

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Зиминский дом детского творчества»

РЕКОМЕНДОВАНА  
решением методического совета  
МБУ ДО «ЗДДТ»  
протокол № 1  
от «31» августа 2021 г.

УТВЕРЖДЕНА  
приказом по МБУ ДО «ЗДДТ»  
«06» сентября 2020 г.  
№ 81

Дополнительная общеразвивающая программа

**«Юные легкоатлеты»**

**Адресат программы:** дети 6 – 7 лет  
**Срок реализации:** 1 год  
**Разработчик:**  
Комиссарова Светлана Анатольевна,  
педагог дополнительного образования

Зима, 2021 г.

## Содержание

I	Пояснительная записка	
II	Комплекс основных характеристик программы	
2.1	Объём, содержание программы	
2.2	Планируемые результаты	
III	Комплекс организационно-педагогических условий	
3.1	Учебный план	
3.2	Календарный учебный график	
3.3	Оценочные материалы	
3.4	Методические материалы	
IV	Иные компоненты	
4.1	Условия реализации программы	
4.2	Список литературы	
4.3	Календарный учебно-тематический план	
4.4	Приложение	

## 1. Пояснительная записка

При разработке дополнительной общеразвивающей программы физкультурно – спортивной направленности «Лёгкая атлетика» была использована: **Ушаков А. А.** «Лёгкая атлетика» примерная учебная программа для детско – юношеских спортивных школ.

Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетикой ребенок учится правильным двигательным навыкам ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий и т.д., необходимых ему в повседневной жизни. Развивается ловкость, быстрота, сила и выносливость, точность и красота движений.

Кроме этого, занятия являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечнососудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма. Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта.

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

Дополнительная общеразвивающая программа «Лёгкая атлетика» разработана в соответствии с правовыми и нормативными документами<sup>1</sup>

Проблема здоровья детей в последнее время стала актуальной. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению здоровья, снижению умственной и физической

---

<sup>1</sup> Федеральный Закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации (далее - Минпросвещения России) от 0829 ноября 2018 года № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ,

Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2006 года, №06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей";

«Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ в организациях, осуществляющих образовательную деятельность в Иркутской области, 2016г;

Положение по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ в МБУ ДО «ЗДДТ»

активности. Современного ребенка невозможно оторвать от телевизора, компьютера.

Сегодня дети редко занимаются спортом и играют в подвижные игры. Физическая нагрузка уменьшается и по другим причинам: некоторые родители увлекаются интеллектуальным развитием своих детей в ущерб их физическому развитию. Поэтому задача каждого педагога и родителя - сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это – залог здоровья.

Основные цели - охрана и укрепления здоровья детей. В соответствии с ними осуществляются различные виды работы по обеспечению физического развития и психологического комфорта детей.

**Легкая атлетика** — один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетикой ребенок учится правильным двигательным навыкам ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий, и другому необходимым ему в повседневной жизни. Развивается ловкость, быстрота, сила и выносливость, точность и красота движений.

Кроме этого, занятия являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

**Адресат программы:** В объединение принимаются все желающие 6 – 7 лет без предварительного отбора детей по физическим качествам. Ограничением выступают только медицинские противопоказания. В группе от 15 до 25 человек, в том числе одаренные дети, дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации, дети с ОВЗ.

**Срок освоения программы** Программа рассчитана на 1 год обучения.

**Форма обучения** – очная

**Режим занятий** согласно СанПиН 2.4.3648-20

1 год обучения – 72 часа, 2 раз в неделю по 1 академическому часу. Академический час – 30 минут.

**Цель:** содействие гармоничному физическому развитию детей 6 -7 лет через формирование потребности в двигательных действиях.

**Задачи:**

**Обучающие:**

✓ обогащать двигательный опыт дошкольников новыми двигательными действиями и способностями;

- ✓ повышение двигательной активности детей путем создания специальных условий, позволяющих преодолевать скованность, ограниченность, недостаточность движений, боязнь передвижения в пространстве;
- ✓ вырабатывать привычку к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх.

