

«Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега», Разновидности прыжков.

Подводящие упражнения», «Техника прыжка в длину с места», «Прыжки в длину с места», «Техника приземления после прыжка с высоты до 70 см»

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

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.

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», «Бой 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 приемы самоконтроля;
- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- знание основ истории развития легкой 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:

- Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега
- Прыжки в длину с разбега "согнув ноги".
- Техника прыжка в длину с места.
- Техника приземления после прыжка с высоты до 70 см
- Прыжки с высоты до 80-90 см, впрыгивания.
- Прыжки в длину с места.
- Многоскоки.

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.

Из пятого раздела Метание малого мяча пройдены след. темы:

- Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания.

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 в ходьбе;

-обучить основам техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега; обучать метанию малого мяча с места способом «из за спины через плечо».

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», «Два Мороза», «Красное знамя», эстафеты.

Игры с прыжками: «Попрыгунчики-воробушки», « Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Бой 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.

Исходя из результатов тестирования по челночному бегу уровень улучшился, наблюдается динамика у большинства учащихся.



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

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

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

Из раздела «Метание малого мяча» прошли:

«Держание и выбрасывание малого мяча», «Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»- стоя лицом в направлении метания»

-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.

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

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 (5-8 кл), 2000 м (9-10 кл).



11 апреля была проведена «Легкоатлетическая эстафета» среди учащихся 5-7 классов.

От каждого класса выступали по 4 учащихся: 2 мальчика и 2 девочки. Победителями стала команда 7 "Б" класса- Морец А, Лямов К, Переверзева Е, Кожагулова М. 2 место заняли учащиеся 7 "А" класса- Бақытқали А, Серикқали Н, Кунтуганова Д, Аскар Н. 3 место заняли ученики 6 "А" класса - Жақсылық Д, Төлегенов А, Сабырқызы А, Мендикожина А.



Так же учащиеся нашей школы принимали участие в областных соревнованиях по легкой атлетике и заняли призовые места.



Учитель:

Слюсарь Р.П.



**Отчет**  
**о проведении занятий кружка «Легкая атлетика»**  
**за 2023-2024 уч.год**

Кружок по легкой атлетике посещают 30 учащихся Талдысайской общеобразовательной средней школы.

**Формы и режим занятия:** групповые занятия, длительность занятия – 45 минут. 1 час проводится занятие для учащихся 3,5,6,7 классов, и два раза в неделю для учащихся 1,4, 8-10 классов.

Перед началом занятий проводился инструктаж по ТБ по легкой атлетике. На каждом занятии в зависимости от темы, проводится инструктаж по конкретной теме.

В первом разделе «Ходьба» были рассмотрены следующие темы:

- Разновидности ходьбы.
- Основы спортивной ходьбы.

Во втором разделе «Бег» рассмотрены и проведены практические занятия по темам:

- Бег на короткие дистанции.
- Прямолинейный бег и бег с изменением направления.
- Эстафетный бег.
- Бег с препятствиями.
- Бег на средние дистанции.

В практической части проведены 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.

Каждое занятие начинается как обычный урок с построения и разминки.

После изучения материала основной темы проводится закрепление материала в виде игры, по содержанию близкой к теме.

По контролю за посещением учащимися занятий ведется журнал посещений.

Критериями оценки выполнения программы служат:

- стабильный интерес школьников к изучению темы, пропаганда легкой атлетики;
- массовость и активность участия учащихся в мероприятиях по данной направленности;
- участие в соревнованиях разного уровня, призовые места.

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;

В процессе занятий были проведено тестирование на проверку физических способностей:

Средства контроля:

1. Бег 30 метров с высокого старта.
2. Прыжок в длину с места.
3. Челночный бег 3\*10 метров.



По легкой атлетике в течение первой четверти проведены 2 мероприятия: «Осенний марафон-2023» и «Легкоатлетическое многоборье».

Во второй четверти из второго раздела «Беговые упражнения» были рассмотрены темы: - Кроссовый бег. Бег в медленном и быстром темпе. Из раздела «Прыжки в длину»: