

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 14 Советского района Волгограда»
(МОУ Детский сад № 14)

Утверждаю
Заведующий МОУ Детский сад №14
О.В.Ершова
« 30 » августа 2023г.



**Программа дополнительного образования
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Лёгкая атлетика»
для детей дошкольного возраста (5-8 лет)
На 2023 – 2024 учебный год.
Срок реализации программы – 1 год.**

Автор программы:
Педагог дополнительного образования
Меркулова М.Ю.

Волгоград 2023г

Программа дополнительного образования по физическому воспитанию «Легкая атлетика» для детей 5-8 лет предполагает групповую форму работы, поэтому ее реализация проходит в рамках спортивного курса с фиксированным составом детей. Спортивный курс посещают дети 5-8 лет. Количество детей зависит от посещаемости в группах. Дети посещают курс по собственному желанию и рекомендациями инструктора по физической культуре родителям, учитываются медицинские показания и пожелания родителей.

Работа спортивного курса рассчитана на год с детьми старшего дошкольного возраста. Занятия проводятся два раза в неделю в данной возрастной группе с продолжительностью 30 минут согласно возрастным особенностям ребёнка.

Организация в образовательных учреждениях дополнительного образования детей физкультурно-спортивных кружков – одно из перспективных направлений работы по формированию здорового образа жизни, привлечению детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

Слагаемые физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры.

Программа дополнительного образования «Легкая атлетика» разработана в рамках физкультурно-спортивной направленности. Тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальна всегда. В системе физического воспитания легкой атлетике принадлежит ведущая роль в деле укрепления здоровья.

Самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья. Исследованиями отечественных и зарубежных ученых давно установлено, что здоровье человека лишь на 7-8 % зависит от успехов здравоохранения и на 50 % от образа жизни, поэтому благодаря курсу физкультурно-спортивной направленности помогаем показывать примером здоровые традиции.

Легкая атлетика – это олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборье, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересеченной местности). Один из основных и массовых видов спорта. (Легкая атлетика – это вид спорта, объединяющий упражнения в беге, в прыжках и в метании).

Для развития двигательной активности дошкольников важно своевременно овладеть разнообразными движениями и двигательным действиям, в первую очередь основными их видами является – бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье, без которых нельзя активно участвовать в подвижных играх, а в дальнейшем успешно заниматься спортом. Укрепление мышц стоп и формирование правильной осанки, т.е. оздоровление получаем бонусом, где объединяются ходьба и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, а так же различные виды метания.

Основой легкой атлетикой являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Благодаря занятиям легкой атлетикой ребенок совершенствует двигательные навыки ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий и т.д., необходимых ему в повседневной жизни. Развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость, точность и красоту движений, реализует двигательный потенциал.

Новизна

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

Предложенный физкультурно-спортивный курс даст возможность показать на практике систему работы по обучению детей дошкольного возраста основным движениям. Занятия на курсе позволяют, не снижая общего эмоционального состояния, стимулировать активность каждого ребенка с учетом его индивидуальных возможностей; дать возможность испытать приятное ощущение радости от выполненных им движений, радоваться успехам других и стремиться добиваться лучших результатов и воспитание нравственно-волевых качеств у ребенка.

Использование на занятиях игр-эстафет и командных игр так же производит большой положительный эффект. Вследствие вариативности упражнений, дети учатся согласовывать свои действия с действиями своих товарищей, адекватно реагировать на свои победы и победы своих соперников.

СОДЕРЖАНИЕ

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1. Цель и задачи программы
2. Основные принципы обучения и воспитания
3. Характеристика особенностей физического развития детей старшего дошкольного возраста 5-8 лет

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

1. Методы и приемы формирования двигательных навыков
2. Построение и методика проведения занятий
3. Организационно- педагогические условия реализации образовательной программы
4. Этапы реализации программы
5. Ожидаемые результаты
6. Учебный план
7. Учебно - календарный график
8. Содержание программы
9. Календарно-тематическое планирование

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКИХ ПОСОБИЙ

Приложение – Легкая атлетика история для детей

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1. Цель и задачи программы

Цель: развитие физических качеств и интереса к двигательной деятельности через использование легкоатлетических упражнений и укрепление здоровья дошкольников.

Задачи программы:

Образовательные

1. Повышение функциональных возможностей организма детей через использование легкоатлетических упражнений (ходьба, бег, прыжки, метание).
2. Развивать у детей ориентировку в пространстве, чувство равновесия и ритмичность движений.
3. Обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными способностями.

Развивающие

1. Развитие физических качеств (быстрота, сила, ловкость, гибкость).
2. Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей через игровые упражнения и командные игры.
3. Дозировать физическую нагрузку с учетом состояния здоровья детей и их функциональных возможностей.

Воспитательные

1. Формировать устойчивый интерес у детей к занятиям физическими упражнениями и спортом.
2. Воспитывать у детей потребность в здоровом образе жизни, самостоятельных занятиях физическими упражнениями на лыжах и легкой атлетике.
3. Воспитывать силу воли, выдержку нравственно-волевых качеств, настойчивости, смелости и интерес к занятиям по легкой атлетике и лыжным прогулкам.

2. Основные принципы обучения и воспитания:

В основе составления программы лежат общие - дидактические принципы и ведущие положения дошкольной педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания и развития построения воспитательно-образовательного процесса.

- Принцип **научности** – подкрепление проводимых занятий научно обоснованными и практически апробированными технологиями.
- Принцип **систематичности и последовательности** – суть принципа раскрывается в чередовании нагрузки и отдыха. Подбор специальных упражнений и последовательности их проведения (от простого к сложному).
- Принцип индивидуальности (**преемственности**) – предполагает учет индивидуальных особенностей каждого ребенка и поддержание связей между возрастными категориями.
- Принцип развивающей направленности – 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.
- Принцип воспитывающей направленности – в процессе которого решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).
- Принцип оздоровительной направленности – предполагает укрепление здоровья средствами физических упражнений, физические нагрузки должны быть адекватны возрасту и уровню физического развития

и здоровья детей, сочетать двигательную активность с обще доступными закаливающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики, упражнения на укрепление свода стопы.

- **Принцип индивидуальности** (доступности) – контроль за общим состоянием ребенка, за дозировкой упражнений. Предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности.

3. Характеристика особенностей физического развития детей старшего дошкольного возраста 5-8 лет

Возрастной период от 5- 8 лет называют периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 7-10 см. Позвоночный столб ребенка 5-8 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитым сухожилий, фасций, связок. У детей 5-8 лет наблюдается незавершенность строение стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление у детей плоскостопия.

К 6 годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой упражнения дети данного возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные условия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить медленных к более быстрым движениям по заданию. У детей появляется аналитическое восприятие различимых движений, что значительно ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

К 7-8 годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной. Исследования показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой-системы и дыхательной систем у детей дошкольного возраста достаточно высоки.

У детей 6-7 лет возрастает способность к различию пространственного расположения движущих предметов. Дети различают скорость, направление движения, смен темпа, ритма. Все это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведет к овладению детьми техникой сложных по координации движений.

Только в процессе многократного повторения упражнений формируется и закрепляется правильный навык ходьбы, бега, прыжков и т.д.

Возрастные особенности детей 5-8 лет:

5-6 лет

Анатомо-физиологические данные

1. Значительный прирост качественного показателя в освоении действий.
2. Активно развиваются процессы торможения.
3. Созревает инновационный аппарат скелетных мышц.
4. Появляется способность к координационной ходьбе, выполнении тонких движений руками.
5. Дыхание поверхностное и учащённое.
6. Частота дыхания 23-25 раз в минуту.

Физические качества. Возрастной период характеризуется высокими темпами определенных физических качеств:

- сила
- ловкость

- быстрота
- выносливость
- гибкость.