#### ***Развивающие:***

- ✓ Развитие физических качеств (быстрота, гибкость, сила, выносливость, координационные способности).
- ✓ Укрепление здоровья, профилактика сколиоза, улучшение психофизического состояния ребёнка средствами лёгкой атлетики.

#### ***Воспитательные:***

- ✓ формировать устойчивый интерес к занятиям физкультурой и спортом, желание использовать полученные двигательные навыки в самостоятельной деятельности;
- ✓ формировать личностные качества через воспитание положительной мотивации к самостоятельной двигательной деятельности, преодоление неуверенности в своих силах, коммуникативных свойств личности;
- ✓ формировать адекватную самооценку личности, нравственное самосознание и мировоззрение через развитие целеустремленности, уверенности, выдержки и самообладания и формирование чувства коллективизма.

#### ***Оздоровительные:***

- ✓ формировать правильное отношение детей к занятиям физической культурой через развитие жизненно важных двигательных навыков и умений, способствующих укреплению здоровья;
- ✓ укреплять здоровье через профилактику сколиоза, улучшение психофизического состояния ребёнка средствами лёгкой атлетики через развитие физических качеств (быстрота, гибкость, сила, выносливость, координационные способности);
- ✓ создавать условия для проявления положительных эмоций.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

#### **Новизна, актуальность, особенности программы**

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

В программе выделены оздоровительные, воспитательные, образовательные задачи физического воспитания. Предусматривается охрана жизни и укрепления здоровья ребенка, поддержание у него бодрого, жизнерадостного настроения, профилактики негативных эмоций, воспитание положительных нравственно-волевых качеств

Использование на занятиях кружка игр-эстафет и командных игр так же производит большой положительный эффект. 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.

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

## **2. Комплекс основных характеристик программы**

### **2.1. Объём, содержание программы**

**Объём программы:** программа рассчитана на 1 год обучения – 72 часов (в том числе: 7 теоретических занятий и 65 практических).

**Программа носит вариативный характер** и может корректироваться с учетом (материально-технической базы, возрастных особенностей обучающихся, практической подготовленности ребят).

#### **Содержание программы.**

Программа «Лёгкая атлетика» состоит из шести разделов.

#### **Раздел 1. Вводное, итоговое занятие - 2 часа (1 теория, 1 практика)**

*Теория:* Беседа и показ презентации «Физическая культура».

*Практика:* Построение в одну шеренгу. Ходьба и бег. Выступление на городских соревнованиях и сдача нормативов ВФСК «ГТО»

#### **Раздел 2. Диагностический – 4 часа (1 теория, 3 практика)**

*Теория:* Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале.

*Практика:* выполнения контрольных нормативов физической подготовленности.

### **Раздел 3. «Основные виды движения» –25 часов (1 теория, 24 практика)**

*Теория:* Техника выполнения бега на короткие и длинные дистанции, прыжка в высоту, прыжка с разбега в длину, метания мяча в цель.

*Практика:* Обучение прыжка в высоту через планку. Бег на скорость 30 метров. Бег на время 500 метров. Обучение прыжка в длину с разбега. Метание мяча в горизонтальную мишень с расстояния 5 м. и 10 м.

### **Раздел 4. «Общеразвивающие и строевые упражнения» – 15 часов (1 теория, 14 практика)**

*Теория:* Беседа «Что такое строевые упражнения?». Техника выполнения физических упражнений с предметами.

*Практика:* Изучение строевых команд: «Становись!», «Смирно!», «Ровняйся!», «Вольно!». Перестроение в 2, 3 и 4 колонны. Выполнение упражнений на развитие осанки, гибкости, ОРУ с предметами.

### **Раздел 5. «Подвижные игры и игры – эстафеты» – 4 часов (1 теория, 3 практика)**

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности при подвижных игр и игр – эстафет.

*Практика:* Обучение правилам в подвижных игр: «Знать своё место», «Кто быстрее?», «Охотники и утки», «Волки во рву», «Пустое место», «Угадай чей голос?», «Кто выше прыгнет», «Третий лишний». Эстафеты на развитие ловкости и внимания.

