

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 19»
624087 Российская Федерация, Свердловская область, город Верхняя Пышма, п. Кедровое, улица Классона,
дом 3
Тел. 8(34368)94-486, E-mail: ya.madoo19@yandex.ru, официальный сайт: 19vp.tvoyasadik.ru

ПРОЕКТ

«ОСЕННИЕ СТАРТЫ»

В РАМКАХ ДОЛГОСРОЧНОГО ПРОЕКТА

«ДВИЖЕНИЕ НА ОПЕРЕЖЕНИЕ»



**Исполнитель: инструктор по физической культуре
Дегтярева Светлана Викторовна**

Кедровое 2023г

Спортивно-тренировочный проект «Осенние старты»

Ответственный

Инструктор по физической культуре МДОУ «Детский сад № 19» Дегтярева Светлана Викторовна

Участники проекта.

Дети подготовительной к школе группы.

Срок реализации проекта.

11.09.2023 по 29.09. 2023г.

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. И чтобы все эти основные виды движений приносили растущему организму максимальную пользу, сохраняя здоровье, тренируя мышцы ребенка, способствуя общему росту и развитию физических качеств.

Различные виды бега 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.

Бег 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 бег не требует особых материальных затрат на тренировки, что тоже немаловажно.

Упражнения в различных видах бега, 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.

Развивать у детей старшего дошкольного возраста стремление к саморазвитию и совершенствованию своих физических качеств и волевого комплекса через соревновательную деятельность.

Задачи.

- Развитие физических качеств детей: выносливости, силы, ловкости.
- Обучение детей правильной технике выполнения бега; 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 привлечения их к занятиям бегом.
- Рост спортивных показателей – скорости бега.
- Освоение детьми нравственных ценностей – отзывчивости, дружбы, взаимовыручки, а также ценностного отношения к своему здоровью.
- Дети будут знать правила техники безопасности во время занятий спортом, играх и соревнованиях.

Этапы реализации проекта.

Сроки реализации с 11.09.2023г по 29.09.2023г.

Подготовительный этап.

Изучение литературы по данной теме, подготовка материальной базы для проведения занятий. Разработка плана занятий. Пополнение картотеки подвижных игр. Тестирование детей с целью выявления степени их физического развития. Разработка презентации «Виды бега» Оказание консультативной помощи родителям и воспитателям по теме «Хочешь быть здоровым - бегай», «Дыхательные упражнения»

Основной этап.

Проведение тренировочных занятий, соревнований, подвижных игр на улице. Индивидуальная работа с детьми в процессе занятий.

Заключительный этап.

Выявление эффективности проведенного комплекса мероприятий, повторное тестирование детей. Проведение физкультурного развлечения «День бегуна» с элементами бега, участие в фестивале (соревнованиям по выполнению нормативов) ВФСК ГТО среди воспитанников дошкольных образовательных учреждений ГО Верхняя Пышма.

Реализация проекта (на прогулке)

	1 неделя «Бег 30м»	2 неделя «Челночный бег»	3 неделя «Шестиминутный бег»
Понедельник	1 занятие Приложение № 1	1 занятие Приложение № 5	1 занятие Приложение № 9
Вторник	2 занятие Приложение № 2	2 занятие Приложение № 6	2 занятие Приложение № 10
Среда	3 занятие	3 занятие	3 занятие

	Приложение № 3	Приложение № 7	Приложение № 11
Четверг	4 занятие Приложение № 4	4 занятие Приложение № 8	4 занятие Приложение № 12
Пятница	Соревнования «Бег 30м»	Соревнования «Челночный бег»	Соревнования «Шестиминутный бег»

Продолжительность занятий по легкой атлетике 25-30 минут в зависимости от возраста детей. Периодичность – одно занятие в день.

1.Теоретическая подготовка.

Правила поведения и безопасности 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 .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.

4. Участие в соревнованиях.

Соревнования индивидуальные на базе детского сада, физкультурные развлечения. Подготовка к фестивалю (соревнованиям по выполнению нормативов) ВФСК ГТО среди воспитанников дошкольных образовательных учреждений ГО Верхняя Пышма.

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

Метание предметов весом 200 г — 6,0 м.

Метание набивного мяча — 3,0 м.

