

Принята на заседании
педагогического совета
от «1» сентября 2020года

«Утверждаю»
заведующий детским садом № 57
_____ Е.Г . Перепелица
от «1»сентября 2020 года

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Легкая атлетика»
физкультурно-спортивной направленности**
Возраст обучающихся: 6 – 7 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Смелова О.Ф.,
инструктор по физической
культуре

г. Рыбинск
2020 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика» детского сада №57 разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (ред. От 31.12.2014, с изм. от 02.05.2015) «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013, № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован Минюстом России 14 ноября 2013., регистрационный № 30384);

- Федеральным законом 24 июля 1998, № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации»;

- Письмом Минобрнауки России «Комментарии к ФГОС ДО» от 28 февраля 2014, № 08-249 «Вестник образования» - 2014г. – Апрель. - № 7;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»// (№157 с изм. от 27.08.2015);

- Конвенцией о правах ребёнка. Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года - ООН 1990;

- Приказом Минздравсоцразвития России от 26 августа 2010, № 761 (ред. от 31.05.2011) « Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (зарегистрирован в Минюсте России 6 октября 2010, № 18638);

- Письмом Минобрнауки России от 11. 12. 2006, №06 – 1844 «О примерных требованиях к программе дополнительного образования детей»

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013, № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014, № 1726 – р).

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Актуальность Тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальна всегда. В системе физического воспитания лёгкой атлетике принадлежит ведущая роль в деле укрепления здоровья. Занятия по лёгкой атлетике направлены на развитие движений, совершенствование двигательных навыков и физических качеств (ловкость, гибкость, силу, выносливость). Движения доставляют детям радость и могут служить хорошим средством

повышения умственной работоспособности, упражнения содействуют всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышает возбудимость мышц, темп, силу, мышечный тонус и общую выносливость ребёнка.

Новизна программы

Программа представляет собой стройную гибкую систему, которая позволит научить ребенка чувствовать свое тело и владеть им, получая от этого удовольствие и радость. Программа «Легкая атлетика» может быть представлена как целостная **программы**

теоретико-методологическая система, основанная на личностно – деятельностном подходе, направленная на гармоническое развитие личности ребенка старшего дошкольного возраста.

Педагогическая целесообразность

В программе выделены оздоровительные, воспитательные, образовательные задачи физического воспитания. Предусматривается охрана жизни и укрепления здоровья ребенка, поддержание у него бодрого, жизнерадостного настроения, профилактике негативных эмоций, воспитание положительных нравственно-волевых качеств. Использование на занятиях кружка игр-эстафет и командных игр так же производит большой положительный эффект. Так как данные игры характеризуются совместной деятельностью команд, направленной на достижение общих целей, подчинением личных интересов интересам своей команды, а так же, тем, что от действий каждого игрока зависит победа всей команды. Вследствие этого, дети учатся согласовывать свои действия с действиями своих товарищей, адекватно реагировать на свои победы и победы своих соперников.

Цель:

Формирование у дошкольников потребности в бережном отношении к своему здоровью, развитию физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Цель программы конкретизируется следующими задачами:

Задачи оздоровительного направления:

1. Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;
2. Создавать условия для удовлетворения естественной потребности детей в движении;
3. Заботиться об укреплении стопы и формировании правильной осанки у детей;
4. Дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья детей и их функциональных возможностей.

Задачи образовательного направления:

1. Совершенствовать технику выполнения движений
2. Развивать у детей ориентировку в пространстве, чувство равновесия и ритмичности;
3. Стимулировать естественный процесс развития движений и двигательных качеств (быстрота движений, ловкость, координация) у детей;
4. Развивать целенаправленно физические качества
5. Поддерживать стремление детей к улучшению результатов выполнения физических упражнений
6. Способствовать развитию самоконтроля и самооценки в процессе организации различных форм двигательной активности.