### **Раздел 6. «Акробатика» – 10 часов (1 теория, 9 практика)**

*Теория:* Беседа «что такое акробатика?». Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений.

*Практика:* Обучение акробатических упражнений: группировка сидя, лёжа на спине и в присяде. Разучивание акробатических упражнений: перекат «брёвнышком», прыжки в глубину, стойка на лопатках, мост, кувырок вперёд и назад.

### **Раздел 7. «Подвижные игры с элементами спортивных игр» - 12 часов (1 теория, 11 практика)**

*Теория:* беседа «История спортивных игр». Техника безопасности при подвижных игр с элементами спортивных игр.

*Практика:* Обучение правилам в подвижной игре «Салки с мячом».

Выполнение упражнений с баскетбольным мячом. Бросок и ловля мяча, бросок в баскетбольное кольцо. Обучение элементам футбола, баскетбола, хоккея с мячом.

## **2.2. Планируемые результаты**

**В результате реализации программы обучающийся будет знать:**

- ✓ правила техники безопасности при занятиях спортом;
- ✓ основные исторические события в развитии физкультуры и спорта;

- ✓ общее понятие по технике спортивного упражнения;
- ✓ основные правила проведения соревнований в избранном виде легкой атлетики.

**В результате реализации программы обучающиеся будут уметь:**

- ✓ выполнять основные легкоатлетические упражнения – бег, прыжки, метание в цель;
- ✓ выполнять специальные беговые, прыжковые и бросковые упражнения; выполнять общефизические упражнения;
- ✓ выполнять нормативы контрольных испытаний.

### 3. Комплекс организационно-педагогических условий

#### 3.1 Учебный план

№	Название разделов, тем	Количество часов			Формы промежуточной (итоговой) аттестации
		Итого	Теория	Практика	
1	Раздел 1. Вводное, итоговое занятие. Техника безопасности.	2	1	1	демонстрационная (презентация)
2	Раздел 2. Диагностика (входная, промежуточная, итоговая)	4	1	3	Выполнение контрольных нормативов физической подготовленности
3	Раздел 3. «Основные виды движений»	25	1	24	Выполнение контрольных нормативов физической подготовленности
4	Раздел 4. «Общеразвивающие и строевые упражнения»	15	1	14	Чёткое выполнение строевых команд
5	Раздел 5. «Подвижные игры и игры – эстафеты»	4	1	3	наблюдение
6	Раздел 6. «Акробатика»	10	1	9	наблюдение
7	Раздел 7. «Подвижные игры с элементами спортивных игр»	12	1	11	наблюдение
	<b>ИТОГО</b>	72	7	65	

### 3.2 Календарный учебный график

месяц раздел	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	ИТОГО
Раздел 1. Вводное, итоговое занятие.	1								1	2
Раздел 2. Диагностический	2								2	4
Раздел 3. «Основные виды движений»		6	8	3	1	1		2	4	25
Раздел 4. «Общеразвивающие и строевые упражнения»	2	2	1	2	1	1	2	2	2	15
Раздел 5. «Подвижные игры и игры – эстафеты»				1	1	1		1		4
Раздел 6. «Акробатика»				3	3	4				10
Раздел 7. «Подвижные игры с элементами спортивных игр»						1	8	3		12
Всего	5	8	9	9	6	8	10	8	9	72

### 3.3 Оценочные материалы

Контрольные нормативы по физической подготовленности - проводится 2 раза в год: в начале года (первичное), итоговое (в конце учебного года). Данные заносятся в таблицу.

**Формами промежуточной аттестации являются:**

1. Контрольные испытания (тестирование) по общей физической подготовке учащихся по учебным нормативам.
2. Учёт личностных достижений учащихся на соревнованиях городского уровня.