Материально-техническое обеспечение.

- Стадион.
- Спортивная форма.
- Гимнастический мат для прыжков с места.
- Скакалки.
- Мешочки для метания весом 200г.
- Разметка для метания.
- Утяжеленный мяч весом 1000г.
- Разметочные конусы.
- Секундомер.
- Рулетка.

Литература.

1. Вавилова Е. Н. Учите детей бегать, прыгать, метать. М., «Просвещение», 1983.
2. Глазырина Л. Д. Физическая культура – дошкольникам: Программа и программные требования. М., 1999.
3. Детская легкая атлетика. Терра спорт Олимпия пресс, 2002.
4. Лескова Т, Ноткина Н. Общие методические указания к организации работы по физической подготовленности детей к школе.
5. Муравьев В. А., Назарова Н. Н. Воспитание физических качеств детей. М., Айрис пресс, 2004.
6. Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду. М., «Просвещение», 1986.
7. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия с детьми разных возрастов. М., «Просвещение», 1988.
8. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания. М., 2001.
9. Тарасова Т. А. Контроль за физическим состоянием детей дошкольного возраста. Челябинск, 2004.
10. Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М., «Просвещение», 1976.
11. Яблонская С. В., Циклис С. А. Развитие двигательных качеств дошкольников. М., 2008.

1-я неделя «Бег 30 метров»

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

1 занятие

Программное содержание. Развивать быстроту бега.

Пособия. Конусы для разметки дистанции.

Первая часть. Ходьба с различными движениями рук. Медленный бег, во время которого дети по одной стороне площадки бегут широким шагом, по другой – прыгают с ноги на ногу. Ходьба.

Вторая часть.

1. Бег с высоким подниманием бедра, максимальная частота движений 4-5 раз, 10-12 м. Ходьба.
2. Бег с захлестыванием голени назад, максимальная частота движений 4-5 раз, 10-12 м. Ходьба.
3. Ускорение со старта 5-6 раз, 9-10 м. Ходьба.
4. Пробегание отрезков 20-30 м. 4-5 раз. Выполняется как по прямой, так и на повороте. Сначала медленно, затем с ускорением. Ходьба.
5. То же, под углом 3-5 градусов.
6. Игра «Птички и клетка» Дети распределяются на две подгруппы. Одна образует круг в центре площадки (дети идут по кругу, держась за руки) – это клетка. Другая подгруппа – птички. Воспитатель говорит: «Открыть клетку!» Дети, образующие клетку, поднимают руки. Птички влетают в клетку и тут же вылетают из нее. Воспитатель говорит: «Закрыть клетку!» Дети опускают руки. Птички, оставшиеся в клетке, считаются пойманными. Они встают в круг. Клетка увеличивается, и игра продолжается, пока не останется 1-3 птички. Затем дети меняются ролями.

Третья часть. Медленный бег. Ходьба.

2 занятие

Программное содержание. Развивать быстроту бега.

Пособия. Конусы для разметки дистанции.

Первая часть. Ходьба. Медленный бег. Во время ходьбы и бега по команде воспитателя дети выполняют различные движения для рук и ног. Ходьба.

Вторая часть.

1. Бег с высоким подниманием бедра, максимальная частота движений 4-5 раз, 10-12 м. Ходьба.
2. Бег с захлестыванием голени назад, максимальная частота движений 4-5 раз, 10-12 м. Ходьба.
3. Ускорение со старта 5-6 раз, 9-10 м. Ходьба.
4. Пробегание отрезка 20-30 м с высокого старта. 5-7 раз. Ходьба.
5. «Семенящий бег». Выполняется мелкими шагами, но с большой частотой. Выполняется с места, с ускорением. Ходьба.
6. Игра «Ловишки на одной ноге» Выбирают ловишку. По сигналу воспитателя «Раз, два, три. Лови!» дети разбегаются по площадке. Ловишка их ловит, дотрагиваясь рукой. Нельзя ловить того, кто успел вовремя встать на одну ногу и обхватить руками колено. Пойманные отходят в сторону. Когда будет поймано 3-4 ребенка, выбирается новый ловишка. Игра повторяется 3-4 раза.

Третья часть. Медленный бег. Ходьба.

