

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ФРОЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА «НАВИГАТОР»
(МАОУ «Фроловская средняя школа «Навигатор»)
Структурное подразделение детский сад «Галактика»

СОГЛАСОВАНО:
Протокол педагогического совета
№1 от «30» августа 2024г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАОУ «Фроловская средняя школа «Навигатор»
Е.З.Чернякевич
2024г.

Дополнительная общеразвивающая программа
спортивной направленности
«Здоровёнок»
Возраст детей: 5-7 лет

Руководитель:
Тимакова А.А

с. Фролы, 2024-2025 учебный год

Проект «Здоровенок»

Автор проекта.

Инструктор по физической культуре Фроловский детский сад «Галактика»
Тимакова Анастасия Алексеевна

Участники проекта.

Дети старших и подготовительных к школе групп.

Срок реализации проекта.

Сентябрь-май 2023-2024г.

Место и время проведения.

Спортивный зал. Занятия проводятся каждый понедельник, четверг.
С 15:30 до 16:00.

Актуальность.

Дети очень подвижны. Всегда и во все времена они любят бегать, прыгать, играть независимо от погоды, помещения и от любых других внешних условий. И если им удастся попасть в большой зал, они тут же начинают в нем резвиться. И педагогу важно направить эту «детскую двигательную расточительность» в нужное русло, чтобы они не просто «носились», а могли бегать технически правильно, быстро и ловко, прыгать выше, метать дальше и точнее. И чтобы все эти основные виды движений приносили растущему организму максимальную пользу, сохраняя здоровье, тренируя мышцы ребенка, способствуя общему росту и развитию физических качеств.

Легкая атлетика – это вид спорта, объединяющий упражнения в беге, в прыжках и в метании.

Легкоатлетические упражнения оказывают весьма разностороннее влияние на организм человека. Они развивают быстроту, выносливость, ловкость, силу, улучшают подвижность суставов.

Для развития дошкольников важно своевременно овладеть разнообразными движениями, в первую очередь основными их видами, без которых нельзя успешно участвовать в подвижных играх, а в дальнейшем активно заниматься спортом.

Легкая атлетика положительно влияет на развитие мышечной, дыхательной, нервной систем организма, а также на развитие волевых качеств – воспитание трудолюбия, упорства в достижении целей, укрепление чувства товарищества и взаимовыручки. К тому же легкая атлетика не требует особых материальных затрат на тренировки, что тоже немаловажно.

Упражнения в различных видах бега, прыжков и метания развивают детей, а использование этих видов движений в играх и соревнованиях делает их

интереснее. Так, незаметно направляя двигательную активность детей, мы их развиваем, и укрепляем их здоровье.

Цель проекта.

Создание условий для полноценного развития двигательных и физических способностей детей; укрепление здоровья дошкольников; приобщение их к здоровому образу жизни и к спорту.

Задачи.

- Развитие физических качеств детей: выносливости, силы. Ловкости.
- Обучение детей правильной технике выполнения основных видов движений (бега, прыжков, метания); самоконтролю за своими действиями.
- Воспитание ценностного отношения к своему здоровью; побуждение детей к активности и к проявлению волевых качеств (выдержки, самостоятельности, ответственности).
- Повышение эмоционального тонуса каждого ребенка.

Формы проведения.

Фронтальные занятия.

Соревнования.

Подвижные игры.

Индивидуальная работа с детьми.

Предполагаемый результат.

- Формирование навыков здорового образа жизни, укрепление здоровья детей путем массового привлечения их к занятиям легкой атлетикой.
- Рост спортивных показателей – скорости бега, силы метания, дальности прыжков.
- Освоение детьми нравственных ценностей – отзывчивости, дружбы, взаимовыручки, а также ценностного отношения к своему здоровью.
- Дети будут знать правила техники безопасности во время занятий спортом, правила поведения в большом зале на занятиях, играх и соревнованиях.

Этапы реализации проекта.

Реализация данного проекта рассчитана на учебный год, с августа по май включительно.

