

Учебно - тематический план
по легкой атлетике (68часов)
2023-2024 у/год

№	Наименование темы	Количество часов		
		Теоретические занятия	Темы практических занятий	Практические занятия
1.	Вводное занятие.		Правила техники безопасности	4
2.	История развития легкоатлетического спорта.	Во время занятий	Беговая тренировка	12
3.	Гигиена спортсмена и закаливание.	Во время занятий	Упражнения на выносливость	10
4.	Места занятий, их оборудование и подготовка.	Во время занятий	Общая физическая подготовка	14
5.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	Во время занятий	Метание снарядов	10
6.	Ознакомление с правилами соревнований.	Во время занятий	Прыжки	10
7.	Общая физическая и специальная подготовка.	Во время занятий	Игровые виды	8
	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий		
	ИТОГО			68