

«Модель развития физических качеств детей 6-7 лет через учебно-тренировочные модули»

Разработала: инструктор по
физической культуре высшей
квалификационной категории
Кашаприна Светлана
Александровна

г.Нижневартовск, 2012г.

Цели и задачи

Цель: Достижение высокого уровня развития быстроты, скоростно-силовых качеств и ловкости детей 6-7 лет на основе использования в процессе подготовки учебно-тренировочных модулей.

Задачи:

- Способствовать повышению уровня физической подготовленности дошкольников;
- Достичь результативности в соревновательной деятельности на городском уровне;
- Содействовать формированию стойкого интереса к занятиям физической культурой, воспитанию личностных качеств.

Результат: Субъектная позиция ребёнка по отношению к двигательной деятельности, развитые физические качества, двигательные умения и личностные качества.

Характеристика физических качеств

- **Быстрота** – способность человека осуществлять движение с определённой скоростью в минимальный для данных условий отрезок времени.
- **Ловкость** – способность быстро овладевать новыми движениями, быстро перестраивать свою деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.
- **Скоростно-силовые способности** проявляются при различных режимах мышечного сокращения и обеспечивают быстрое перемещение тела в пространстве.

Модель развития физических качеств детей через тренировочные модули



Модуль «Быстрота»

- Комплекс представлен 5 упражнениями.
 - Продолжительность выполнения каждого упражнения – 10-15 сек в команде; интервал отдыха – 2-3 мин.
 - Количество повторений – 2-3.
 - Основной метод – повторный, применяется и соревновательный.
 - Важное значение имеет создание представления детей о правильности выполнения упражнений, объяснения им умения контролировать собственную скорость выполнения, ответственности и добросовестности выполнения задания.
1. Старты лицом или спиной вперед на дистанцию 5-10 м. переходящий в ускорение.
 2. Бег на дистанцию 30м с высоким подниманием бедра,
 3. Бег с захлестом голени на 30м
 4. Встречный бег на 10-15м с захватом посередине дистанции предмета
 5. Бег уступами: в командах до первого флажка, возврат в команду, до второго флажка, возврат в команду и т.д.

Подвижные игры на развитие быстроты

«Успей поймать» Играющие стоят в небольшом кругу, у каждого в руках мяч и камешек. Подбросив мяч, надо выбежать из круга, положить как можно дальше от него камешек на землю и, вернувшись в круг, успеть поймать мяч, отскочивший от земли. Кто сумеет положить камешек дальше всех и при этом не уронить мяч, тот и выигрывает. Усложнение: бросить мяч, положить камешек, выбежав из круга, затем вернуться, быстро поймать мяч на лету (мяч не должен упасть на землю).

«Бери скорее» Играющие стоят посередине площадки в двух шеренгах напротив друг друга на расстоянии двух метров. По сторонам площадки на расстоянии 10 - 15 м за каждой шеренгой обозначаются ограничительные линии. Между каждой парой кладётся небольшой предмет (кубик, камешек, мешочек). Дети принимают одно из исходных положений - сидя, лёжа, в упоре на коленях. По сигналу воспитателя каждый стремится быстро подняться, схватить предмет и убежать за ограничительную линию. Тот, кто не успел взять предмет, догоняет. Выигрывает тот, кто успел взять предмет и убежать за линию.

«Догони» На одной стороне площадки стоят друг за другом два ребёнка, между ними расстояние 2- 3 м. по сигналу бегут в прямом направлении на другую сторону, сзади стоящий старается догнать переднего. Расстояние для бега 20 - 30 м. Затем дети меняются местами.

«Бабочки и стрекозы» Играющие в двух шеренгах располагаются в середине площадки на расстоянии одного шага спиной друг к другу. Командам дают названия «Бабочки» и «Стрекозы». Воспитатель, стоя с боку, называет одну из команд. Её игроки должны как можно быстрее убежать за линию, обозначенную в 10 шагах перед ними. Играющие другой команды, повернувшись кругом устремляются вдогонку. Сколько игроков они сумеют осалить до черты дома, столько и получают очков. Из игры никто не выбывает, и все участники снова встают по шеренгам. Воспитатель называет команды в произвольной последовательности. Побеждает команда, сумевшая за одинаковое количество перебежек осалить больше игроков соперника. Усложнение: дети принимают исходное положение, стоя на коленях, сидя, лёжа.

«Конь – огонь» Играющие стоят в кругу, один в центре круга с флажком. Идут подскоками по кругу под слова: «у меня есть конь, этот конь - огонь! Но - но - но - но, но - но - но - но». Останавливаются, на месте делают движение согнутой ногой - конь бьет копытом. Водящий в это время подскоками обходит круг, говоря: «я скачу на нём, на коне своём. Но - но - но - но, но - но - но - но». С окончанием слов останавливается и протягивает флажок между двумя играющими. Один бежит в правую сторону круга, другой - в левую, стараясь быстрее добежать и взять флажок. Тот, кому это удалось, идёт в круг с флажком.

