



Резюме

Ф.И.О.: Слюсарь Роза Петровна

Должность: учитель физической культуры

Дата рождения: 22 ноября 1976 года

Место работы: КГУ «Талдысайская ОСШ»

Образование: высшее

Специальность по диплому: Учитель физической культуры

Пед.стаж: 28 лет

Категория: «педагог-исследователь»

Домашний адрес: Актюбинская область
Айтекебийский район
село Талдысай
ул.Амангельды Иманова, 38

Домашний телефон: 32-3-04

Подпись: _____

КГУ «Талдысайская ОСШ»

**Спортивная секция
«Легкая атлетика»**

Руководитель: Слюсарь Р.П.

**График работы
спортивной секции
«Легкая атлетика»
2025-2026 учебный год**

День недели	Время проведения	
Суббота	1 группа 1-5 кл	2 группа 6-11 кл
	14.00- 14.45	14.50-15.35 15.50-16.35

**Список учащихся ,
посещающих кружок по легкой атлетике
2025-2026 учебный год**

№	Фамилия, имя учащегося	Класс
1	Сумаков Кирилл	1Б
2	Митева Далила	1Б
3	Крючков Артем	2Б
4	Ахазаева Сумая	3Б
5	Ермакова Милена	5Б
6	Бакытжанов Бекдияр	5Б
7	Мырзагалиев Руслан	6Б
8	Карл Камила	6Б
9	Калачев Максим	6Б
10	Пермяков Вячеслав	7Б
11	Пермякова Наталья	5Б
12	Калиева Томирис	8Б
13	Кузаева Юлиана	8Б
14	Кожагулова Мерей	9Б
15	Переверзева Елизавета	9Б
16	Жаржанов Аслан	10Б
17	Русланова Айнур	10Б
18	Айтуған Арсен	8а
19	Кунтуған Диас	5а

Резерв

1	Лямов Данил	9Б
2	Лямов Кирилл	9Б
3	Акбулатов Рамзан	7Б
4	Сабирьянов Дос	7Б
5	Бежан Ангелина	7Б
6	Хабибуллин Салим	8Б
7	Абидуллаева Айшат	7а
8	Мендикожина Асель	8а

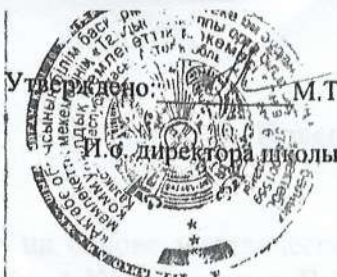
Учитель физической культуры:



Слосарь Р.П.

№ 1 «26» 08 2025 г.

Рассмотрено на педсовете



Утверждено: М.Т.Бимагамбетова

И.о. директора школы



Согласовано: С.Б.Биртаева

Начальник Айтекебийского районного
отдела образования

Тема:

«Легкая атлетика»

(спортивная секция)

Класс: 1-3 классы, 5-11 классы

Подготовил: учитель физической культуры

Слюсарь Р.П.

Рассмотрено на заседании МО: Сырмаханова Л.К.

(руководитель МО)

Протокол № 1 число 26 месяц 08 2025 г.

Проверено: Бимагамбетова М.Т.

(завуч по учебной части)

I. Пояснительная записка

Программа разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности «Легкая атлетика» под редакцией Г.А.Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2011 год) на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2012.)

Возраст детей: программа составлена для учащихся 1-11 класс (возраст учащихся – 7-17 лет)

Сроки реализации: программа рассчитана на 3 часа в неделю (всего – 102 часа).

Цель программы – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.

Актуальность занятий легкой атлетикой со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения.

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

II Общая характеристика курса внеурочной деятельности

«Легкая атлетика» основываясь на курсе обучения, раскрывает обязательный минимум для такого рода программ. В программе отражены основные задачи на этапах годичного цикла тренировки, построение учебно-тренировочного процесса на этапах: начальной подготовки, специальной подготовки; этапе спортивного совершенствования, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах; участие в соревнованиях по их значимости.

Формы и режим занятия: групповые занятия, длительность занятия – 45 минут.

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- **образовательно-познавательной направленности** знакомят с учебными знаниями, обучаю навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- **образовательно-предметной направленности** используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;
- **образовательно-тренировочной направленности** используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

Основными формами подведения итогов программы являются:

- тестирование;
- умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия.
- знание основ техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике;
- способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по легкой атлетике.

Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля:**

вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;

итоговый, проводимый после завершения всей учебной программы.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;
- овладение теоретическими знаниями;
- знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений;
- способность применять основные приёмы самоконтроля;
- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- знание основ истории развития лёгкой атлетики

Ожидаемые результаты к уровню подготовленности учащихся:

В результате изучения раздела «Лёгкая атлетика» во внеурочной деятельности учащиеся должны

Характеризовать

- значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;
- названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности; требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

Уметь

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

III.Содержание курса внеурочной деятельности

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов (1-4 кл)	Всего часов (5-10 кл)
1	Ходьба.	2	2
2	Бег.	12	22
3	Метание малого мяча, гранаты	6	18
4	Прыжки в длину	8	18
5	Прыжки в высоту способом "перешагивание»	6	8
6	Подвижные игры.	В процессе уроков	В процессе уроков
Итого часов:		34	68
		102	

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1- 3 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		Дата проведения	Примечания
			теория	Практика		
1.	Ходьба.	2		2		
1.1	Разновидности ходьбы.	1	В процессе обучения	1	6.09 13.09	
1.2	Основы спортивной ходьбы.	1	В процессе обучения	1	20.09	
2	Бег	12		12		
2.1	Бег на короткие дистанции.	2	В процессе обучения	2	27.09 4.10	
2.2	Прямолинейный бег и бег с изменением направления	1	В процессе обучения	1	11.10	
2.3	Эстафетный бег	2	В процессе обучения	2	18.10 8.11(за 25.10)	
2.4	Бег с препятствиями	1	В процессе обучения	1	8.11	
2.5	Бег на средние дистанции	2	В процессе обучения	2	15.11 22.11	
2.6	Кроссовый бег. Бег в медленном и быстром темпе.	4	В процессе обучения	4	29.11 6.12 13.12 20.12	
3.	Прыжки в длину.	8		8		
3.1	Разновидности прыжков. Подводящие упражнения.	2	В процессе обучения	2	26.12 10.01	
3.2	Техника прыжка в длину с места.	1	В процессе обучения	1	17.01	
3.3	Прыжки с высоты до 80-90 см. , впрыгивания.	1	В процессе обучения	1	24.01	
3.4	Прыжки в длину с места.	2	В процессе обучения	2	31.01 7.02	
3.5	Многоскоки.	2	В процессе обучения	2	14.02 21.02	
4.	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"	6	В процессе обучения	6		
3.1	Перешагивание через препятствия	4	В процессе	4	28.02	

	с места и в ходьбе		обучения		7.03 14.03 28.03	
3.2	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	2	В процессе обучения	2	4.04 11.04	
5.	Метание малого мяча	6	В процессе обучения	6		
5.1	Держание и выбрасывание малого мяча	1	В процессе обучения	1	18.04	
5.2	Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания.	1	В процессе обучения	1	25.04	
5.3	Метание мяча с 3 шагов разбега на дальность	2		2	2.05 16.05(за 9.05)	
5.4	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м.	2	В процессе обучения	2	16.05 23.05	
6.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики.	На каждом занятии	В процессе обучения	На каждом занятии		Проводятся на каждом занятии

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 5-11 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		Дата проведения		Примечания
			теория	Прак-тика			
1.	Ходьба.	2		2			
1.1	Разновидности ходьбы.	1	В процессе обучения	1	6.09		
1.2	Основы спортивной ходьбы. Спортивная ходьба.	1	В процессе обучения	1	6.09		
2	Бег	22		22			
2.1	Бег на короткие дистанции. Техника выполнения высокого старта и стартового разгона.	5	В процессе обучения	5	13.09 20.09 27.09	18.04 25.04	
2.2	Бег с ускорением и с максимальной скоростью.	1	В процессе обучения	1	13.09		
2.3	Эстафетный бег	4	В процессе обучения	4	20.09 27.09	25.04 2.05 (за 9.05)	
2.4	Бег с преодолением различных препятствий прыжками	1	В процессе обучения	1	4.10		
2.5	Бег на средние дистанции	4		4	4.10 11.10	2.05 16.05	
2.6	Кроссовый бег. Бег в медленном и	7	В процессе	7	11.10	16.05	