Задачи воспитательного направления:

- Развивать у детей интерес к подвижным играм и физическим упражнениям с использованием разных пособий и предметов;
2. Воспитывать у детей организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности;
 3. Развивать у детей умение играть дружно, согласовывая свои действия с действиями других;
 4. Побуждать детей к самостоятельному преодолению различных трудностей доступными им способами, прилагая определённые усилия и выдержку;
 5. Воспитывать бережное отношение к собственному здоровью

Режим занятий: 1 раз в неделю продолжительность 1 академический час (30 мин, согласно требованиям СанПиН 2.4.1.3049-13) в период с 1 октября по 30 мая

Учебно-тематический план

№	Тема	Количество часов		
		Теоретическая часть	Практическая часть	всего
Бег				
1	Знакомство с понятием – легкая атлетика	1		1
2	Обучение технике бега		1	1
3	Развитие скоростных качеств		1	1
4	Совершенствование техники бега		1	1
Итого:				4
Метание				
1	Обучение технике метания		1	1
2	Разучивание техники метания		1	1
3	Совершенствование техники метания		1	1
4	Инструктаж по технике безопасности	1		1
Итого:				4
Метание				
1	Развитие силовых качеств, применительно к метанию		1	1
2	Совершенствование техники владения мячом - развитие двигательных качеств		1	1
3	Улучшение бросковой подготовленности		1	1
4	«Для чего мы дышим»	1		1
Итого:				4
Прыжки				
1	Обучение технике прыжка		1	1
2	Разучивание элементов техники прыжка		1	1
3	Совершенствование техники прыжка		1	1
4	Обучение прыжкам в высоту. Улучшение прыгучести		1	1
Итого:				4
Школа мяча				
1	Обучение элементам пионербола		1	1

2	Разучивание элементов пионербола		1	1
3	Совершенствование элементов пионербола		1	1
4	Закрепление элементов игры в пионербол через сетку		1	1
Итого:				4
Школа мяча				
1	Обучение элементам баскетбола		1	1
2	Закрепление элементов баскетбола		1	1
3	Совершение элементов баскетбола		1	1
4	Развитие выносливости посредством фитнес - мячей		1	1
Итого:				4
Развитие ОФП				
1	Развитие двигательных качеств, скоростно-силовых посредством преодоления препятствий		1	1
2	Развитие физических качеств: быстрота, ловкость, выносливость, координация движений		1	1
3	Воспитание волевых качеств и приобретение опыта участия в соревнованиях		1	1
4	Контрольное занятие-оценка физических качеств, совершенствование скорости, силы, выносливости		1	1
Итого:				4
Олимпийский май				
1	День прыгуна		1	1
2	День бегуна		1	1
3	Оценка физического развития детей		1	1
4	Итоговое занятие		1	1
Итого:				4
Итого:				32

Содержание программы

Структура занятий по «Легкой атлетике»

Занятия имеют определённую структуру: начинается с вводной части, затем следует основная часть и в конце - заключительная.

Вводная часть по продолжительности занимает 5 минут и имеет собственные задачи:

1. Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.)
2. Задачи педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движения.

Основная часть занятия занимает 15-20 минут и содержит следующие задачи:

1. Формирование жизненно необходимых и специальных двигательных навыков.
2. Развитие волевых и физических качеств детей.

Заключительная часть занимает 3-5 минут. Основными ее задачами являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия, задание на дом.

В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением).

№	Программное содержание	Структура занятия	Материал
Октябрь			
1	Знакомство с понятием – легкая атлетика	Беседа с детьми Подвижные игры по желанию	Конспект, беседа, атрибуты к играм
2	Обучение технике бега	ОРУ без предметов Специальные беговые упражнения: 1. бег с высоким подниманием колена 2. бег с захлестыванием голени назад 3. бег с ускорением п/и «Ракеты» Бег-реакция на сигнал Заключительный медленный бег, ходьба	Большие обручи по количеству детей

