

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ТОМСКА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 82 г. ТОМСКА

УТВЕРЖДЕНО
на педагогическом совете
протокол № ____
«__» _____ 20__ г
Заведующий МАДОУ №82
С.Е. Щенова _____

**Дополнительная образовательная программа
физкультурно-оздоровительной направленности
«Легкая атлетика»**

Срок реализации программы- 2 года

Возраст детей: 5 -7 лет

Составитель программы:
Бороздина Марина Юрьевна,
инструктор по физической культуре

Содержание

Пояснительная записка.....	3
Содержание программы.....	7
Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы....	8
Тематический план.....	10
Список литературы.....	12
Приложение 1	13

Пояснительная записка

Актуальность программы. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности. В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения говорится, что здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие.

Согласно исследованиям специалистов, 75% болезней взрослых берут своё начало из детства. Возникает вопрос «Почему так происходит?», «Что делать, что бы этого избежать?».

Для ребенка с постоянной потребностью в движении – обездвиживание – самое страшное наказание, которое отражается не только на физическом, но и на нервно-психическом состоянии. Дети много времени проводят в сидячем положении, что приводит к снижению и без того недостаточного объема двигательной деятельности детей.

В Сибири эта проблема наиболее актуальна из-за климатических условий. Из-за низких температур воздуха, сопровождаемых сильным ветром, дети часто не имеют возможность выйти на прогулку, что значительно ограничивает возможность двигательной деятельности детей. Резкие перепады атмосферного давления, температуры отрицательно воздействуют на неокрепший организм ребенка, способствуют изменению ряда физиологических функций, ухудшают самочувствие ребенка.

Одной из актуальных проблем современного общества является и отсутствие интереса к физкультуре и спорту со стороны взрослых. Занятость родителей, ведет к снижению интереса к двигательной активности и у детей. Вместо активной двигательной деятельности, ребенок, вынужден проводить время перед телевизором или у компьютера.

Таким образом, возникла необходимость внедрения дополнительной образовательной программы физкультурно-оздоровительной направленности «Легкая атлетика», способствующая оптимизации двигательной деятельности детей.

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

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

Программа «Легкая атлетика» представляет собой систему, которая позволит научить ребенка чувствовать свое тело и владеть им, получая от этого удовольствие и радость, направленная на гармоничное развитие личности ребенка старшего дошкольного возраста.

В основу программы «Легкая атлетика» положена программа А.В.Запорожца «Истоки».

Новизна данной программы заключается в том, что в отличие от существующих программ по данному направлению здесь предусматривается последовательное усложнение заданий, доскональных технических знаний, развитие физической подготовки, силы воли, психологической уравновешенности, охрана жизни и укрепления здоровья ребенка, воспитание положительных нравственно-волевых качеств. За счет усложнения содержания игровой и двигательной деятельности, соревновательности, обогащение физкультурно-оздоровительной среды.

Использование игр-эстафет, командных, спортивных игр 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 программы:

Привлечение дошкольников к регулярным занятиям лёгкой атлетикой, как доступным и оздоровительным видом спорта.

Задачи программы:

1. Познакомить детей с видами спорта.
2. Учить детей владеть мячом, не бояться мяча.
3. Совершенствовать основные виды движений – бег, прыжки, метание.
4. Создавать условия для выполнения физических упражнений, направленных на преодоление трудностей физического характера, терпение и выносливость.
5. Формировать умение достигать положительных результатов, работать в команде, ориентироваться на партнеров по игре.
6. Способствовать проявлению разумной смелости, решительности, уверенности в своих силах с помощью подбора физических упражнений, способствующих возрастным и индивидуальным особенностям детей.
7. Учить распределять свои усилия, действовать рационально и целесообразно планируемому результату.

Вид программы: модифицированная

Срок реализации программы:

Программа рассчитана на детей 5-7 лет и предполагает два года обучения: 1 год – дети 5-6 лет, 2 год обучения – дети 6-7 лет. ООД проводится два раза в неделю, во второй половине дня с сентября по май включительно. Продолжительность - 30 минут. Каждый год обучения включает в себя 68 часов.

Методы, средства и формы организации физкультурно-оздоровительной работы:

Методы обучения:

- Словесные методы – методы, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.).
- Наглядные методы – методы, направленные на создание зрительных представлений о движении - (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.).
- Практические методы – методы, 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.).
- Игровые методы – методы, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние воспитанников. Дети забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Овладевая техникой изучаемого вида легкой атлетики, воспитанники совершенствуют свою координацию.

Формы организации физкультурно-оздоровительной работы:

- групповые - предполагают усвоение детьми нового материала, отработку основных видов движений;
- контрольные - позволяют определить эффективность процесса подготовки;
- соревнования – позволяют в игровой форме определить уровень спортивных достижений детей;
- индивидуальные – предполагают отработку основных видов движений индивидуально с каждым ребенком.

