виде спорта - легкая атлетика, его возникновении, развитии и многообразии его видов;
2. Содействовать разносторонней физической подготовке и укреплению здоровья детей;
3. Воспитывать социальную активность ребенка, развивать волевые и лидерские качества, дисциплинированность, чувство товарищества, взаимопомощь и трудолюбие;
4. Формирование представления об образе здоровой жизни, т.е. необходимых двигательных умений и навыков, обогащение двигательного опыта за счет разнообразных упражнений;
5. Приобретение навыков и умений в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, умение оценивать правильность выполнения своих движений;

6. Формирование представлений о личной гигиене и общественной гигиене;
7. Формирование стойкой привычки к систематическим занятиям.

Программа позволяет: учесть интересы детей к занятиям легкой атлетикой независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности и не имеющих медицинских противопоказаний; обеспечить условия развития личных качеств ребёнка через восхождения к самодисциплине, самостоятельности и свободе творчества.

Методы обучения:

Метод (от лат. «способ достижения цели») - система действий педагога в процессе обучения движениям в зависимости от содержания учебного процесса, конкретных задач и условий обучения.

1. Словесные, направленные на обращение к сознанию детей, помогает осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.);

2. Наглядные, направленные на создание зрительных представлений о движении - (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.);

3. Практические, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.)

4. Игровые, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние ребенка. Дети забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Овладевая техникой изучаемого вида легкой атлетики, учащиеся в играх совершенствуют свою координацию.

Обще педагогические принципы обучения и воспитания:

1. Принцип систематичности.

Суть принципа раскрывается в ряде положений, касающихся спортивных занятий это чередования нагрузки и отдыха.

2. Принцип индивидуализации.

Учитываются индивидуальные особенности каждого ребенка.

3. Принцип развивающего обучения.

При обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережает его.

4. Принцип воспитывающего обучения.

В процессе которого решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).

5. Принцип оздоровительной направленности.

Специфический принцип физического воспитания - средствами физических упражнений укреплять здоровье, физические нагрузки давать адекватно возрасту, полу ребенка, уровня физического развития и здоровья, сочетают двигательную активность с обще доступными закаливающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики, упражнения для повышения выносливости, повышать двигательную активность.

6. Принцип сознательности.

Основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.

7. Принцип наглядности.

Заключается в создании у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении.

8. Принцип доступности.

Предусматривает преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном действии.

Сроки реализации программы: 2 года

Возраст детей: 5-7 лет;

Форма обучения: занятия 1 раз в неделю

Предполагаемый режим занятий (количество часов в неделю, в год)

Возраст	Периодичность одного занятия	Продолжительность в неделю	Количество академических часов в неделю	Количество академических часов в год
5-7	1 раза в неделю	25-30 минут	1	32

Ожидаемые результаты:

В целях формирования у учащихся интереса к физкультурно-спортивной деятельности, а также осуществления контроля за уровнем развития физических качеств, приобретенных умений и навыков, на протяжении всего учебного процесса с учащимися проводятся мероприятия (проведение тестирования, анкетирования, бесед, викторин, конкурсов, соревнований и др.) позволяющие им узнать, а самое главное оценить чему они научились, какие новые представления и возможности у них появились, насколько они стали сильнее, быстрее и выносливее.

Формы отслеживания результатов:

Результаты мониторинга отслеживаются в соответствии с таблицами оценок физической подготовленности детей.

Формы подведения итогов: соревнования между детьми в конце года, отчетные занятия для родителей и педагогов.

В результате образовательной деятельности (по окончанию полного курса обучения) учащиеся:

- Приобретают и совершенствуют навыки и умения различных видов техники легкоатлетического многоборья;
- Получают общую физическую подготовку, развивают быстроту, силу, ловкость, выносливость и гибкость;
- Получают представления об образе здоровой жизни,
- Приобретают привычку к систематическим занятиям физической культуры.
- Приобретают умения предъявлять свои лидерские качества, инициативу и социальную активность.

