УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г. О. ДОЛГОПРУДНЫЙ

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
муниципального образования г. Долгопрудного
средняя общеобразовательная школа №1
(МАОУ школа №1)

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ школы №1
_____ Т.А.Пароваткина
«_27_» августа 2020 г.

Рабочая программа

спортивной секции «Легкая атлетика»

2020-2021 уч. год

Учитель:

Бутрим Наталия Сергеевна

первая квалификационная категория

2020г.

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	История развития легкой атлетики в России и за рубежом.	1
2	упражнение на развитие гибкости.	1
3	упражнение на развитие выносливости.	1
4	упражнение на развитие силы.	1
5	упражнение на развитие быстроты координации, ловкости.	1
6	спортивные игры.	1
7	круговая тренировка.	1
Специальная физическая подготовка: упражнения на развитие специальных качеств		
8	беговые упражнения.	1
9	прыжковые упражнения.	1
10	Ускорения.	1
11	имитационные упражнения.	1
12	упражнения на психомышечную регуляцию.	1
Тактично-техническая подготовка:		
13	изучение и совершенствование техники бега.	1
14	изучение и совершенствование техники прыжка.	1
15	изучение и совершенствование тактики бега.	1
16	тесты и контрольные старты.	1
17	специальные силовые упражнения.	1
18	старты из различных положений.	1
19	специальные беговые упражнения.	1
20	низкий старт.	1
21	высокий старт.	1
22	стартовый разбег	1
23	бег по дистанции.	1
24	прыжки с ноги на ногу.	1
25	общая физическая подготовка.	1
26	упражнения с набивными мячами.	1
27	упражнения со скакалками.	1
28	веселые старты.	1
29	встречная эстафета.	1
30	упражнения на статику.	1
31	челночный бег.	1
32	упражнения в парах.	1
33	прыжковые упражнения.	1
34	круговая тренировка.	1