

Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение – детский сад «Солнышко» с. Северотатарское Татарского района (МКДОУ-детский сад «Солнышко» с. Северотатарское)
632115, Российская Федерация, Новосибирская область,
Татарский район, с. Северотатарское, пер. Кооперативный, 4 тел. 383-64-52-132

ПРИНЯТ:

На заседании педагогического Совета
Протокол №2 от «24» ноября 2022 г.

УТВЕРЖДЕН:

Приказ №104 от «24» ноября 2022 г.
Заведующий МКДОУ – детского сада
«Солнышко» с. Северотатарское
С.Н. Андреева



План работы дошкольного спортивного клуба «СПРИНТ» по легкой атлетике на 2022-23 учебный год

Составил: Зубова Е.С.,
руководитель клуба

2022г.

1.1. Пояснительная записка

План работы дошкольного спортивного клуба «СПРИНТ» по легкой атлетике рассчитан на обучение правильным двигательным навыкам ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий, необходимых ребенку в повседневной жизни и затрагивает возраст периода старшего дошкольного возраста.

План максимально приближен к:

- Федеральному стандарту по виду спорта- легкая атлетика, учитывая при этом материально-технические и иные возможности МКДОУ-детского сада «Солнышко» с. Северотатарское;

- Федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования (ФГОС ДО), позволяет целенаправленно управлять тренировочным процессом, направленным в первую очередь, на обучение двигательным действиям, решение задач физического развития и, исходя из этого, на повышение спортивного мастерства. Федеральный стандарт позволяет варьировать теми или иными аспектами подготовки воспитанников.

Для комплектации групп по лёгкой атлетике по данному плану не производится отбор детей по антропометрическим данным, гибкости и другим показателям пригодности к данному виду спорта. В группу может зачисляться целиком группа детского сада, дети, которые не имеют медицинских противопоказаний для занятий лёгкой атлетикой, а так же формируются сборные группы из всех желающих 5-7 лет.

Наполняемость одной группы: 10-17 человек. В группе занимаются и мальчики, и девочки

План рассчитан на 1 год обучения с детьми старшей разновозрастной группы, организуется 1 раз в неделю (вторник), продолжительность 30 минут согласно СП 2.4.3648-20.

План раскрывает основные разделы:

- расписание проведения занятий

- Календарно-тематическое планирование определяет последовательность тем изучения с детьми.

- работа с родителями и педагогами;

- агитационная работа.

Цель и Задачи

Цель - воспитание у дошкольников стремления к здоровому образу жизни и самосовершенствованию средствами лёгкой атлетики.

Задачи:

Обучающая:

Повышать двигательную активность детей путем создания специальных условий, позволяющих преодолевать скованность, ограниченность, недостаточность движений, боязнь передвижения в пространстве.

Содействовать выявлению и привлечению к систематическим занятиям легкой атлетикой, проявляющих особые способности в беге, прыжках и метании;

Привлечь родителей к совместным мероприятиям (регистрация детей в ВФСК «ГТО», участие в подготовке детей к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»)

Повышать уровень подготовленности воспитанников 5-7 лет для результативного выполнения норм ВФСК «ГТО»

Развивающая:

Укреплять здоровье через профилактику сколиоза, улучшение психофизического состояния ребёнка средствами лёгкой атлетики через развитие физических качеств (быстрота, гибкость, сила, выносливость, координационные способности);

Повысить работоспособность разных групп мышц, двигательную активность детей;

Способствовать повышению качества подготовки юных спортсменов детского сада;

Воспитательная:

Воспитывать умение бережного отношения к своему организму, оценивать себя и свое состояние;

Воспитывать в детях гордость за достижение высоких результатов;

Принципы реализации плана

1.Безопасность. Создание благоприятных условий, с учетом техники безопасности детей на занятии, атмосферы доброжелательности.

2.Возрастное соответствие. Предлагаемые упражнения учитывают возможности детей данного возраста.

3.Преемственность. Каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках и, в свою очередь, формируют «зону ближайшего развития».