6-8 лет

Анатомо-физиологические данные

1. Значительный прирост качественного показателя в освоении действий.
2. Активно развиваются процессы торможения.
3. Формируются сложные двигательные реакции, которые совершаются при взаимодействии различных сенсорных систем и опосредуются обобщенной речью.
4. Заканчивается формирование шейных и грудных отделов позвоночника.
5. Идет активная коррекция более тонких форм движения.
6. Увеличивается пространственная ориентировка.
Появляется устойчивая согласованность рук и ног.
7. Частота дыхания 23-25 раз в минуту.

Физические качества. Возрастной период характеризуется высокими темпами определенных физических качеств:

- сила
- ловкость
- быстрота
- выносливость
- гибкость.

Происходит согласование между высокими двигательными возможностями ребенка и теми простыми двигательными навыками, которыми он овладевает. У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений).

Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее», «я тренируюсь, я сильный»). Имеет представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботиться о нем. Владеет культурно-гигиеническими навыками и понимает их необходимость.

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 измеряют 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.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

1. Методы и приемы формирования двигательных навыков

Формирование правильных двигательных навыков возможно лишь при условии обучения. Основными методами обучения детей основным движениям (ходьба, бег, прыжки и т.п.) являются следующие методы и приемы:

- **Наглядный-** показ упражнений, имитация, зрительные ориентиры, наглядные пособия (карточки, плакаты с различным И.П.).
- **Словесный** – объяснение, описание, команды, пояснения, названия упражнений, рассказ, беседа.
- **Практические** – повторение упражнений в игровой форме, эстафеты малой и средней подвижности.
- **Интервальный метод** – предполагает многократное повторение упражнения при строгой регламентации его продолжительности и пауз отдыха между повторениями.
- **Вариативный метод** – предполагает выполнение одного и того же упражнения с мячами разного размера и в разных условиях (облегченных, нормальных и усложненных).
- **Метод сопряженных взаимодействий** – основан на взаимосвязи развития физических качеств и совершенствования двигательных навыков. Для этого используются специальные упражнения по избранному виду спорта (в частности, с набивными мячами, гантелями и т.п.), направленных на развитие необходимых двигательных качеств при условии их динамического соответствия биомеханическим особенностям разучиваемых на занятии двигательных действий (элементов и частей техники конкретного двигательного действия).
- **Игровые методы** – активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние воспитанников. Дети забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Овладевая техникой изучаемого вида спорта легкой атлетики, дети совершенствуют свою координацию.
- **Соревновательный метод** – это специально организованные состязания с использованием спортивного инвентаря (или без него), в которых создаются условия для индивидуальной или командной борьбы. Этот метод может применяться при воспитании физических качеств, совершенствовании технических приемов, для стимулирования интереса и активизации занимающихся. При использовании этого метода у занимающихся происходят самые высокие сдвиги в деятельности систем и функций организма.
- **Метод круговой тренировки** – предусматривает выполнение серии упражнений (например, прыжки на скакалке, с набивными мячами, подъем туловища из положения лежа в сед) на специально подготовленных местах «станциях». Состав упражнений подбирается с расчетом разностороннего воздействия на различные мышечные группы и физические способности занимающихся.
- **Метод моделирования состязательных ситуаций на тренировке** (например, игры в парах на быстроту реакции)
- **Метод введения ситуации, требующих преодоления трудностей** (ситуации преодоления страха, волнения, неприятных ощущений) без предельной мобилизации физических и психологических возможностей.

2. Построение и методика проведения занятий

При подборе средств и методов практических занятий педагог дополнительного образования должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и

увлекательным, поэтому в содержание занятий необходимо включать облегченные упражнения, включать элементы из разных видов спорта в игровой форме (легкая атлетика, спортивные игры, подвижные игры, элементы атлетической гимнастики, лыжного спорта и т.д.).

Упражнения подбираются и составляются в соответствии с учебными, оздоровительными и воспитательными целями занятия.

Каждое занятие состоит из трех частей:

- Подготовительная – ознакомление с историей возникновения различных видов спорта и его развития (факты и разнообразия различных состязаний).
- Основная – упражнения из легкой атлетики, подвижные игры и спортивные игры, эстафеты, упражнения из спортивной гимнастики (подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа в висе, упражнения на мышцы брюшного пресса и для мышц спины), лыжный спорт (в зимний период 1 раз в неделю в выходной день с родителями).
- Заключительная - задания на снижения темпа, малоподвижные игры, упражнения на восстановления дыхания, укрепление организма.

Основой нового подхода к обучению спортивным умениям и ранней ориентации послужили достижения оздоровительной физической культуры (Л.Б. Кофман, В.В. Зайцева).

Формы организации занятий курса

- специально организованные занятия
- сюжетные;
- игровые;
- закалывающие мероприятия;
- тематические (спортивные праздники, флешмобы);
- групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения;
- соревновательные позволяют в игровой форме определить уровень спортивных достижений детей;

Эта работа является результативной и организуется в определенной последовательности:

- формирование устойчивого интереса к физкультурным занятиям, через игры и упражнения, поощрения в виде награды-наклейки;
- целенаправленное развитие силы, ловкости выносливости, смелости через специальные игры и упражнения;
- способствовать хорошему самочувствию и стабильной активности ребенка;
- проведение одного занятия в неделю на воздухе;
- в течении года проводится работа с родителями по оздоровлению детей вне сада (солнечные воздушные ванны, ходьба босиком по самостоятельно изготовленной орто дорожке, обливание водой в летний период (бассейн на улице), витаминизация питания, совместная физкультурная активность в выходной день);
- постоянное осуществление медико-педагогического контроля за развитием у детей правильной осанки, координации движений.

3. Организационно- педагогические условия реализации образовательной программы

Для осуществления программы в детском саду созданы все условия, обеспечивающие решения задач физического воспитания и спортивной подготовки:

1. Для проведения занятий в зале выделено время и представлены:

- Спортивно- оздоровительный комплекс, состоящий из гимнастической стенки, гимнастических матов, наборов скамеек, мячей, досок, каната

подвесного, планки для подтягивания, гимнастических палок, легкоатлетических стоек, планки и другого спортивного инвентаря.

- На территории детского сада, и вне ее определены и размечены беговые дорожки, а так же площадка - поле с естественным покрытием (пересеченная местность).
- Соблюдается режим дня, питания, сна, прогулок на свежем воздухе и спортивной деятельности детей.

2. Обеспечена свобода выбора занимающихся форм занятий, режимов их интенсивности, а также возможность беспрепятственного изменения вида физкультурной и спортивной активности на основе информированности о своих способностях.

Программа курса по лёгкой атлетике рассчитана для детей 5-8 лет и предполагает один год обучения. Организационные условия реализации программы обеспечивают реализацию в полном объеме, качество развития физических качеств и физической подготовленности воспитанников, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям и анатомо-физиологическим.

4. Этапы реализации программы

I этап – проведение входящей диагностики детей. Ориентировочные показатели дошкольников (*Уровень низкий, средний и высокий*). Сроки проведения: первая – середина-конец сентября. Цель диагностики: выявление уровня развития физических качеств, двигательных навыков и умений у детей. Составление планирования, подготовка материальной и методической базы. Работа с родителями детей, с целью привлечения внимания к особенностям курса по легкой атлетике.

II этап – запуск программы, осуществление работы с детьми, направленной на развитие и совершенствование физических качеств; освоение легкоатлетических упражнений и разнообразия двигательного опыта. Проведение занятий в кружке 2 раз в неделю.

III этап – подведение итогов: проведение итоговой диагностики детей. Ориентировочные показатели дошкольников (*Уровень НИЗКИЙ, СРЕДНИЙ И ВЫСОКИЙ*). Сроки проведения: первая половина мая.

Цель диагностики: определение исходного и конечного уровня физической подготовки детей и ее динамики в процессе занятий на курсе (*с помощью тренировок*).

Диагностика.

Цель – определение исходного уровня физической подготовки детей и ее динамики в процессе занятий в кружке (*тренировок*).