Подготовительный этап. Август – сентябрь.

Изучение литературы по данной теме, подготовка материальной базы для проведения занятий. Разработка учебного плана занятий. Пополнение картотеки подвижных игр. Тестирование детей с целью выявления степени их физического развития. Оказание консультативной помощи родителям и

воспитателям по теме «Легкая атлетика – «Королева спорта», «Дыхательные упражнения»

Основной этап. Октябрь-апрель.

Проведение тренировочных занятий, соревнований, подвижных игр в различные режимные моменты. Индивидуальная работа с детьми в процессе занятий.

Заключительный этап. Май.

Выявление эффективности проведенного комплекса мероприятий, повторное тестирование детей. Проведение физкультурного развлечения «Мы – юные спортсмены» с элементами легкой атлетики.

Реализация проекта.

Продолжительность занятий по легкой атлетике 25-30 минут в зависимости от возраста детей. Периодичность – два занятия в неделю. В год должно быть проведено 72 занятий.

Учебно-тематический план занятий по легкой атлетике на год

№	Разделы подготовки	Количество часов
1	Общая физическая подготовка	8
2	Специальная физическая подготовка	16
2.1	бег	8
2.2	прыжки	4
2.3	метание	4
3	Теоретическая подготовка	1.5
4	Соревнования	3
5	Диагностика (тестирование)	1.5
	Общее количество часов	46

Содержание занятий.

1. Теоретическая подготовка.

Правила поведения и безопасности в спортивном зале, на спортивной площадке, на улице во время тренировок, соревнований и подвижных игр. Двигательный режим. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанку, на развитие различных видов мышц. Дыхательные упражнения. Гигиена. Самоконтроль за самочувствием. Знакомство с правильной техникой выполнения упражнений.

2. Общая физическая подготовка.

Гимнастика, общеразвивающие упражнения (в соответствии с перспективным планом занятий по физкультуре). Строевые упражнения. Упражнения на развития равновесия, гибкости, силы. Прыжки через скакалку. Подвижные игры («Удочка», «Ручеек», «Волки и овцы», «Воробьи и вороны», «Третий лишний», «Пустое место», «Охотники и утки», «Хитрая лиса», «Ловишки с лентой», «Ловишки на 1 ноге», «Волк во рву», «Взятие крепости» и др.) Элементы спортивных игр.

3. Специальная физическая подготовка.

Бег с максимальной скоростью на 30 метров. Бег с изменением скорости, с прыжками через условные препятствия, из различных исходных положений. Челночный бег, бег с поворотами движения. Медленный бег на дистанцию 200-300 метров. Бег скачками.

Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с места и с разбега. Прыжки из стороны в сторону с продвижением вперед.

Метание мешочка 200 гр. вдаль правой и левой рукой различными способами. Метание мешочка 200 гр. в цель правой и левой рукой различными способами. Метание набивного мяча 500 гр. вдаль из положения сидя двумя руками из-за головы.

4. Участие в соревнованиях.

Соревнования командные и индивидуальные на базе детского сада, физкультурные праздники и развлечения. Подготовка к городским соревнованиям ГТО «К стартам готовы».

5. Диагностика.

Цель – определение исходного уровня физической подготовки детей и ее динамики в процессе тренировок.

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

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

- Бег на 30 метров – развитие скоростных качеств.
- Прыжок в длину с места – скоростно-силовые качества.
- Метание мешочка (200гр.) вдаль – мышечная сила.
- Метание утяжеленного мяча (500гр.) из положения сидя способом из-за головы – силовые качества.
- Наклон вперед из положения стоя, не сгибая колени – развитие гибкости.

Минимальные результаты подг. гр. конец года

Бег 30 м — 7,2 с.

Прыжок в длину с места — 100 см

Прыжок в длину с разбега — 180 см.

Прыжок в высоту с разбега — 50 см.

Прыжок вверх с места — 30 см.

Метание предметов весом 200 г — 6,0 м.

Метание набивного мяча — 3,0 м.

