

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 36 КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

«Рассмотрено и принято»
на педагогическом совете
ГБДОУ № 36
Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

«Утверждено»
Заведующий ГБДОУ № 36
Е.А. Климова
Приказ № 147-р
от «30» августа 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Юный легкоатлет»

Срок освоения программы: 6 дней
Возраст обучающихся: 5-7 лет

Разработчики: Мартынова Александра Александровна, методист
Тюрина Вера Ивановна, инструктор
по физической культуре

2023

Пояснительная записка

Образовательная программа «Юный легкоатлет» имеет физкультурно-спортивную направленность и направлена на дальнейшее освоение дополнительной общеразвивающей программы «Легкая атлетика». Программа позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определённому виду спорта. Занятия в секции нацелены на совершенствование конкретных двигательных действий, развитие двигательных способностей, формирование умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Актуальность реализации «Легкая атлетика» – один из основных и наиболее массовых видов спорта. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей.

Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях. Занятия легкой атлетикой имеют оздоровительное значение: положительно влияют на развитие всех органов и систем человеческого организма (например, прыжки и метания крепят мышцы, опорно-двигательный аппарат). Таким образом, с помощью легкоатлетических упражнений, при условии их регулярности, полностью решается задание гармоничного физического развития дошкольников.

Особенностями данной программы являются: короткая продолжительность, вводный характер, сравнительная лёгкость освоения материала. Программа предназначена для того, чтобы дополнить существующую программу дошкольного образования, облегчить её освоение обучающимися. При проведении занятий, акцент, значительная часть времени, уделяется не изложению педагогом новой информации, а практической работе, диалогу педагога с детьми. Программа ориентирована на эффективное решение актуальных проблем ребенка. Программа адресована воспитанникам в возрасте 5-7 лет, имеющим медицинский допуск к занятиям физической культурой. Уровень освоения - общекультурный.

Адресат программы. Адресатами программы являются обучающиеся 5-7 лет, желающие заниматься легкой атлетикой, и не имеющие медицинских противопоказаний, с учетом возрастных возможностей восприятия и усвоения теоретического материала и практических занятий. Программа рассчитана на 2 месяца, общее количество часов – 12. Состав группы 15 человек. Цель программы: способствовать формированию физически развитой активной личности через привлечение обучающихся к систематическим занятиям легкой атлетикой.

Задачи программы:

Обучающие: расширить знания обучающихся об организме человека и влиянии на него физических упражнений; дать представление об основах техники в легкой атлетике; научить правильному выполнению легкоатлетических упражнений;

Развивающие: содействовать гармоничному физическому развитию детей; способствовать развитию качества спортивного характера: целеустремленность, ответственность, чувство взаимовыручки и дисциплинированность; содействовать развитию двигательных способностей детей;

Воспитательные: способствовать привитию любви к спорту, навыкам здорового

образа жизни; содействовать воспитанию чувства ответственности; содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств: волю, смелость, активность.

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Язык реализации: государственный язык Российской Федерации (русский язык).
Форма обучения: очная. Условия реализации программы. Программа реализуется по персонализированному финансовому сертификату дополнительного образования. Срок реализации программы 12 часов (2 занятия в неделю). Состав группы 15 чел.

Списочный состав группы формируется в соответствии с технологическим регламентом и с учётом вида деятельности, санитарных норм (СанПин 2.4.3648-20 от 28 сентября 2020 года № 28).

Материально-техническое обеспечение: Спортивный зал, спортивные форма.

Спортивный инвентарь: набивные мячи, скакалки, тренажеры, гимнастические маты, стойки и планки для прыжков в высоту. Оборудование спортивное: основной комплект учебного спортивного оборудования; комплект оборудования для занятий спортивными и подвижными играми. Формы организации и проведения занятий: непосредственная образовательная деятельность, самостоятельная тренировочная деятельность, групповая и коллективная работа. Дополнительное кадровое обеспечение не требуется.

Планируемые результаты:

По окончании обучения обучающиеся разовьют:

Образовательные: разовьют навыки координации движения, быстроты, ловкости, гибкости; освоят легкоатлетические гимнастические упражнения; научатся подвижным спортивным играм; овладеют основам техники бега; смогут добиться роста показателей физической подготовленности: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Развивающие: сформируют общие представления о легкой атлетике, ее значении в жизни человека; сформируют устойчивый интерес к занятиям физической культурой; разовьют интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой; смогут развить в себе волевые качества; смогут развить такие качества, как настойчивость, целеустремленность, волю;

Воспитательные: получают опыт общения со сверстниками; воспитают в себе потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.