Методика тестирования предусматривает комплексную оценку развития основных двигательных качеств и решает задачу гармоничной двигательной подготовленности детей.

Диагностика проводится в начале года и в конце года по следующим показателям:

- Бег на 30 метров – развитие скоростных качеств.
- Прыжок в длину с места и разбега - скоростно- силовые качества.
- Прыжок вверх с места и прыжок в высоту с разбега.
- Метание мешочка или мяча (200 гр) вдаль – мышечная сила.
- Метание набивного мяча (1000гр.) из положения сидя способом из-за головы – силовые качества.
- Наклон вперед из положения стоя, не сгибая колени – гибкость.

Методика обследования уровня развития физических качеств

	Бег 30 м.	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с разбега	Прыжок в высоту с разбега	Прыжок вверх с места	Метания предметов весом 200 гр	Метание набивного мяча	Наклон в вперед из положения стоя	Итого
	Н/К	Н / К	Н / К	Н / К	Н/ К	Н / К	Н / К	Н / К	
<u>Ф.И. возраст</u>									

Методика проведения обследования и оценка результатов

Наиболее объективными показателями уровня развития физической подготовленности детей являются количественные и качественные результаты выполнения определенных двигательных заданий.

3 балла (отлично) – ребенок выполняет все параметры оценки самостоятельно (физические показатели – высокий уровень).

2 балла (хорошо) –ребенок выполняет самостоятельно с частичной помощью взрослого все параметры оценки (физические показатели – средний уровень).

1 балл ((удовлетворительно) - ребенок выполняет все параметры оценки с частичной помощью взрослого (физические показатели – ниже среднего уровень).

5. Ожидаемые результаты

Ожидаемые результаты - у детей:

- Овладение двигательными упражнениями и развитие физических качеств дошкольников, состоящих на курсе (выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, сила и т.п)
- Повышение личностных качеств (сила воли, выдержка, настойчивость и интерес к занятиям) преодоление неуверенности в своих силах, благодаря самостоятельной деятельности на занятиях и в играх.
- Разносторонняя активность через развитие жизненно важных двигательных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание и др.).
- Умение взаимодействовать с партнерами в игровых и соревновательных ситуациях, высокоразвитые волевые и моральные качества личности.
- Снижения показателей заболеваемости дошкольников, увеличения показателей индексов здоровья (*Ведутся таблицы посещаемости*).

При реализации дополнительной программы по физическому воспитанию «Легкая атлетика» у детей не только развиваются и закрепляются физические качества и способности, но и приобретается двигательный опыт, происходит развитие психо-физических процессов, а так же формируется ответственность за себя и других ребят (взаимовыручка, поддержка, нравственные основы поведения в коллективе).

6. Учебный план

№ раздела	Содержание занятий	Количество часов
Теоретические занятия		в начале занятий проводится беседа с детьми об истории легкой атлетике, зимних видов

		спорта(Приложение №6)
1	Легкоатлетические упражнения	71
	Игровые упражнения (из отдельных видов спорта и подвижные) Ходьба, бег Специальная разминка по легкой атлетике ОРУ Упражнения с большими и малыми мячами Ходьба и бег. Прыжки (в длину, высоту; координационная лестница, через препятствия, барьеры 15-65 см и т.п.) Равновесие (специальные упражнения для легкой атлетики - упрощённый вариант) Упражнения из отдельных видов спорта (ОФП) Метание мяча (разных размеров).	
2	Лыжная подготовка Строевые упражнения с лыжами. Построение, основные команды, переноска лыж. Передвижение на лыжах (класический): Ступающий шаг Скользкий шаг Попеременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход Одновременный одношажный ход Основные элементы «лыжных гонок» Ходьба на лыжах 100 м – 300 м. (можно варьировать нагрузку в зависимости от возраста и способностей ребенка) Повороты и переступанием (снежинка, заборчик, ласточка). Преодоление небольших возвышенностей (искусственно созданные подъёмы и спуски). Подъёмы на горку «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», «зигзагом» Спуск с гор (склонов, подъёмов или возвышенностей) Стойки: Низкая, средняя, высокая, а так же «лесенкой» Торможение «плугом» и «полуплугом» А так же показ техники падения на бок.	БЕЗ Учета часов (ориентир на погодные условия и желание родителей).
3	Диагностика Выполнение контрольных нормативов диагностики по физической подготовленности детей (Сентябрь-Май).	4

7. Учебно- календарный график

Содержание	Возрастные группы (старшая и подготовительная группы)
Количество возрастных групп	2
Начало учебного	Сентябрь

года	
Продолжительность курса	36 недель
Окончание учебного года	Май
Продолжительность организованной образовательной деятельности	25 -30 минут
Недельная образовательная нагрузка занятий	2
Количество занятий в месяц	8
Количество занятий по программе (9 месяцев)	72
Объём недельной образовательной нагрузки (в неделю)	50 минут – 60 минут (час)
Сроки проведения мониторинга	Сентябрь (начало учебного года) Май (конец учебного года)

8. Содержание программы

Первый год обучения.

Теоретические занятия:

беседа с детьми об истории различных видов спорта, легкой атлетике, зимних видов спорта. Техники безопасности на занятиях.

Практические занятия.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорениями (20 м). Бег на скорость 10, 30, 60 метров. Бег до 150 метров – без учета времени.

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

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.

Упражнения для развития быстроты и ловкости. Прыжки в длину с места: 2—3 небольших прыжка и 1 высокий со взмахом рук вверх (по 5—6 повторений подряд). Прыжки с места вверх на горку матов. Бег с ускорениями. Бег на скорость (20—30м).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (упрощенный вариант). Поднимание прямых ног вперед в висе на гимнастической стенке; то же, держать 3—4с (повторить 2—4 раза). Из вися стоя 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; разно - ритмичные 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.

Прыжки.

Совершенствование навыков и выполнение прыжков с высоты на точность и устойчивость приземления. Прыжки с разбега на горку матов. Прыжки в длину с места (100-105см) и с разбега (110-120см)

9. Календарно-тематическое планирование

№ Занятия	Тема занятия	кол-во часов	Основные понятия и термины, оборудование
1-2	Построение в шеренгу. Ходьба и бег. Специальные легкоатлетические упражнения. Ходьба и бег. П/и «Занять своё место!»	2-5 мин 2	Правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями. Бег с временным увеличением. Специально беговые упражнения легкоатлетов (упрощённый вариант). ОРУ.
3-4	Ходьба и бег. П/и «Кого назвали тот и ловит!»	2	5-6 лет и 6-7 лет Диагностика.
5-6	Ходьба, спортивная ходьба и бег. «Барьеры от 15-40 см» П/и «Пустое место»	2	Бег с временным увеличением. Упражнения в ходьбе с различным положением рук и ног, учить технике спортивной ходьбы.
7-8	Специально беговые упражнения. Прыжки на одной и двух ногах. «Барьеры от 15-40 см». П/и «Кто быстрее?» «Салки» на одной ноге прыжки	2	Учить техники прыжка, специально беговых упражнений (бег с высоким поднимания колена, захлестывания голени назад, бег с прямыми ногами вперед, бег с ускорением, шаг подскок). Работа с координационной лестницей и упражнения ОФП.
9-10	ОФП. Прыжки с высоты 30-40 см (с высоты скамейки). «Барьеры от 15-40 см». Комплекс ОРУ для формирования правильной осанки. Упражнения на развитие гибкости. П/и «Охотники и утки» или «Не попадись».	2	Упражнения на гибкость. Развивать подвижность суставов. Техника прыжка, в длину с места и с разбега, скамья.
11-12	Комплекс ОРУ для формирования правильной осанки. Прыжки в длину и в движении. «Барьеры от 15-40 см». Упражнения на релаксацию и на формирование правильной осанки. Упражнения на развитие гибкости. П/и «Не попадись».	2	Бег с временным увеличением. Работа с координационной лестницей и упражнения ОФП. Бег с увеличением расстояния, непрерывные прыжки через скакалку. Работа с координационной лестницей и упражнения ОФП. Правильная осанка.
13-14	6-7 лет Бег по прямой с высокого старта. Учить технике бега по прямой с высокого старта.	2	Обучение прыжкам через скакалку, игро тренинг. «Бег»- до 1`-3`. Прыжки через