#### Контрольные нормативы по общей физической подготовке

Показатели	Мальчики	6 лет
	Девочки	
Бег 30 м (сек)	Мальчики	7,8 - 7,0
	Девочки	7,8 - 7,5

Прыжок в длину с места (см)	Мальчики	116 - 123
	Девочки	111 - 123
Метание набивного мяча 1 кг (см)	Мальчики	300 - 390
	Девочки	250 - 300
Наклон вперед из положения	Мальчики	0 + 7
	Девочки	0 + 9
Бег без учета времени (м)	Мальчики	680
	Девочки	650
Прыжки со скакалкой за 15 сек.	Мальчики	15
	Девочки	20
<b>Показатели</b>	<b>Мальчики</b>	<b>7 лет</b>
	<b>Девочки</b>	
Бег 30 м (сек)	Мальчики	7,0 - 6,0
	Девочки	7,2 - 7,0
Прыжок в длину с места (см)	Мальчики	125 - 130
	Девочки	116 - 125
Метание набивного мяча 1 кг (см)	Мальчики	350 - 400
	Девочки	300 - 350
Наклон вперед из положения сед ноги врозь	Мальчики	0 + 9
	Девочки	0 + 11
Бег без учета времени (м)	Мальчики	800 - 900
	Девочки	700 - 800
Прыжки со скакалкой за 15 сек.	Мальчики	20
	Девочки	25

### 3.4. Методические материалы

Типы занятий:

- ✓ *Обучающее* - дети впервые знакомятся с упражнениями, движениями, играми, а задача педагога – создать представление о них.
- ✓ *Закрепляющее* - таких занятий должно быть 2 и более; на 1-ом из них дети повторяют и закрепляют знакомый материал, задача педагога на этом занятии сформировать у детей навык выполнения упражнений, на 2-ом и последующих занятиях - происходит последующее совершенствование умений детей, а задача педагога - довести до автоматизма выполнение задания.

- ✓ *Комбинированное* - повторение и совершенствование ранее изученных упражнений и ознакомление с новыми.
- ✓ *Итоговое* - проводится 1 раз в год. Показатели результатов на городских соревнованиях и сдача нормативов ВФСК «ГТО».
- ✓ *диагностическое* - на нем определяется уровень физической подготовленности, достигнутый воспитанниками за пройденный этап.

#### ***Виды занятий:***

- ✓ Тренировочное занятие.
- ✓ Занятие-соревнование (эстафеты, командные подвижные игры).
- ✓ Занятие в виде круговой тренировки, заданиям по станциям.
- ✓ Занятие с использованием спортивных комплексов, тренажеров, нестандартного оборудования.
- ✓ Контрольно-проверочное занятие.

#### ***Методы определения результативности:***

- ✓ наблюдение,
- ✓ анализ полученных данных,
- ✓ беседа с родителями,
- ✓ результат на городских соревнованиях.

***Основной формой*** организации деятельности является подгрупповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- ✓ индивидуальная,
- ✓ круговая тренировка,
- ✓ подвижные игры,
- ✓ интегрированная деятельность,
- ✓ сюрпризные моменты.

#### ***Структура занятий***

Ведущей формой развития детей являются групповые учебно – тренировочные занятия.

Занятия имеют три части: вводную, основную, заключительную.

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

Основная часть занятия 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. Задача этой части занятия – завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние.

## 4. Иные компоненты

### 4.1. Условия реализации программы

В зале созданы условия для нормального психосоциального развития детей: спокойная и доброжелательная обстановка, внимание к эмоциональным потребностям детей, представление самостоятельности и независимости каждому ребенку, представление возможности каждому ребенку самому выбрать себе партнера для общения, созданы условия для развития и обучения.

#### Материальная база:

- ✓ Спортивный зал
- ✓ Мячи (большой, средний, малый диаметр)
- ✓ Обручи
- ✓ Скакалки
- ✓ Фитболы
- ✓ Гимнастические бревна
- ✓ Ноутбук
- ✓ Музыкальный центр
- ✓ Фонотека: аудиозаписи с музыкой
- ✓ Гимнастические маты
- ✓ Шведская стена
- ✓ Дорожки здоровья
- ✓ Конусы
- ✓ Гимнастические палки
- ✓ Баскетбольные кольца
- ✓ Футбольные ворота
- ✓ Инвентарь для игры в хоккей