Минимальные результаты. старш. гр. конец года

Бег на 30 м — 7,9—7,5 с.

Прыжок в длину с места — 80—90 см.

Прыжок в длину с разбега — 130—150 см.

Прыжок в высоту с разбега — 40 см.

Прыжок вверх с места — 25 см.

Метание предмета весом 200 г — 3,5—4 м..

Метание набивного мяча — 2,5 м.

Материально-техническое обеспечение.

- Спортивный зал с разметкой для бега и прыжков, светлый и теплый.
- Подсобные помещения для переодевания.
- Спортивная форма – футболки, шорты, кроссовки.
- Гимнастический мат для прыжков с разбега.
- Стойки для прыжков в высоту.
- Скакалки.
- Мешочки для метания весом 200г.
- Обручи.
- Вертикальные цели для метания.
- Утяжеленный мяч весом 500г.
- Разметочные конусы.
- Секундомер.
- Рулетка.

Литература.

1. Буре Р. С. Готовим детей к школе. М., «Просвещение», 1987.
2. Вавилова Е. Н. Учите детей бегать, прыгать, метать. М., «Просвещение», 1983.
3. Глазырина Л. Д. Физическая культура – дошкольникам: Программа и программные требования. М., 1999.
4. Детская легкая атлетика. Терра спорт Олимпия пресс, 2002.
5. Лескова Т, Ноткина Н. Общие методические указания к организации работы по физической подготовленности детей к школе.
6. Муравьев В. А., Назарова Н. Н. Воспитание физических качеств детей. М., Айрис пресс, 2004.

7. Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду. М., «Просвещение», 1986.
8. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия с детьми разных возрастов. М., «Просвещение», 1988.
9. Подружись с «королевой спорта». М., «Просвещение», 1987.
10. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания. М., 2001.
11. Тарасова Т. А. Контроль за физическим состоянием детей дошкольного возраста. Челябинск, 2004.
12. Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М., «Просвещение», 1976.
13. Яблонская С. В., Циклис С. А. Развитие двигательных качеств дошкольников. М., 2008.

**Ориентировочные показатели физической подготовленности
дошкольников**

тесты		сентябрь			май			сентябрь			май			
Бег (сек)	30м	М	8,5	7,8	7,5	8,2	7,4	7,2	8,2	7,4	7,2	8,0	7,2	6,8
		Д	9,0	8,0	7,8	8,6	7,8	7,6	8,4	7,6	7,4	8,2	7,4	7,2
Прыжки (см)	с места	М	80	92	100	85	100	110	90	110	115	99	113	120
		Д	75	85	95	85	100	106	90	105	112	97	110	115
	с разбега	М	125	135	145	135	150	155	145	165	170	165	190	210
		Д	120	130	140	130	140	150	140	155	165	160	180	200
	с разбега в высоту	М	35	40	45	40	50	55	45	55	60	50	65	70
		Д	30	40	45	35	45	50	45	50	60	50	60	65
Метание (м)	правой рукой	М	3,9	5,5	6,5	5,0	6,7	7,5	5,5	7,5	8,5	6,0	8,0	10,0
		Д	3,5	4,5	5,5	4,5	5,5	6,0	4,8	6,0	7,0	5,0	7,5	8,5
	левой рукой	М	3,0	4,2	4,7	4,0	4,5	4,7	4,3	4,5	5,0	4,5	5,5	6,5
		Д	2,7	3,5	4,5	3,5	4,0	4,5	3,7	4,2	4,7	4,0	5,0	5,5
	набивно й мяч	М	1,8	2,3	2,7	1,9	2,5	2,8	2,0	2,6	3,0	2,1	2,7	3,5
		Д	1,5	2,0	2,3	1,7	2,3	2,6	1,8	2,4	2,8	1,9	2,6	3,5
уровень			н	ср	в	н	ср		н	ср	в	н	ср	в

Развитие физических качеств на занятиях легкой атлетики.

Развитие быстроты.