	быстром темпе.		обучения		18.10 8.11 (за 25.10) 15.11	23.05 23.05	
3.	Прыжки в длину.	18		18			
3.1	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега	4	В процессе	4	18.10 8.11	7.02 14.02	
3.2	Техника прыжка в длину с места.	2	В процессе обучения	2	15.11	14.02	
3.3	Техника приземления после прыжка с высоты до 70 см	1	В процессе обучения	1	22.11		
3.4	Прыжки в длину с места.	7	В процессе обучения	7	22.11 29.11 6.12 13.12	21.02 28.02 7.03	
3.5	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега	4		4	29.11 6.12	21.02 28.02	
4.	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"	8	В процессе обучения	8			
3.1	Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.	2	В процессе обучения	2	13.12 20.12		
3.2	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	6	В процессе обучения	6	13.12 20.12 27.12	7.03 14.03 21.03	
5.	Метание малого мяча	18	В процессе обучения	18			
5.1	Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания.	2	В процессе обучения	2	27.12	14.03	
5.2	Метание мяча с 3 шагов разбега на дальность.	8		8	10.01 17.01 24.01 7.02	21.03 28.03 4.04 11.04	
5.3	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м.	4	В процессе обучения	4	10.01 17.01	28.03 4.04	
5.4	Метание гранаты (9-10 кл)	4		4	24.01 7.02	11.04 18.04	
6.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики.	На каждом занятии	В процессе обучения	На каждом занятии			Проводятся на каждом занятии

Критериями оценки выполнения программы служат:

- стабильный интерес школьников к изучению т пропаганды легкой атлетики
- массовость и активность участия учащихся в мероприятиях по данной направленности.

Средства контроля:

1. Бег 30 метров с высокого старта.
2. Прыжок в длину с места.
3. Челночный бег 3*10 метров.
4. Подтягивание на высокой и низкой перекладине.
5. Наклон вперед из положения сидя на полу.
6. Бег 1000 м (2-4 кл), 1500 м (5-7 кл) . , 2000 м (8-11 кл)

Материально-техническое обеспечение:

1. Мячи для метания
2. Секундомер
3. Рулетка, мел
4. Набивные мячи (1кг)
5. Гимнастические палки
6. Жгут
7. Гимнастические маты
8. Скакалки
9. Мячи волейбольные, футбольные, баскетбольные

Список литературы

Для педагога:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М. Просвещение, 2012 Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)
2. Пособия Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011г.
3. А.А. Ушаков, И.Ю. Радчик. Легкая атлетика (многоборье) Примерная программа спортивной подготовки для дюшш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2005
4. В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007
5. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
6. Роб Слимейкер, Рэй Браунинг. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость «Т. Лома» Мурманск, 2007
7. В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007
8. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007

Для обучающегося:

1. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2008г.
2. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2009г
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007.
4. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М. :Дрофа, 2008. – 3312003.
5. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М.2011г
6. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 1988г.
7. «Прыжки в длину». М. 1981г.
8. «Спортивная смена». М.1982г.
9. «Смелые и ловкие». М. 1982г.
10. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.

Отчет о проведении занятий кружка «Легкая атлетика»

за 2025-2026 уч.год

Кружок по легкой атлетике посещают 29 учащихся Талдысайской общеобразовательной средней школы.

Возраст учащихся: 7-17 лет (1-11 классы)

Формат занятий: 2 возрастные группы

График занятий: Суббота (в связи с разносменным расписанием учащихся

) Объем программы: 102 часа (3 часа в неделю)

Цель программы

Создание условий для гармоничного физического и интеллектуального развития учащихся, укрепление здоровья и формирование устойчивого интереса к занятиям лёгкой атлетикой.

Основные задачи

Формирование двигательных навыков и физической подготовленности

Развитие морально-волевых и коммуникативных качеств

Обучение технике выполнения легкоатлетических упражнений

Формирование навыков самоконтроля и безопасного поведения

Подготовка к участию в соревнованиях и командных эстафетах

Структура занятий

Занятия проводились в трёх направлениях:

Образовательно-познавательные: теория, история лёгкой атлетики, правила соревнований

Образовательно-предметные: техника бега, прыжков, метаний, спортивной ходьбы

Образовательно-тренировочные: развитие физических качеств (скорость, сила, выносливость, гибкость)

Основные разделы, освоенные за период:

- Ходьба: Разновидности ходьбы, основы спортивной ходьбы.

- Бег: Бег на короткие дистанции (техника высокого старта и стартового разгона), бег с ускорением, бег на средние дистанции, кроссовый бег.

- Эстафеты: Эстафетный бег, бег с преодолением различных препятствий прыжками.

- Теория: Правила безопасного поведения; основы техники выполнения легкоатлетических упражнений; способы регулирования физической нагрузки.