Учебно- тематический план (64 часа)

№	Тема	Всего часов	В том числе		Формы контроля
			Лекции	Практические занятия	
1	Вводное занятие.	2			
1.1	История развития легкой атлетики.		1		
1.2	Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха, нормы безопасного поведения.		1		
2	ОФП			7	
2.1	Выносливость			4	
2.2	Быстрота			4	
2.3	Гибкость			4	
2.4	Сила			4	
2.5	Ловкость			4	
3	Подвижные игры			7	
4	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			7	
4.1	Бег			4	
4.2	Прыжки в длину			4	
4.3	Прыжки в высоту			4	
4.4	Метания			4	
5	Контрольно переводные испытания			2	
6	Участие в соревнованиях (кол-во)			1	
		2	**2**	**60**	
	ИТОГО	**64**			

Содержание изучаемого курса:

Первый год обучения

№	Краткое описание
1	Вводное занятие. История развития легкой атлетики. Разминка. Гимнастические упражнения направленные на растягивание мышечного аппарата. Изучить упражнения для мышц брюшного пресса и мышц спины. Рассказ о специальных беговых и прыжковых упражнениях. Изучить беговые и прыжковые упражнения. Повторить упражнения для мышц брюшного пресса и спины.
2	Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Изучить технику бега с высокого старта. Упражнять в растягивании и эластичности всех мышц. Разминка. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Продолжать изучать технику бега с высокого старта. Выполнить упражнения на мышцы брюшного пресса и мышцы спины.

3	Разминка. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Упражнять в выбегании из различных стартовых положений. Упражнять в растягивании и эластичности всех мышц. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Продолжать развивать быстроту реакции в выбегании из различных стартовых положений. Выполнить упражнения на мышцы брюшного пресса и мышцы спины.
4	Разминка. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Игровое упражнение «Кто быстрее стартанет?» Упражнять в растягивании и эластичности всех мышц. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Круговая тренировка, которая направлена на совершенствование бега с высокого старта. Игровая минутка.
5	Разминка. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. История развития прыжков в длину. Изучить подводящие упражнения к прыжкам в длину с места. Выполнить упражнения на мышцы брюшного пресса и мышцы спины. . Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Выполнить подводящие упражнения для прыжков в длину с места. Учить технике прыжков в длину с места. Упражнять в растягивании и эластичности всех мышц.
6	Разминка. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Продолжать учить технике в длину с места. Упражнять в растягивании и эластичности всех мышц. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Учить подводящим упражнениям для прыжков в длину с разбега. Выполнить упражнения на мышцы брюшного пресса и мышцы спины.
7	Разминка. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Учить технике прыжка в длину с разбега. Совершенствовать прыжок в длину с места. Упражнять в растягивании и эластичности всех мышц. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Выполнить подводящие упражнения к прыжкам в длину с разбега. Прыгать в длину с разбега на результат. Упражнять в растягивании и эластичности всех мышц.
8	Разминка. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Выполнить подводящие упражнения к прыжкам в длину с разбега. Совершенствовать прыжки в длину с разбега. Упражнять в растягивании и эластичности всех мышц. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Круговая тренировка - направлена на совершенствование прыжков в длину с места и с разбега. Игровая минутка.
9	Разминка. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Рассказать о беге на короткие дистанции (спринт). Выполнить беговые отрезки в быстром темпе 5*10 метров. Упражнять в растягивании и эластичности всех мышц. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Выполнить беговые отрезки в быстром темпе 5*50 метров. Выполнить упражнения на мышцы брюшного пресса и мышцы спины.
10	Разминка. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Выполнить беговые отрезки в быстром темпе 5*100 метров. Упражнять в растягивании и эластичности всех мышц. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Выполнить беговые отрезки «лесенкой»в быстром темпе 10-20-30-40-50-30-20-10 метров. Выполнить упражнения на мышцы брюшного пресса и мышцы спины.
11	Разминка. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Выполнить беговые отрезки в быстром темпе 50-50-100-50-50 метров. Упражнять в растягивании и эластичности всех мышц. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Выполнить беговые отрезки на время в быстром темпе 10-30-50-100-50-30-10 метров. Упражнять в растягивании и эластичности всех мышц.