3	Совершенствование техники бега	ОРУ без предметов Упражнения на овладение техникой бега 1. бег с высоким подниманием бедра 2. бег с захлестыванием голени назад 3. бег на прямых ногах 4. бег из разных положений с ускорением (сидя, стоя) п/и «Жмурки» Упражнения на расслабление	
4	Развитие скоростных качеств	ОРУ без предметов Обучение приемов соревновательного характера 1. Челночный бег 2. Эстафеты (бег с препятствиями) 3. Упражнения на растяжку	Кегли, скамейка, дуги
Ноябрь			
1	Обучение технике метания	ОРУ без предметов и с предметами: упражнения, развивающие подвижность в плечевых суставах т позвоночнике (прогибание, повороты туловища, отжимание, вращение) правильное исходное положение тела, рук, ног при замахе. Метание малого мяча в вертикальную цель. Подвижная игра «Охотники и зайцы» Растяжка.	Гантели, Маленькие мячи по количеству детей, вертикальные мишени
2	Разучивание техники метания	ОРУ с включением упражнений имитирующих элементы метания	Мячи разных размеров по количеству детей
3	Совершенствование техники метания	Метание мячей разных размеров п/и «Не оставайся на полу»	Мячи разных размеров по количеству детей
4	Инструктаж по технике безопасности	Беседа о технике безопасности в физкультурном зале	
Декабрь			
1	Развитие силовых качеств применительно к метанию	Упражнения с оттягиванием: набивные мячи (из положения стоя, сидя, лежа) Броски мячей из-за головы, сплеча, снизу п/и «Мяч капитану» Растяжка	Набивные мячи
	Совершенствовани	Ходьба в колонне по	Большие

2	е техники- владение мячом- развитие двигательных качеств,	одному, бег змейкой с поворотом на сигнал ОРУ с большим мячом 1.Ведение мяча попеременно правой и левой руками 2.перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах, стоя в шеренгах (3м) 3.перебрасывание мяча двумя руками, ловля его после хлопка п/и «Два Мороза» Игра малой подвижности Пройди бесшумно»	мячи
3	Улучшение бросковой подготовленности	ОРУ с малым мячом 1 метание набивного мяча двумя руками из-за головы 2 перебрасывание мяча друг другу от груди двумя руками 3 метание мячей в горизонтальную цель на очки п/и «Охотники и звери Игра малой подвижности «Эхо»	Малые мячи
4	«Для чего мы дышим»	Беседа с детьми	
Январь			
1	Обучение техники прыжка	ОРУ с гантелями Полоса препятствий 1 бег на повышенной опоре 2подлезание 3 прыжки (чередовать с отдыхом) Подготовительные элементы: исходное положение, замах, полет, приземление Медленный бег, ходьба	Гантели по количеству детей, гимнастическая скамейка, дуги, обручи, материал для прыжков
2	Разучивание элементов техники прыжка	ОРУ на ходу Серия прыжковых упражнений в чередовании с отдыхом 1 прыжки-ноги в сторону, вместе 2 через канат боком с продвижением вправо, влево. 3 подскоки с ноги на ногу Прыжки в длины с места: исходное положение замах, толчок, приземление	Канат

		п/и «мы веселые ребята»- бег, ловля, увертывание	
3	Совершенствование техники прыжка	ОРУ без предметов на силу гибкость Прыжковая серия: 1 прыжки с ноги на ногу 2.выпрыгивание до предмета 3 боковой галоп п/и «Не попадись» игра малой подвижности «Стоп»	
4	Обучение прыжкам в высоту Улучшение прыгучести	Прыжки в высоту с разбега П/и «Охотники и зайцы» Медленный бег Релаксация	
Февраль			
1	Обучение элементам пионербола	ОРУ с большим мячом Упражнения на ходу: 1 бросок- ловля 2 ведение в парах 3 бросок от груди, одной рукой от плеча п/и «Мы веселые ребята» Релаксация	Мячи по количеству детей
2	Разучивание элементов пионербола	ОРУ с мячом Элементы: Бросок – ловля (одиоичество, в паре) Упражнения через сетку в парах Игра малой подвижности «Сидячий футбол»	Мячи по количеству детей, сетка
3	Совершенствование элементов пионербола	ОРУ с мячом «Школа мяча» 1 броски вверх –ловля 2 об стенку – ловля 3 в парах – броски сверху, от груди, с ударом об пол 4 введение мяча Растяжка	Мячи по количеству детей, сетка
4	Закрепление элементов игры в пионербол	Игра через сетку одним мячом Растяжка	Сетка, мяч
Март			
1	Обучение элементам баскетбола	ОРУ с мячом Элементы баскетбола: 1 введение мяча по прямой 2бросок в кольцо п/и «Бездомный заяц» Растяжка	Баскетбольное кольцо, мячи по количеству детей
2	Закрепление элементов баскетбола	ОРУ без предметов 1 бросок мяча в кольцо двумя руками сверху, одной руки	