	Прыжки через скакалку, качающуюся и неподвижную. «Волк во рву».		скакалку 1 мин. Работа с координационной лестницей. Упражнения на гибкость. Техника высокого старта.
15-16	Ходьба, бег на скорость. Игровое упражнение «Бег в парах». Метание малого мяча в горизонтальную мишень с расстояния 3-4м. «Угадай чей голосок?» Строевые команды. Построение в колонну по одному и равнение в шеренге и в колонне	2	Медленный бег, бег с ускорением. Команды: «На старт», «Внимание», «Марш». Техника метания, мячи разных размеров. «Направо», «Налево», «Вперед», «Назад».
17-18	Комплекс ОРУ в движении. Учить технике бега по прямой с низкого старта. Техника длительного бега. метанию в мишень малого мяча и на дальность набивного мяча. Прыжки с места в длину в квадраты и «Барьеры от 15-40 см». П/и «Воробьи вороны».	2	Бег по прямой с низкого старта. Техника бега, бег на длинную дистанцию от 60-100 метров. Техника прыжка. Мячи разных размеров (малый мяч до 150-200гр набивные мячи).
19-20	ОФП, учить технике бега на длинные дистанции. Комплекс ОРУ в движении. Метание набивного мяча. Веселые Эстафеты.	2	ОФП: Бег на выносливость. Набивные мячи. Подтягивание на перекладине (мальчики в висе, девочки из положения лежа). Эстафеты, соревнование.
21-22	Комплекс ОРУ со скакалкой. Челночный бег 3x10. Лазанье по гимнастической стенке, вис спиной к гимнастической стенке. Вис согнув ноги. П/и «Третий лишний», «Кто выше прыгнет?»	2	Учить техники челночного бега. Правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями в гимнастическом зале. Скакалка.
23-24	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Упражнения на развитие координации движений. Упражнения на развитие ловкости и внимания. П/и «Бег по кругу»	2	Учить технике эстафетного бега, учить передачи эстафеты (палочки). Эстафеты с бегом, подвижные игры. «Бег с наслаждением», Прыжки через скакалку с увеличением времени 1-2`. Работа с координационной лестницей.
25-26	ОФП: упражнения на развития мышц живота и спины. Упражнения на гимнастической скамейке. Комплекс ОРУ в равновесии «Узкая скамеечка». Весёлые старты. или П/и «Кошки мышки».	2	Развивать мышцы живота спины: велосипед, ножницы, подъем туловища из положения лежа, лодочка. Эстафеты с бегом, подвижные игры. «Бег с наслаждением», Прыжки через скакалку с увеличением времени 1-2`. Работа с координационной лестницей.
27-28	Прыжки в длину с места.	2	Учить технике прыжка в длину с

	П/и «Кто дальше».		места. Прыжки через препятствия.
29-30	Прыжки (в глубину) со скамейки. Игровое упражнение «Кенгуру».	2	Техника прыжка «Бег с наслаждением до 2 ` , Прыжки через скакалку . Работа с координационной лестницей «Бег с наслаждением», Прыжки через скакалку с увеличением времени 1-2`. Работа с координационной лестницей.
31-32	Бросок и ловля теннисного мяча. Лазанье по гимнастической стенке. П/и « По местам». Игры с теннисным мячом. Метание в цель.	2	Вис спиной к гимнастической стенке, вис согнув ноги. Подтягивание на перекладине (мальчики в висе, девочки из положения лежа). Бросок и ловля мяча
Лыжная подготовка	Вводный. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах Ступающим шагом. Ходьба в ногу на лыжах. Интервал на дистанции. Игра «Кто дольше простоит на одной ноге?» «Кто выше поднимет ногу?» «У кого меньше шагов»	Без у/вр.	Специальная разминка (Упрощённый вариант) Техника передвижения на лыжах Ступающим шагом. Игра Строевые упражнения.
Лыжная подготовка	Освоение техники скользящего шага. Повороты и переступания. «Кто дальше про скользит?»	Без у/вр.	Специальная разминка (Упрощённый вариант) Техника передвижения на лыжах Ступающим шагом. Игра Строевые упражнения.
Лыжная подготовка	Освоения переменного хода Двухшажного хода. Повороты на месте и в движении на лыжах. «Снежинки»,	Без у/вр.	Прохождение дистанции около 300 метров
Лыжная подготовка	Сочетание лыжных ходов. Отработка навыков в подъемах и спусках «Заборчик», «Снежинка» и т.п.	Без у/вр.	Прохождение дистанции около 300 метров
Лыжная подготовка	Учет по технике подъема. Повороты переступанием. «Самокат» - на одной лыже	Без у/вр.	Лыжи
Лыжная подготовка	Развитие выносливости при ходьбе на лыжах «Прямой спуск» Торможения. Игровое упражнение «Ворота из лыжных палок» Торможение «плугом» и «полуплугом» А так же показ техники падения на бок.	Без у/вр.	Лыжи

Лыжная подготовка	Совершенствование техники передвижения. Подъём «Лесенкой» Игровое упражнение «Ворота из лыжных палок»	Без у/вр.	Лыжи
Лыжная подготовка	Совершенствование техники скольжения. Преодоление бугров и впадин. Игровое упражнение «Ворота из лыжных палок и поднять варежку»	Без у/вр.	Лыжи
Лыжная подготовка	Формирование умения ходьбы на лыжах. Преодоления уступа и выступа. «Все по местам»	Без у/вр.	Лыжи
Лыжная подготовка	Формирование умения ходьбы на лыжах. Торможение «плугом» и «полуплугом» А так же показ техники падения на бок. Преодоления уступа и выступа. «Кто дальше»	Без у/вр.	Лыжи
Лыжная подготовка	Контроль прохождения дистанции на лыжах «Догонялки» или «Петнашки»	Без у/вр.	Лыжи
Лыжная подготовка	Закрепление техники передвижения на лыжах «Быстрые лыжники»	Без у/вр.	Лыжи Ходьба на лыжах Без учёта времени в выходной день.
33-34	Закрепление по теме: «Техника ходьбы и бега» Упражнения на развития ловкости и внимания. ОФП: упражнения с набивными мечами. Игра «Дружная парочка».	2	Техника ходьбы и бега Эстафеты, соревнование, мяч. Метания набивного мяча различными способами – снизу вперед, вперед из-за головы двумя руками. Прыжки через скакалку «Кто дольше» Работа с координационной лестницей и ОФП
35-36	Прыжки в длину с места. Прыжки в высоту с места и в движении, способом «перешагивание». Прыжки через качающуюся скакалку. П/и «Кто выше».	2	Техника прыжка в высоту с места в движении, скакалка, соревнование.
37-38	Прыжки через качающуюся скакалку. П/и «Удочка».	2	Техника прыжка, скакалка.
39-40	Упражнения на развитие координации движения. «Барьеры от 15-40 см». «Салки с мячом»	2	Подвижные игры с бегом Работа с координационной лестницей и ОФП Равновесие, скамья.
41-42	Упражнения на развитие координации движения.	2	Упражнять в прыжках в длину с места. Прыжки на тумбу. Равновесие,