12	Разминка. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Выполнить беговые отрезки на время в быстром темпе 5*30 метров. Выполнить упражнения на мышцы брюшного пресса и мышцы спины. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Круговая тренировка, направленная на развитие скоростно - силовых качеств. Игровая минутка.
13	Разминка. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Рассказать о истории возникновения прыжков в высоту с разбега. Изучить подводящие упражнения для прыжков в высоту. Упражнять в растягивании и эластичности всех мышц. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Повторить подводящие упражнения для прыжков в высоту с разбега. Учить прыжок в высоту с прямого разбега. Выполнить упражнения на мышцы брюшного пресса и мышцы спины.
14	Разминка. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Повторить и усложнить подводящие упражнения для прыжков в высоту с разбега. Совершенствовать прыжки в длину с прямого разбега. Упражнять в растягивании и эластичности всех мышц. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Повторить технику прыжка в высоту с прямого разбега. Прыжки через кубики на правой и левой ноге. Выполнить упражнения на мышцы брюшного пресса и мышцы спины. Упражнять в растягивании и эластичности всех мышц.
15	Разминка. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Повторить и усложнить подводящие упражнения для прыжков в высоту с разбега. Прыжки в высоту с места на результат. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Повторить и усложнить подводящие упражнения для прыжков в высоту с разбега. Нарабатывать навык прыжков в высоту с прямого разбега. Упражнять в растягивании и эластичности всех мышц.
16	Разминка. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Повторить подводящие упражнения для прыжков в высоту с разбега. Прыгать в высоту с прямого разбега на результат. Выполнить упражнения на мышцы брюшного пресса и мышцы спины. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Круговая тренировка, направлена на совершенствование прыжковых качеств ребенка. Игровая минутка.
17	Разминка. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Рассказать о беге на длинные и марафонские дистанции. Бег на выносливость 1 минута. Упражнять в растягивании и эластичности всех мышц. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Бег на время в среднем темпе 5*1 минуту. Выполнить упражнения на мышцы брюшного пресса и мышцы спины.
18	Разминка. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Бег на время в среднем темпе 1+2+3+2+1 минута. Упражнять в растягивании и эластичности всех мышц. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Непрерывный бег в течении 5 минут. Выполнить упражнения на мышцы брюшного пресса и мышцы спины. Игровая минутка.
19	Разминка. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Бег на время в среднем темпе 1+3+5+3+1 минута. Упражнять в растягивании и эластичности всех мышц. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Непрерывный бег на отрезках 2*5 минут. Выполнить упражнения на мышцы брюшного пресса и мышцы спины.
20	Разминка. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Непрерывный бег в течение 10 минут. Выполнить упражнения на мышцы брюшного пресса и мышцы спины. Игровая минутка. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Круговая тренировка, направлена на развитие всех двигательных качеств(6 станции на каждой станции выполнение упражнения по 1 минуте). Игровая минутка.

