

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

Согласовано: \_\_\_\_\_

*Овчинникова*

Заместитель директора по ВР

О.Л. Овчинникова

Утверждаю: \_\_\_\_\_

Директор ВПМТ

О.М.Мельников

*07.09.2022*



План кружковой работы «Лёгкая атлетика»

Автор: педагог Медведев.М.Е

2022-2023 гг

Утверждаю:

Директор техникума

О.М.Мельников

### План работы по лёгкой атлетике

№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Роспись преподавателя
1 занятие	<p>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.</p> <p>Общие представления об оздоровительном беге. Требования к безопасности и профилактике травматизма. Спортивные игры.</p>	2 часа	<b>Медведев М Е</b>
2 занятие	<p>История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России. Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость). Спортивные игры.</p>	2 часа	<b>Медведев М Е</b>
3 занятие	<p>Инструктаж по ТБ. ОФП.</p> <p>Изучение техники спортивной ходьбы</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	<b>Медведев М Е</b>
4 занятие	<p>ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Мини-соревнования по спортивной ходьбе. Спортивные игры. Спортивные игры.</p> <p>7) ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.</p>	2 часа	<b>Медведев М Е</b>

5 занятие	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега. - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Спортивные игры.	2 часа	<b>Медведев М Е</b>
6 занятие	ОФП. Низкий старт, стартовый разбег. Спортивные игры.	2 часа	<b>Медведев М Е</b>
7 занятие	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	2 часа	<b>Медведев М Е</b>
8 занятие	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции: - ознакомление с техникой - изучение техники бега по прямой. Спортивные игры.	2 часа	<b>Медведев М Е</b>
9 занятие	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Спортивные игры.	2 часа	<b>Медведев М Е</b>
10 занятие	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники высокого старта - выполнение стартовых положений Спортивные игры	2 часа	<b>Медведев М Е</b>
11 занятие	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники высокого старта - поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу. Спортивные игры	2 часа	<b>Медведев М Е</b>
12 занятие	ОФП. Высокий старт с последующим	2 часа	<b>Медведев М Е</b>

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

20 занятие	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.	2 часа	<b>Медведев М Е</b>
21 занятие	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	2 часа	<b>Медведев М Е</b>
22 занятие	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	2 часа	<b>Медведев М Е</b>
23 занятие	Контрольное занятие: эстафета 4 по 100. Спортивные игры.	2 часа	<b>Медведев М Е</b>
24 занятие	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег. Спортивные игры.	2 часа	<b>Медведев М Е</b>
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	<b>Медведев М Е</b>
26 занятие	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники перехода через планку. Спортивные игры.	2 часа	<b>Медведев М Е</b>
27 занятие	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники приземления.	2 часа	<b>Медведев М Е</b>

	Спортивные игры.		
28 занятие	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники прыжка в целом. Спортивные игры.	2 часа	<b>Медведев М Е</b>
29 занятие	Контрольное занятие: прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра.	2 часа	<b>Медведев М Е</b>
30 занятие	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. Спортивные игры.	2 часа	<b>Медведев М Е</b>
31 занятие	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м.	2 часа	<b>Медведев М Е</b>
32 занятие	Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг. Спортивные игры.	2 часа	<b>Медведев М Е</b>
33 занятие	СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Подвижная игра.	2 часа	<b>Медведев М Е</b>
34 занятие	СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета. Спортивные игры.	2 часа	<b>Медведев М Е</b>
35 занятие	СП. Повторный бег 2*60 м.	2 часа	<b>Медведев М Е</b>

	Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м. Спортивные игры.		
36 занятие	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Спортивные игры.	2 часа	<b>Медведев М Е</b>
37 занятие	ОФП. Кроссовый бег 1000 м. Спортивные игры.	2 часа	<b>Медведев М Е</b>
38 занятие	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м. Спортивные игры	2 часа	<b>Медведев М Е</b>
39 занятие	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок. Спортивные игры.	2 часа	<b>Медведев М Е</b>
40 занятие	Инструктаж по ТБ. ОФП. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по прямой. Подвижная игра	2 часа	<b>Медведев М Е</b>
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	<b>Медведев М Е</b>
42 занятие	Совершенствование техники спринтерского бега: Бег с низкого старта. (варианты низкого старта). Установление стартовых колодок. Выполнение	2 часа	<b>Медведев М Е</b>