	Прыжок в длину с места. П/и «Рыбак и рыбки». Подтягивание (мальчики – в висе, девочки – в висе лежа)		техника прыжка, Подтягивание, турник.
	Метания малого мяча одной рукой с места. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (средний темп). Поднимание прямых ног вперед в висе на гимнастической стенке; П/и «Горелки».	2	Учить метанию малого мяча одной рукой вдаль с места. Элементы из спортивной гимнастики.
43-44	Упражнения на развитие координации движения. Метание малого мяча одной рукой на дальность в горизонтальную цель и вертикальную. «Барьеры от 15-40 см». П/и по выбору детей.	2	Учить метанию мяча одной рукой вдаль на дальность в горизонтальную и вертикальную цель. Равновесие, мяч, скамья, барьеры.
45-46	Упражнения для сохранения равновесия. Игра-эстафета с ведением мяча и передачей следующему. Упражнения для сохранения равновесия. Ведение мяча в шаге. Подтягивание (мальчики – в висе, девочки – вис лежа).	2	Эстафета Равновесие, скамья. Ведение мяча Подтягивание, турник
47-48	Прыжки в длину с места толчком двух ног. Длительный бег. Упражнения для развития быстроты и ловкости. Прыжки с места вверх на горку матов. Игра «Кенгуру» Упражнения для развития гибкости	2	Циклические и ациклические упражнения. Диагностика. метание с 6 метров, бег 30 метров, 90 метров, челночный бег, гибкость, сгибание и разгибание рук в упоре лежа(отжимание), прыжки с места (техника прыжка)
49-50	Прыжки в длину с места. Бег с ускорениями. Бег на скорость (20—30м). Упражнения для развития гибкость.	2	Техника прыжка. Техника бега на короткие дистанции 10 метров.
51-52	Бег до 300 м без учёта времени (отдых 3-5 минут). Эстафеты. Упражнения для развития гибкость.	2	Эстафеты.
53-54	Метание набивного мяча Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Эстафеты. П/и «быстрый и ловкий».	2	Техника метания. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (облегченный вариант- ложится на живот после упора лежа).
55-56	Упражнения на развитие гибкости	2	Челночный бег в парах, прыжки через

			скакалку в парах, работа с координационной лестницей и упражнения ОФП (Техника упражнений)
57-58	Упражнения для овладения техникой бега.	2	Прибегания отрезков 10-60 метров по прямой 2-4 раза. Бег с высоким подниманием бедра сначала на месте потом с продвижением вперед. Бег через предметы. Прыжки с ноги на ногу. Много скоки на одной ноге с подтягиванием толчковой ноги вперед вверх, как при беге, и приземление на нее 3-5 раз. Бег с захлестыванием голени.
59-60	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Игровое упражнение «Кенгуру».	2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подъем туловища из положения лежа (5-15раз).
61-62	Легкоатлетические упражнения Подвижные игры. Общеразвивающие упражнения.	2	Бег на скорость до 60 м. Эстафеты с гимнастическими элементами. Спортивные игры: футбол, бадминтон (для мальчиков и девочек). Преодоление полос препятствий. 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.
63-64	Легкоатлетические упражнения Подвижные игры. Общеразвивающие упражнения Спортивные и подвижные игры.	2	Бег на скорость 100м. Эстафеты с гимнастическими элементами. Спортивные игры: футбол, бадминтон (для мальчиков и девочек). Преодоление полос препятствий. 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.
65-66	Упражнения для развития быстроты и ловкости.	2	Диагностика

	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения на координацию. Спортивные и подвижные игры. Игровое упражнение «Лягушка» ДИАГНОСТИКА		
67-68	Легкоатлетические упражнения Подвижные игры. Общеразвивающие упражнения Спортивные и подвижные игры	2	Бег до 100м для девочек и до 150м для мальчиков. Спортивные игры: футбол (для мальчиков и девочек), бадминтон (для мальчиков и девочек). Пионер - бол упрощённый (игра или перебрасывания мячей через сеть) <i>Упражнения для развития гибкости.</i> Наклон вперед, сидя ноги вместе; Поднимание прямой ноги вперед, в сторону, назад и т.д.
69-70	Упражнения для развития быстроты и ловкости. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения на координацию. Спортивные и подвижные игры Игровое упражнение «Кенгуру»	2	Прыжки в длину с места. Бег с ускорениями. Бег на скорость (20—30м). Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (средний темп).
71-72	Подвижные и спортивные игры (пожелание детей)	2	футбол (для мальчиков и девочек), бадминтон (для мальчиков и девочек). Пионер - бол упрощённый (игра или перебрасывания мячей через сеть) <i>Упражнения для развития гибкости.</i> Наклон вперед, сидя ноги вместе; то же, ноги врозь; то же, с помощью партнера. Поднимание прямой ноги вперед, в сторону, назад и т.д.

Перечень учебно-методических материалов.

Наименование учебно - методических материалов (может также включать перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе)

1. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1981. – 96 с.
2. Вавилова Е.Н. Учите детей бегать, прыгать, метать. М.: «Просвещение», 1983
3. Тарасова Т.А. Контроль за физическим состоянием детей дошкольного возраста. Челябинск, 2004
4. Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М.: «Просвещение», 1976
5. Яблонская С. В., Циклис С.А. Развитие двигательных качеств дошкольников. М., 2008
6. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
7. Полтавцева Н.В. Физическая культура в дошкольном возрасте: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми седьмого года жизни. М.: «Просвещение» 2005
8. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. Киев: Здоровья., 2004
9. Лазарев И.В. Практикум по легкой атлетике. Издательский центр «Академия», 1999
10. Мехрикадзе В.В. Тренировка юного спринтера. М., Физкультура и спорт, 1999
11. Озолин Н.Г., Травин Ю.Г. Педагогические основы методики обучения легкоатлетическим упражнениям. М., 1998
12. Пьянзин А. И. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2004
13. Голощекина М.П. Лыжи в детском саду. Изд.2-е, испр. М., «Просвещение», 1977
14. Контроль за физическими качествами: Методические рекомендации. – Смоленск: СГИФК, 1988.- 19с.
15. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. Пер. с венгер. М: Радуга, 1982
16. Ромашова Л.Т., Тухватулин Р.М., Комаров Т.К., Корневская Г.П., Пирог А.В. Планирование учебной работы по физической культуре в образовательной школе : Учебное пособие для преподавателей, методистов, студентов институтов физической культуры, учителей физической культуры образовательных школ. Смоленск : СГИФК, 1993
17. Осокина Т.И. Лыжи и коньки – детям М., «Просвещение», 1966
18. А.А. Ушаков, И.Ю. Радчич. Легкая атлетика (многоборье) Примерная программа спортивной подготовки для дьюш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2005.
19. Муллаева Н.Б. Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников: Учебно-методическое пособие – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2006.
20. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: Метод. пособие.- М.: НЦ ЭНАС, 2002.
21. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы / Авт.-сост. О.Н. Моргунова. – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.
22. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Физические упражнения и подвижные игры: Метод. пособие.- М.: НЦ ЭНАС, 2005.
23. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры для детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2003.
24. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. – М.: Мозаика-Синтез, 2000.

25. Е.Н. Вареник, С.Г. Кудрявцева, Н.Н. Сергиенко. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет: Планирование и конспекты. – М.: ТЦ Сфера, 2007.
26. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Конспекты нетрадиционных занятий и развлечений в спортивном зале. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2003.
27. Овчинникова Т. С., Потапчук А. А. Двигательный игротренинг для дошкольников – СПб., 2002.
28. А. А. Потапчук, М. Д. Дидур Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений – СПб., 2001.
29. Иванов В. А. Методика комплексного развития основных двигательных качеств детей 3-7.
30. Интернет ресурсы: [http:// lib/sported.ru/press/fkvot/1998NI/p59-61/htm](http://lib/sported.ru/press/fkvot/1998NI/p59-61/htm) и другие.
- 31.. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания / Б. А., Ашмарин, Ю. А. Виноградов. - М.: Просвещение, 1990. - 287 с.
32. Мякиченко Е. Б., Селянов В. Н. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта. — М.: ТВТ Дивизион, 2005. — 338 с.
33. Интернет ресурсы: [http:// lib/sported.ru/press/fkvot/1998NI/p59-61/htm](http://lib/sported.ru/press/fkvot/1998NI/p59-61/htm) и другие.
34. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания / Б. А., Ашмарин, Ю. А. Виноградов. - М.: Просвещение, 1990. - 287 с.
35. Мякиченко Е. Б., Селянов В. Н. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта. — М.: ТВТ Дивизион, 2005. — 338 с.
36. Глазырина Л. Д., Лопатик Т. А. Физическая культура. 1-й класс – М., 1998
33. Лях В.И. Физическая культура. Учебник для 1-4 кл.- М., Просвещение, 2008
35. Рунова М. А. Движение день за днём. Двигательная активность – источник здоровья детей. 2007 год Линка – пресс.
<http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
<http://www.mon.gov.ru/> - Министерство образования и науки Российской Федерации
<http://www.window.edu.ru/> - информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»
<http://www.rusathletics.com/> - Федерация лёгкой атлетики России

