

«Утверждаю»

Директор

МОУ «СОШ с. Дмитриевка»

Духовницкого района

Саратовской области»

..... /О.А.Горюнова/

Приказ № 40.....от

« 20 » августа 2021.. года



**Календарно-тематическое планирование
КЛУБА «СПОРТ»
МОУ «СОШ с.Дмитриевка Духовницкого района Саратовской области»
2021-2022 учебный год**

Руководитель клуба: Козлов Владимир Сергеевич

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета

МОУ «СОШ с.Дмитриевка

Духовницкого района

Саратовской области»

Протокол № 1

от « 20 » августа 2021 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по ВР

МОУ «СОШ с.Дмитриевка»

Духовницкого района

Саратовской области

..... / Л.В.Чернышова/

« 20 » августа 2021 г.

Поурочное планирование.

Лёгкая атлетика – 1 часа в неделю.

№	Содержание занятий	Кол-во часов	Дата
1.	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и ТБ в кружке. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины. Ознакомление с правилами соревнований. Гигиена спортсмена и закаливание.	1	
2.	Лёгкоатлетическая разминка.	1	
3.	Высокий старт. Бег с ускорением	1	
4.	Повторный бег. Прыжок в высоту	1	
5.	Низкий старт. Бег на короткие дистанции	1	

6.	Бег «под гору», «на гору». Развитие выносливости	1	
7.	Обучение технике спринтерского бега. Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м	1	
8.	Техника метания мяча. Подвижные игры	1	
9.	Техника эстафетного бега 4x40м	1	
10.	Метания мяча на дальность. Подвижные игры	1	
11.	ОФП – подвижные игры	2	
12.	Специальные беговые упражнения	2	
13.	Бег на короткие дистанции 60, 100м	1	
14.	Бег на средние дистанции 400-500 м.	1	
15.	Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м.	1	
16.	Повторный бег 5x60 м.	1	
17.	Равномерный бег 2000-3000 м.	1	
18.	Совершенствование техники эстафетного бега.	1	
19.	Кросс в сочетании с ходьбой до 1000-2000 м.	1	
20.	Кроссовая подготовка	2	
21.	Круговая тренировка. Развитие гибкости	2	
22.	Подвижные игры и эстафеты	1	

23.	Низкий старт, стартовый разбег	1	
24.	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности	2	
25.	Метание гранаты. Бег 60, 100м.	1	
26.	Кросс 3000м	1	
27.	Кросс 2000м	1	
28.	Встречная эстафета. Подвижные игры	1	
29.	Равномерный бег 2000-3000м	1	
30.	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения	1	
31.	Бег 500-800м. Подвижные игры	1	
32.	ОФП – прыжковые упражнения	2	
33.	Повторный бег 5х60 м. Специальные беговые упражнения	1	
34.	Кросс 3000м	1	