4.Деятельный принцип. Задачи развития психических функций достигаются через использование видов деятельности, свойственных данному возрасту: игровая (сюжетно – ролевые игры, музыкальные игры, игры с правилами), продуктивная (оздоровительно– спортивная, творческая), общение.

5.Наглядность. Принцип требует, чтобы занимающийся видел наглядно выполнение различных упражнений. Активное использование предметной среды, в том числе искусственно организованной, опосредуемой вспомогательными приспособлениями.

6.Сознательность и активность. Добиваться от детей сознательного и активного участия в процессе обучения и тренировки.

7.Дифференцированный подход. Учет индивидуальных способностей и физического развития ребенка.

8.Рефлексия. Совместное обсуждение понятого, увиденного, почувствованного на занятиях и краткое подведение итога педагогом в конце занятия.

9.Конфиденциальность. Адресность информации о ребенке родителям, педагогам, воспитателям; недопустимость медицинских диагнозов; акцент на рекомендациях.

Формы организации двигательной деятельности:

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

Этапы реализации плана:

- **I этап организационный** – проведение входящей диагностики детей.

Срок проведения: первая неделя декабря.

Цель диагностики: выявление детей, имеющих уровень физического развития выше уровня своих сверстников, проявляющих интерес к двигательной деятельности. Подготовка и создание материальной и методической базы.

Работа с родителями детей, с целью привлечения внимания к здоровому образу жизни.

- **II этап основная деятельность** – осуществление работы с детьми, родителями и педагогами направленной на развитие и совершенствование физических качеств; освоение повышенных тренировочных нагрузок.

Срок проведения: декабрь - апрель

- **III этап подведение итогов** - проведение итоговой диагностики.

Сроки проведения: первая неделя мая.

Цель проведения диагностики: определить уровень выполнения нормативов и выход детей на участие в Спартакиадах и других спортивных соревнованиях.

Ожидаемые результаты:

- Разносторонняя и повышенная физическая подготовленность дошкольников (спортивная выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, подвижность).

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

- Умение взаимодействовать с партнерами в игровых и соревновательных ситуациях, высокоразвитые волевые и моральные качества личности.

- Снижение показателей заболеваемости дошкольников, увеличение показателя индекса здоровья.

Расписание занятий СК «СПРИНТ»

№	День недели	время
1 подгруппа	Вторник	10.00-10.30

**План реализации мероприятий
дошкольного спортивного клуба «СПРИНТ»**

№	Мероприятия	Сроки	Ответственный
1 этап – организационный			
1.	Педагогический совет с представителями ДОУ, утверждение положения, расписания занятий и план мероприятий СК «СПРИНТ»	Ноябрь	Зубова Е.С., педагоги
2.	Анкетирование «Изучение отношения к спорту»	Ноябрь	Зубова Е.С.
3.	Проведение входного мониторинга уровня выполнения нормативов	Декабрь	Зубова Е.С.
2 этап – основная деятельность			
<i>1. Работа с детьми согласно Приложения 1 календарно-тематического плана</i>			
<i>2. Работа с педагогами</i>			
1.	Стеновая информация «Физическое воспитание ребёнка в семье»	ноябрь	Зубова Е.С.
2.	Подготовить рекомендации по содержанию физкультурно-оздоровительного центра в групповых помещениях с учётом результатов диагностики.	декабрь	Зубова Е.С.
3.	Провести консультацию для педагогов на тему «Профилактика плоскостопия в режимных моментах ДОУ».	февраль	Зубова Е.С.
4.	Представить на итоговом педагогическом совете анализ оздоровительной работы и анализ результатов диагностики обследования детей за учебный год.	май	Зубова Е.С., педагоги
5.	Индивидуальная работа с детьми	в течение года	Зубова Е.С., педагоги
3 этап – Работа с родителями			
1.	Стеновая информация «Физическое воспитание ребёнка в семье»	ноябрь	Зубова Е.С.
2.	Консультация «Двигательный режим детей 5-6,6-7 лет	декабрь	Зубова Е.С.
3.	Привлечение к организации и проведению «Лень легкой атлетики в ДОУ»	январь	Зубова Е.С., инструктор по ФИЗО
4.	Мастер-класс «Движение и здоровье»	февраль	Зубова Е.С.
5.	Регистрация детей в ВФСК «ГТО»	март	Зубова Е.С.
6.	Участие в подготовке детей к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»	март	Зубова Е.С.
7.	Спортивное мероприятие «ГТО всей семье»	апрель	Зубова Е.С. инструктор по ФИЗО
8.	«Папа, мама, я - спортивная семья»	май	Зубова Е.С., педагоги