Ожидаемые результаты:

Уметь:

- Владеть мячом, выполнять основные виды движений;
- Работать в команде, ориентироваться на партнеров по игре;
- Овладение навыками адекватной самооценки на соревнованиях.

Иметь представление:

- О спортивных играх с мячом;
- О уровне физического развития;
- О самостоятельности и взаимопомощи на занятиях;
- О здоровом образе жизни.

Механизм отслеживания результативности: наблюдение, дневник наблюдения за каждым ребенком.

Форма подведения итогов реализации программы:

№п/п	Форма подведения итогов	Сроки	Ответственный
1.	Спортивные соревнования «В стране Спортландии»	Январь	Инструктор по физкультуре
2.	Малые Олимпийские игры	Март	Инструктор по физкультуре
3.	Выступление детей, посещающих спортивную секцию на итоговом родительском собрании	Апрель	Инструктор по физкультуре
4.	Презентация результатов деятельности физкультурно-оздоровительной по программе «Легкая атлетика»	Май	Инструктор по физкультуре

Содержание программы

Разделы программы:

- Спортивные игры;
- Силовые упражнения;
- Упражнения на развитие гибкости;
- Развитие основных видов движений.

Спортивные игры

Спортивные игры разнообразны по содержанию и воздействию на организм. Как физическое упражнение они обладают рядом особенностей. Непрерывная смена игровых положений в процессе игры заставляет участников немедленно реагировать на действия противников и партнеров, совершая нужные, чаще новые движения.

Силовые упражнения

Сила – степень напряжения мышц при их сокращении.

Развитие силы мышц достигается благодаря увеличению веса предметов, применяемых в упражнениях (набивной мяч, мешочки с песком и др.); использованию упражнений, включающих поднятие собственной массы (прыжки), преодоление сопротивления партнера (в парных упражнениях).

Преимущественное внимание уделяется мышцам-разгибателям.

В занятие включаются 5-6 упражнений силового характера.

Упражнения на развитие гибкости

Гибкость - способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении.

Гибкость зависит от состояния позвоночника, суставов, связок, а также эластичности мышц, развивается при выполнении физических упражнений с большой амплитудой, в частности общеразвивающих.

Воспитание гибкости создает благоприятные предпосылки для совершенствования других психофизических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости.

Одним из основных средств воспитания гибкости являются упражнения статического характера. 5-6 таких упражнений обязательно включаются в каждое занятие.

Основные виды движений

Задача инструктора в процессе занятий - расширить диапазон двигательных способностей дошкольников в основных видах движений, довести до автоматизма технику их выполнения, повысить показатели выполнения основных нормативов.

Разнообразие основных движений и их вариантов, включение в занятие комплексов, силовых упражнений и упражнений на развитие гибкости дает возможность развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость, что дает положительный результат на развитие психомоторных способностей дошкольников.

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

Этапы реализации дополнительной образовательной программы:

I этап – наблюдение (сроки проведения: первая – вторая неделя сентября); цель наблюдения: выявление детей, имеющих уровень физического развития выше уровня своих сверстников, проявляющих интерес к двигательной деятельности.

Составление планирования, подготовка материальной и методической базы, зачисление детей в спортивную секцию. Работа с родителями детей, с целью привлечения внимания к особенностям спортивной секции.

II этап – запуск программы, осуществление работы с детьми, направленной на развитие и совершенствование физических качеств; освоение повышенных тренировочных нагрузок. Проведение занятий 2 раза в неделю. Индивидуальная работа с детьми.

III этап – подведение итогов: тестирование (сроки проведения: первая неделя мая; цель: определить уровень выполнения нормативов. Выход детей на участие в Спартакиадах и других спортивных соревнованиях).

Принципы реализации программы:

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

- Принцип систематичности – суть принципа раскрывается в чередовании нагрузки и отдыха.
- Принцип индивидуальности – предполагает учет индивидуальных особенностей каждого ребенка.
- Принцип воспитывающей направленности – в процессе, которого решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).
- Принцип оздоровительной направленности – специфический принцип физического воспитания – предполагает укрепление здоровья средствами физических упражнений, физические нагрузки должны быть адекватны возрасту и уровню физического развития и здоровья детей, сочетать двигательную активность с общедоступными закаливающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики.
- Принцип сознательности – основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.
- Принцип наглядности - заключается в создании у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении.
- Принцип доступности – предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных различий, уровня их

является 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.

Структура ООД:

Ведущей формой развития двигательных способностей детей является групповая организационная образовательная деятельность (ООД).

ООД имеет три части: вводную, основную, заключительную.

Вводная часть состоит из различных видов ходьбы и упражнений, комплекса ритмической гимнастики подготавливающих организм к предстоящей нагрузке. Главная ее задача: ввести детей в работу, которая запланирована, четко организовать их.

Основная часть состоит из следующих элементов: упражнения на растягивание мышечного аппарата и развитие гибкости, упражнения на развитие силовых способностей, основные движения. Заканчивать эту часть занятия целесообразно подвижными играми, главным образом спортивно-соревновательного характера.