Перечень спортивного инвентаря и оборудования:

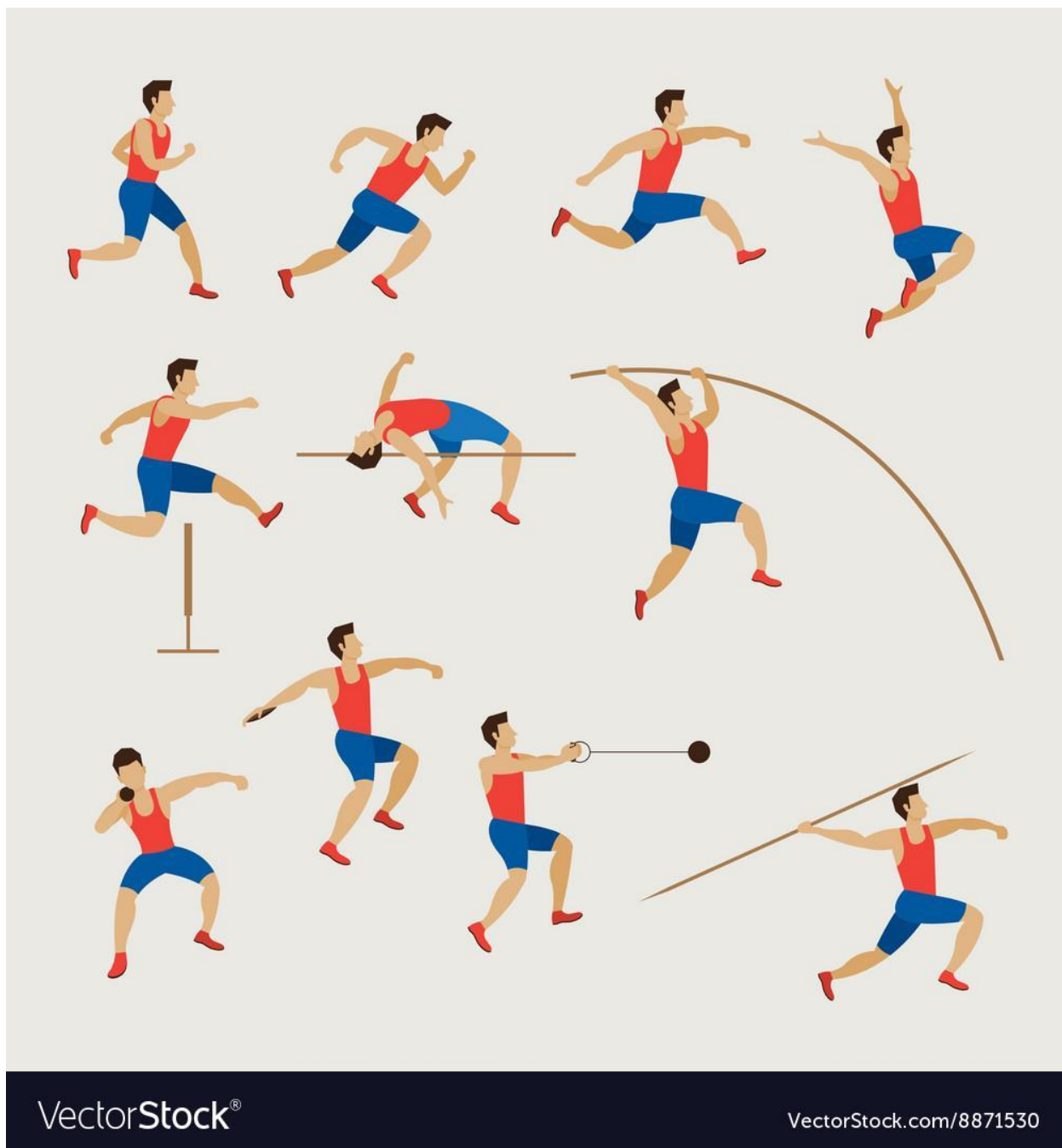
Наименование спортивного инвентаря и оборудования
Гимнастические скамейки
Гимнастические лестницы
Координационная лестница
Скакалки
Набивные мячи
Фитболы
Обручи
Ленточки малые
Кубики
Конусы ориентиры
Фишки
Массажные мячи
Ортопедические коврики
Теннисные мячи

Гимнастические палки
Гантели
Коврики гимнастические
Массажные коврики
Гимнастические маты
Легкоатлетические стойки с планкой для прыжков в высоту
Секундомер
Измерительная лента
ПЕРЕЧЕНЬ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ:
Колонка+флеш карта с записями музыки, песни, видео материалы

Дидактический материал:

- схемы, картинки, и фотографии;
- альбомы, буклеты;
- презентации;
- видео материалы.

Легкая атлетика – это олимпийский вид спорта, который включает в себя беговые виды упражнений: спортивную ходьбу, многоборья, пробеги, кроссы и технические виды: метание и прыжки. Легкую атлетику принято называть королевой спорта, потому что она является одним из самых массовых видов спорта и в её дисциплинах всегда разыгрывалось наибольшее количество медалей на Олимпийских играх. Легкоатлеты — спортсмены, которые занимаются одним или несколькими видами легкой атлетики.



История развития легкой атлетики

Лёгкая атлетика считается очень древним видом спорта, об этом говорят повсеместные археологические находки (монеты, вазы, скульптуры и т.д.). Самым древним из легкоатлетических видов является бег. Кстати, бег осуществлялся на дистанцию, равную одному стадию — ста девяносто двум метрам. Именно от этого названия произошло слово

стадион. Древние греки называли все физические упражнения атлетикой, которую в свою очередь было принято делить на «легкую» и «тяжелую». К легкой атлетике они относили упражнения, развивающие ловкость и выносливость (бег, прыжки, стрельба из лука, плавание и т.д.). Соответственно, все упражнения, которые развивали силу, относились к «тяжелой» атлетике. Первым олимпийским чемпионом по легкой атлетике принято считать **Коррибоса (776 г. до н.э.)**, именно эту дату принято считать началом истории легкой атлетики. Современная же история легкой атлетики берет начало с соревнований в беге на дистанцию около 2 км учащимися колледжа в г. Регби (Великобритания) в 1837 г. Позднее в программу соревнований стали включать бег на короткие дистанции, бег с препятствиями, метание тяжести, прыжки в длину и высоту с разбега. В 1865 году основан Лондонский атлетический клуб, который занимался популяризацией легкой атлетики. В 1880 году была организована любительская атлетическая ассоциация, объединившая в себе все легкоатлетические организации Британской империи. Бурное развитие легкой атлетики связано с олимпийскими играми (1896 г.), в которых ей отвели наибольшее место.

Как появилась легкая атлетика? Соревнования по легкой атлетике проводились на протяжении всего существования человечества. Изначально люди были заинтересованы исключительно в воспитании воинов, способных приносить победы в боях. Военный интерес к воспитанию физически развитых мужчин постепенно стал перерождаться в спортивные игры, основными состязаниями в которых были на выносливость и силу. С этого момента и началось зарождение легкой атлетики.