3 занятие

Программное содержание. Развивать быстроту бега.

Пособия. Конусы для разметки дистанции.

Первая часть. Ходьба с выполнением движений рук (вперед, вверх, в стороны, круговые движения). Медленный бег, во время которого дети прыгают с ноги на ноги по одной стороне площадки, бегут, высоко поднимая колени. Широким шагом. Ходьба.

Вторая часть.

1. Бег с высоким подниманием бедра, максимальная частота движений 4-5 раз, 10-12 м. Ходьба.
2. Пробегание отрезков 20-30 м. 4-5 раз. Выполняется как по прямой, так и на повороте. Сначала медленно, затем с ускорением. Ходьба.
3. То же, под углом 3-5 градусов.
4. Пробегание отрезка 20-30 м с высокого старта. 5-7 раз. Ходьба.
5. «Семенящий бег». Выполняется мелкими шагами, но с большой частотой. Выполняется с места, с ускорением. Ходьба.
6. Игра «Ловишки парами». Выбирают водящего. По сигналу воспитателя дети разбегаются. Водящий ловит, дотрагиваясь рукой до убегающего. Пойманный становится в пару с водящим. Они берутся за руки и ловят других детей. пойманные также образуют пару и участвуют в ловле. Игра заканчивается, когда все дети будут пойманы. Ребенок, пойманный последним, становится водящим.

Третья часть. Медленный бег. Ходьба.

4 занятие

Программное содержание. Развивать быстроту бега.

Пособия. Конусы для разметки дистанции.

Первая часть. Ходьба с выполнением заданий для рук. Медленный бег, во время которого дети бегут широким шагом. Ходьба.

Вторая часть.

1. Ускорение со старта 5-6 раз, 9-10 м. Ходьба.
2. Пробегание отрезков 20-30 м. 4-5 раз. Выполняется как по прямой, так и на повороте. Сначала медленно, затем с ускорением. Ходьба.
3. То же, под углом 3-5 градусов.
4. Пробегание отрезка 20-30 м с высокого старта. 5-7 раз. Ходьба.
5. «Семенящий бег». Выполняется мелкими шагами, но с большой частотой. Выполняется с места, с ускорением. Ходьба.
6. Игра «Ловишки - перебежки». Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На середине площадки находится ловишка. После слов: «Раз, два, три. Беги!» - дети перебегают на другую сторону площадки. Тот, до кого ловишка дотронулся, считается пойманным и отходит в сторону. После 2-3 перебежек подсчитывается число пойманных. Выбирают нового ловишку, и игра продолжается.

Третья часть. Медленный бег. Ходьба.

2 –я неделя «Челночный бег»

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

1 занятие

Программное содержание. Развивать ловкость.

Пособия. Конусы для разметки дистанции.

Первая часть. Ходьба. Медленный бег, во время которого дети 3-4 раза меняют направление движения по команде «Кругом!».

Вторая часть

1. Бег из положения стоя на коленях, сидя (5-6 раз, 9-10 м). Ходьба.
2. Прыжок из положения стоя спиной к направлению движения, бег (5-6 раз, 9-10 м). Ходьба.
3. Быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать) 5-7 раз.
4. Изменение скорости и темпа ходьбы и бега 20-30м (4-5 раз).
5. Прыжки на одной, двух ногах, с поворотом. 2-3 раза по 20 подпрыгиваний, чередуя с ходьбой.

6. Игра «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.

Третья часть. Медленный бег. Ходьба.

2 занятие

Программное содержание. Развивать ловкость.

Пособия. Конусы для разметки дистанции, 4-5 обручей, длинная веревка, скакалки по количеству детей.

Первая часть. Первая часть. Ходьба под счет. Медленный бег, во время которого дети 2-3 раза по команде воспитателя бегают врассыпную и находят свое место в строю. Ходьба.

Вторая часть

1. Выполнение согласованных действий (по 3-4 детей, держась за один обруч, поднимать его вверх, опускать, приседать, наклоняться, класть на пол, брать).
2. Выполнение согласованных действий (всей группой, держась за длинную веревку).
3. Бег змейкой, обегая кубики, деревья, перепрыгивая на ходу неширокое препятствие, доставая в прыжке до подвешенного мяча.
4. Ходьба по гимнастической скамейке с лазанием в обручи или под веревку, с поворотом, с перешагиванием через положенные на ней предметы;
5. Усложненные прыжки со скакалкой, с различными движениями рук.

