

# Кружок по лёгкой атлетике «Чемпион»



Руководитель кружка  
инструктор по физической  
культуре МБДОУ №16  
«Алёнка» Котова Елена  
Леонидовна  
г.Спасск -Дальний



## Из истории лёгкой атлетики

Свою победоносную эстафету легкая атлетика начала еще задолго до нашей эры. В Древнем Египте, Вавилоне, Ассирии молодые люди периодически устраивали соревнования в прыжках, беге на разные дистанции, метании дротиков. Немногим позже, марафонский забег греческого воина положил начало современным Олимпийским играм. Это было 28 веков назад.

Древнегреческое слово «атлетика» означает «свойственный борцам».

Атлетами в Древней Греции называли тех, кто соревновался в силе и ловкости.

Лёгкая атлетика – королева спорта!

Лёгкая атлетика включает следующие основные виды: спортивная ходьба, бег, прыжки, метание, многоборье. Все эти разделы имеют свою собственную историю развития, рекорды и громкие имена, прославившие спорт именно в этом виде.

Разнообразие лёгкоатлетических упражнений помогает  
укрепить здоровье,

развивать выносливость, воспитывать характер,

волевые и физические качества.

Заниматься лёгкой атлетикой можно в любое время года

на открытой площадке, на стадионе, в парке, в лесу.



Сегодня лёгкая атлетика – это наиболее распространённый и массовый вид спорта.

История отечественной лёгкой атлетики хранит много громких имен спортсменов, ставших звездами не только в нашей стране, но, пожалуй, звездами международного масштаба – братья Знаменские, Сергей Бубка, Валерий Брумель, Татьяна Казанкина, Нина Пономарева, Владимир Куц, Петр Болотников - вошли в историю мировой лёгкой атлетики.

Не менее яркие спортсмены представляют лёгкую атлетику в наши дни:

- Елена Исинбаева (прыжки с шестом)
- Юрий Борзаковский (беговые дисциплины)
- Ольга Каниськина (спортивная ходьба)
- Валерий Борчин (спортивная ходьба)
- Татьяна Лебедева (прыжки в длину, тройные прыжки)
- Андрей Сильнов (прыжки в высоту)

Многие другие спортсмены, которые уже завоевали солидные награды и продолжают свою карьеру в спорте, приходя на смену именитым звездам, еще заявят о себе громкими победами, прославляя российский спорт.

# Олимпийские игры – главные спортивные соревнования





Спорт – сильнее слов!

# Цель работы кружка: развитие двигательных умений и навыков у детей. Подготовка к летней спартакиаде дошкольников.



- **Задачи:**
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости. Выносливости и координации).
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями).
- Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Работа с детьми 5-7 лет проводится 1 раз в неделю.  
Продолжительность занятия 20 – 30 минут



# Методы, приёмы и формы работы

- Подвижные игры
- Общеразвивающие упражнения
- Круговые тренировки
- Спортивные игры
- Игры-эстафеты

# Перспективный план работы кружка

месяц	План работы	часы
сентябрь	Тестирование детей. Цель: выявить детей с высоким уровнем физической подготовленности.	3
октябрь	Познакомить с техникой бега (старт, отталкивание. бег, финиш). Отрабатывать движение рук и ног во время бега, разные виды бега. Игры-эстафеты с бегом.	4
ноябрь	Упражнения на развитие силы рук и ног ( на гимнастической стенке, канате, верёвочной лестнице). Разные виды бега ( на выносливость, на скорость, с ускорением). Спортивные игры.	4
декабрь	Техника метания (исходное положение. прицеливание, замах, бросок). Упражнения на развитие силы рук и ног ( на канате, лестнице, гимнастической скамейке). Игры с мячом.	4
январь	Отработка техники метания. Метание различных предметов (набивной мяч, резиновый мяч, мешочек с песком) разными способами. Упражнения на развитие силы рук. Игры с мячом.	3
февраль	Закрепить технику метания и бега. Упражнения на развитие силы рук, выносливости. Игры-эстафеты с метанием и бегом.	4
март	Познакомить с техникой выполнения прыжка в длину с места (исходное положение, взмах, толчок, полёт, приземление). Упражнения на развитие силы ног. Игры-эстафеты с бегом, метанием. прыжками.	4
апрель	Отработка техники прыжка в длину с места. Упражнения на развитие силы рук и ног. Игры-эстафеты с бегом, метанием и прыжками.	4
май	Совершенствование прыжка в длину с места. Закрепление техники бега и метания. Упражнения на развитие силы, ловкости, быстроты, выносливости. Городская	3