		П/и «Сидячий футбол»	
3	Совершенствование элементов баскетбола	ОРУ с мячом 1 введение мяча по прямой 2 бросок в кольцо	мячи
4	Развитие выносливости посредством фитнес-мячей	ОРУ с фитнес - мячами Прыжки на фитнес - мячах 1 по кругу 2 по прямой «змейкой» Между предметами 3 Чей прыжок длиннее? Бросок мяча	Фитнес - мячи
Апрель			
1	Развитие двигательных качеств, скоростно-силовых посредством преодоления препятствий	Полоса препятствий: 1 бег по гимнастической скамейке (4 метра) 2 спрыгивание в обозначенное место 3 перепрыгивание через «бревно» 4 проползание в «туннель»	Гимнастическая скамейка, «бревно», «туннель»
2	Развитие физических качеств; быстрота, ловкость, выносливость, координация движений	Разминка на все группы мышц п/игра «Перелет птиц», «Ловишки» с ленточками, «Бездомный заяц», «День-ночь» Игра малой подвижности «Водяной»	Атрибуты к подвижным играм
3	Воспитание волевых качеств и приобретение опыта участия в соревнованиях	«Малая олимпиада» Соревнования 1 «Кто сильнее (бросок набивного мяча в 1 кг) 2 «Кто дальше»(прыжок в длину с места) 3 «Кто быстрее» (челночный бег)	Набивной мяч, мат для прыжков
4	Контрольное занятие – оценка физических качеств, совершенствование скорости, силы, выносливости	ОРУ без предметов «Спортивный турнир» 1 бег челночный 2 прыжки в длину 3 бросок набивного мяча 1 кг Эстафета и полоса препятствий	Гимнастическая скамья, дуги, бревно, мат
май			
1	День прыгуна	Прыжки в длину с места, с разбега Отметить детей с лучшими результатами	Мат для прыжков
2	День бегуна	Бег на 30 м Челночный бег Поощрение детей, отметить достижения отдельных детей	

3	Оценка физического развития детей	«Кто дальше» 1.метание мешочков на дальность 2.Бросок мяча весом 1 кг	Мешочки – вес 200г
4	Итоговое занятие	Подвижные игры, игровые упражнения, эстафеты	

Планируемые результаты:

1.Разносторонняя и повышенная физическая подготовленность дошкольников, состоящих в кружке (спортивная выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, подвижность)

2.Формирование начальных организационно-методических умений, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом, организационных навыков.

3.Умение взаимодействовать с партнерами в игровые и соревновательных ситуациях, высокоразвитые волевые и моральные качества личности

4.Снижение показателей заболеваемости дошкольников, увеличение показателя индекса здоровья

Календарный график

Количество часов в неделю	Количество часов в месяц	Количество часов в год
1	4	32

Формы аттестации:

- Олимпийские игры
- Спортивные соревнования
- Спартакиады
- Веселые старты

Система оценки результатов освоения программы

Особенность психомоторной одаренности в дошкольном возрасте требует специального подхода к ее диагностики. Важно выявить не физическую подготовленность детей, а действительные психомоторные способности (совокупность свойств и качеств) как важную составляющую в структуре психомоторной одаренности. На первое место здесь выступают способности в психокоординации, позволяющие ребенку экономно и полноценно использовать резервные силы организма в управлении движениями.