6. Игра «Ловкие бегуны»

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.

Третья часть. Медленный бег. Ходьба.

3 занятие

Программное содержание. Развивать ловкость.

Пособия. Конусы для разметки дистанции, 4-5 обручей, 8-10 кубиков.

Первая часть. Ходьба с четкими поворотами на углах площадки. Медленный бег. Во время которого дети бегут по кругу, образуют два круга. Потом снова бегут в колонне по одному. Ходьба.

Вторая часть

1. Прыжок из положения стоя спиной к направлению движения (5-6 раз, 9-10 м), быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать) 5-7 раз.
2. Прыжки на одной, двух ногах, с поворотом. 2-3 раза по 20 подпрыгиваний, чередуя с ходьбой.
3. Выполнение согласованных действий (по 3-4 детей, держась за один обруч, поднимать его вверх, опускать, приседать, наклоняться, класть на пол, брать).
4. Бег змейкой, обегая кубики, деревья, перепрыгивая на ходу неширокое препятствие, доставая в прыжке до подвешенного мяча.
5. Ходьба по гимнастической скамейке с пролезанием в обручи или под веревку, с поворотом, с перешагиванием через положенные на ней предметы;
6. Игра “Ловишки с ленточкой”, у играющих ленточки двух цветов и ловишки выдергивают ленточки определенного цвета: один-синие, второй-желтые.

Третья часть. Медленный бег. Ходьба.

4 занятие

Программное содержание. Развивать ловкость.

Пособия. Конусы для разметки дистанции, длинная веревка, 8-10 кубиков.

Первая часть. Ходьба с различным положением рук. Медленный бег. Дети оббегают «змейкой» разложенные предметы, по сигналу меняют направление бега. Ходьба.

Вторая часть

1. Бег из положения стоя на коленях, сидя (5-6 раз, 9-10 м).
2. Изменение скорости и темпа ходьбы и бега 20-30м (4-5 раз).
3. Выполнение согласованных действий (вдвоем, держась за руки, садиться и вставать, выполнять повороты, наклоны, прыжки).
4. Выполнение согласованных действий (всей группой, держась за длинную веревку).
5. Ходьба по гимнастической скамейке с лазанием в обручи или под веревку, с поворотом, с перешагиванием через положенные на ней предметы;
6. **Игра «Посади и собери картофель»** Дети распределяются на 3-4 команды с равным числом играющих. Команды в колоннах стоят у черты. На расстоянии 12-20м от черты напротив каждой команды лежат по 3 небольших кружка-лунки (обручи, круги и т.д.) В руках у детей, стоящих впереди колонн, небольшие мешки с тремя маленькими мячами или мешочками с песком. По сигналу воспитателя первые в колоннах бегут к лункам, сажают в каждую по «картофелине» и возвращаются. Подбегая к колонне, они передают мешочек следующему играющему, тот бежит и собирает картофель и т.п. Побеждает команда, первой закончившая задание. Картофель должен лежать в лунке (круге). Если картофелина выкатиться, то ребенок обязан вернуть ее на место. Игра повторяется 3-4 раза.

Третья часть. Медленный бег. Ходьба.

1 занятие

Программное содержание. Развитие выносливости.

Пособия. Конусы для разметки дистанции, скакалки по количеству детей.

Первая часть. Ходьба с выполнением движений прямых рук. Медленный бег. Дети бегут, высоко поднимая колени, приставным шагом, прыгают на одной ноге, энергично помогая руками. Ходьба.

Вторая часть

Развитие скоростно-силовых качеств.

1. Прыжки через скакалку-1 минута. Ходьба.
2. Прыжки с продвижением вперед с ноги на ногу, начиная с 2 ног 3-4 раза по 10-12 м. Ходьба.

Развитие скоростной выносливости

3. **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.

Упражнения для развития силы

4. Бег в гору. 10-15 м. 4-6 раз. Ходьба.
5. Многократные выпрыгивания вверх из полного приседа из упора присев 4 раза 5-6 прыжков. Ходьба.