Дополнительные формы активности

Для повышения мотивации и вовлечённости учащихся регулярно проводились:

Подвижные игры (например, «Салки с элементами ускорения», «Перестрелка», «Змейка»)

Командные эстафеты (с бегом, прыжками, метаниями)

Игровые соревнования между группами

Смешанные занятия для развития навыков взаимодействия между возрастными

Эти формы способствовали развитию командного духа, лидерских качеств, быстроты реакции и координации.

Контроль и оценивание.. Виды контроля и тестирования

В соответствии с программой, в конце отчетного периода было проведено тестирование (итоговый контроль) для определения эффективности занятий, а также вводный контроль в начале реализации программы.

Вид контроля	Цель	Результат
Вводный контроль	Определение начального уровня знаний, умений и навыков.	Выявлены основные пробелы в знании истории и правил безопасности ЛА (Легкая Атлетика).
Практический контроль	Оценка умения выполнять индивидуальные/коллективные действия и знание основ техники.	Учащиеся демонстрируют технически правильное выполнение высокого старта и эстафетной передачи.

Ожидаемые результаты

Учащиеся научились:

Выполнять бег на короткие и средние дистанции

Применять технику высокого старта и стартового разгона

Участвовать в эстафетах и подвижных играх

Соблюдать правила соревнований и меры безопасности
Осуществлять судейство по некоторым видам лёгкой атлетики

Выводы

Программа «Лёгкая атлетика» реализована в полном объёме. Занятия проходили в субботу, что позволило охватить учащихся с разносменным расписанием. Разделение на две возрастные группы обеспечило индивидуальный подход и безопасность. Учащиеся продемонстрировали высокий уровень вовлечённости, улучшили физические показатели, освоили базовые и специальные легкоатлетические навыки. Игровые формы, эстафеты и командные задания способствовали развитию дисциплины, уверенности, лидерства и интереса к спорту.



Во второй четверти из первого раздела «Беговые упражнения» были рассмотрены темы:

«Техника прыжка в длину с места», «Прыжки в длину с места», «Держание и выбрасывание малого мяча», «Метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания», «Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м.», «Бег на средние и длинные дистанции». Кроссовый бег. Бег в медленном и быстром темпе. В практической части проведены занятия по изучению техники бега в медленном и быстром темпе (положение головы и туловища, постановка ноги на опору, выноса вперед маховой ноги, движения рук);

-прямой бег и бег с изменением направления движения.

В практической части проведены занятия по изучению прыжков в длину с места;

-Устойчиво и мягкое приземление после прыжка с высоты до 60-70 см;

-техника отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину.

Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание": Перешагивание через препятствия с места и ходьбе; Техника прыжка в высоту способом «пере-шагивание» с 3-5 шагов разбега.

Из раздела метания рассматривались в теоретической части:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

Практическая часть: обучить правильному держанию и выбрасыванию малого мяча; -обучить метанию малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п.-стоя лицом в направлении метания;

-обучить метанию малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4м.

В процессе занятий были использованы следующие подвижные игры:

Игры с бегом: «Салки», «Ловишки», «Колдунчики», «Догонялки», «Выше ноги от земли», «Лапта», «Два Мороза», «Красное знамя», эстафеты.

Игры с прыжками: «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Болотный петухов», «Волк во рву»,

Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу» «Два Мороза», «Кто точнее», «Перестрелка».

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;
- овладение теоретическими знаниями;
- знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений;
- способность применять основные приёмы самоконтроля;
- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- знание основ истории развития лёгкой атлетики

В процессе занятий были проведено тестирование на проверку физических способностей:

- скоростные – челночный бег 3х10 м.

- скоростно-силовые – Прыжки в длину с места, см

- подтягивание на высокой перекладине (маль), поднимание туловища (дев)

Уровень физической подготовки заметно улучшился. По мониторингу прыжков в длину с места наблюдается динамика у большинства учащихся.



В третьей четверти из третьего раздела «Прыжки в длину» были пройдены следующие темы:

Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.

Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.

- Многоскоки;
- Метание малого мяча. Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания.
- Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание". Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе.
- Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега.
- Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе.
- Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м.
- Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе.
- Метание мяча с 3 шагов разбега на дальность.
- Метание малого мяча. Держание и выбрасывание малого мяча.
- Кроссовый бег. Бег в медленном и быстром темпе.
- Техника прыжка в длину с места.
- Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания.

Из четвертого раздела «Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание» пройдены следующие темы:

- Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега

- Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

Физическая культура (основные понятия).

- физическое развитие человека

Практическая часть:-Обучить перешагиванию через препятствия (или низкую планку) с места и ходьбе;

-обучить основам техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.

В практической части продолжили занятия по изучению техники бега в медленном и быстром темпе (положение головы и туловища, постановка ноги на опору, вынос вперед маховой ноги, движения рук);

-прямолинейный бег и бег с изменением направления движения, бег на короткие, средние и дальние дистанции..

На каждом занятии используются упражнения для ОФП и ОФР, СБУ.

В процессе занятий были использованы следующие подвижные игры:

Игры с бегом: «Салки», «Ловишки», «Колдунчики», «Догонялки», «Выше ноги от земли», «Лапта», «Девятый вал», «Мороза», «Красное знамя», эстафеты.

Игры с прыжками: «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Болотный петухов», «Волк во рву»

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;
- овладение теоретическими знаниями;
- знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений;
- способность применять основные приёмы самоконтроля;
- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- знание основ истории развития лёгкой атлетики

В процессе занятий были проведено тестирование на проверку физических способностей:

-Челночный бег 3*10 метров.

-Наклон вперед из положения сидя на полу.

Уровень физической подготовки заметно улучшился. По мониторингу прыжков в длину с места наблюдается динамика у большинства учащихся.



В четвертой четверти из первого раздела «Беговые упражнения» были рассмотрены темы:

- Бег на короткие дистанции.

Техника выполнения высокого старта и стартового разгона;

- Эстафетный бег;

- Бег с препятствиями;

- Бег на средние дистанции;

- Кроссовый бег. Бег в медленном и быстром темпе.

Из третьего раздела «Прыжки в длину» были пройдены следующие темы:

- Прыжки в длину с места;

Из четвертого раздела «Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"» пройдены следующие темы:

- Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе;

Из раздела «Метание малого мяча» прошли:

- Метание мяча с 3 шагов разбега на дальность;

- Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м.

Метание гранаты (9-10 кл)

На каждом занятии используются упражнения для ОФП и ОФР, СБУ.

В 4 четверти проводился контроль нормативов. Средства контроля:

1. Бег 30 метров с высокого старта.

2. Прыжок в длину с места.

3. Подтягивание на высокой и низкой перекладине.

4. Бег 1000 м (2-4 кл), 1500 м (5-7 кл) .. 2000м (9-11 кл)



Учитель:

Слюсарь Р.П.

Жеңіл атлетика

[illegible]

Роза Петровна Слюсарь

[illegible]

Число, месяц	Темы	Домашнее задание
06.09	Раздел 1. Ходьба. Разновидности ходьбы.. Разновидности ходьбы.. Основы спортивной ходьбы.. Спортивная ходьба.	Не предусмотрено., Не предусмотрено., Не предусмотрено.
13.09	Разновидности ходьбы.. Раздел 2. Бег. Бег на короткие дистанции. Техника выполнения высокого старта и стартового	Не предусмотрено., Не предусмотрено., Не предусмотрено.
20.09	Основы спортивной ходьбы.. Бег на короткие дистанции. Техника выполнения высокого старта и стартового разгона.	Не предусмотрено., Не предусмотрено., Не предусмотрено.
27.09	Бег на короткие дистанции.. Бег на короткие дистанции. Техника выполнения высокого старта и стартового разгона.	Не предусмотрено., Не предусмотрено., Не предусмотрено.
04.10	Бег на короткие дистанции.. Бег с преодолением различных препятствий прыжками.. Бег на средние дистанции.	Не предусмотрено., Не предусмотрено., Не предусмотрено.
11.10	Прямолинейный бег и бег с изменением направления.. Бег на средние дистанции. Кроссовый бег. Бег в медленном и быстром	Не предусмотрено., Не предусмотрено., Не предусмотрено.
18.10	Эстафетный бег.. Кроссовый бег. Бег в медленном и быстром темпе.. Раздел 3. Прыжки в длину. Техника отталкивания в	Не предусмотрено., Не предусмотрено., Не предусмотрено.
08.11	Эстафетный бег. Бег с препятствиями, Кроссовый бег. Бег в медленном и быстром темпе.. Техника отталкивания в прыжках в	Не предусмотрено., Не предусмотрено., Не предусмотрено.
15.11	Бег на средние дистанции.. Кроссовый бег. Бег в медленном и быстром темпе.. Техника прыжка в длину с места.	Не предусмотрено., Не предусмотрено., Не предусмотрено.
22.11	Бег на средние дистанции.. Техника приземления после прыжка с высоты до 70 см.. Прыжки в длину с места.	Не предусмотрено., Не предусмотрено., Не предусмотрено.
29.11	Кроссовый бег. Бег в медленном и быстром темпе.. Прыжки в длину с места.. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с	Не предусмотрено., Не предусмотрено., Не предусмотрено.
06.12	Кроссовый бег. Бег в медленном и быстром темпе.. Прыжки в длину с места.. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с	Не предусмотрено., Не предусмотрено., Не предусмотрено.
13.12	Кроссовый бег. Бег в медленном и быстром темпе.. Прыжки в длину с места.. Раздел 4. Прыжки в высоту с разбега способом	Не предусмотрено., Не предусмотрено., Не предусмотрено.
20.12	Кроссовый бег. Бег в медленном и быстром темпе.	Не предусмотрено.
	Количество уроков: 40	

