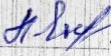




Комитет образования администрации Балаковского муниципального района

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №16»

г. Балаково Саратовской области

| | | | |
|--|---|--|---|
| РАССМОТРЕНО Руководитель ТГ"ЗОЖ"  Л.В.Смирнова Протокол № 1 «30» 08 2024г. | СОГЛАСОВАНО Руководитель ШСК «Старт»  В.В. Стрельбов 30.08.2024г. | СОГЛАСОВАНО Зам. директора ВР  Т.И.Алексеева «30» 08 2024г. | СОГЛАСОВАНО Директор МАОУ СОШ №16 Т.Г. Запяткина Приказ № 472 «09» 09 2024г. |
|--|---|--|---|

Программа

по кружку

«Легкая атлетика»

для 6 классов

на 2024-2025 учебный год

Конченко Андрея Викторовича
учителя физической культуры
I квалификационной категории

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего(полного) общего образования по физической культуре, примерной программы по физической культуре для учащихся средней(общей) школы под ред. А.П. Матвеева (2022 г.)

Своеобразие данной программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения легкой атлетики. Легкая атлетика является одним из базовых видов спорта. Занятия легкой атлетикой всесторонне готовят учащихся как в физическом аспекте, так и психологически.

Цель программы: Формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации.

Программа позволяет последовательно решать основные задачи:

- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;
- развитие основных двигательных качеств.

Планируемые результаты освоения программы

Результаты приведены в разделе «требования к уровню подготовки выпускников», которые полностью соответствуют Государственному стандарту. Требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по 3 базовым основаниям: «знать/понимать», «уметь» и «использовать» приобретённые знания и умения в практической деятельности в повседневной жизни.

При организации занятий следует строго соблюдать правила безопасности занятий по физической культуре и спорту в общеобразовательной школе.

Содержание учебной программы.

Программа состоит из трех разделов в соответствии с современной структурой физкультурного образования: «Основы знаний о физкультурной деятельности», «Общая физическая подготовка», «Специальная подготовка» (физическое совершенствование).

1. Раздел «Основы знаний о физкультурной деятельности» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях. Включает в

- себя профилактику травматизма на занятиях физической культурой и спортом.
2. Раздел «Общая физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.
 3. Раздел «Специальная подготовка» представлен материал по легкой атлетике, способствующий обучению школьников основным двигательным действиям, которые характерны для легкой атлетики.

Тематический план

1. «Основы знаний о физкультурной деятельности»

Влияние семьи и сверстников на индивидуальный выбор здорового образа жизни. Питание и его значение для роста и развития. Что нельзя в легкой атлетике?. Основные приемы самоконтроля. Реакция организма на различные физические нагрузки. Что такое дисциплина? Что такое физкультурно-спортивная этика? Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. Проведение занятий физическими упражнениями самостоятельно и с группой друзей. Основные правила судейства в легкой атлетике. Судейство. Гигиенические основы занятия физическими упражнениями. Проведение занятий со школьниками младших классов. Традиции семейного физического воспитания.

2. Общая физическая подготовка

Встречная эстафета, ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м. Бег 20 м с высокого старта. Бег 12—15 мин. Старт из различных исходных положений. Челночный бег 3x10 м и 5x10 м, 10x10 Различные эстафеты.

Прыжки в глубину с высоты 60—70 см, Прыжки в длину с места и разбега, прыжки в высоту, прыжки через скакалку. Выпрыгивание. Тройной, пятерной с места, запрыгивание на высоту до 80 см. Различные прыжки.

Низкий и высокий старт.

Прыжок в длину с разбега. Метание теннисного мяча, гранаты.

Метание набивного мяча из различных положений одной и двумя руками.

Подтягивание из вися, подъем силой. Силовые упражнения с гантелями со штангой.

3. Специальная подготовка

Обучение высокому и низкому старту. Бег с «хода» на результат.

Прыжки в длину с короткого разбега.

Челночный бег из различных стартовых положений и на различные дистанции.

Повторный бег. Прыжки в «глубину».

Метание теннисного мяча.

Бег 30, 60, 100, 200, 400, 600,800м.

Кроссовый бег до 2км.

Эстафетный бег.