6. Игра **«Не попадись»** Чертят круг. Играющие стоят за кругом на расстоянии полушага. Водящий становится в центр круга. Дети прыгают в круг и выпрыгивают обратно. Водящий бежит по кругу, стараясь коснуться играющих в то время, когда они находятся в кругу. Тот, до кого дотронулся водящий, отходит в сторону. Через 1 мин воспитатель прекращает игру и считает пойманных. Выбирают нового водящего. Игра повторяется.

Третья часть. Медленный бег. Ходьба.

2 занятие

Программное содержание. Развитие выносливости

Пособия. Конусы для разметки дистанции, мягкие модули.

Первая часть. Ходьба с различными движениями рук. Медленный бег. Дети бегут по одной стороне площадки, прыгая с ноги на ногу, высоко поднимая колени, боком приставным шагом. Ходьба.

Вторая часть

Развитие скоростно-силовых качеств.

1. Подскоки поочередно на левой и правой ноге 4 раза 5-8 прыжков. Ходьба.
2. Прыжки через предметы- высота 30 см 2-3 раза по 6-8 прыжков. Ходьба.

Развитие скоростной выносливости

3. **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, оббежав стойки, передают эстафету вторым номерам.

Упражнения для развития силы

4. 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. Ходьба.

5. Прыжки на одной ноге, затем на другой. 5-6 раз. Ходьба.

6. Игра «**Зайцы в огороде**» Поперек площадки ставят 2 -3 гимнастические скамейки. Это забор. С одной стороны поляна, с другой огород, где растет капуста. Порезвившись на поляне, зайцы перелезают через забор и лакомятся капустой. Когда все зайцы попали в огород, воспитатель говорит: «Сторож идет!» Зайцы убегают на поляну, перепрыгивая через забор. Проигравшим считается тот. Кто неправильно выполнил прыжок или последним покинул огород. 4 – 5 раз.

Третья часть. Медленный бег. Ходьба.

3 занятие

Программное содержание. Развитие выносливости

Пособия. Конусы для разметки дистанции.

Первая часть. Ходьба с движениями рук, высоким подниманием колен. Медленный бег. Дети бегут, высоко поднимая колени, прыгают с ноги на ногу. Ходьба.

Вторая часть

Развитие скоростно-силовых качеств.

1. Многократные выпрыгивания вверх из полного приседа из упора присев 4 раза 5-6 прыжков. Ходьба.
5. Бег у гимнастической стенки в упоре. 8 -10 сек. Ходьба.

Развитие скоростной выносливости

3. **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.

Упражнения для развития силы

4. Прыжки в длину с места. Ходьба.
5. И.п.- упор присев. Выпрыгивания вверх в положении прогнувшись. 5-6 раз. Ходьба.
6. Игра «**Через ручейки**» 3 – 5 команд стоят у черты. В 4м от черты обозначен ручей шириной 80-100см, через 4м второй ручей, через 2-3м ориентир. Первые игроки бегут, перепрыгивают ручьи, оббегают ориентир и опять перепрыгивают ручьи, передают эстафету. Побеждает команда, не замочившая ног и закончившая первой. 3 – 4 раза.

Третья часть. Медленный бег. Ходьба.

4 занятие

Программное содержание. Развитие выносливости

Пособия. Конусы для разметки дистанции, скакалки по количеству детей.

Первая часть. Ходьба с выполнением различных движений рук. Медленный бег. По одной стороне площадки дети бегут широким шагом, по другой – прыгают на одной ноге. Ходьба.

Вторая часть

Развитие скоростно-силовых качеств.

1. Прыжки через скакалку-1 минута. Ходьба.
2. Многократные выпрыгивания вверх из полного приседа из упора присев 4 раза 5-6 прыжков. Ходьба.

Развитие скоростной выносливости

3. **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, обжав стойки, передают эстафету вторым номерам.