21	Разминка. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Рассказать о барьерном беге и беге с препятствиями (стиплл-чез). Изучить подводящие упражнения для барьерного бега. Упражнять в растягивании и эластичности всех мышц. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Продолжать учить подводящим упражнениям в барьерном беге. Бег через барьер с небольшого разбега. Выполнить упражнения на мышцы брюшного пресса и мышцы спины.
22	Разминка. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Выполнить подводящие упражнения для бега с препятствиями. Бег отрезков с препятствиями 2+3+4+3+2 круга. Упражнять в растягивании и эластичности всех мышц. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Выполнить подводящие упражнения для бега с препятствиями. Бег отрезков с препятствиями 1+1+2+2+5+2+2+1+1 круг. Выполнить упражнения на мышцы брюшного пресса и мышцы спины.
23	Разминка. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Выполнить и усложнить подводящие упражнения для бега с препятствиями. Бег отрезков с препятствиями по прямой 5*10 метров. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Бег с препятствиями на перегонки 3*10 метров. Выполнить упражнения на мышцы брюшного пресса и мышцы спины.
24	Разминка. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Бег с препятствиями без остановки 5 минут. Упражнять в растягивании и эластичности всех мышц. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Круговая тренировка, направлена на совершенствование бега по прямой и по кругу с препятствиями. Игровая минутка.
25	Разминка. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Рассказать о всех видах метаний в легкой атлетике. Показать подводящие упражнения для метания мяча. Выполнить упражнения на мышцы брюшного пресса и мышцы спины. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Выполнить подводящие упражнения для метания мяча. Учить технику метания мяча с места. Упражнять в растягивании и эластичности всех мышц.
26	Разминка. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Выполнить подводящие упражнения для метания мяча. Закреплять умение метания мяча с места. Выполнить упражнения на мышцы брюшного пресса и мышцы спины. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Выполнить подводящие упражнения для метания мяча. Учить метать мяч с трех шагов правой и левой рукой. Упражнять в растягивании и эластичности всех мышц.
27	Разминка. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Выполнить подводящие упражнения для метания мяча. Учить метать мяч правой и левой рукой с трех шагов и с толчком ноги. Выполнить упражнения на мышцы брюшного пресса и мышцы спины. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Выполнить подводящие упражнения для метания мяча. Совершенствовать метение мяча правой и левой рукой с трех шагов и с толчком ноги. Упражнять в растягивании и эластичности всех мышц.
28	Разминка Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Выполнить подводящие и специальные упражнения для метания мяча. Метание мяча правой и левой рукой на результат. Выполнить упражнения на мышцы брюшного пресса и мышцы спины. . Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Круговая тренировка, направлена совершенствование техники метания мяча. Игровая минутка.
29	Разминка. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Совершенствовать бег с высокого старта на дистанции 10 метров. Упражнять в растягивании и эластичности всех мышц. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Совершенствовать прыжки в длину с разбега. Выполнить упражнения на мышцы брюшного пресса и мышцы спины.

30	Разминка. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Совершенствовать скоростные качества в беге на время в отрезках 10-15-20-25-30-50 метров. Упражнять в растягивании и эластичности всех мышц. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Выполнить подводящие упражнения для прыжков в высоту. Совершенствовать прыжки в высоту в соревновательной форме. Выполнить упражнения на мышцы брюшного пресса и мышцы спины.
31	Разминка. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Упражнять в беге на выносливость на дистанции 500-300-500 метров. Упражнять в растягивании и эластичности всех мышц. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Выполнить подводящие упражнения для бега с препятствиями. Бег с препятствиями на результат на дистанции 500 метров. Выполнить упражнения на мышцы брюшного пресса и мышцы спины.
32	Разминка. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Выполнить подводящие упражнения для метания мяча. Совершенствовать метание мяча правой и левой рукой, стараясь попасть как можно больше раз в одно и тоже место. Упражнять в растягивании и эластичности всех мышц. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Соревнования в беге на 30 метров, в прыжках в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, в метании мяча правой и левой рукой, в беге на 300 метров.

Второй год обучения

1	Вводное занятие. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха, нормы безопасного поведения. Разминка. Гимнастические упражнения направленные на растягивание мышечного аппарата. Изучить новые упражнения для мышц брюшного пресса и мышц спины. Рассказ о специальных беговых и прыжковых упражнениях. Изучить беговые и прыжковые упражнения. Повторить упражнения для мышц брюшного пресса и спины.
2	Разминка. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Изучить технику бега с низкого старта. Упражнять в растягивании и эластичности всех мышц. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Продолжать изучать технику бега с низкого старта. Выполнить упражнения на мышцы брюшного пресса и мышцы спины.
3	Разминка. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Упражнять в выбегании из различных стартовых положений. Упражнять в растягивании и эластичности всех мышц. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Продолжать развивать быстроту реакции в выбегании из различных стартовых положений. Выполнить упражнения на мышцы брюшного пресса и мышцы спины.
4	Разминка. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Игровое упражнение «Кто быстрее стартанет?» бег на быстроту реакци с низкого старта. Упражнять в растягивании и эластичности всех мышц. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Круговая тренировка, которая направлена на совершенствование бега с низкого старта. Игровая минутка.