#### Оборудование:

№ п/п	Наименование	Количество
1	Велотренажер детский	1 шт.
2	Обручи	26 шт.
3	Гимнастические палки	30 шт.
4	Бревна гимнастические	2 шт.
5	Гимнастические маты	4 шт.
6	Мячи резиновые малого диаметра	25 шт.
7	Мячи резиновые среднего диаметра	35 шт.
8	Мячи резиновые большого диаметра	30 шт.
9	Скакалки	30 шт.
10	Мяч фитбол	30 шт.
11	Кольцеброс	1 шт.
12	Шведская стенка	2 шт.
13	Баскетбольные кольца	2 шт.
14	Щиты для метания в цель	2 шт.

15	Теннисные мячи	5 шт.
16	Массажные мячи	4 шт.
17	Набивные мячи	23 шт.
18	Флажки	40 шт.
19	Гимнастические ленты	15 шт.
20	Массажные дорожки	2 шт.
21	Конусы	30 шт.
22	Гимнастическая лестница	2 шт.
23	Детский тренажер «Беговая дорожка»	1 шт.

#### 4.2. Список литературы

1. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009.
2. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду.- Ростов н/Д: Феникс, 2010.
3. Логтев С. А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007 г.
4. Мелехина Н.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
5. Нечитайлова А. А., Полунина Н. С., Архипова М. А. «Фитнес для дошкольников» - СПб «Издательство Детство – пресс, 2017.
6. Николаева Н.И. Школа мяча. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО- ПРЕСС», 2012.
7. Озолин Н. Г., Травин Ю. Г. – Педагогические основы методики обучения легкоатлетическим упражнениям. – М., 1998 г.
8. Пьянзин А. И.. Спортивная подготовка легкоатлетов - прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2004.
9. Ушаков А. А., Радчич И. Ю., Зеличенко В. Б.. Легкая атлетика. Многоборье: программа – Москва: Советский спорт, 2006 г.

#### 4.3 Календарно-тематическое планирование

№	Дата	Название раздела; тема занятия	Объём часов	Форма занятия	Форма аттестации (контроля)
1	16.09	<b>Раздел 1.</b> Вводное занятие Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.	1	Вводное занятие	демонстрационная
2	21.09	<b>Раздел 2.</b> Входная диагностика	1	занятие-тестирование	Наблюдение
3	23.09	<b>Раздел 2.</b> Входная диагностика	1	Занятие - тестирование	Наблюдение
4	28.09	<b>Раздел 5. Раздел 4.</b> Строевые команды. П / и «Занять своё место»	1	Практическое занятие	Наблюдение