Виды легкой атлетики

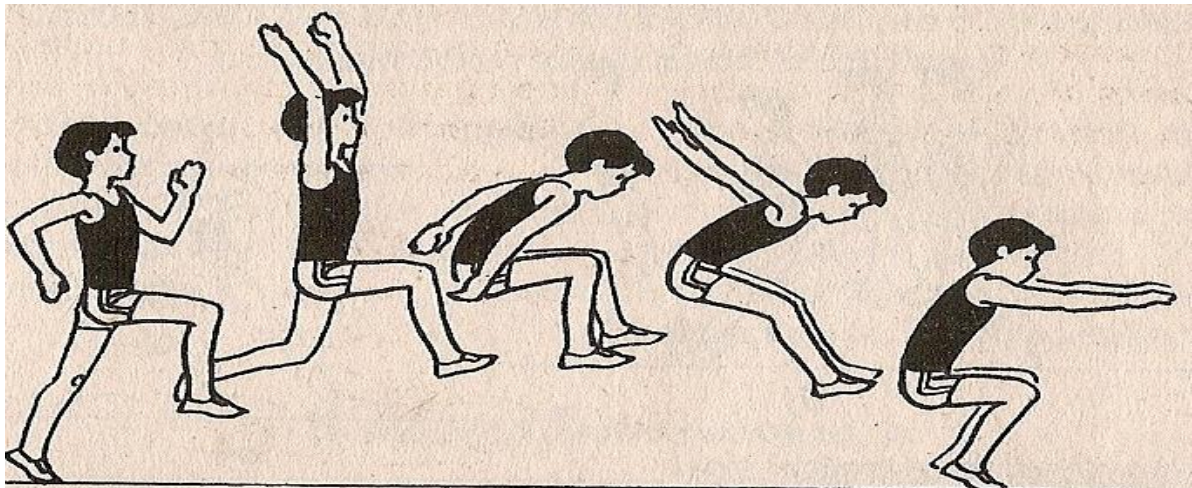
Давайте рассмотрим, какие виды спорта входят в легкую атлетику. Спортивная ходьба – легкоатлетическая дисциплина, которая отличается от беговых видов тем, что у спортсмена должен быть постоянный контакт ноги с землей. Соревнования по спортивной

ходьбе проводятся на дорожке (10 000 м., 20 000 м., 30 000 м., 50 000 м.) или шоссе (20 000 м. и 50 000 м.).

Бег — один из самых старых видов спорта, по которому были утверждены официальные правила соревнований, был включен в программу с самых первых Олимпийских игр современности 1896 года. Бег в легкой атлетике представлен следующими видами: спринт, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, барьерный бег, эстафета. Виды бега в легкой атлетике: Бег на короткие дистанции (100 м, 200 м, 400 м), к нестандартным дистанциям можно отнести 30 м, 60 м, 300 м. Бег на средние дистанции (800 м, 1500 м, 3000 м), дополнительно можно выделить 600, 1000, 1610 м (миля), 2000 м. Бег на длинные дистанции (5000 м, 10000 м, 42195 м). Бег с препятствиями (стипль-чез) 2000 м в манеже и 3000 м на открытом стадионе. Бег с барьерами (женщины – 100 м, мужчины – 110 м, 400 м). Эстафетный бег (4×100 метров, 4×400 метров).



Прыжки подразделяются на вертикальные (прыжки в высоту и прыжки с шестом) и горизонтальные (прыжок в длину и тройной прыжок). Прыжок в высоту — дисциплина лёгкой атлетики, которая относится к вертикальным прыжкам технических видов. Прыжок состоит из разбега, подготовки к отталкиванию, отталкивания, перехода через планку и приземления. Прыжок с шестом — техническая дисциплина, которая относится к вертикальным прыжкам. В данном прыжке легкоатлету нужно пройти над планкой (не опрокинув её), используя легкоатлетический шест. Прыжок в длину относится к горизонтальным прыжкам и требует от спортсменов спринтерских качеств и прыгучести. Тройной прыжок состоит из разбега, трех чередующихся прыжков и приземления.



Метания — это упражнения легкоатлетов, требующие «взрывных» мышечных усилий. Целью в данном виде является перемещение снаряда на максимальное расстояние от спортсмена. Виды метания в легкой атлетике: Бросок гранаты или мяча, вес гранаты — 700 г для мужчин, женщины и юноши среднего возраста метают гранату весом 500 г. Мячи имеют вес 155-160 г. Толкание ядра, мужское ядро весит 7,260 кг, а женское — 4 кг. Метание молота, мужской молот весит 7,260 кг, а женский — 4 кг. Метание диска, мужской диск весит 2 кг, женский — 1 кг. Метание копья. Мужское копьё весит 800 г и имеет длину 260-270 см, женское соответственно 600 г и 220-230 см.



Многоборья — спортивная дисциплина, включающая в себя соревнования в нескольких дисциплинах одного или разных видов спорта.



Что включает в себя легкая атлетика? Беговые виды, спортивную ходьбу, многоборья, пробеги, кроссы и технические виды.

На сегодняшний день в программу Олимпийских игр входит 24 вида у мужчин, и 23 вида у женщин. Спортсмены соревнуются в: беге на 100, 200, 400, 800, 1500, 5000 и 10 000 метров, марафонском беге (42,195 км), барьерном беге на 110 м (для женщин 100 м), беге на 400 м, стипль-чезе — беге на 3000 м с препятствиями, спортивной ходьбе на 20 и 50 км (только мужчины), прыжках в высоту, прыжках с шестом, прыжках в длину, тройном прыжке, толкании ядра, метании диска, метании молота, метании копья многоборьях — десятиборье у мужчин и семиборье — у женщин, эстафетах 4 по 100 и 4 по 400 метров. К циклическим видам легкой атлетики относятся: спортивная ходьба, спринт, бег на средние и длинные дистанции. К техническим видам легкой атлетики относятся: метания, вертикальные и горизонтальные прыжки. Чемпионаты по легкой атлетике Летние Олимпийские игры. Чемпионат мира по лёгкой атлетике — проводится с 1983 года, раз в два года по нечётным годам. Чемпионат мира в помещении — проводится с 1985 года, раз в два года по чётным годам. Чемпионат Европы по лёгкой атлетике — проводится с 1934 года, раз в два года. Чемпионат мира среди юниоров — проводится раз в два года, начиная с 1986 года. К участию допускаются спортсмены не старше 19 лет. Чемпионат мира среди юношей и девушек — проводятся раз в два года, начиная с 1999 года. К участию допускаются спортсмены, которым в год соревнования исполнится 16 и 17 лет. Чемпионат Европы в помещении — проводится с 1966 года, раз в два года по нечётным годам. Очередной чемпионат прошёл в 2015 году в Праге. Континентальный кубок ИААФ — проводится раз в четыре года. Очередной Кубок прошёл в 2014 году в Маракеше (Марокко). Чемпионат мира по бегу по пересечённой местности — проводится раз в два года. Кубок мира по спортивной ходьбе — проводится каждые два года.

Что развивает легкая атлетика? Основные физические качества — выносливость, сила, скорость, гибкость. Кроме этого во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений.

В наше время легкая атлетика может выступить в роли «спасательного круга». Современный прогресс и цивилизация, с одной стороны, улучшают жизнь человечества, а с другой — отдаляют его от природы. Снизилась двигательная активность, что в сочетании с негативной экологией причиняет значительный вред человеческому организму. Увеличивается число болезней, снижается активность иммунной системы, многие болезни, которыми раньше болели в основном пожилые люди, «помолодели» и, как следствие, ведут к сокращению продолжительности жизни человека. Снижение двигательной активности — это один из многих негативных факторов, препятствующих нормальной плодотворной жизнедеятельности человека.

Легкая атлетика — наиболее массовый вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию человека. Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые человеку в повседневной жизни.

Рассмотрим, как некоторые виды легкой атлетики влияют на организм человека.

1. Влияние бега на организм человека

Бег — это занятие для многих далеко не из приятных. Но как показывает практика, он является самым оптимальным, дешевым способом следить за своим здоровьем. Бегают все: дети, взрослые, старики со своими собаками...

