

План

Внеклассной работы по физической культуре (л/атлетика)

2023-2024 учебный год

| № | Тема | Дата проведения | Примечание |
|----|--|-----------------|------------|
| 1 | Техника безопасности на занятиях. игры | 7.09.23г | |
| 2 | Техника безопасности на занятиях. игры | 7.09 | |
| 3 | Техника безопасности на занятиях. игры | 14.09 | |
| 4 | Техника безопасности на занятиях. игры | 14.09 | |
| 5 | Теоретические сведения, ТБ, Низкий старт и стартовый разгон. | 21.09 | |
| 6 | Теоретические сведения, ТБ, Низкий старт и стартовый разгон. | 21.09 | |
| 7 | Теоретические сведения, ТБ, Низкий старт и стартовый разгон. | 28.09 | |
| 8 | Установка колодок, бег с колодок. | 5.10 | |
| 9 | Установка колодок, бег с колодок. | 5.10 | |
| 10 | Установка колодок, бег с колодок. | 12.10 | |
| 11 | Высокий старт и его применение. | 12.10 | |
| 12 | Высокий старт и его применение. | 19.10 | |
| 13 | Высокий старт и его применение. | 19.10 | |
| 14 | Развитие скоростных качеств – бег с низкого и высокого старта. | 26.10 | |
| 15 | Развитие скоростных качеств – бег 30м | 26.10 | |
| 16 | Развитие скоростных качеств – бег 30м | 9.11 | |
| 17 | Развитие скоростных качеств – бег 60м | 9.11 | |
| 18 | Развитие скоростных качеств – бег 60м | 16.11 | |
| 19 | Игровая тренировка | 16.11 | |
| 20 | Игровая тренировка | 23.11 | |
| 21 | Развитие скоростных качеств – бег 100м | 23.11 | |
| 22 | Развитие скоростных качеств – бег 100м | 30.11 | |
| 23 | Развитие скоростных качеств – бег 100м | 30.11 | |
| 24 | Игровая тренировка. | 14.12 | |
| 25 | Игровая тренировка | 14.12 | |
| 26 | Развитие скоростных качеств – бег 400м | 21.12 | |
| 27 | Развитие скоростных качеств – бег 400м | 21.12 | |
| 28 | Развитие скоростных качеств – бег 400м | 28.12 | |
| 29 | Игровая тренировка | 28.12 | |
| 30 | Бег на средние дистанции: 600м. | 29.12 | |
| 31 | Бег на средние дистанции: 600м. | 29.12 | |
| 32 | Игровая тренировка | 11.01.24г | |
| 33 | Техника прыжков, с места. Правила соревнований | 11.01 | |
| 34 | Техника прыжков, с места | 18.01 | |
| 35 | Техника прыжков, с места | 18.01 | |
| 36 | Техника прыжков, с разбега | 25.01 | |
| 37 | Техника прыжков, с разбега | 25.01 | |
| 38 | Техника прыжков, с разбега | 1.02 | |
| 39 | Разновидности метаний различных снарядов. | 1.02 | |
| 40 | Техника метания мяча. | 8.02 | |
| 41 | Техника метания мяча. | 8.02 | |
| 42 | Техника метания мяча. | 15.02 | |
| 43 | Техника метания гранаты. Правила соревнований | 15.02 | |
| 44 | Техника метания гранаты | 22.02 | |
| 45 | Техника метания гранаты | 29.02 | |
| 46 | Игровая тренировка | 29.02 | |
| 47 | Кроссовый бег 1500м | 7.03 | |