




Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Чувашской Республики «Чебоксарский техникум строительства и городского
хозяйства» Министерства образования
Чувашской Республики

Согласовано:

Зам. директора по инновационной и
производственной работе

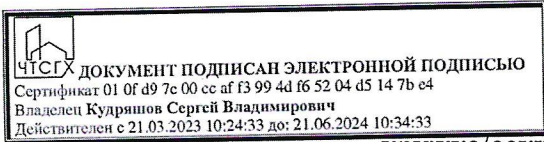
 /М.Н. Тюрина
«23» сентября 2023 г.

Утверждаю:

Директор



С.В. Кудряшов
«23» сентября 2023 г.



ПЛАН РАБОТЫ

кружка/секции «Лёгкая атлетика (девушки, юноши)»

название кружка/секции

в рамках дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Лёгкая атлетика (девушки, юноши)»

название программы

на 2023/2024 учебный год

Дата/День недели	Наименование темы	Количество часов
04.10.2023(ср)	История лёгкой атлетики в России	2
06.10.2023 (пт)	Инструктаж по ТБ	2
11.10.2023 (ср)	ОРУ (разминка, техника проведения)	2
11.10.2023 (пт)	ОФП (беговые, прыжковые, силовые упражнения)	2
13.10.2023 (ср)	ОФП (беговые, прыжковые, силовые упражнения)	1
18.10.2023 (пт)	ОФП (беговые, прыжковые, силовые упражнения)	1
20.10.2023 (ср)	СФП (скоростные и координационные упражнения)	1
25.10.2023 (пт)	Бег на 30 м, с	1
27.10.2023 (ср)	Бег на 60 м,с	1
		13
01.11.2023 (ср)	Бег на 30 м, с	2
03.11.2023 (пт)	Бег на 60 м,с	1
08.11.2023 (ср)	Тройной прыжок с места, м	2
10.11.2023 (пт)	Бросок ядра(4кг) через голову назад, м	2
15.11.2023 (ср)	Бросок ядра(4кг) снизу вперед,м	2
17.11.2023 (пт)	ОРУ (разминка, техника проведения)	1
22.11.2023 (ср)	ОФП (беговые, прыжковые, силовые упражнения)	1
24.11.2023 (пт)	ОФП (беговые, прыжковые, силовые упражнения)	2
29.11.2023 (ср)	ОФП (беговые, прыжковые, силовые упражнения)	1
	ИТОГО:	14
01.12.2023 (ср)	Бег на 30 м, с	3
06.12.2023 (пт)	Бег на 30 м с ходу, с	3
08.12.2023 (ср)	Бег на 60 м,с	3
13.12.2023 (пт)	Тройной прыжок с места, м	3
15.12.2023 (ср)	ОРУ (разминка, техника проведения)	3
20.12.2023 (пт)	ОФП (беговые, прыжковые, силовые упражнения)	3
22.12.2023 (ср)	ОФП (беговые, прыжковые, силовые упражнения)	3
27.12.2023 (пт)	ОФП (беговые, прыжковые, силовые упражнения)	3
29.12.2023 (ср)	СФП (скоростные и координационные упражнения)	4
	ИТОГО:	28

10.01.2024 (ср)	Прыжки в высоту	4
12.01.2024 (пт)	ОРУ (разминка, техника проведения)	2
17.01.2024 (ср)	ОФП (беговые, прыжковые, силовые упражнения)	2
19.01.2024 (пт)	ОФП (беговые, прыжковые, силовые упражнения)	2
24.01.2024 (ср)	ОФП (беговые, прыжковые, силовые упражнения)	2
26.01.2024 (пт)	СФП (скоростные и координационные упражнения)	2
31.01.2024 (ср)	Бросок ядра(5кг) снизу вперед, м	2
	ИТОГО:	20
02.02.2024 (пт)	Бросок ядра(5кг) через голову назад, м	2
07.02.2024 (ср)	ОРУ (разминка, техника проведения)	2
09.02.2024 (пт)	ОФП (беговые, прыжковые, силовые упражнения)	2
14.02.2024 (ср)	ОФП (беговые, прыжковые, силовые упражнения)	4
16.02.2024 (пт)	ОФП (беговые, прыжковые, силовые упражнения)	3
21.02.2024 (ср)	СФП (скоростные и координационные упражнения)	4
23.02.2024 (пт)	Бег на 100 м	4
28.02.2024 (ср)	Эстафетный бег 4 на 100 м	4
	ИТОГО:	25
01.03.2024 (пт)	Тройной прыжок с места, м	2
06.03.2024 (ср)	Бросок ядра(5кг) через голову назад, м	2
13.03.2024 (ср)	Бег на 100 м	2
15.03.2024 (пт)	Эстафетный бег 4 на 100 м	4
20.03.2024 (ср)	Прыжки в высоту	3
22.03.2024 (пт)	ОРУ (разминка, техника проведения)	4
27.03.2024 (ср)	ОФП (беговые, прыжковые, силовые упражнения)	4
29.03.2024 (пт)	ОФП (беговые, прыжковые, силовые упражнения)	4
	ИТОГО:	25
03.04.2024 (ср)	Техника бега по дистанции	2
05.04.2024 (пт)	Техника финиширования	2
10.04.2024 (ср)	Равномерный бег 2000 м	2
12.04.2024 (пт)	Техника спортивной ходьбы	2
17.04.2024 (ср)	Прыжки в длину «согнув ноги»	3
19.04.2024 (пт)	Эстафетный бег 4 на 400 м	4
24.04.2024 (ср)	ОРУ (разминка, техника проведения)	4
26.04.2024 (пт)	ОФП (беговые, прыжковые, силовые упражнения)	4
	ИТОГО:	25
01.05.2024 (ср)	Техника спортивной ходьбы	1
03.05.2024 (пт)	Прыжки в длину «согнув ноги»	1
08.05.2024 (ср)	Эстафетный бег 4 на 400 м	1
10.05.2024 (пт)	ОРУ (разминка, техника проведения)	1
15.05.2024 (ср)	ОФП (беговые, прыжковые, силовые упражнения)	2
11.05.2024 (пт)	ОФП (беговые, прыжковые, силовые упражнения)	2
15.05.2024 (ср)	ОФП (беговые, прыжковые, силовые упражнения)	2
17.05.2024 (пт)	СФП (скоростные и координационные упражнения)	2
22.05.2024 (ср)	Техника бега по дистанции	2
24.05.2024 (пт)	Техника финиширования	2
29.05.2024 (ср)	Прыжки в высоту	4
31.05.2024 (пт)	Равномерный бег 2000 м	4
	ИТОГО:	24
05.06.2024 (ср)	Совершенствование техники спортивной ходьбы	3
07.06.2024 (пт)	Прыжки в длину «согнув ноги»	4
12.06.2024 (ср)	Эстафетный бег 4 на 400 м	3
14.06.2024 (пт)	Техника финиширования	4
19.06.2024 (ср)	Равномерный бег 2000 м	2

21.06.2024 (пт)	Метание гранаты 500 гр	4
26.06.2024 (ср)	ОРУ (разминка, техника проведения)	4
28.06.2024 (пт)	ОФП (беговые, прыжковые, силовые упражнения)	2
	ИТОГО:	26
	ВСЕГО:	200

Тренер-преподаватель


_____ *подпись*

А.Н. Яковлев
расшифровка