1. бег с высоким подниманием бедра, максимальная частота движений 4-5 раз, 10-12 м.
2. бег с захлестыванием голени назад, максимальная частота движений 4-5 раз, 10-12 м.
- ускорение со старта 5-6 раз, 9-10 м.
3. пробегание отрезков 20-30 м. 4-5 раз. Выполняется как по прямой, так и на повороте. Сначала медленно, затем с ускорением.
4. То же, под углом 3-5 градусов.
5. Пробегание отрезка 20-30 м с высокого старта. 5-7 раз.
6. "Семенящий бег". Выполняется мелкими шагами, но с большой частотой. Выполняется с места, с ускорением.

Для развития быстроты используются подвижные игры и эстафеты:

Бег за мячом

В 5 м от стены белой тесьмой выложена дуга – старт. Позади нее слева и справа от центра размещаются 2 команды по 5-6 человек. Игроки для бега позади дуги. Интервал 1.5-2 м. У стены 2 ребенка, мяч в руках у 1. По сигналу 1 передает мяч 2, катая его по полу. Игроки обеих команд бегут за мячом, стараясь первыми коснуться его и принести своей команде очко. Выигрывает команда с большим количеством очков.

Зайцы и кролики

Группа делится на 2 команды: зайцы и кролики. Все строятся через одного в колонну по продольной оси лицом к ведущему. Слева и справа от команд по линиям А и В расположены различные предметы (по количеству вдвое меньше участников игры), по заранее условленному сигналу участники обеих команд бегут к линии и стараются первыми захватить предметы и принести команде 1 очко за каждый предмет. Побеждает команда с большим количеством очков.

Бег с препятствиями

В игре участвуют 2 команды, которые выстраиваются каждая на своей линии старта. Линии на расстоянии 3-4 м одна от другой. Линия финиша - 9-11 м. По сигналу "Внимание" игроки принимают и.п. - упор присев, упор лежа, упор сидя и т.д. по сигналу "Марш" команды бегут, причем каждый из бегунов одной команды старается догнать соперника и осалить его до

финиша. За осаленного – 1 очко. В следующем забеге команды меняются ролями.

Встречный бег

Две команды строятся в колонны, занимая места за линиями старта А и В. линия финиша С находится на расстоянии 9 м от линии А и В. по сигналу игровые номера команд одновременно принимают старт и бегут к финишной линии С. победитель приносит 1 очко команде.

Развитие скоростно-силовых качеств.

1. прыжки через скакалку-1 минута
2. прыжки с продвижением вперед с ноги на ногу, начиная с 2 ног 3-4 раза по 10-12 м.
3. многократные выпрыгивания вверх из полного приседа из упора присев 4 раза 5-6 прыжков.
4. Подскоки поочередно на левой и правой ноге 4 раза 5-8 прыжков
5. Прыжки через натянутые поперек зала резинки- высота 30 см 2-3 раза по 6-8 прыжков
6. Прыжки через резинку в высоту. Высота – 40-60 см, справа и слева, сочетая мах и толчок.

Развитие ловкости

Ловкостью называется способность быстро овладевать новыми движениями и их сочетаниями, а также умение действовать в изменяющихся условиях быстро и находчиво. О высоком уровне развития ловкости свидетельствует выполнение детьми движений, включенных в подвижную игру с меняющимися условиями или осложненных дополнительными заданиями. Ловким можно назвать ребенка, затратившего на выполнение задания минимальное время.

Существуют два пути развития ловкости.

Во-первых, ловкость возрастает при овладении новыми разнообразными движениями. На протяжении дошкольного возраста дети постоянно приобретают двигательные умения. Например, дети 2-3 лет подпрыгивают на месте, затем овладевают прыжками с места, с 5 лет обучаются прыжкам с разбега в высоту, длину.

Во-вторых, ловкость возрастает, если дается усложнение, новое сочетание знакомых движений, изменяются привычные условия выполнения движения.