Жеңіл атлетика

[illegible]

Роза Петровна Слюсарь

[illegible]

Число, месяц	Темы	Домашнее задание
20.12	Перешагивание через препятствия (или низкую планку) с места и в ходьбе. Техника прыжка в высоту способом	Не предусмотрено., Не предусмотрено.
27.12	Раздел 3.Прыжки в длину.Разновидности прыжков. Подводящие упражнения. Техника прыжка в высоту способом	Не предусмотрено., Не предусмотрено., Не предусмотрено.
10.01	Разновидности прыжков. Подводящие упражнения., Метание мяча с 3 шагов разбега на дальность., Метание малого	Не предусмотрено., Не предусмотрено., Не предусмотрено.
17.01	Техника прыжка в длину с места., Метание мяча с 3 шагов разбега на дальность., Метание малого мяча в	Не предусмотрено., Не предусмотрено., Не предусмотрено.
24.01	Прыжки с высоты до 80-90 см , впригивания., Метание мяча с 3 шагов разбега на дальность., Метание гранаты	Не предусмотрено., Не предусмотрено., Не предусмотрено.
31.01	Прыжки в длину с места., Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега, Метание мяча с 3 шагов	Не предусмотрено., Не предусмотрено., Не предусмотрено.
07.02	Прыжки в длину с места., Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега., Метание мяча с 3 шагов разбега	Не предусмотрено., Не предусмотрено., Не предусмотрено.
14.02	Многооскоки., Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега., Техника прыжка в длину с места.	Не предусмотрено., Не предусмотрено., Не предусмотрено.
21.02	Многооскоки., Прыжки в длину с места., Техника прыжка в длину способом «согнут ног» с небольшого разбега.	Не предусмотрено., Не предусмотрено., Не предусмотрено.
28.02	Раздел 4.Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» Перешагивание через препятствия с места	Не предусмотрено., Не предусмотрено., Не предусмотрено.
07.03	Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе., Прыжки в длину с места., Техника прыжка в высоту способом	Не предусмотрено., Не предусмотрено., Не предусмотрено.
14.03	Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе., Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов	Не предусмотрено., Не предусмотрено., Не предусмотрено.
04.04	Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов	Не предусмотрено., Не предусмотрено., Не предусмотрено.
11.04	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. Метание мяча с 3 шагов разбега на	Не предусмотрено., Не предусмотрено., Не предусмотрено.
	Количество уроков: 40	

Жеңіл атлетика

[illegible]

Роза Петровна Слюсарь

[illegible]

Число, месяц	Темы	Домашнее задание
11.04	Метание гранаты (9-10 кл)	Не предусмотрено.
18.04	Раздел 5. Метание малого мяча. Держание и выбрасывание малого мяча. Бег на короткие дистанции. Техника выполнения	Не предусмотрено, Не предусмотрено, Не предусмотрено.
25.04	Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания.. Бег на короткие	Не предусмотрено, Не предусмотрено, Не предусмотрено.
02.05	Метание мяча с 3 шагов разбега на дальность. Эстафетный бег. Бег на средние дистанции.	Не предусмотрено, Не предусмотрено, Не предусмотрено.
16.05	Метание мяча с 3 шагов разбега на дальность. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели	Не предусмотрено, Не предусмотрено, Не предусмотрено.
23.05	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м. Кроссовый бег. Бег в медленном и	Не предусмотрено, Не предусмотрено, Не предусмотрено.
	Количество уроков: 16	