5	30.09	<b>Раздел 4.</b> Строевые команды. Ходьба и бег.	1	Практическое занятие	Наблюдение
6	5.10	<b>Раздел 4.</b> Строевые упражнения. Ходьба и бег.	1	Практическое занятие	Наблюдение
7	7.10	<b>Раздел 3. Раздел 5.</b> Техника прыжка. П / и «Кто быстрее?»	1	Практическое занятие	Наблюдение
8	12.10	<b>Раздел 3.</b> Техника прыжка.	1	Практическое занятие	Наблюдение
9	14.10	<b>Раздел 3. Раздел 5.</b> Техника прыжка в высоту. П / и «Охотники и утки»	1	Практическое занятие	Наблюдение
10	19.10	<b>Раздел 3. Раздел 4.</b> Комплекс Ору «Правильная осанка». Техника прыжка в высоту.	1	Практическое занятие	Наблюдение
11	21.10	<b>Раздел 4.</b> Упражнения на релаксацию и на формирования правильной осанки.	1	Практическое занятие	Наблюдение
12	26.10	<b>Раздел 3.</b> Техника прыжка в длину с разбега.	1	Практическое занятие	Наблюдение
13	28.10	<b>Раздел 3. Раздел 5.</b> Техника прыжка в длину с разбега. П/и «Волки во рву».	1	Практическое занятие	Наблюдение
14	2.11	<b>Раздел 3. Раздел 5.</b> Техника бега на короткие дистанции. П/и «Пустое место».	1	Практическое занятие	Наблюдение
15	4.11	<b>Раздел 3.</b> Техника метания мяча.	1	Практическое занятие	Наблюдение
16	9.11	<b>Раздел 3.</b> Техника метания мяча.	1	Практическое занятие	Наблюдение
17	11.11	<b>Раздел 3. Раздел 5.</b> Техника метания мяча. П/и «Угадай чей голос?».	1	Практическое занятие	Наблюдение
18	16.11	<b>Раздел 4.</b> Строевые команды	1	Практическое занятие	Наблюдение
19	18.11	<b>Раздел 3.</b> Техника длительного бега. Учёт по метанию мяча в цель.	1	Практическое занятие	Наблюдение
20	23.11	<b>Раздел 3.</b> Техника бега с низкого старта.	1	Практическое занятие	Наблюдение
21	25.11	<b>Раздел 3.</b> Техника бега на короткие дистанции.	1	Практическое занятие	Наблюдение
22	30.11	<b>Раздел 3.</b> Бег на длительной дистанции 500 метров.	1	Практическое занятие	Наблюдение
23	2.12	<b>Раздел 3. Раздел 7.</b> Техника прыжка с места в длину. Ведения баскетбольного мяча.	1	Практическое занятие	Наблюдение
24	7.12	<b>Раздел 3.</b> Техника прыжка с места в длину.	1	Практическое занятие	Наблюдение
25	9.12	<b>Раздел 4.</b> Раздел. Комплекс ОРУ	1	Практическое	Наблюдение

		в движении. Метание набивного мяча.		занятие	
26	14.12	<b>Раздел 3.</b> Метание набивного мяча	1	Практическое занятие	Наблюдение
27	16.12	<b>Раздел 5.</b> «Весёлые эстафеты»	1	Практическое занятие	Наблюдение
28	21.12	<b>Раздел 4. Раздел 5.</b> ОРУ со скакалкой. П/и «Кто выше прыгнет?».	1	Практическое занятие	Наблюдение
29	23.12	<b>Раздел 6.</b> Лазанье по гимнастической стенке.	1	Практическое занятие	Наблюдение
30	28.12	<b>Раздел 6.</b> Вис согнув ноги.	1	Практическое занятие	Наблюдение
31	30.12	<b>Раздел 6.</b> Упор присев. Лазанье по гимнастической стенке.	1	Практическое занятие	Наблюдение
32	11.01	<b>Раздел 6.</b> Кувырок вперёд, назад в группировке.	1	Практическое занятие	Наблюдение
33	13.01	<b>Раздел 6. Раздел 5.</b> Кувырок вперёд, назад в группировке. П/и «Третий лишний»	1	Практическое занятие	Наблюдение
34	18.01	<b>Раздел 4. Раздел 5.</b> Упражнения на развитие координации движений. Эстафеты.	1	Практическое занятие	Наблюдение
35	20.01	<b>Раздел 4.</b> Упражнения на развитие ловкости и внимания.	1	Практическое занятие	Наблюдение
36	25.01	<b>Раздел 5.</b> Народные подвижные игры.	1	Практическое занятие	Наблюдение
37	27.01	<b>Раздел 6.</b> Упражнения на гимнастической скамейке.	1	Практическое занятие	Наблюдение
38	1.02	<b>Раздел 6.</b> Упражнения на гимнастическом бревне.	1	Практическое занятие	Наблюдение
39	3.02	<b>Раздел 6.</b> Акробатические упражнения.	1	Практическое занятие	Наблюдение
40	8.02	<b>Раздел 5.</b> Веселые старты.	1	Практическое занятие	Наблюдение
41	10.02	<b>Раздел 6.</b> Акробатические упражнения.	1	Практическое занятие	Наблюдение
42	15.02	<b>Раздел 4.</b> Упражнения на развитие ловкости и внимания.	1	Практическое занятие	Наблюдение
43	17.02	<b>Раздел 6.</b> Перекат «брёвнышком», стойка на лопатках, мост.	1	Практическое занятие	Наблюдение
44	22.02	<b>Раздел 3. Раздел 5.</b> Техника прыжка. П/и «Мяч соседу».	1	Практическое занятие	Наблюдение
45	24.02	<b>Раздел 7.</b> Элементы футбола.	1	Практическое занятие	Наблюдение
46	1.03	<b>Раздел 7.</b> Элементы баскетбола.	1	Практическое занятие	Наблюдение
47	3.03	<b>Раздел 7.</b> «Хоккей с мячом»	1	Практическое	Наблюдение