Так же уровень развитие психомоторных способностей определяется по следующим параметрам:

- статическая координация на ограниченной площади опоры;
- динамическая координация на ограниченной площади опоры;
- способность быстро реагировать, выполнять одиночное движение (природная быстрота реагирования);
- способность выполнять действия, требующие ориентировки тела в пространстве; способность воспринимать и запоминать собственные движения, воспроизводить и создавать новые (состояние психомоторной памяти);
- кондиционные способности детей, обеспечивающие физическую подготовленность;
- мотивационная готовность ребенка к двигательной активности; развитие гибкости; силовые способности.

Система оценки результатов освоения программы включает в себя осуществление промежуточной аттестации воспитанников и итоговой аттестации. Порядок проведения промежуточной аттестации воспитанников, итоговой аттестации устанавливается локальным нормативным актом образовательной организации – Положением о приёме контрольных нормативов. Промежуточная аттестация проводится с использованием оценочных материалов, разработанных образовательной организацией самостоятельно.

Условия реализации программы

С целью создания оптимальных условий, для формирования интереса у детей к легкой атлетике в дошкольном учреждении созданы условия:

Организационно-педагогические:

Организационно-педагогические условия реализации программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся. Формы организации тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- промежуточная и итоговая аттестация воспитанников.

Наполняемость одной группы: 10-15 человек. Продолжительность одного тренировочного занятия: 30 мин. Объем тренировочной нагрузки в неделю: 1 час (30 минут астрономических) на 1 группу.

Кадровые. Инструктор по физической культуре

Материально-технические: наличие физкультурного зала

Спортивное оборудование

Наименование спортивного инвентаря и оборудования	Количество
Гимнастические скамейки	2
Мячи большие	15
Мячи маленькие	20
Набивные мячи	15
Фитнес мячи	10
Обручи	15
Гантели	16
Гимнастические маты	2
Секундомер	1
Баскетбольное кольцо	1
Волейбольная сетка	1
Мешочки 200г.	15

Техническое: Ноутбук, проектор

Методическое обеспечение: смотри список литературы

Список литературы

Литература для педагогов

1. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура «Просвещение».
2. Галанов А.С., Развивающие игры для малышей. – М.: Аст-Пресс книга, 2011.
3. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.
4. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. М. Просвещение, 1983
5. Использование народных игр на уроках физической культуры при трехчасовой учебной нагрузке. Методическое пособие для учителей начальных классов. / Под ред. О.И. Артёменко. Серия «Библиотека Федеральной программы развития образования». – М.: Изд. Дом «Новый учебник», 2003.
6. Кобринский М. Е. Учебник легкая атлетика «Тесей» 2005.
7. Логинова В.И., Бабаева Т.И., Тонкина Н.А. Детство: программа развития и воспитания детей в детском саду/ Под ред. Т.И. Бабаевой, З.А. Михайловой, Л.М. Гурович: Изд. 3-е, переработанное.-СПб.: Детство-Пресс, 2004.
8. Лях В. И. Программа по физкультуре Москва «Просвещение», 2001.
9. Макаров А.Н., Сирис П.З., Теннов В.П. «Легкая атлетика». – Просвещение, 1990.
10. Пензулаева Л.И., Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2011.
11. Рунова М.А., Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. – М.: Мозаика-Синтез, 2004.
12. Сивачева Л.Н. Физкультура- это радость. – СПб.: Детство Пресс, 2003.
13. Школа легкой атлетики, под ред. А. В. Коробова, 2 изд., М., 1998.
14. <http://www.fizkult-ura.ru/node/32412>
15. <http://childish.fome.ru/main-2.html>

Литература для родителей и детей

1. Курочкина Н.А. Бегаем, прыгаем, метаем: наглядно-дидактическое пособие. – СПб.: Детство-пресс. 2010.
2. Нищева Н.В. Серии картинок для обучения старших дошкольников ОРУ. Выпуск 2: альбом. – СПб.: Детство-пресс. 2010.
3. Нищева Н.В. Учимся быть здоровыми: наглядно-дидактическое пособие. – СПб.: Детство-пресс. 2010.
4. Солнцева О.В. Дошкольник в мире игры. Сопровождение сюжетных игр детей. – СПб.: Русь. 2010.
5. Финкельштейн Б.Б. Давайте вместе поиграем: комплект игр. – СПб.: Корвет. 2011.