5	Разминка. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Вспомнить историю развития прыжков в длину. Разучить сложные подводящие упражнения к прыжкам в длину с места. Выполнить упражнения на мышцы брюшного пресса и мышцы спины. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Выполнить подводящие упражнения для прыжков в длину с места. Вспомнить технику прыжков в длину с места. Упражнять в растягивании и эластичности всех мышц.
6	Разминка. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Соверенствовать технику прыжков в длину с места. Упражнять в растягивании и эластичности всех мышц.. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Учить сложным подводящим упражнениям для прыжков в длину с разбега. Выполнить упражнения на мышцы брюшного пресса и мышцы спины.
7	Разминка. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Вспомнить технику прыжка в длину с разбега. Совершенствовать прыжок в длину с места. Упражнять в растягивании и эластичности всех мышц. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Выполнить подводящие упражнения к прыжкам в длину с разбега. Прыгать в длину с разбега на результат. Упражнять в растягивании и эластичности всех мышц.
8	Разминка. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Выполнить подводящие упражнения к прыжкам в длину с разбега. Совершенствовать прыжки в длину с разбега. Упражнять в растягивании и эластичности всех мышц. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Круговая тренировка - направлена на совершенствование прыжков в длину с места и с разбега. Игровая минутка.
9	Разминка. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Вспомнить историю бега на короткие дистанции (спринт). Выполнить беговые отрезки в быстром темпе 5*30 метров. Упражнять в растягивании и эластичности всех мышц. . Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Выполнить беговые отрезки в быстром темпе 7*50 метров. Выполнить упражнения на мышцы брюшного пресса и мышцы спины.
10	Разминка. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Выполнить беговые отрезки в быстром темпе 5*150 метров. Упражнять в растягивании и эластичности всех мышц. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Выполнить беговые отрезки «лесенкой»в быстром темпе 50-60-70-80-100-80-70-60-50 метров. Выполнить упражнения на мышцы брюшного пресса и мышцы спины.
11	Разминка. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Выполнить беговые отрезки в быстром темпе 100-100-200-100-100 метров. Упражнять в растягивании и эластичности всех мышц. . Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Выполнить беговые отрезки на время в быстром темпе 30-50-150-200-150-50-30 метров. Упражнять в растягивании и эластичности всех мышц.
12	Разминка. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Выполнить беговые отрезки на время в быстром темпе 5*50 метров. Выполнить упражнения на мышцы брюшного пресса и мышцы спины. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Круговая тренировка, направленная на развитие скоростно - силовых качеств. Игровая минутка.