				занятие	
48	8.03	<b>Раздел 7.</b> «Хоккей с мячом»	1	Практическое занятие	Наблюдение
49	10.03	<b>Раздел 7.</b> Элементы баскетбола.	1	Практическое занятие	Наблюдение
50	15.03	<b>Раздел 7.</b> Элементы баскетбола.	1	Практическое занятие	Наблюдение
51	17.03	<b>Раздел 7.</b> Элементы футбола.	1	Практическое занятие	Наблюдение
52	22.03	<b>Раздел 7.</b> Элементы футбола.	1	Практическое занятие	Наблюдение
53	24.03	<b>Раздел 7.</b> Игра в футбол	1	Практическое занятие	Наблюдение
54	29.03	<b>Раздел 4.</b> Упражнения на формирования правильной осанки.	1	Практическое занятие	Наблюдение
55	31.03	<b>Раздел 4.</b> Комплекс ОРУ на развитие ловкости.	1	Практическое занятие	Наблюдение
56	5.04	<b>Раздел 3.</b> Бег 1 километр.	1	Занятие - тестирование	Наблюдение
57	7.04	<b>Раздел 7.</b> Спортивная игра футбол.	1	Практическое занятие	Наблюдение
58	12.04	<b>Раздел 4. Раздел 5.</b> Упражнения на развитие координации движений. П/и «Салки с мячом».	1	Практическое занятие	Наблюдение
59	14.04	<b>Раздел 7.</b> Спортивная игра «Хоккей с мячом».	1	Практическое занятие	Наблюдение
60	19.04	<b>Раздел 3.</b> Прыжки в длину с места. Метание мяча в цель.	1	Практическое занятие	Наблюдение
61	21.04	<b>Раздел 4.</b> Строевые упражнения.	1	Практическое занятие	Наблюдение
62	26.04	<b>Раздел 5.</b> «Весёлые старты».	1	Практическое занятие	Наблюдение
63	28.04	<b>Раздел 7.</b> Элементы баскетбола.	1	Практическое занятие	Наблюдение
64	3.05	<b>Раздел 4. Раздел 5.</b> Упражнения на развитие ловкости и внимания.	1	Практическое занятие	Наблюдение
65	5.05	<b>Раздел 3.</b> Бег 30 метров. Метание мяча в цель.	1	Практическое занятие	Наблюдение
66	10.05	<b>Раздел 4.</b> Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	1	Практическое занятие	Наблюдение
67	12.05	<b>Раздел 3.</b> Прыжок в длину с места, пресс, отжимание.	1	Практическое занятие	Наблюдение
68	17.05	<b>Раздел 3.</b> Бег 30 метров. Метания мяча в цель.	1	Практическое занятие	Наблюдение
69	19.05	<b>Раздел 3.</b> Сдача нормативов ВФСК «ГТО». Отбор на городские соревнования.	1	Занятие - тестирование	Наблюдение

70	24.05	<b>Раздел 2.</b> Заключительная диагностика	1	Занятие - тестирование	Наблюдение
71	26.05	<b>Раздел 2.</b> Заключительная диагностика	1	Занятие - тестирование	Наблюдение
72	31.05	<b>Раздел 1.</b> Итоговое занятие.	1	Занятие - тестирование	Наблюдение
			72		

## Приложение

### 4.4.1 Возрастные особенности детей

Программа «Детский фитнес» разработана для старшего дошкольного возраста (6 - 7 лет).

В этот период продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить.

Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).

