

Министерство образования Кировской области  
Кировское областное государственное профессиональное  
образовательное бюджетное учреждение  
«Вятско-Полянский механический техникум»

(КОГПОБУ ВПМТ)

Согласовано: \_\_\_\_\_



Заместитель директора по ВР

О.Л. Овчинникова

Утверждаю: \_\_\_\_\_

Директор ВПМТ

О.М.Мельников



План кружковой работы «По лёгкой атлетике»

Автор: педагог Медведев.М.Е

2020-2021 гг

Утверждаю:

Директор техникума

О.М.Мельников

02.09.2020

### План работы по лёгкой атлетике

№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Роспись преподавателя
1 занятие	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и ТБ в кружке. Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья.  Общие представления об оздоровительном беге. Требования к безопасности и профилактике травматизма. Спортивные игры.	2 часа	
2 занятие	История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России. Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость). Спортивные игры.	2 часа	
3 занятие	Инструктаж по ТБ. ОФП.  Изучение техники спортивной ходьбы - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Спортивные игры.	2 часа	
4 занятие	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Мини-соревнования по спортивной ходьбе. Спортивные игры. Спортивные игры.  7) ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	2 часа	

5 занятие	<p>Инструктаж по ТБ. ОФП.</p> <p>Изучение техники бега.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомление с техникой</li> <li>- изучение движений ног и таза</li> <li>- изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Спортивные игры.</li> </ul>	2 часа	
6 занятие	<p>ОФП. Низкий старт, стартовый разбег. Спортивные игры.</p>	2 часа	
7 занятие	<p>ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.</p>	2 часа	
8 занятие	<p>Инструктаж по ТБ. ОФП.</p> <p>Изучение техники бега на короткие дистанции:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомление с техникой</li> <li>- изучение техники бега по прямой. Спортивные игры.</li> </ul>	2 часа	
9 занятие	<p>Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Спортивные игры.</p>	2 часа	
10 занятие	<p>Обучение технике спринтерского бега:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение техники высокого старта</li> <li>- выполнение стартовых положений</li> </ul> <p>Спортивные игры</p>	2 часа	
11 занятие	<p>Обучение технике спринтерского бега:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование техники высокого старта</li> <li>- поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу. Спортивные</li> </ul>	2 часа	

	игры		
12 занятие	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. Спортивные игры.	2 часа	
13 занятие	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры	2 часа	
14 занятие	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега. Спортивные игры.	2 часа	
15 занятие	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - ознакомление с техникой - изучение отталкивания - изучение сочетания разбега с отталкиванием. Спортивные игры.	2 часа	
16 занятие	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение техники полетной фазы - изучение группировки и приземления. Спортивные игры.	2 часа	
17 занятие	. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение прыжка в целом - совершенствование техники. Спортивные игры.	2 часа	
18 занятие	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат. Спортивные игры.	2 часа	
19 занятие	ОФП. Контрольное занятие по	2 часа	

	прыжкам в длину. Бег в медленном темпе. Спортивные игры.		
20 занятие	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.	2 часа	
21 занятие	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	2 часа	
22 занятие	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	2 часа	
23 занятие	Контрольное занятие: эстафета 4 по 100. Спортивные игры.	2 часа	
24 занятие	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег. Спортивные игры.	2 часа	
25 занятие	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники отталкивания - изучение ритма последних шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию. Спортивные игры.	2 часа	
26 занятие	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники перехода через планку. Спортивные игры.	2 часа	
27 занятие	Изучение техники прыжка в высоту	2 часа	

	<p>способом «перешагивание»</p> <p>- изучение техники приземления.</p> <p>Спортивные игры.</p>		
28 занятие	<p>Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»</p> <p>- изучение техники прыжка в целом.</p> <p>Спортивные игры.</p>	2 часа	
29 занятие	<p>Контрольное занятие: прыжки в высоту способом «перешагивание».</p> <p>Подвижная игра.</p>	2 часа	
30 занятие	<p>ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.</p> <p>Спортивные игры.</p>	2 часа	
31 занятие	<p>ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м.</p>	2 часа	
32 занятие	<p>Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг. Спортивные игры.</p>	2 часа	
33 занятие	<p>СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин).</p> <p>Подвижная игра.</p>	2 часа	
34 занятие	<p>СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий.</p> <p>Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.</p> <p>Спортивные игры.</p>	2 часа	

35 занятие	СП. Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м. Спортивные игры.	2 часа	
36 занятие	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Спортивные игры.	2 часа	
37 занятие	ОФП. Кроссовый бег 1000 м. Спортивные игры.	2 часа	
38 занятие	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м. Спортивные игры	2 часа	
39 занятие	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок. Спортивные игры.	2 часа	
40 занятие	Инструктаж по ТБ. ОФП. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по прямой. Подвижная игра	2 часа	
41 занятие	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег с высокого старта. Выполнение стартовых положений. Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу. Спортивные игры.	2 часа	
42 занятие	Совершенствование техники спринтерского бега:	2 часа	

	Бег с низкого старта. (варианты низкого старта). Установление стартовых колодок. Выполнение стартовых команд. Спортивные игры.		
43 занятие	Совершенствование техники спринтерского бега: <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение стартовых команд</li> <li>- повторные старты без сигнала и по сигналу</li> <li>- изучение техники стартового разгона</li> <li>- изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции Спортивные игры.</li> </ul>	2 часа	
44 занятие	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. Спортивные игры.	2 часа	
45 занятие	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Спортивные игры	2 часа	
46 занятие	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись» <ul style="list-style-type: none"> <li>- техника полетной фазы,</li> <li>- группировка и приземление.</li> </ul> Спортивные игры.	2 часа	
47 занятие	Соревнования по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе. Спортивные игры.	2 часа	
48 занятие	ОФП. Совершенствование техники	2 часа	



	метания мяча. Спортивные игры.		
49 занятие	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг. Спортивные игры.	2 часа	
50 занятие	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе. Спортивные игры.	2 часа	