Способы развития ловкости

1. применение необычных исходных положений (бег из положения стоя на коленях, сидя; прыжок из положения стоя спиной к направлению движения), быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать)
2. изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов.
3. Смена способов выполнения упражнений: метание сверху, снизу, сбоку; прыжки на одной, двух ногах, с поворотом .
4. Использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры содействуют развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетая их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений.
5. Выполнение согласованных действий несколькими участниками (вдвоем, держась за руки, садиться и вставать, выполнять повороты, наклоны, прыжки; по 3-4 детей, держась за один обруч или длинный шест, поднимать его вверх, опускать, приседать, наклоняться, класть на пол, брать; всей группой, держась за длинную веревку)
6. Более сложные сочетания основных движений. Можно использовать бег змейкой, обегая кубики, деревья, перепрыгивая на ходу неширокую канавку, доставая в прыжке до мяча или ветки; ходьба по гимнастической скамейке с пролезанием в обручи или под веревку, с поворотом, с перешагиванием через положенные на ней предметы; усложненные прыжки со скакалкой, с различными движениями рук.
7. Усложнение условий игры. Например, в игре "Ловишки с ленточкой", у играющих ленточки двух цветов и ловишки выдергивают ленточки определенного цвета: один-синие, второй- желтые. В игре "У медведя во бору" ребенок в роли медведя, перед тем, как ловить, должен подлезть под дугу.

Упражнения для развития гибкости.

1. и.п.-стать боком к гимн. стенке. махи свободной ногой.
2. И.п.-о.с. наклоны вперед с помощью партнера.
3. И.п.-стойка на лопатках. Поочередное опускание ног за головой.
4. И.п.- то же. Смена положения ног.
5. И.п.-стать на опорной ноге. Быстрые движения тазом и маховой ногой вперед-вверх до ориентира, висящего на уровне головы.

Развитие скоростной выносливости

Эстафеты с использованием гимнастических скамеек. Группа делится на 2 команды, каждая садится на свою скамейку. По сигналу все команды встают и друг за другом, обежав скамейку, быстро садятся на свои места. Победитель определяется по последнему участнику.

Эстафетный бег по кругу. Группа делится на 2 команды, которые становятся по диагонали, в колонны по одному. По сигналу первые номера команд начинают бег по кругу и, обежав стойки, передают эстафету вторым номерам.

Упражнения для развития силы

1. Бег в гору. 10-15 м. 4-6 раз.
2. Бег у гимнастической стенки в упоре. 8-10 сек.
3. И.п.- стать на 6-7 рейку гимнастической лестницы, руки на рейке у пояса. Одна нога вместе с туловищем опускается вниз, другая, оставаясь на рейке, сгибается в суставах. Энергично разогнуть опорную ногу, сменить положение ног, повторить упор.
4. Прыжки на одной ноге, затем на другой. 5-6 раз.
5. Прыжки в длину с места.
6. И.п.- упор присев. Выпрыгивания вверх в положении прогнувшись. 5-6 раз.
7. Тройной прыжок с места. Отталкиваясь двумя ногами, приземление на маховую, затем на толчковую, после отталкивания толчковой приземление на обе ноги.
8. Многоскоки на двух ногах ("лягушка"). Выполняются на отрезках 10-15 м
9. Бег из и.п.- упор присев, ускорение с отягощением (в сопротивлении). Партнер упирается в плечи бегущему. Или с помощью вожжей.
10. И.п.-лежа на животе. Сгибание ног в коленном суставе с сопротивлением партнера. 3-5 раз.
11. И.п.-о.с сгибание ноги в коленном суставе с прикрепленным к ней грузом до касания ягодицы пяткой. На каждую ногу 2-3 раза.
12. И.п.-лежа на спине, руки вдоль туловища. Захватить ногами набивной мяч и поднимая его вверх, коснуться им земли за головой, вернуться в и.п.
13. И.п.-лежа на спине. Руки с набивным мячом за головой. Наклониться вперед до касания мячом ног, не сгибая коленей.
14. И.п.- стоя на двух гимнастических скамейках. Приседания с отягощением в руках.
15. И.п.- стоя с отягощением на плечах. Наклоны вперед-вниз, не сгибая коленей.