Агитационная работа			
1	Разработка памяток и буклетов для родителей и детей «Вред и польза легкой атлетики»	ежеквартально	Зубова Е.С.,
2	Консультации и беседы с детьми, родителями и педагогами о важности занятия легкой атлетикой для здоровья дошкольника	При проведении мероприятий	Зубова Е.С.,
3	Организация соревнований по легкой атлетике		Зубова Е.С.,
4	День легкой атлетики в ДОО	7 мая	Зубова Е.С., педагоги, родители
3 этап – подведение итогов			
1.	Проведение мониторинга развития воспитанников по легкой атлетике согласно приложения 2 «Контрольные нормативы»	первая неделя мая.	Зубова Е.С.,
2	Анализ результативного участия в спортивных соревнованиях и сдачи нормативов ВФСК «ГТО»		Зубова Е.С.,
3	Представление опыта на педагогическом совете и общем родительском собрании	Третья неделя мая	Зубова Е.С.,

Календарно-тематическое планирование

Календарно-тематический план направлен на привитие интереса детей, занимающихся легкой атлетикой. В теоретической части тематического плана педагог использует рассказ и, при необходимости, демонстрацию плакатов, рисунков, фильмов. На практических занятиях по обучению технике всех видов упражнений педагог использует три главных метода: объяснение, показ и непосредственную практическую помощь.

Нагрузка распределяется с учетом возраста, пола и уровня физического развития и подготовки.

№	Тема занятия	Содержание
Ноябрь		
1.	Краткий обзор развития легкой атлетики	История зарождения легкой атлетики. Основные этапы развития легкой атлетики в России. Характеристика современных видов, входящих в данный вид спорта.
2.	Построение в шеренгу по росту. Ходьба и бег,	«Физическая культура» Правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями.
3.	Прыжки на одной и двух ногах. П/и «Кто быстрее?»	Техника прыжка
4.	Игры с теннисным мячом. Метание в цель.	Бросок и ловля мяча
5	Бег, Обычный, змейкой, с изменением направления скрестным шагом, с ускорение	Техника бега.
Декабрь		
6	Ходьба и бег. Подскоки. П/и «Занять своё место!»	Строевые команды: «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!»
7	Прыжки с высоты 30-40 см (с высоты скамейки) П./и «Охотники и утки»	Техника прыжка, скамья
8	Комплекс ОРУ на развитие координации движения. П./и «Метко в цель»	Правильная осанка, скамья
9	Упражнения на развитие ловкости и внимания. Игра «Салки с мячом»	Эстафеты, соревнование, мяч
Январь		
10	Метание малого мяча в горизонтальную мишень с расстояния 3-4м.	Техника метания, мячи
11	Бег на скорость. Медленный бег, бег с ускорением	Техника бега
12	Прыжки с места в длину в квадраты.	Техника прыжка
13	Комплекс ОРУ для формирования правильной осанки. Прыжки с высоты 30-40 см	Правильная осанка, скамья
Февраль		