13	Разминка. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Вспомнить историю возникновения прыжков в высоту с разбега. Изучить новые подводящие упражнения для прыжков в высоту. Упражнять в растягивании и эластичности всех мышц. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Повторить подводящие упражнения для прыжков в высоту с разбега. Учить прыжок в высоту с бокового разбега. Выполнить упражнения на мышцы брюшного пресса и мышцы спины.
14	Разминка. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Повторить и усложнить подводящие упражнения для прыжков в высоту с разбега. Совершенствовать прыжки в длину с бокового разбега. Упражнять в растягивании и эластичности всех мышц. **.** Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Повторить технику прыжка в высоту с бокового разбега. Прыжки через кубики на правой и левой ноге. Выполнить упражнения на мышцы брюшного пресса и мышцы спины. Упражнять в растягивании и эластичности всех мышц.
15	Разминка. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Повторить и усложнить подводящие упражнения для прыжков в высоту с разбега. Прыжки в высоту с места на результат. **.** Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Повторить и усложнить подводящие упражнения для прыжков в высоту с разбега. Нарабатывать навык прыжков в высоту с бокового разбега. Упражнять в растягивании и эластичности всех мышц.
16	Разминка. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Повторить подводящие упражнения для прыжков в высоту с разбега. Прыгать в высоту с бокового разбега на результат. Выполнить упражнения на мышцы брюшного пресса и мышцы спины. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Круговая тренировка, направлена на совершенствование прыжковых качеств ребенка. Игровая минутка.
17	Разминка. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Вспомнить рассказ о беге на длинные и марафонские дистанции. Бег на выносливость 2 минута. Упражнять в растягивании и эластичности всех мышц. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Бег на время в среднем темпе 5*1,5 минуты. Выполнить упражнения на мышцы брюшного пресса и мышцы спины.
18	Разминка. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Бег на время в среднем темпе 1+2+3+4+5+4+3+2+1 минута. Упражнять в растягивании и эластичности всех мышц. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Непрерывный бег в течении 8 минут. Выполнить упражнения на мышцы брюшного пресса и мышцы спины. Игровая минутка.
19	Разминка. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Бег на время в среднем темпе 2+5+10+5+2 минута. Упражнять в растягивании и эластичности всех мышц. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Непрерывный бег на отрезках 2*7 минут. Выполнить упражнения на мышцы брюшного пресса и мышцы спины.
20	Разминка. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Непрерывный бег в течение 15 минут. Выполнить упражнения на мышцы брюшного пресса и мышцы спины. Игровая минутка. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Круговая тренировка, направлена на развитие всех двигательных качеств(6 станции на каждой станции выполнение упражнения по 1 минуте). Игровая минутка.

21	Разминка. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Вспомнить рассказ о барьерном беге и беге с препятствиями (стиплл-чез). Изучить сложные подводящие упражнения для барьерного бега. Упражнять в растягивании и эластичности всех мышц. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Продолжать учить подводящим упражнениям в барьерном беге. Бег через барьер с небольшого разбега. Выполнить упражнения на мышцы брюшного пресса и мышцы спины.
22	Разминка. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Выполнить подводящие упражнения для бега с препятствиями. Бег отрезков с препятствиями 3+4+5+4+3 круга. Упражнять в растягивании и эластичности всех мышц. **.** Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Выполнить подводящие упражнения для бега с препятствиями. Бег отрезков с препятствиями 1-3-5-7-10-7-5-3-1 круг. Выполнить упражнения на мышцы брюшного пресса и мышцы спины.
23	Разминка. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Выполнить и усложнить подводящие упражнения для бега с препятствиями. Бег отрезков с препятствиями по прямой 10*10 метров. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Бег с препятствиями на перегонки 5*10 метров. Выполнить упражнения на мышцы брюшного пресса и мышцы спины.
24	Разминка. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Бег с препятствиями без остановки 10 минут. Упражнять в растягивании и эластичности всех мышц. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Круговая тренировка, направлена на совершенствование бега по прямой и по кругу с препятствиями. Игровая минутка.
25	Разминка. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Вспомнить рассказ о всех видах метаний в легкой атлетике. Показать сложные подводящие упражнения для метания мяча. Выполнить упражнения на мышцы брюшного пресса и мышцы спины. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Выполнить подводящие упражнения для метания мяча. Вспомнить технику метания мяча с места. Упражнять в растягивании и эластичности всех мышц.
26	Разминка. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Выполнить подводящие упражнения для метания мяча. Закреплять умение метания мяча с места. Выполнить упражнения на мышцы брюшного пресса и мышцы спины. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Выполнить подводящие упражнения для метания мяча. Вспомнить метание мяча с трех шагов правой и левой рукой. Упражнять в растягивании и эластичности всех мышц.
27	Разминка. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Выполнить подводящие упражнения для метания мяча. Совершенствовать метание мяча правой и левой рукой с трех шагов и с толчком ноги. Выполнить упражнения на мышцы брюшного пресса и мышцы спины. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Выполнить подводящие упражнения для метания мяча. Совершенствовать метение мяча правой и левой рукой с трех шагов и с толчком ноги(ускорять темп). Упражнять в растягивании и эластичности всех мышц.
28	Разминка. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Выполнить подводящие и специальные упражнения для метания мяча. Метание мяча правой и левой рукой на результат. Выполнить упражнения на мышцы брюшного пресса и мышцы спины. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Круговая тренировка, направлена совершенствование техники метания мяча. Игровая минутка.