# Спорт, ребята, очень нужен. Мы со спортом крепко дружим!



# Упражнения

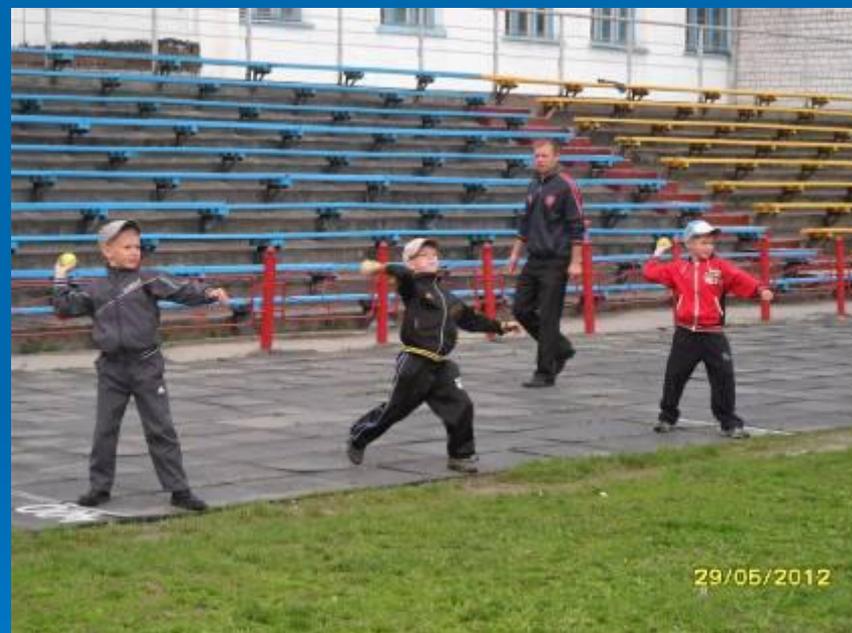
- Упражнения на развитие силы рук и плечевого пояса:
  - -лазание по гимнастической лестнице
  - -вис на перекладине
  - -сгибание-разгибание рук в упоре
  - -бросок набивного мяча
- Упражнения на развитие силы ног:
  - -приседание
  - -выпрыг из глубокого приседа
  - -спрыгивание с высоты
  - -ходьба гусиным шагом
- Упражнения на развитие силы мышц туловища:
  - -сгибание и разгибание туловища лёжа на спине, руки за головой
  - комбинация: упор присев-упор лёжа -упор присев.

# Тренировки на свежем воздухе



# Предполагаемый результат

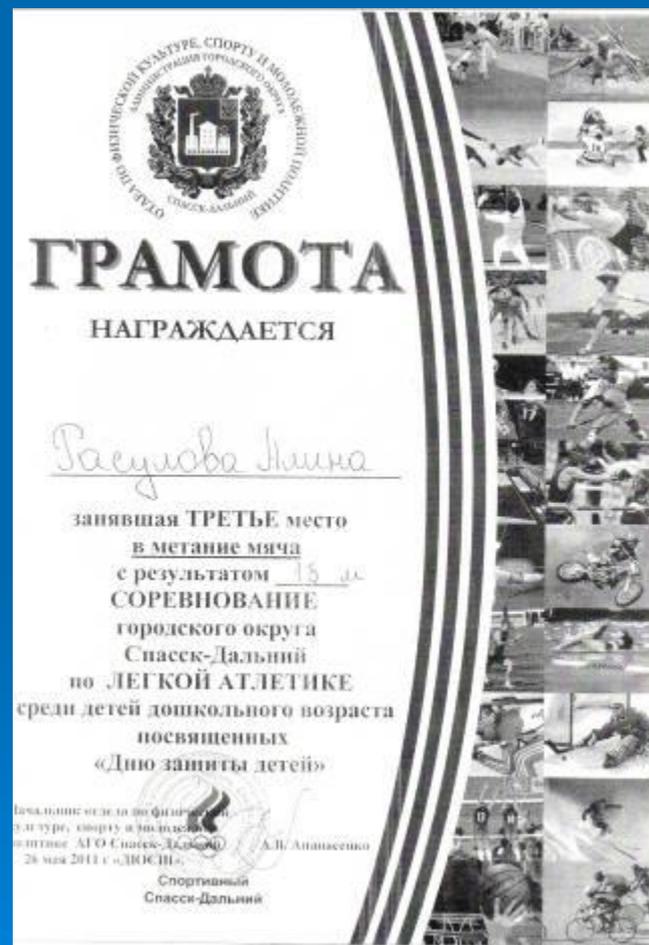
- Участие детей в спортивных соревнованиях
- Завоевание детьми призовых мест
- Обогащение двигательного опыта детей.



# Наши победы в городских соревнованиях дошкольников



# 2011 год



# 2012 год



# 2013 год



Спорт помощник!  
Спорт – здоровье!  
Спорт – игра!  
Физкульт- ура!



# Спасибо за внимание