Упражнения для развития силы

4. Тройной прыжок с места. Отталкиваясь двумя ногами, приземление на маховую, затем на толчковую, после отталкивания толчковой приземление на обе ноги.
5. Бег из и.п.- упор присев, ускорение с отягощением (в сопротивлении). Партнер упирается в плечи бегущему. Или с помощью вожжей.
6. Многоскоки на двух ногах (“лягушка”). Выполняются на отрезках 10-15 м

7. Игра «**Добрый и злой волшебник**» Одному водящему повязывают синюю ленту – это злой волшебник, другому желтую – это добрый. Злой волшебник дотрагивается и заколдованные дети замирают в какой-то позе (руки в стороны, вверх, на поясе, стоят на одной ноге и т.п.) Добрый волшебник расколдовывает, задевая и восклицая: «Свободен!» через 2-3 мин назначают новых водящих и игра повторяется.

Третья часть. Медленный бег. Ходьба.

Сценарий спортивного праздника "День Бегуна"

подготовительная к школе группа

Данное мероприятие было разработано в рамках проекта по оздоровительному бегу "Осенние старты", с целью повышения интереса у детей к занятиям по физической культуре и здоровому образу жизни в целом.

Цель: Повышение интереса у детей к занятиям по физической культуре и здоровому образу жизни в целом.

Задачи:

- Совершенствование в соревновательной форме навыков бега.
- Развивать быстроту, ловкость, координационные способности.
- Воспитание внимания, уважения к сопернику и товарищам по команде, взаимопомощи, терпения и целеустремлённости.
- Способствовать положительному эмоциональному подъёму детей.

Предварительная работа:

- Группы придумывают название команд, приветствие.
- Подготовка материала для музыкального сопровождения.
- Подготовка и проведение для детей беседы «Немного о беге».
- Подготовка презентации.

Действующие лица: ведущий (инструктор по физ. культуре), Баба Яга, команды.

Материалы и оборудование: 2 эстафетные палочки, 4 ориентира, 6 конусов, 4 барьера, 4 обруча, презентация.

Ход мероприятия:

Команды под музыку заходят в спортивный зал, проходят круг почёта, затем строятся в обозначенные места.

Ведущий: Добрый день, дорогие ребята. Мы рады видеть вас на нашем празднике «День бегуна». В сентябре мы с вами соревновались в различных видах бега. Сегодня в конце нашего праздника победители получают грамоты. А сейчас мы с вами узнаем много интересного о беге и посоревнуемся в беговых эстафетах.

Чтоб проворным стать атлетом,

Проведем мы эстафеты.

Бегайте все быстро, дружно

Победить вам очень нужно!

(Василий Бойчук)

Слово для приветствия предоставляется...(не успевает договорить)

Под музыкальное сопровождение из кинофильма «Спортлото 82» вбегает баба Яга с обручем в руках и с мешком за спиной. С криками «Баба Яга против!» оббегает зал и, не дав сказать слово ведущему, ставит мешок на пол и начинает вращать обруч на талии. Затем достаёт из мешка гантели и начинает выполнять упражнения, после этого, положив гантели, достаёт баскетбольный мяч и начинает отбивать его об пол. После мяча Баба Яга изображает из себя группу поддержки при помощи помпонов. Когда заканчивается музыка, баба Яга запыхавшись, продолжает ворчать, что она против.

Ведущий: Ребята, я ничего не понимаю, вы узнаете, кто это? Конечно же, это наша старая знакомая Баба Яга. Она всегда пытается помешать провести какой-нибудь праздник или соревнования. А сейчас Баба Яга пришла со своими гантелями, да ещё и упражнения выполняет. Это на нее не похоже.

Ведущий (в недоумении): Баба Яга, что происходит, почему и чего ты против?

Баба Яга: Да я против того, что вы без меня праздник решили провести! Ведь после ваших олимпийских игр я каждый день тренировалась, а вы меня не позвали.

Ведущий: Баба Яга, ты прости нас, пожалуйста. В следующий раз мы обязательно тебя будем приглашать на все наши спортивные мероприятия. Ты не расстраивайся и присоединяйся к нам. А мы продолжим. И слово для приветствия предоставляется команде «Быстрые бегуны»

Команда «Быстрые бегуны»

Девиз:

Нас сильнее в мире нет,
Обыщи весь белый свет,
Мы со спортом все на «ты»,
Лучшие мы бегуны!

Команда «Спортсмены»

Девиз:

Бежать, метать и прыгать,
Готовы целый день,
Чтобы медали выиграть,
Трудиться нам не лень!