Календарно-тематическое планирование

| Дата | | № занятия | Тема | Приложения |
|----------|----------|-----------|---|------------|
| По плану | По факту | | | |
| | | 1. | Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Режим тренировок. Питание спортсмена. Подвижные игры с элементами л.а. Бег 30, 60 м с высокого старта. Прыжок в длину с места. Эстафетный бег. | |
| | | 2. | Т.Б. Бег 30, 60 м. Высокий старт. Низкий старт (старт прыжком). Прыжок в длину с разбега (короткий разбег). Подвижные игры с эл. Л.а. | |
| | | 3. | Т.Б. Кроссовая подготовка. ОФП. Подвижные игры, эстафеты. | |
| | | 4. | Т.Б. Повторный бег 60, 100м. Метание т. Мяча с места. ОФП. Подвижные игры, эстафеты. | |
| | | 5. | Т.Б. Бег по «шагу» 30, 60 м. Многоскоки. Прыжки в «глубину». Подвижные игры. | |
| | | 6. | Т.Б. Тройной прыжок в длину с места. Прыжки на опору. Метание т. Мяча в цель. Подвижные игры. | |
| | | 7. | Т.Б. Прыжок в длину с короткого разбега. Метание т. Мяча с короткого разбега. ОФП. Подвижные игры. | |
| | | 8. | Т.Б. Кроссовая подготовка. ОФП. Подвижные игры, эстафеты. | |
| | | 9. | Т.Б. Низкий старт «прыжком». Повторное пробегание с низкого старта 30, 60 м. Подвижные игры. | |
| | | 10. | Т.Б. Многоскоки. Прыжки с места в высоту способом «Перешагивание». Подвижные игры. ОФП. | |
| | | 11. | Т.Б. Челночный бег 3х10 м с высокого и низкого старта. Многоскоки. Метание т. Мяча в цель. Повторный бег на 200-300м. Подвижные игры. ОФП. | |
| | | 12. | Т.Б. Челночные бег 3х10м. Многоскоки. Прыжки в «глубину». Прыжки через гимнастическую скакалку. Подвижные игры, эстафеты. | |
| | | 13. | Т.Б. Бег за «лидером». Повторный бег 200-300м. Низкий старт, стартовый разгон, финиширование. | |
| | | 14. | Т.Б. Прыжки в длину (на маты) с короткого разбега. Прыжки в «глубину». Метание т. Мяча в б. щит. Подвижные игры. | |
| | | 15. | Т.Б. Кроссовая подготовка (бег в зале с простыми препятствиями – скамейки, гимн. Маты). Подвижные игры. | |
| | | 16. | Т.Б. Эстафетный бег. Бег за лидером. Подвижные игры. | |
| | | 17. | Т.Б. Челночный бег 3х10 м, 5х10м. Многоскоки, прыжки в высоту способом «Перешагивание» с короткого разбега. Подвижные игры. | |
| | | 18. | Т.Б. Кроссовая подготовка в зале. ОФП. Подвижные игры, эстафеты. | |
| | | 19. | Т.Б. Тройной прыжок в длину с места. Прыжки через препятствия (гимна. Скамейки, натянутые скакалки, маты). Бег за лидером. Подвижные игры. | |
| | | 20. | Т.Б. Прыжки в длину с короткого разбега на гимн. Маты. Прыжки через препятствия. Прыжки в «глубину». Подвижные игры. | |
| | | 21. | Т.Б. Челночный бег 3х10м, 5х10м. Повторный бег 200-300м. | |

| | | | | |
|--|--|-----|---|--|
| | | | Многоголки. Подвижные игры. | |
| | | 22. | Т.Б. Метание т. Мяча в б. щит. Метание набивного мяча 1 кг. Прыжки через скакалку в шаге. Подвижные игры. | |
| | | 23. | Т.Б. Кроссовая подготовка в зале. ОФП. Подвижные игры, эстафеты. | |
| | | 24. | Т.Б. Эстафетный бег. Прыжки в «глубину». ОФП. Подвижные игры. | |
| | | 25. | Т.Б. Низкий старт, разгон, бег по дистанции, финиширование. Подвижные игры. ОФП. | |
| | | 26. | Т.Б. Правила соревнований по л.а. Метание т. Мяча, набивного мяча 1 кг. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижные игры. | |
| | | 27. | Т.Б. Правила соревнований по л.а. Челночный бег 3x10 м. на результат. Подвижные игры. | |
| | | 28. | Т.Б. Правила соревнований по л.а. Прыжок в высоту на результат. Подвижные игры. | |
| | | 29. | Т.Б. Правила соревнований по л.а. Челночный бег 5x10 м на результат. Эстафетный бег. ОФП. Подвижные игры. | |
| | | 30. | Т.Б. Бег за лидером. Повторный бег на дистанции 200-300м. Челночный бег. Многоголки. Подвижные игры. | |
| | | 31. | Т.Б. Бег 30, 60 м. Высокий старт. Низкий старт (старт прыжком). Прыжок в длину с разбега (короткий разбег). Подвижные игры с эл. Л.а. | |
| | | 32. | Т.Б. Кроссовая подготовка. ОФП. Подвижные игры, эстафеты. | |
| | | 33. | Т.Б. Повторный бег 60, 100м. Метание т. Мяча с места. ОФП. Подвижные игры, эстафеты. | |
| | | 34. | Т.Б. Бег по «шагу» 30, 60 м. Многоголки. Прыжки в «глубину». Подвижные игры. | |
| | | 35. | Т.Б. Тройной прыжок в длину с места. Прыжки на опору. Метание т. Мяча в цель. Подвижные игры. | |
| | | 36. | Т.Б. Прыжок в длину с короткого разбега. Метание т. Мяча с короткого разбега. ОФП. Подвижные игры. | |
| | | 37. | Т.Б. Кроссовая подготовка. ОФП. Подвижные игры, эстафеты. | |
| | | 38. | Т.Б. Низкий старт «прыжком». Повторное пробегание с низкого старта 30, 60 м. Подвижные игры. | |