	стартовых команд. Спортивные игры.		
43 занятие	<p>Совершенствование техники спринтерского бега:</p> <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	<b>Медведев М Е</b>
44 занятие	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. Спортивные игры.	2 часа	<b>Медведев М Е</b>
45 занятие	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Спортивные игры	2 часа	<b>Медведев М Е</b>
46 занятие	<p>ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техника полетной фазы,</li> <li>- группировка и приземление.</li> </ul> <p>Спортивные игры.</p>	2 часа	<b>Медведев М Е</b>
47 занятие	Соревнования по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе. Спортивные игры.	2 часа	<b>Медведев М Е</b>
48 занятие	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Спортивные игры.	2 часа	<b>Медведев М Е</b>
49 занятие	ОФП. Совершенствование техники	2 часа	<b>Медведев М Е</b>



	метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг. Спортивные игры.		
50 занятие	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе. Спортивные игры.	2 часа	<b>Медведев М Е</b>

### Нормативы по физическому воспитанию

Виды упражнений		I курс			II курс			III курс		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Бег /мин.сек/ 100 м	Ю	13. 8	14. 8	15.8	13. 5	14. 5	15.5	13. 2	14. 2	15.2
	Д	16. 2	17. 0	18.6	16. 1	16. 7	18.3	16. 0	16. 7	18.2
2. Бег 300 0 м /мин.сек/ 200 0 м	Ю	14. 00	15. 00	16.00	13. 30	14. 00	15.30	13. 00	13. 45	14.45
	Д	12. 00	12. 30	13.30	11. 30	12. 00	13.00	11. 00	11. 30	12.30
3. Маршбро сок /мин.сек/ 500 0 м 300 0 м	Ю	28. 00	29. 00	30.00	27. 00	28. 00	29.00	26. 00	27. 00	28.00
	Д	19. 00	21. 00	23.00	18. 30	20. 30	21.30	18. 30	20. 30	21.30
4. Прыжки в длину с места /см/	Ю	225	210	200	230	220	205	235	225	210
	Д	165	150	140	170	155	150	175	165	155
5. Прыжки в высоту с разбега /см/	Ю	120	115	110	125	120	115	130	125	120
	Д	100	95	90	105	100	95	110	105	100
6. Прыжки в длину с разбега /см/	Ю	440	420	400	450	430	410	455	440	415
	Д	340	320	300	350	330	310	360	340	320
7. Метание гранаты /метры/	Ю	32	30	20	34	32	22	36	34	24
	Д	18	14	10	20	14	10	22	16	12
8. Подъем переворотом /кол-во раз/	Ю	5	3	1	6	4	2	7	5	3
9. Подтягивание /кол-во раз/	Ю	12	10	6	13	11	7	14	12	8
10. Поднимание туловища из полож. лежа	Д	35	30	25	40	35	30	45	40	35
11. Отжимание от скамейки /кол-во раз/	Д	12	10	8	15	12	10	18	15	12
12. Бег 500 на лыжах /мин.сек/ 0 м 300 0 м	Ю	27. 00	29. 00	30.00	25. 00	27. 00	29.00	23. 30	25. 30	27/30
	Д	19. 00	19. 30	20.00	18. 30	19. 00	19.30	17. 30	18. 30	19/00

13. Плавание /мин.сек/ 50 м	Ю	0.4 8	0.5 4	Без време ни	0.4 5	0.5 0	Без време ни	0.4 0	0.4 5	Без време ни
	Д	1.0 0	1.1 0		0.5 5	1.0 5		0.5 5	1.0 0	
14. Челночный бег 10x10 м	Ю	29. 0	30. 0	31.5	28. 0	29. 0	30.0	28. 5	29. 5	31.00
	Д	30. 0	32. 0	33.5	29. 00	30. 0	32.0	28. 00	29. 00	33.0
15. Бег 1000 м	Ю	3.5 0	4.0 0	4.30	3.4 5	3.5 5	4.25	3.4 0	3.5 0	4.20
	Д	4.4 0	5.0 0	5.30	4.3 5	4.5 5	5.25	4.3 0	4.5 0	5.20

## Список посещающих кружок «Легкая атлетика»

№	Фамилия имя	Группы
1	Кондращенко С	2СВ
2	Шиклин С	2ИС
3	Масляев С	2ЭЛ
4	Пименов Н	2ТМ
5	Морозов А	2ТО
6	Завьялов И	2ЭЛ
7	Батаев Д	3ИС
8	Обатнин Е	3ЭЛ