


КГУ «ОСШ с Тастыозек отдела образования Буландынскоого района управления  
образования Акмолинской области


СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по ЗДВР 

Байкенова А.Ж.

02 » 09 2024г.

УТВЕРЖДАЮ

и.о. директора школы 

Каламица С.А.



**Календарно – тематический план  
по секции “легкая атлетика”  
на 2024-2025 учебный год**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа кружка легкой атлетики рассчитана на школьников в возрасте от 11 до 14 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий).

Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания.

Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые измерения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

В конце учебного года проводятся итоговые соревнования на первенство школы, участие в районных соревнованиях.

В процессе занятий легкой атлетикой совершенствуют умение управлять своими движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, гармоническому развитию детей.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Программа обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

### *Условия выполнения программы:*

- Количество детей в кружках не более 12 человек. Занятия, проводится на свежем воздухе, в спортивном зале.

- В школе имеется методический материал с описанием основных легкоатлетических упражнений, наглядное пособие в виде картинок, журналов.

### *Цель программы:*

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

- ✓ Развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- ✓ Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно – оздоровительной и спортивно –оздоровительной деятельности;
- ✓ Освоение знаний о физической культуре и спорте; их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

### *Задачи программы:*

- ✓ Воспитание здоровых, всесторонне развитых, волевых и дисциплинированных обучающихся;
- ✓ Обучение жизненно важным двигательным действиям умениям и навыкам в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
- ✓ Освоение простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой;
- ✓ Воспитание интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями;

Календарно-тематическое планирование

№	Кол-во часов	Тема занятия	Дата
1.	1	Правила техники безопасности по лёгкой атлетике	4.09.2024
2.	1	Бег на короткие, средние и длинные дистанции	11.09.2024
3.	1	Прыжки в длину с разбега	18.09.2024
4.	1	Прыжки в высоту с разбега	25.09.2024
5.	1	Эстафеты 4-100м	2.10.2024
6.	1	Бег с препятствиями	9.10.2024
7.	1	Метание малого мяча	16.10.2024
8.	1	Кроссовая подготовка	23.10.2024
9.	1	Бег на 500м	6.11.2024
10.	1	Прыжки в высоту способом согнув ноги	13.11.2024
11.	1	Бег на длинные дистанции	20.11.2024
12.	1	Прыжки в длину с разбега	27.11.2024
13.	1	Бег на короткие дистанции	4.12.2024
14.	1	Бег с препятствиями	11.12.2024
15.	1	Кроссовая подготовка	18.12.2024
16.	1	Бег на 500м	25.12.2024
17.	1	Прыжки в высоту с разбега	8.01.2025
18.	1	Бег 4-100м	15.01.2025
19.	1	Метание малого мяча	22.01.2025
20.	1	Бег с препятствиями	29.01.2025
21.	1	Прыжки в высоту с разбега	5.02.2025
22.	1	Бег на 1км	12.02.2025
23.	1	Прыжки в высоту способом перешагивание	19.02.2025
24.	1	Кроссовая подготовка	26.02.2025
25.	1	Бег на короткие дистанции	5.03.2025
26.	1	Бег на длинные дистанции	12.03.2025
27.	1	Эстафеты 4-100 м	19.03.2025

28.	1	Бег на 500м	2.04.2025	
29.	1	Метание малого мяча	9.04.2025	
30.	1	Прыжки в длину с места	16.04.2025	
31.	1	Кроссовая подготовка	23.04.2025	
32.	1	Бег на короткие дистанции	30.04.2025	
33.	1	Метание малого мяча	14.05.2025	
34.	1	Прыжки в длину с разбега	21.05.2025	