16. и.п.- стать боком к гимнастической стенке на слегка согнутой ноге, толчковая –сзади. Туловище наклонено вперед. Поставить толчковую ногу пяткой вперед на грунт с продвижением вперед нижней части туловища. Свободная рука отводится назад.

17.И.п.- стать толчковой ногой на гимнастическую стенку боком, рука на стенке. Маховой ногой поднимать отягощения

А) мах прямой ноги вперед

Б) тяга ноги вверх, согнутой в колене и тазобедренном суставе.

1. и.п.- боком к гимнастической стенке в положении предтолчкового шага, держась вытянутой рукой за жердь

2. и.п.- стоя на одной ноге, другая- пяткой на гимнастической стенке, высота на уровне пояса. Подскоки на месте. 10-15 раз.

Упражнения с отягощением.

Комплекс №1.

1. и.п.- о.с. с отягощением на плечах. Ходьба с отягощением..

а) удлиненным шагом 10-15 м.

б) в полуприседе босиком

2. и.п.-то же. 1-3 наклона туловища вперед-вниз.

3. И.п.-о.с. а) ходьба в полуприседе 10 м.

б) выпрыгивания 10 м.

4. и.п.-отягощение на плечах. Выпады вперед.

5. И.п.-о.с. на скамейке. Ноги на ширине плеч, согнуты в коленях.

Прыжок в длину на мягкое покрытие. При приземлении колени не сводить, руками тянуться вперед.

Комплекс № 2

1. и.п.- отягощение на плечах. Приседания.

2. И.п.- стать на край гимнастической скамейки, опора на уровне груди, отягощение на плечах. Подняться на носки-и.п.

3. Прыжок в длину с места с отягощением в руках.

Комплекс № 3

1. скачки на одной ноге по лестнице вверх.

2. И.п.-сед на скамейке, упор сзади. А) подъем ног с отягощением

Б) удержать ноги в этом положении

15 сек.

3. и.п.- выпад с отягощением на бедре впереди стоящей ноги.

Пружинистые покачивания вверх-вниз.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В конце долгосрочного проекта «Здоровенок» в области физической культуры для детей 6-7 лет прогнозируемые результаты включают:

*

1. Развитие физических навыков: Дети должны продемонстрировать улучшения в основных физических навыках, таких как бег, прыжки, метание, ловкость и координация движений.
2. Повышение физической выносливости: Ожидается, что дети смогут выполнять физические нагрузки на более высоком уровне и с меньшей усталостью.
3. Формирование привычки к физической активности: Дети должны начать регулярно заниматься физическими упражнениями и испытывать удовольствие от активного времяпрепровождения.
4. Знание основ безопасного поведения в спорте: Дети должны понимать важность разминки, защиты от травм и соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой.
5. Улучшение командных навыков: Дети будут уметь работать в команде, понимать важность общения и сотрудничества с другими в ходе игр и спортивных мероприятий.
6. Понимание основ здорового образа жизни: Дети должны усвоить основные принципы здорового образа жизни, включая преимущества физической активности, правильное питание и гигиену.
7. Сформированное положительное отношение к спорту: Ожидается, что у детей будет развиваться любовь к физической культуре и спорту, они будут проявлять активный интерес к различным видам физической деятельности.
8. Улучшение общего эмоционального состояния: Дети должны ощущать радость от участия в физической активности, что будет способствовать улучшению их настроения и снижению уровня стресса.
9. Повышение социальной активности: Участие в физкультурных занятиях и играх поможет детям завести новые знакомства и развить социальные навыки.
10. Мониторинг здоровья: Дети научатся следить за своим состоянием здоровья и признаками усталости, будут осознавать важность отдыха и восстановления.

Эти результаты помогут детям не только развить физические качества, но и заложат основополагающие навыки для формирования здорового образа жизни на будущее.