1. Учебный план

Тема занятия	Количество часов	Формы организации занятия	Форма контроля
Вводное занятие. Техника безопасности.	1	Комбинированное занятие	Обсуждение
Предупреждение травматизма			

ОФП. Общеразвивающие упражнения без предметов. Дыхательная гимнастика. Оздоровительная гимнастика.	3	Комбинированное занятие	Наблюдение. Практическое занятие
Упражнения на развитие основных физических качеств (гибкость, ловкость, сила, быстрота, выносливость)	3	Комбинированное занятие	Наблюдение. Практическое занятие
Прыжковые упражнения. Прыжки с места. Прыжки с добавлением предметов. Прыжки с использованием координационной лестницы	2	Комбинированное занятие	Наблюдение. Практическое занятие
Бег. Различные виды бега. Челночный бег.	2	Комбинированное занятие	Наблюдение. Практическое занятие
Итоговое занятие	1	Комбинированное занятие	Практическое занятие Тесты

СОГЛАСОВАНО

Приказ №137 от 30.08.2023

Заведующий ГБДОУ детский сад 36



2. Календарный учебный план
реализации дополнительной общеразвивающей программы “Юный легкоатлет” на
2024 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
2024	01.04.2024	24.05.2024	6	12	2 раза в неделю по 1 занятию

4. Рабочая программа.

Задачи программы:

Обучающие: дать знания обучающимся о положительном влиянии физических упражнений; дать представление о легкой атлетике; научить правильному выполнению легкоатлетических упражнений; способствовать укреплению здоровья учащихся;

Развивающие: содействовать гармоничному физическому развитию детей; способствовать развитию качества спортивного характера: целеустремленность, ответственность, чувство взаимовыручки и дисциплинированность; содействовать развитию двигательных способностей детей;

Воспитательные: способствовать привитию любви к спорту, навыкам здорового образа жизни; содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств: волю, смелость, активность.

Планируемые результаты

По завершению обучения детей: получают представление о легкой атлетике; научатся правильному выполнению легкоатлетических упражнений; разовьют интерес к физическим упражнениям и здоровому образу жизни; разовьют познавательный интерес к занятиям легкой атлетикой; повысят уровень культуры общения и поведения в социуме, получат навык общения, взаимопонимания в коллективе.

№	Дата проведения	Количество часов	Наименование темы, раздела
1		1	Вводное занятие. Понятие легкая атлетика. Техника безопасности. Предупреждение травматизма.
2		3	ОФП. Общеразвивающие упражнения без предметов. Дыхательная гимнастика. Оздоровительная гимнастика.
3		3	Упражнения на развитие основных физических качеств (гибкость, ловкость, сила, быстрота, выносливость)
4		2	Прыжковые упражнения. Прыжки с места. Прыжки с добавлением предметов. Прыжки с использованием координационной лестницы
5		2	Бег. Различные виды бега. Челночный бег.
6		1	Итоговое занятие

4.2. Содержание рабочей программы.

1. Тема «Вводное занятие. Понятие о лёгкой атлетике. Техника безопасности. Гигиена, предупреждение травматизма.»

Дать понятие о легкой атлетике. Полезное влияние на организм. Виды легкой атлетике. Познакомить с правилами техники безопасности во время занятий спортом. Правила поведения в зале на занятиях, играх, соревнованиях.

2. Тема «ОФП. Общеразвивающие упражнения без предметов. Дыхательная гимнастика. Оздоровительная гимнастика».

Практика: комплекс ОРУ без предмета; комплекс ОРУ с предметами; комплекс ОРУ с мячами; комплекс ОРУ на месте; комплекс дыхательных упражнений; комплексы упражнений на растяжку (растяжка мышц спины и живота) Форма контроля: наблюдение, практическое занятие.

3. Тема «Упражнения на развитие основных физических качеств (гибкость, ловкость, сила, быстрота, выносливость)».

Теория: формирование представления об основных физических качествах, их взаимосвязи и роли в жизни человека

Практика: упражнения для мышц туловища и шеи (индивидуальные, в парах); спортивные игры; метание мяча на дальность и в цель; совершенствование бега (различные задания в беге, челночный бег); выполнение техники эстафетного бега; Форма контроля: практическое занятие, обсуждение.