Модуль «Ловкость»

- Модуль включает 5 упражнений, интервал отдыха составляет 1 минуту, количество повторений 2-3.
 - Между повторениями, в течение отдыха выполняются упражнения на расслабление.
 - Включение элементов новизны или разнообразного оборудования
1. Бег змейкой между предметами
 2. Прыжки с зажатым мячом между ног вперёд
 3. Игра «Ловишка с ленточкой»
 4. Прохождение полосы препятствий
 5. Игровые упражнения с мячом: отбивания, подбрасывания, перекидывания, эстафеты, игры с волейбольной сеткой и баскетбольным кольцом

Подвижные игры на развитие ловкости

«Передай мяч» Дети распределяются на две равные подгруппы, встают в две колонны и по сигналу передают резиновый или набивной мяч. Последний стоящий в каждой колонне, получив мяч, бежит, становится впереди колонны и снова передаёт мяч. Игра заканчивается, когда с мячом впереди колонны оказывается ведущий звена. Варианты передачи: над головой, с боку, внизу между ног, в положении сидя на полу или скамейке.

«Канатоходец» Две команды стоят в колоннах у линии старта, финиш на расстоянии 8 - 10 м. У игроков по одному бумажному или картонному колпаку. Первые в колонне ставят на голову колпак, разводят руки в стороны и по сигналу продвигаются вперёд. Повернув в условном месте, берут колпак в руки и бегут к своей колонне. Выигрывает колонна, выполнившая задание первой.

«Коршун и наседка» Дети (цыплята), стоят в колонне, держась друг за друга, впереди стоящий - наседка. На другой стороне площадки - коршун. По сигналу он вылетает и старается схватить цыплёнка, стоящего последним. Наседка защищает цыплят, поднимая руки в стороны и не давая коршуну достать цыплёнка. Все цыплята дружно двигаются за наседкой, не разрывая сцепления, мешая коршуну. Коршун, для того чтобы поймать цыплёнка, часто меняет направление движения.

«Поменяй предмет» На одной стороне площадки в кружках 4 - 5 предметов (мешочки, кубики, кегли). На противоположной стороне за линией старта (расстояние 15 - 20 м) дети образуют 4 - 5 колонн. Первые получают по одному такому же предмету, но другого цвета. На сигнал «Беги» они бегут к кружкам напротив своей колонны, кладут предмет, берут лежащий, возвращаются с ним к своей колонне и поднимают над головой. Отмечается выигравший. Затем они передают предмет следующему из своего звена, а сами встают в конец колонны. Отмечается колонна, в которой оказалось больше выигравших. Усложнение: в каждом кружке находится по 3 - 4 предмета. На сигнал «Беги» играющие бегут, и в это время им называют предмет, который надо взять.

«Самый ловкий» Эта игра с элементом соревнования может включать преодоление различных препятствий, знакомых детям. Не следует давать только ползание на четвереньках, так как дети, торопясь выполнить задание, могут травмировать коленный сустав.

- пройти по гимнастической скамейке и обежать змейкой мячи или кегли.
- подлезать под верёвку, перепрыгнуть канавку.
- провести мяч, ударами о пол по прямому направлению или огибая положенные предметы.
- пролезать в один обруч, затем прыгать из обруча в обруч на двух ногах.

Модуль «Скоростно-силовые способности»

- Включает 5-6 упражнений, количество повторений от 5 до 10, в зависимости от сложности, интервал отдыха составляет 15-20 секунд, количество серий 2-3.
- Эффективнее использовать метод круговой тренировки, обеспечивающий комплексное воздействие на различные группы мышц.
- Запрыгивание на возвышенность толчком двумя ногами (10-15 раз)
- Выпрыгивание из положения полуприседа с доставанием предмета толчком двух ног (8-10 раз)
- Прыжок в длину с места без остановки по прямой по 5-6 прыжков.
- Прыжки через модуль высотой 15см правым и левым боком, продвигаясь вдоль, толчком двух ног.
- Круговая тренировка с использованием инвентаря: гантели, тренажёры, скакалки, гимнастическая лестница и т.д.

Физкультурное оборудование





Методическая литература

1. Кириченко Н.А. Развитие основных физических качеств. «Белый ветер», Мозырь, 2011г.
2. Муравьёв В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей. «Айрис пресс», Москва, 2004г.
3. Хабарова Т.В. Развитие двигательных способностей старших дошкольников. «Детство пресс», Санкт-Петербург, 2010г.