Бег можно использовать для достижения очень разных целей – от духовного самосовершенствования до сброса веса. Каждый человек при желании найдёт ответ на свой вопрос с помощью бега. Но есть несколько основных процессов, которые стимулируются во время бега – об этом надо знать как начинающему, так и опытному спортсмену.

1. Во время и после бега активизируется процесс кроветворения – образуется «молодая», здоровая кровь.
 2. Активизируется дыхание, стимулируется поглощение организмом свободных электронов из воздуха. Этот процесс происходит в лёгких за счёт активизации газообмена и через кожу. Увеличение количества свободных электронов повышает работоспособность (физическую и умственную) и стимулирует все функции и системы человека.
 3. Во время бега активизируется выработка организмом углекислоты, что очень благотворно сказывается на всех биохимических процессах, происходящих в клетках. В частности в тканях увеличивается количество кислорода, что способствует улучшению обмена веществ в организме.
 4. Во время бега средней продолжительности (30–60 минут) в организме активизируется распад клеток, что, в свою очередь, после беговой тренировки стимулирует синтез новых молодых и здоровых клеток. В первую очередь разрушаются старые больные клетки, а на их место синтезируются новые. С помощью бега происходит омоложение и обновление всего организма.
 5. В организме взрослого человека находится примерно 35 литров жидкости (5 литров крови, 2 литра лимфы и 28 литров внутриклеточной жидкости). При малоподвижном образе жизни вся эта жидкость застаивается. Во время бега жидкость начинает активно циркулировать, устраняя застойные зоны в организме.
 6. снабжение клеток питательными элементами и кислородом происходит по такой схеме. На первом этапе необходимые вещества с помощью диффузии через стенки капилляров перемещаются из крови в межклеточную жидкость. На втором этапе происходит перенос кислорода и питательных элементов из межклеточной жидкости через мембрану внутрь клетки. На третьем этапе происходит распределение питательных элементов и кислорода внутри клетки. Точно так же, но в обратном порядке, происходит вывод из клеток продуктов жизнедеятельности. Во время и после бега все эти процессы происходят с большой скоростью, что увеличивает жизненные силы организма и активизирует само оздоровление. Клеточки организма избавляются во время бега от продуктов собственной жизнедеятельности, что исключает вариант самоотравления.
 7. Каждое мгновение в организме человека отмирают миллионы клеток. Чтобы всё это самостоятельно утилизировать, необходима неинтенсивная нагрузка средней продолжительности. Лучше всего для этого подходит медленный бег. В противном случае мёртвые клетки организма начинают разлагаться с образованием ядов, которые с током крови разносятся по всему организму, вызывая отравление и, например, такое состояние, как хроническая усталость.
 8. Во время бега выделяется гормон серотонин, который всем известен, как гормон счастья, благодаря чему улучшается настроение, проходят симптомы депрессии, снимается напряжение.
- Сердечно-сосудистая система первой получает оздоровительный импульс при занятиях бегом. Как утверждают специалисты, сердце и сосуды очень положительно реагируют

именно на неторопливые нагрузки средней (30–60 минут) продолжительности. Занятия на силовых тренажёрах или со штангой (гантелями) хорошо развивают скелетную мускулатуру, при этом, абсолютно не стимулируя развития сердечной мышцы и сосудов. В отличие от этого бег считается одним из лучших способов восстановления и поддержания сердечно-сосудистой системы на должном уровне.

Такое положительное воздействие объясняется несколькими причинами.

1. Периодическое напряжение и расслабление мышц ног. Для сердечно-сосудистой системы очень важно во время тренировки именно чередование напряжения и отдыха мышц ног. Например, занимаясь со штангой (приседания, выпады), человек не получает и десятой части того оздоровительного эффекта для кровеносных сосудов, который можно получить во время пробежки. Это происходит потому, что при обычной тренировке мышцы сначала испытывают сильное напряжение (выполняется приседание со штангой), а затем отдых. Такой режим тренировки часто приводит к застойным процессам в ногах с возможностью появления варикозного расширения вен. В отличие от этого во время бега происходит мягкая, естественная нагрузка на мышцы ног.

2. Во время бега тело человека выполняет периодические колебательные движения вверх-вниз. При движении вверх преодолевается земное притяжение, и так многие сотни раз за время тренировки. Такое колебательное движение очень положительно сказывается на всей жидкости (лимфа, кровь, внутриклеточная жидкость) организма, вызывая колебательные движения в самых мелких сосудах.

3. Во время бега дыхание становится глубоким и частым, что приводит к активному движению диафрагмы вверх-вниз, что само по себе является отличным массажем всех органов брюшной полости. Такой массаж активизирует кровообращение в этих органах со всеми вытекающими отсюда положительными последствиями. Активное движение диафрагмы способствует оттоку венозной крови от ног вверх к сердцу.

Равномерный, длительный бег, скорость которого ненамного превышает скорость ходьбы, по мнению Гилмора – автора книги «Бег ради жизни», может дать дополнительно 10-12 лет жизни.

Многим это занятие кажется весьма однообразным и скучным упражнением. На самом же деле это не так. Занимаясь бегом, можно «выплеснуть» свой темперамент в спринте и изведать всю меру своего терпения, отмеряя километр за километром в марафоне. Можно тренироваться ради честолюбивого стремления стать рекордсменом мира или олимпийским чемпионом или просто бегать из желания сохранить здоровье, работоспособность и нормальную психологию. Наконец, можно не расставаться с бегом до глубокой старости и во все годы бег будет полностью удовлетворять моральным и физическим запросам, предъявляемым к спорту.

Данное упражнение так же оказывает оздоровительное воздействие и на иммунную систему. При регулярных занятиях бегом человек становится активным, собранным, целеустремленным, что позволяет повысить свою самооценку.



2. Влияние ходьбы на организм человека

Ходьба - самый легкий из всех видов спорта. На нее не нужно затрачивать много энергии, а эффект довольно высок. Ходьба действует на организм оздоровительно, поднимает мышечный тонус, укрепляет костную ткань, развивает координацию движений, стимулирует обмен веществ.

Прежде всего, она стимулирует работу сердечной мышцы (миокарда). Медиками доказано, что если человек ежедневно ходит пешком, хотя бы в течение часа, риск такого рода заболевания снижается на 70 %. Ходьба способствует снижению веса, благотворно влияет на нервную систему. К тому же при ней в организме не накапливается молочная кислота.

Занятия ходьбой можно подразделить на два вида: быстрый и спокойный. Спокойная больше подходит пожилым людям, она просто поддержит организм в хорошей форме. К тому же можно при этом увеличить время занятий до двух часов. Быстрая ходьба даст нагрузку на мышцы, разовьет костную ткань. Комбинируя два вида ходьбы, можно регулировать нагрузку по желанию и самочувствию. Ведь в первую очередь это необходимо для повышения тонуса, для поднятия настроения и поправки здоровья. Ходьба может быть как самостоятельным видом спорта, так и общеразвивающим, подготовительным упражнением перед занятиями другими видами спорта. В этом случае на нее нужно тратить меньше времени.



Как определить способности ребенка к легкой атлетике

Чтобы занятия легкой атлетикой принесли удовольствие и достижения, требуется, чтобы у ребенка имелись склонности к этому спорту, поэтому наблюдайте, присутствуют ли у ребенка следующие составляющие успеха:

- Шустрость, подвижность
- Соревновательность, азарт
- Инициатива в детских командных играх
- Умение проигрывать
- Физическое здоровье, сила и ловкость

Польза легкой атлетики для детей

Развиваются ловкость, скорость реакции и выносливость. Так же тренируются мышцы тела, улучшается кровообращение и газообмен, организм приобретает тонус, возрастает иммунитет.

Легкая атлетика профилактика простудных заболеваний.

ПОДВОДИМ ИТОГИ

- Легкая атлетика это не просто спорт, направленный на физическое развитие. Это борьба с собой и с соперником, развивающая у ребенка качества, которые пригодятся ему в будущей жизни: целеустремленность, сила воли, выносливость, позитивный взгляд.
- Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, улучшают деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.