Ведущий: Судить наши соревнования будет жюри в составе _____.

Ведущий: Но прежде чем начать соревнования, необходимо познакомиться с правилами. Итак, правила соревнований.

Баба Яга: Я, я знаю правила, можно я их назову?

Ведущий: Конечно можно, баба Яга, ты называй правила, а ребята будут их внимательно слушать.

Баба Яга:

1. Внимательно слушать предложенное задание. Что непонятно, обязательно переспросить у ведущего.
2. Не выходить за линию старта.
3. Не начинать выполнять задание, если участник, стоящий впереди, не передал вам эстафету.
4. Участник, выполнивший задание, встает в конец своей команды.
5. Выполнять задание нужно не только быстро, но и правильно.
6. Уважать своих соперников и товарищей по команде.
7. Хорошее настроение на протяжении всего праздника.

Ведущий: Команды, вы принимаете эти правила?

Дети: Да!

Ведущий: Но прежде чем соревноваться, мы все должны скорей что сделать?

Дети: Размяться!

Ведущий: Правильно! Руки, ноги разминаем и шагаем, и шагаем. А Баба Яга поможет нам провести разминку.

Дети становятся в рассыпную, и проводится музыкальная разминка во главе с Бабой Ягой.

Ведущий: А теперь немного отдохнем и познакомимся с некоторыми видами бега.

Презентация «Виды бега»

Слайд 1 - Все мы умеем бегать и очень часто применяем бег в своей жизни. А что мы знаем о беге? Что же такое бег, откуда он взялся и для чего он нужен? Существует одно очень древнее изречение, которое звучит так: «Если хочешь быть сильным — бегай, если хочешь быть красивым — бегай, если хочешь быть умным — бегай». Бег — один из способов передвижения человека и животных. От ходьбы бег отличается «фазой полёта». Это значит — что во время бега в какой-то момент обе ноги отрываются от пола или от земли. Можно сказать, что человек умеет «летать».

Слайд 2-3 - Бегать человек умел всегда, иначе бы он не выжил. В древние времена человеку приходилось убегать от хищников, охотиться на быстрых животных, служивших пищей, которые были намного сильнее и быстрее человека, и поэтому человек раньше на охоте чаще погибал. Со временем люди заметили, что те, кто больше других бегают, становятся ловким, сильным и выносливым. И поэтому люди стали бегать не только для того, чтобы добывать себе пищу, играть или спасаться от врагов, но и для того, чтобы тренировать в себе силу, ловкость и выносливость. Чем сильнее и выносливее человек становился, тем удачнее он охотился. И, конечно же, человек, благодаря тренировкам, мог успешно защищать свои земли и дома от врагов.

Слайд 4 - Бег стал не просто движением, а физическим упражнением. Со времен стали проводить соревнования в беге. Даже первые тринадцать Олимпийских Игр состояли только из одного вида спорта — из бега. Со временем спортивный бег становился разнообразным. Сегодня в спорте существуют разные виды бега:

Слайд 5 - Эстафетный бег. Спортсмен, бегущий в первом этапе должен передать её спортсмену, бегущему следующий этап. В лёгкой атлетике переход с этапа на этап осуществляется передачей эстафетной палочки

Слайд 6 - Бег с барьерами — одна из легкоатлетических дисциплин, требующая от спортсменов отличной скорости, гибкости, прыгучести и чувства баланса. Это наиболее зрелищный, но вместе с тем и наиболее сложный вид бега. За время его существования подходы к конструкции барьеров и технике их прохождения неоднократно менялись, в итоге сегодня используется так называемая L-образная конструкция препятствия, которая признается самой безопасной для атлета.

Ведущий: Внимание! Внимание! Начинаем беговые соревнования! Прошу команды занять свои места на старте.

Команды проходят и строятся перед конусами.

Ведущий: Ребята, я буду объяснять, как выполнять эстафеты, а баба Яга показывать.

1. Эстафета «Бег с эстафетной палочкой». По команде дети бегут до ориентира, оббегают его и возвращаются обратно, передают эстафетную палочку следующему участнику. Выигрывает команда, которая первая закончила дистанцию.