Заключительная часть. Ее продолжительность – 5-10 минут. Задачи этой части – завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства – медленная ходьба, дыхательные упражнения, телесно-тактильные упражнения.

Для реализации программы необходимы следующие условия:

- спортивный зал;
- спортивная площадка;
- прыжковая яма;
- спортивный инвентарь и оборудование (мячи: набивные, баскетбольные, волейбольные, футбольные, для метания; скакалки, стойки для прыжков в высоту, эстафетные палочки);
- методическая литература;
- картотека с подвижными играми;
- иллюстрации по видам спорта.

Тематический план

Месяц	Тема занятий	Кол-во занятий 1 год	Кол-во занятий 2 год
Сентябрь	Основы знаний		
	«Правила поведения на занятиях легкой атлетики»	1	1
	«История развития легкоатлетического спорта»	1	1
	«Основные положения правил по бегу, прыжкам, метанию»	1	1
	Определение ОФП	4	4
Октябрь	«Бег на средние дистанции»		
	1) специально-беговые упражнения	2	1
	2) техника низкого старта и стартового разбега	1	1
	3) бег с низкого старта	1	1
	4) техника движения рук в беге	1	1
С/и «Элементы футбола»	3	4	
Ноябрь	Прыжок в высоту с разбега		
	1) подводящие прыжковые упражнения	2	1
	2) прыжки в высоту с 3-4 шагов разбега	2	2
	3) прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега	2	2
С/и «Элементы баскетбола»	2	3	
Декабрь	Метание набивного мяча		
	1) с места, из-за головы, от груди стоя	1	2
	2) из-за головы, от груди сидя	1	1
	3) стоя спиной к цели	1	1
	4) подвижные игры с элементами метаний	3	1
С/и «Пионербол»	2	3	
Январь	Длительный бег в равномерном темпе	2	2
	Челночный бег	2	2
	Спортивные соревнования	2	2
Февраль	Эстафетный бег		
	1) совершенствование эстафетного бега	2	1
	2) передача эстафетной палочки	2	1
	3) зона передачи эстафетной палочки	2	1
4) эстафеты, подвижные игры с эстафетной палочкой	2	5	
Март	Прыжок в длину с разбега		
	1) ознакомление с техникой разбега	2	1
	2) изучение отталкивания	2	1
3) изучение сочетания разбега с отталкиванием	2	2	

	Малые Олимпийские игры	2	4
Апрель	Метание мяча, гранаты 1) ознакомление с техникой броска 2) совершенствование броска С/и «Пионербол»	3 3 2	1 4 3
Май	Определение ОФП Совершенствование изученных элементов бега, метания, прыжка в подвижных играх	2 5	3 4
		68	68

Список литературы

1. Вавилова Е.Н. Учите детей бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя дет.сада – М.: Просвещение, 1983.
2. Детская легкая атлетика.– М.: Терра спорт Олимпия пресс, 2002
3. Запорожец А.В. Образовательная программа «Истоки».– М.: «ГЦ Сфера», 2014.
4. Муравьев В. А., Назарова Н. Н. Воспитание физических качеств детей. М., Айрис пресс, 2004.
5. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания. М., 2001.
6. Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе: (Из опыта работы) / Э.И. Адашкявичене, Л.В. Карманова, Л.М. Коровина и др.: Под ред. А.В. Кенеман и др. – М.: Просвещение, 1980.
7. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. – М.: Просвещение, 1984.
8. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. – Физическое воспитание дошкольников. – М.:1999.
9. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: ВЛАДОС, 2003.
10. Яблонская С. В., Циклис С. А. Развитие двигательных качеств дошкольников. М., 2008.

Приложение 1

Рекомендации к организации работы по реализации программы «Легкая атлетика»

- Для того, чтобы ООД проходили интересно и увлекательно, они должны проходить комплексно. В их содержание включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры и т.д.).
- Музыкальное сопровождение – это дополнительный фактор, положительно влияющий на состояние здоровья детей, на физическое здоровье в целом и на совершенствование двигательных функций. Использование музыки на занятиях спортивной секции способствует яркой эмоциональной насыщенности занятия, создает ощущение психологической комфортности.
- Самое главное физическое качество, которое необходимо развивать у дошкольника, для достижения положительных результатов в любой двигательной деятельности – выносливость. Применительно к дошкольникам целесообразно говорить лишь о развитии общей выносливости (способность продолжительно выполнять (с высокой эффективностью) работы умеренной интенсивности). Циклические упражнения, с повторяющимися длительное время двигательными циклами – лучшее средство для развития общей выносливости. В условиях детского сада ее можно сформировать с помощью бега, ритмической гимнастики, различных видов прыжков, а также подвижных и спортивных игр.

Какой бы двигательной деятельностью не руководил педагог, и какие физические качества дошкольников не развивал, он всегда должен придерживаться в своей деятельности трех основных правил:

1. Помоги, но не навреди!
2. Заинтересуй, но не настаивай!
3. Каждый ребенок индивидуален!