

Министерство просвещения Российской Федерации
Министерство образования и науки Республики Татарстан
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Актанышская средняя общеобразовательная школа №1»
Актанышского муниципального района Республики Татарстан

Рассмотрено на МО учителей физической культуры, искусства, музыки, ОБЖ, технологии Протокол № 1 от «28» августа 2023 г. Руководитель МО _____/Анваров Ш.И. /	«Согласовано» зам. Директора _____/И.Н.Хуззатов/ от «29» августа 2023 г.	«Утверждаю» Директор МБОУ «Актанышская средняя общеобразовательная школа №1» _____/Мансуров А.М. / Приказ № 1-ОД от «31» августа 2023 г.
--	---	--

Рабочая программа кружкового занятия

«Легкая атлетика»

2-10 классы

Составитель: Хазиев Равиль Фагитзянович, учитель ОБЖ и физической культуры



Актаныш 2023

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины. История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина - основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Акробатика. Подвижные игры. Спортивные игры. Лыжи. Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами.

Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы. Ходьба. Обычно в равномерном темпе, быстром до 800 м. Бег. Свободный по прямой и повороту. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения «На старт!», «Внимание!»).

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

По итогам обучения учащиеся должны знать и уметь:

- историю развития легкой атлетики.
- легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта.
- освоить технику бега на короткие и средние дистанции.
- иметь представление о технике бега на длинные дистанции

Формы организации занятий:

- практические занятия (групповые, индивидуальные и сводные)
 - проведение турниров, соревнований, эстафет, малых олимпиад по подвижным играм на свежем воздухе и в спортивном зале.
- Приёмы и методы обучения на занятиях.
- педагогические технологии на основе личностной ориентации образовательного процесса (педагогика сотрудничества);
 - педагогические технологии на основе эффективности управления и организации образовательного процесса (групповые технологии, технологии индивидуального обучения);
 - педагогические технологии на основе активизации и интенсификации деятельности учащихся (практические игровые технологии)

Календарно - тематическое планирование

№	Виды занятий и их содержание	Кол-во часов	Дата проведения	
			По плану	По факту
1.	Введение в дисциплину. Структура предмета.	2		
2.	Соревновательная деятельность и система соревнований в легкой атлетике. Углубленный отбор с дифференциацией по видам легкой	2		
3.	Игровая тренировка: • Старты	2		
4.	Развитие скорости: • Отрезочная работа на короткие дистанции.	2		
5.	Обучение технике бега.	6		
6.	Развитие силы. ОФП на все группы мышц.	2		
7.	Обучение спринтерскому бегу	6		
8.	Тренировка на тактическое взаимодействие средневика и стайера	1		
9.	Тренировка на взаимодействие в эстафетном беге.	4		
10.	Развитие силовой выносливости. Круговая тренировка.	2		
11.	Развитие скорости: Отрезочная работа на короткие дистанции.	4		
12.	Обучение технике прыжка в длину.	2		
13.	Обучение технике эстафетного бега.	2		
14.	Развитие гибкости: • С предметами	4		
15.	Развитие силы. ОФП на все группы мышц.	4		
16.	Кросс от 4 до 10 км	6		
17.	Игровая тренировка Баскетбол	3		
18.	Скоростно-силовая подготовка: Прыжковая тренировка (в зале, по	2		
19.	Развитие выносливости. Общая выносливость. • Кросс	2		

20.	Отрезочная работа на длинные дистанции: • Переменная от 2 км	2		
21.	Развитие гибкости: • Статические упражнения	4		
22.	Развитие силы. ОФП на все группы мышц	2		
23.	Контрольные упражнения для определения уровня силовых	1		
24.	Игровая тренировка • Баскетбол	1		
	Итого :	68ч		

Лист согласования к документу № РП Кр 19 от 01.09.2023
Инициатор согласования: Мансуров А.М. Директор
Согласование инициировано: 20.10.2023 12:52

Лист согласования			Тип согласования: последовательное	
№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Мансуров А.М.		 Подписано 20.10.2023 - 12:52	-