

План тренировок по л/атлетике

№	Тема	Дата проведения	Сроки проведения. Примечание
1	Техника безопасности на занятиях. игры	7.09.22	
2	Техника безопасности на занятиях. игры	7.09.22	
3	Техника безопасности на занятиях. игры	8.09	
4	Техника безопасности на занятиях. игры	14.09	
5	Теоретические сведения, ТБ, Низкий старт и стартовый разгон.	14.09	
6	Теоретические сведения, ТБ, Низкий старт и стартовый разгон.	15.09	
7	Теоретические сведения, ТБ, Низкий старт и стартовый разгон.	21.09	
8	Установка колодок, бег с колодок.	21.09	
9	Установка колодок, бег с колодок.	22.09	
10	Установка колодок, бег с колодок.	18.09	
11	Высокий старт и его применение.	20.09	
12	Высокий старт и его применение.	29.09	
13	Высокий старт и его применение.	5.10	
14	Развитие скоростных качеств –бег с низкого и высокого старта.	6.10	
15	Развитие скоростных качеств –бег 30м	12.10	
16	Развитие скоростных качеств –бег 30м	12.10	
17	Развитие скоростных качеств –бег 60м	12.10	
18	Развитие скоростных качеств –бег 60м	13.10	
19	Игровая тренировка	18.10	
20	Игровая тренировка	20.10	
21	Развитие скоростных качеств –бег 100м	20.10	
22	Развитие скоростных качеств –бег 100м	26.10	
23	Развитие скоростных качеств –бег 100м	16.10	
24	Игровая тренировка.	27.10	
25	Игровая тренировка	2.11	
26	Развитие скоростных качеств –бег 400м	2.11	
27	Развитие скоростных качеств –бег 400м	3.11	
28	Развитие скоростных качеств –бег 400м	9.11	
29	Игровая тренировка	9.11	
30	Бег на средние дистанции: 600м.	10.11	
31	Бег на средние дистанции: 600м.	16.11	
32	Игровая тренировка	16.11	
33	Техника прыжков, с места	17.11	
34	Техника прыжков, с места	23.11	
35	Техника прыжков, с места	23.11	
36	Техника прыжков, с разбега	24.11	
37	Техника прыжков, с разбега	30.11	
38	Техника прыжков, с разбега	30.11	
39	Разновидности метаний различных снарядов.	1.12	
40	Техника метания мяча.	7.12	
41	Техника метания мяча.	7.12	
42	Техника метания мяча.	8.12	
43	Техника метания гранаты	14.12	
44	Техника метания гранаты	14.12	
45	Техника метания гранаты	15.12	
46	Игровая тренировка	21.12	
47	Кроссовый бег 1500м	21.12	
48	Кроссовый бег 1500м	22.12	
49	Кроссовый бег 1500м	28.12	
50	Упражнения на выносливость.	28.12	
51	Упражнения на выносливость.	29.12	
52	Игровая тренировка.	4.01	