К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком. В старшем возрасте продолжают совершенствоваться культурно-гигиенические навыки: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности. Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

Возрастной период от 5 до 7 лет называется периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 7 - 10 см. Средний рост в 5

лет составляет 106-107 см, а масса тела -17-18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200г, а роста – 0,5см.

**Опорно-двигательный аппарат.** Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к 5-6 годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития не одинаковы. Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3-4 лет и к 6 годам не окончено, что необходимо учитывать при проведении занятий по физической культуре.

Позвоночный столб ребенка 6 -7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, при неблагоприятных условиях осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков может образоваться грыжа. У детей 6 -7 лет наблюдается незавершенность стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большого, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания.

В развитии мышц выделяют несколько этапов, среди которых - возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук.

Основной проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторые преимущества перед мальчиками.

**Органы дыхания.** Жизненная емкость легких в среднем составляет 110-1200 кубических см, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Максимальная вентиляция легких к шести годам составляет примерно двукратно в кубе воздуха в минуту. Число дыханий в минуту в среднем – 25. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2-7 раз, а при беге – еще больше.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 6 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности».

**Сердечнососудистая система.** Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс продолжается на протяжении всего дошкольного возраста. В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к 6-7 годам составляет 92-95 ударов в минуту. К 7-8 годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной.

Высшая нервная деятельность. Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90 процентов размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения.

У детей 6 -7 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

#### **4.4.2 Общая физическая подготовка**

##### **Строевые упражнения.**

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, пятках, в полу-приседе, приседе. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Изучение строевых команд: «Становись!», «Смирно!», «Ровняйся!», «Вольно!». Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

##### **Гимнастические упражнения.**

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки. Упражнения с гимнастическими палками. То же во время ходьбы и бега. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения со скакалкой. Прыжки в длину с места, прыжки в высоту, прыжки с разбега в длину, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.

##### **Акробатические упражнения.**

Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Акробатические упражнения: перекат «брёвнышком», прыжки в глубину, стойка на лопатках, мост, кувырок вперёд и назад.

##### **Легкоатлетические упражнения.**

Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости. Бег 30 м. Бег 1 км.

Подвижные игры «Знать своё место», «Кто быстрее?», «Охотники и утки», «Волки во рву», «Пустое место», «Угадай чей голос?», «Кто выше прыгнет», «Третий лишний». Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

#### **4.4.3 Специальная физическая подготовка**

##### **Координация движений** (*подбрасывание и ловля мяча*)

Ребенок подбрасывает и ловит мяч двумя руками, не прижимая к себе и не сходя с места.

##### **Отбивание мяча.**

Ребенок стоит в исходном положении ноги на ширине плеч и одной рукой отбивает мяч от пола максимальное количество раз (руки можно чередовать). При выполнении задания не разрешается сходить с мест.

##### **Ловкость**

Ребенок пробегает 10 – метровую дистанцию, на которой прямой линии установлены кегли в количестве 10 штук. Пробегая, ребенок должен огибать кегли: одну справа, одну слева. Дается 2 попытки.

##### **Прыжки в длину с места**

Ребенок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками.

##### **Прыжки в высоту с места**

Ребенок подпрыгивает вверх, стараясь дотронуться до предмета, который подвешен над головой.

##### **Быстрота Бег на 30 метров**

Задание проводится на беговой дорожке, на дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с

флажком на линии старта, второй с секундомером на линии финиша, за которой на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде тренера «Внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш» -взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка).

В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

#### **Развитие силы (силовая подготовка)**

Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса /подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений, набивные мячи.

#### **Развитие быстроты (скоростная подготовка)**

Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени.

Развитие выносливости. Ходьба. Развитие ловкости (координационная подготовка). Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений. Выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения. Подвижные и спортивные игры.

#### **Развитие гибкости**

Наклон туловища вперед из положения стоя. Ребёнок становится на гимнастическую скамейку, (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать тренер). Тренер по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев.

#### **Равновесие**

По команде "можно" ребенок становится на левую ногу, правую сгибает в коленном суставе и ставит ее на опорную ногу чуть выше колена и немного развернув ее вправо. Руки ставятся на пояс, глаза закрыты.