29	Разминка. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Совершенствовать бег с низкого старта на дистанции 10 метров. Упражнять в растягивании и эластичности всех мышц. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Совершенствовать прыжки в длину с разбега. Выполнить упражнения на мышцы брюшного пресса и мышцы спины.
30	Разминка. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Совершенствовать скоростные качества в беге на время в отрезках 10-30-50-90-100-150 метров. Упражнять в растягивании и эластичности всех мышц. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Выполнить подводящие упражнения для прыжков в высоту. Совершенствовать прыжки в высоту с разбега в соревновательной форме. Выполнить упражнения на мышцы брюшного пресса и мышцы спины.
31	Разминка. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Упражнять в беге на выносливость на дистанции 600-300-600 метров. Упражнять в растягивании и эластичности всех мышц. . Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Выполнить подводящие упражнения для бега с препятствиями. Бег с препятствиями на результат на дистанции 600 метров. Выполнить упражнения на мышцы брюшного пресса и мышцы спины.
32	Разминка. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Выполнить подводящие упражнения для метания мяча. Совершенствовать метание мяча правой и левой рукой, стараясь попасть как можно больше раз в одно и тоже место. Упражнять в растягивании и эластичности всех мышц. Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Соревнования в беге на 30 метров, в прыжках в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, в метании мяча правой и левой рукой, в беге на 300 метров.

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, плавание и т.п.) измеряется минимальное время преодоления заданной дистанции. В игровых видах деятельности и единоборствах замеряют время, в течение которого осуществляется уровень заданной эффективности двигательной деятельности. В сложнокоординационных 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.

Структура занятий

Водная часть:

Цель: разогрев мышц и суставов, подготовка детей эмоционально к предстоящему занятию, мотивация на предстоящую работу.

Содержание: в течении 5-10 минут произвести разминку, т. е. выполнить 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.

Основная часть:

Цель: 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, работа на тренажерах, 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.

Заключительная часть:

Цель: 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.

Учебное оборудование и инвентарь:

Для занятий необходимо иметь просторное помещение, чтобы двигательная активность детей не ограничивалась и происходила смена различных видов деятельности: ходьба сменялась бегом, прыжки ползанием и лазанием и т.д. Необходимы: маты, стойки для различных прыжков, Фишки (ограничители) для эстафет и другое спортивное оборудование.

- Секундомер;
- Свисток;
- Сантиметровая рулетка;
- Стойки для прыжков в высоту;
- Планка;
- Гимнастические маты;
- Яма с песком;
- Мячи для метания;
- Мешочки для метания;
- Эстафетные палочки;
- Утяжелители для бега;
- Стартовые колодки;
- Фишки (ограничители) для эстафет;

Список литературы.

1. Алабин А.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: Учебное пособие. Челябинск, 1977.
2. Вавилова Е. Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 1983. - 144 с., ил.
3. Вацула И. и др. Азбука тренировки легкоатлета. Минск: Полымя, 1986.
4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: Физкультура и спорт, 1980.
5. Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. М.: Терра-спорт, 2000.
6. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции): Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (нормативная часть). М.: Советский спорт, 1989.
7. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (100,200,400 м): Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. М., 1985.
8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М.: Физкультура и спорт, 1977.
9. Озолин Э.С. Спринтерский бег. М.: Физкультура и спорт, 1986.
10. Основы управления подготовкой юных спортсменов / под ред. М.Я. Набатниковой. М.: Физкультура и спорт, 1982.
11. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1987.