2. Эстафета «Бег с барьерами». По команде дети бегут, перепрыгивая через барьеры, оббегают ориентир и бегут обратно по прямой. Эстафета передаётся по плечу следующего участника. Выигрывает команда, которая первая закончила дистанцию.

Презентация «Виды бега»

Слайд 7 Челночный бег – это бег на короткое расстояние с постоянной сменой направления между двумя точками. Проще говоря, бег вперед-назад. Бегун стартует к обозначенной точке, оббегает её либо касается линии и возвращается к старту по тому же маршруту, повторяя комбинацию до 10 раз. Всё очень просто, но в то же самое время совсем нелегко для вашего тела.

Слайд 8 Бег по пересеченной местности - это вид спорта, в котором команды и отдельные люди бегут наперегонки на открытых площадках по естественной местности, такой как грязь или трава. Иногда бегунов называют лунями. Трасса, как правило, длиной 4-12 километров (2,5–7,5 мили), может включать в себя поверхности травы земли, проходить через леса и открытую местность, а также включать холмы, равнину и иногда гравийную дорогу.

3. Эстафета «Челночный бег». Первый участник с кубиком в руках бежит до обруча, в котором лежит другой кубик и меняет его на свой. Возвращается к команде и отдает кубик следующему игроку. Выигрывает та команда, которая первая закончила дистанцию.

4. Эстафета «Бег по пересеченной местности». По команде дети бегут змейкой между конусами и возвращаются обратно по прямой. Эстафета передаётся по плечу следующего участника. Выигрывает команда, которая первая закончила дистанцию.

Презентация «Виды бега»

Слайд 9 – Бег с гантелями имеет ряд отличий от других, более привычных видов бега:

При тренировках с гантелями во время бега, также задействуются совершенно другие мышцы, которые позволяют равномерно распределить нагрузку. Кроме того, отягощающие предметы изменяют центр тяжести туловища, при этом увеличивая его. Гантели для бега способны нагрузить определенные мускулы, такие как бицепс, а также дельтовидные и трапециевидные мышцы. Первые два отличия, перечисленные выше, способны значительно увеличить темп и нагрузки на тренировках. Эти изменения смогут также улучшить работу органов внутренней системы, включая сердечно-сосудистую систему, суставы, связки и сухожилия.

5. Эстафета «Бег с гантелями». По команде дети берут гантели, бегут до ориентира и возвращаются обратно, передавая гантели следующему участнику. Выигрывает команда, которая первая закончила дистанцию.

Презентация «Виды бега»

Слайд 9-10 Самая длинная дистанция называется марафонской и составляет 42км 195м. Марафонскую дистанцию бегут самые выносливые люди, и называются они стайеры. А самую короткую дистанцию 100м бегут самые быстрые люди, и называются они спринтеры.

Слайд 11 Оздоровительным бегом могут заниматься все: дети, взрослые и даже ваши бабушки и дедушки.

Слайд 12 Но бегать, ребята нужно с умом. Оздоровительным бегом можно заниматься в парках, в лесу, у моря, озера, в поле, везде, где есть чистый воздух. Только тогда бег будет действительно приносить пользу.

Слайд 13 Ребята, а вы знаете кто из животных самый быстрый?

Самый быстрый из бегающих животных – это гепард. Он может развивать скорость до 110-115км/ч. С такой скоростью на автомобилях по правилам не разрешается ездить, потому что это очень большая и опасная скорость.

Слайд 14 Страус может развить скорость до 70км/ч. Это быстрее, чем разрешено ездить автомобилям по городу.

Ведущий: А Баба Яга еще и игру для нас приготовила.

После эстафет Баба Яга проводит с болельщиками и гостями под музыкальное сопровождение подвижную игру «Хвост Бабы Яги», пока жюри подводит промежуточные итоги.

Ведущий: Ну что ж, наши дети прошли все испытания! Пришло время наградить призеров заслуженными грамотами за бег! Награждение! И я хочу поблагодарить Бабу Ягу, за то, что она помогла нам сегодня. А вот как команды прошли все испытания, нам расскажет многоуважаемое жюри.

Баба Яге присваивается звание «Лучший спортивный помощник 2023» и вручается медаль, команды награждаются сладкими призами и покидают зал под музыкальное сопровождение.

