**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Заполосная средняя общеобразовательная школа Зерноградского района**

Утверждена

приказом от 29.08.2017г. №240

Директор МБОУ Заполосная СОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.Н. Шевченко

**Программа работы**

**Кружка**

**5 – 11 классы**

**«Лёгкая атлетика»**

**Количество часов: в неделю 2**

**Количество часов: за год 70**

**Расписание работы кружка:**

**Понедельник, четверг 14.35ч. – 15.20ч.**

**Составил: учитель физической культуры**

**Ольшанский Вячеслав Викторович**

**Пояснительная записка**

Календарно-тематическое планирование кружка «Лёгкая атлетика» составлено на основе комплексной программы по Физической культуре, раздел «Спортивные секции» автор В.И.Лях, «Просвещение», 2008г. Количество часов в неделю – 2, всего за год – 69 часов, с учётом выпадения 1 часа 6 ноября.

**Цели и задачи:** углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, спортивные игры). На занятиях учащиеся получают представление о физической культуре личности, её взаимосвязь со здоровым образом жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки.

Одна из главнейших задач – обеспечение дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей, а также сочетание этих способностей.

Большое значение придаётся решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни. При воспитании нравственных и волевых качеств учитываются возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельности.

Чтобы содействовать укреплению здоровья, занятия проводятся преимущественно на открытом воздухе.

С 5 класса начинается обучение лёгкой атлетикой а также спортивными играми. Обучение сложной технике игры основывается на приобретённых в начальной школе простейших умений обращения с мячом а также обучению скоростных способностей и выносливости. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего, координационных и кондиционных способностей, а также возможных сочетаний этих групп способностей. С 5 класса изучаются согласованные индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия ( с мячом и без мяча, в нападении и в защите), начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр в результате чего у детей приобретается выносливость, скорость прыгучесть.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

**Тематическое планирование кружка**

**«Лёгкая атлетика»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п  урока | Кол-во  часов | Дата | Основная направленность | Тема занятия |
| 1-2 | 2ч. | 04.09  07.09 | На овладение техникой спринтерского бега. | Высокий старт. Бег с ускорением. Беговая эстафета. |
| 3-4 | 2ч. | 11.09  14.09 | На овладение техникой длительного бега. | Бег в равномерном темпе до 15 мин. Круговая эстафета. |
| 5-6 | 2ч. | 18.09  21.09 | На овладение техникой прыжка в длину. | Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Бег с препятствием. |
| 7-8 | 2ч. | 25.09  28.09 | На овладение техникой метания м/мяча в цель и на дальность. | Упражнение с теннисным мячом, набивными мячами. Соревнования по метанию м/мяча на дальности и цель. |
| 9-10 | 2ч. | 02.10  05.10 | На развитие выносливости. | Круговая эстафета, смешанные передвижения. |
| 11-12 | 2ч. | 09.10  12.10 | На развитие скоростных способностей. | Соревнования «Самый быстрый ученик». |
| 13-14 | 2ч. | 16.10  19.10 | На развитие координационных способностей. | Челночный бег 3х10 м, прыжки через препятствия, на точность приземления. |
| 15-16 | 2ч. | 23.10  26.10 | На овладения организаторскими умениями. | Соревнования (прыжок в длину с разбега, бег 60 метров). |
| 17-18 | 2ч. | 09.11  13.11 | На овладение техникой приёма и передачи мяча. Выносливость. | Игра через сетку 2 х 2 по 5 мин. |
| 19-20 | 2ч. | 16.11  20.11 | На овладение техникой приёма и передачи мяча. Скоростной режим. | Подача мяча в парах и через сетку. |
| 21-22 | 2ч. | 23.11  27.11 | На развитие выносливости. | Круговая эстафета, смешанные передвижения. |
| 23 | 1ч. | 30.11 | На развитие координационных способностей. | Челночный бег 3х10 м, прыжки через препятствия, на точность приземления. |
| 24-25 | 2ч. | 04.12  07.12 | На овладение техникой метания м/мяча в цель и на дальность. | Упражнение с теннисным мячом, набивными мячами. Соревнования по метанию м/мяча на дальности и цель. |
| 26-27 | 2ч. | 11.12  14.12 | На овладение техникой длительного бега. | Бег в равномерном темпе до 15 мин. Круговая эстафета. |
| 28-29 | 2ч. | 18.12  21.12 | На овладение техникой спринтерского бега. | Высокий старт. Бег с ускорением. Беговая эстафета. |
| 30-31 | 2ч. | 25.12  28.12 | На овладение игрой. | Игра с ограниченным числом игроков. |
| 32-33 | 2ч. | 11.01  15.01 | На овладение техникой прыжка в длину. | Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Бег с препятствием. |
| 34-35 | 2ч. | 18.01  22.01 | На развитие выносливости. | Круговая эстафета, смешанные передвижения. |
| 36-37 | 2ч. | 25.01  29.01 | На развитие скоростных способностей. | Соревнования «Самый быстрый ученик». |
| 38-39 | 2ч. | 01.01  05.02 | На освоение ловли и передачи мяча. | Ловля и передача мяча. (различными видами). |
| 40-41 | 2ч. | 08.02  12.02 | На освоение техники ведения мяча. | Работа с мячом: индивидуальные упражнения на скорость. |
| 42-43 | 2ч. | 15.02  19.02 | На освоение техники бросков мяча. | Различные виды бросков мяча в прыжке. |
| 44-45 | 2ч. | 22.02  26.02 | На освоение техники индивидуальной выносливости. | Вырывание и выбивание мяча с пассивным сопротивлением. |
| 46-47 | 2ч. | 01.03  05.03 | На выносливость и скоростной режим. | Комбинация из основных элементов. Игра по упрощенным правилам. |
| 48-49 | 2ч. | 12.03  15.03 | На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол. |
| 50-51 | 2ч. | 19.03  22.03 | На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | Игра по упрощенным правилам баскетбола. |
| 52-53 | 2ч. | 02.04  05.04 | На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | Игра по упрощенным правилам баскетбола. |
| 54-55 | 2ч. | 09.04  12.04 | На овладение техникой спринтерского бега. | Высокий старт. Бег с ускорением. Беговая эстафета. |
| 56-57 | 2ч. | 16.04  19.04 | На овладение техникой длительного бега. | Бег в равномерном темпе до 15 мин. Круговая эстафета. |
| 58-59 | 2ч. | 23.04  26.04 | На овладение техникой прыжка в длину. | Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Бег с препятствием. |
| 60-61 | 2ч. | 30.04  03.05 | На овладение техникой метания м/мяча в цель и на дальность. | Упражнение с теннисным мячом, набивными мячами. Соревнования по метанию м/мяча на дальности и цель. |
| 62-63 | 2ч. | 07.05  10.05 | На развитие выносливости. | Круговая эстафета, смешанные передвижения. |
| 64-65 | 2ч. | 14.05  17.05 | На развитие скоростных способностей. | Соревнования «Самый быстрый ученик». |
| 66-67 | 2ч. | 21.05  24.05 | На развитие координационных способностей. | Челночный бег 10Х10 м, прыжки через препятствия, на точность приземления. |
| 68-69 | 2ч. | 28.05  31.05 | На развитие выносливости. | Круговая эстафета, смешанные передвижения. |