4. Тема «Прыжковые упражнения. Прыжки с места. Прыжки с использованием координационной лестницы. Прыжки с добавлением предметов».

Практика: силовые упражнения; упражнения с отягощением для рук и ног; прыжки на обеих ногах; прыжки на одной ноге; прыжки на месте; прыжки в движении; упражнения с предметами (скакалки, мячи); упражнения для развития силы и быстроты сокращения мышц; спортивные игры; прыжок в длину с места; тестовая тренировка. Форма контроля: практическое занятие, наблюдение.

5. Тема «Бег. Различные виды бега. Челночный бег».

Практика: Бег. Бег с изменением скорости, с прыжками, из различных исходных положений, челночный бег. Проведение тренировочных занятий, соревнований подвижных игр для развития беговых качеств, быстроты. Форма контроля: практическое занятие.

6. Тема «Итоговое занятие».

Практика: бег, метание теннисных мячей в цель; поднимание туловища с положения лёжа; челночный бег – 3x10 м; прыжок в длину с места; прыжки на скакалке; спортивные игры; эстафеты. Форма контроля: практическое занятие, тестирование.

Методические и оценочные материалы. Формы организации деятельности: групповая,

Форма организации деятельности: групповая

Формы занятий: со всем составом

- Традиционное (комбинированное) занятие
- Игровое занятие

Методы проведения занятий:

- Словесный
- Наглядный
- Практический
- Игровой

Контроль результативности обучения:

- Контроль педагога
- Взаимоконтроль обучающихся
- Самоконтроль
- Игровой метод

Формы фиксации результатов обучения:

Соревнования в группе

5. Нормативно-правовые документы

«О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»//
Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2021

Об образовании в Российской Федерации //Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ

О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся» // Федеральный закон от 31.07.2020

№ 304-ФЗ

Федеральный проект «Успех каждого ребенка»

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года //
Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года //
Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р

Распоряжением комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга № 1676-р от 25.08.2022 «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга;

Распоряжением комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга № 1779-р от 05.09.2022 «Об утверждении Правил проведения независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, планируемых к реализации в рамках

персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Санкт-Петербург

Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629

Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ // Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816

Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей // Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467

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

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01. 2021 г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21

«Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и(или) безвредности для человека факторов среды обитания»

6. Используемая литература

1. Буре Р.С. Готовим детей к школе. М., Просвещение, 1987
 2. Детская легкая атлетика. Терра спорт Олимпия пресс, 2002
 3. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей. М., Айриспресс, 2004
 4. Яблонская С.В., Циклис С.А. Развитие двигательных качеств дошкольников. М., 2008
 5. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания. М., 2001
 6. Подружись с "королевой спорта". М., Просвещение, 1987
 7. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми разных возрастов. М., Просвещение, 1988
7. Приложение.

Развитие скоростной выносливости:

- Эстафеты с использованием гимнастических скамеек
- Эстафетный бег по кругу

Блок упражнений и методических приемов для развития силы

- Наклоны вперед
- Поднимание ног в положении лежа на спине
- Повороты с гимнастической палкой за спиной
- Поднимание туловища из положения лежа
- Приседания на двух ногах

- Маховые движения ногами
- Выпады с дополнительными пружинящими движениями
- Прыжки двумя ногами в длину, в высоту

Основным методом является метод повторов. Он предусматривает выполнение упражнений в среднем темпе.

Блок упражнений и методических приемов на развитие выносливости

- Медленный бег
- Спортивные и подвижные игры
- Круговая тренировка

Основными методами воспитания общей выносливости являются различные варианты переменного метода, игровой, круговой.

Блок упражнений и методических приемов для развития ловкости

Упражнения для развития ловкости должны

- Включать элементы новизны
- Быть связаны с мгновенным реагированием на внезапно меняющуюся обстановку (спортивные, подвижные игры)
- Иметь периоды быстрого чередования напряжения и расслабления мышц (метание, прыжки и т.п.)

Основными методами являются: выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений

- Прыжок в длину с места
- Стоя боком к направлению прыжка
- Бросок мяча в цель из положения стоя, сидя
- В ходьбе по кругу выполнение подскоков, наклонов в сторону, круговые движения прямыми и согнутыми руками.