14	Прыжки в длину с места толчком двух ног. Длительный бег.	Техника прыжка
15	Прыжки (в глубину) со скамейки.	Техника прыжка
16	Бег на скорость. Низкий старт .Бег 10 м.	Команды: «На старт», «Внимание», «Марш».
17	Упражнения на развитие ловкости и внимания.	.Эстафеты, соревнование, мяч
18	Метание набивного мяча из-за головы	Техника метания
Март		
19	Челночный бег 3 x10 м.	Техника бега
20	Прыжки с места в длину в квадраты. Ведение мяча.	Техника прыжка, Мячи
21	Морально – волевая и психологическая подготовка легкоатлетов	Воспитание воли легкоатлета: активности, дисциплины, трудолюбия, соблюдение режима, внимания, терпения, настойчивости.
22	Бег на скорость. Бег 30 м. Метание набивного мяча вдаль	Техника бега Набивные мячи
23	Закрепление по теме: «Техника ходьбы и бега».	Контроль нормативов
Апрель		
24	Игры с теннисным мячом. Метание в цель.	Бросок и ловля мяча
25	Прыжки (в глубину) со скамейки. П/и «Мяч соседу»	Техника прыжка
26	Медленный бег, бег с ускорением. Высокий старт.	Техника бега, Техника метания
27	Метание мяча в даль. П.и. «Охотники и утки»	Эстафеты, соревнование
28	Техника длительного бега Бег на длинной дистанции (от 500 до 1000м)	Правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями
Май		
30	Бег на скорость. Соревнования Прыжки в длину с разбега.	Техника бега, Техника прыжка
31	Закрепления прыжков в длину и метания мяча вдаль	Контроль нормативов
32	Закрепление длительного бега на длинной дистанции	Контроль нормативов
33	Прыжки в длину с разбега. П.и «Волк во рву»	Техника прыжка в длину
34	Закрепление по темам: «Техника ходьбы и бега», "Прыжки в длину с места". Эстафеты.	Эстафеты, соревнование

Контрольные нормативы (тесты)

Определяемые способности	Контрольные упражнения (тесты)	Возраст, пол детей	5 лет	6 лет	7 лет
Координационная	Челночный бег 3 x 10 м, сек.	Мал.	>12,8-11,1<	>12,2-9,9<	>9,8-9,5<
		Дев.	>12,9-11,2<	>11,3-10,0<	>10,0-9,9<
Скоростно - силовая	Прыжок в длину с места, см.	Мал.	<100 - 110>	<116 - 120>	<117 - 123>
		Дев.	<95 - 104>	<110 - 119>	<111 - 123>
Силовая	Метание набивного мяча, массой 1 кг.	Мал.	<187 - 270>	<221 - 303>	<242 - 360>
		Дев.	<138 - 221>	<156 - 256>	<193 - 311>
Ловкость	Бег на 10 м, сек.	Мал.	>2,7 - 2,5<	>2,5 - 2,2<	>2,2 - 2,0<
		Дев.	>2,8 - 2,7<	>2,7 - 2,4<	>2,4 - 2,2<
Быстрота	Бег на 30 метров	Мал.	>9,5 – 7,9<	>8,4 – 7,6<	>8,0 – 7,0<
		Дев.	>9,8 – 8,3<	>8,9 – 7,7<	>8,7 – 7,4<
Скоростно - силовая	Приседание, количество раз за 10 сек.	Мал., дев.	14 - 16	16 - 18	18 - 20
Силовая	Метание теннисного мяча, м (пр. рук.)	Мал.	<5 – 7>	<6 – 9>	<10 – 12>
		Дев.	<4 - 6>	<6 - 8>	<8 - 10>
	Метание теннисного мяча, м (лев. рук.)	Мал.	<4 – 6>	<5 - 8>	<7 - 9>
		Дев.	<3 - 5>	<4 - 6>	<6 - 8>

Показатели уровней физического развития (мальчики, 5 – 7 лет)

Контрольные упражнения (тесты)	Результат		
	5 лет	6 лет	7 лет
Челночный бег 3 x 10 м (сек)	Высокий: 11.1 и менее Средний: 11.1 - 12.8 Низкий: более 12.8	Высокий: 9.9 и менее Средний: 9.9 – 12.2 Низкий: более 12.2	Высокий: 9.5 и менее Средний: 9.5 – 9.8 Низкий: более 9.8
Прыжок в длину с места (см)	Высокий: 110 и более Средний: 100 - 110 Низкий: менее 100	Высокий: 120 и больше Средний: 116 - 120 Низкий: меньше 116	Высокий: 123 и более Средний: 117 - 123 Низкий: менее 117
Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы, (см).	Высокий: 270 и более Средний: 187 - 270 Низкий: менее 187	Высокий: 303 и более Средний: 221 – 303 Низкий: менее 221	Высокий: 360 и более Средний: 242 -360 Низкий: менее 242
Бег на 10 метров (сек)	Высокий: 2.5 и менее Средний: 2.7 – 2.5 Низкий: более 2.7	Высокий: 2.2 и менее Средний: 2.5 – 2.2 Низкий: более 2.5	Высокий: 2.0 и менее Средний: 2.2 – 2.0 Низкий: более 2.2
Бег на 30 метров (сек).	Высокий: 7,9 и менее Средний: 9.5 – 7.9 Низкий: более 9.5	Высокий: 7.6 и менее Средний: 8.6 – 7.6 Низкий: более 8.0	Высокий: 7.0 и менее Средний: 8.0 – 7.0 Низкий: более 8.0
Приседание, количество раз за 10 сек.	Высокий: 16 и более Средний: 14 - 16 Низкий: менее 14	Высокий: 18 и более Средний: 16 – 18 Низкий: менее 16	Высокий: 20 и более Средний: 18 - 20 Низкий: менее 18
Метание теннисного мяча, правой рукой (м) левой рукой (м)	Высокий: 7 и более Средний: 5 - 7 Низкий: менее 5 Высокий: 6 и более Средний: 4 - 6 Низкий: менее 4	Высокий: 9 и более Средний: 6 - 9 Низкий: менее 6 Высокий: 8 и более Средний: 5 – 8 Низкий: менее 5	Высокий: 12 и более Средний: 10 - 12 Низкий: менее 10 Высокий: 9 и более Средний: 7 - 9 Низкий: менее 7

Показатели уровней физического развития (девочки, 5-7 лет)

Контрольные упражнения (тесты)	Результат:		
	5 лет	6 лет	7 лет
Челночный бег 3 x 10 м (сек)	Высокий: 11.2 и менее Средний: 12.9 – 11.2 Низкий: более 12.9	Высокий: 10.0 и менее Средний: 11.3 – 10.0 Низкий: более 11.3	Высокий: менее 9.9 Средний: 10.0 – 9.9 Низкий: более 10.0
Прыжок в длину с места, (см)	Высокий: 104 и более Средний: 95 - 104 Низкий: менее 95	Высокий: 119 и выше Средний: 110 - 119 Низкий: менее 110	Высокий: 123 и более Средний: 111 – 123 Низкий: менее 111
Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы, (см).	Высокий: 221 и более Средний: 138 -221 Низкий: менее 138	Высокий: 256 и более Средний: 156 - 256 Низкий: менее 156	Высокий: 311 и более Средний: 193 – 311 Низкий: менее 311
Бег на 10 метров, (сек)	Высокий: 2.7 и менее Средний: 2.8 – 2.7 Низкий: более 2.8	Высокий: 2.4 и менее Средний: 2.7 – 2.4 Низкий: более 2.7	Высокий: 2.2 и менее Средний: 2.4 – 2.2 Низкий: более 2.4
Бег на 30 метров (сек).	Высокий: 8.3 и менее Средний: 9.8 – 8.3 Низкий: более 9.8	Высокий: 7.7 и менее Средний: 8.9 – 7.7 Низкий: более 8.9	Высокий: 7.4 и менее Средний: 8.7 – 7.4 Низкий: более 8.7
Приседание, количество раз за 10 сек.	Высокий: 16 и более Средний: 14 -16 Низкий: менее 14	Высокий: 18 и более Средний: 16 - 18 Низкий: менее 16	Высокий: 20 и более Средний: 18 – 20 Низкий: менее 18
Метание теннисного мяча, (м) Правой рукой Левой рукой	Высокий: 6 и более Средний: 4 – 6 Низкий: менее 4 Высокий: 5 и более Средний: 3 – 5 Низкий: менее 3	Высокий: 8 и более Средний: 6 – 8 Низкий: менее 6 Высокий: 6 и более Средний: 4 – 6 Низкий: менее 4	Высокий: 10 и более Средний: 8 – 10 Низкий: менее 8 Высокий: 8 и более Средний: 6 – 8 Низкий: менее :