

Принято
на Педагогическом Совете
протокол № 1 от 30.08.2021 г.

Утверждено
Приказом директора МАОУДОДЮСШ р.п.Башмаково
№ 231-п от 30. 08.2021 г.



**Учебный план по дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе физкультурно-спортивной
направленности Легкая атлетика**

п/п	Темы занятий	кол -во час ов	теория	практ ика
1	Вводное занятие. История возникновения и развития легкоатлетических упражнений . правила техники безопасности на занятиях. Оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.	2	1	1
2	Бег на короткие дистанции (спринт) 30-60-100м	18	4	14
3	Бег на средние дистанции 300-500-600-800м	18	4	14
4	Бег на длинные дистанции 1000-2000-3000м	18	4	14
5	Эстафетный бег	18	2	16
	Легко – атлетические			

6	упражнения	14	4	10
7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	18	2	16
8	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	18	2	16
9	Метание малого мяча	18	2	16
10	Метание гранаты	18	2	16
11	Полоса препятствий	16	2	16
12	Подвижные игры и эстафеты	16	2	14
13	Физическая подготовка (офп)	22	6	16
14	Итоговое занятие	2	1	1
Итоговое количество часов		276 ч.	36 ч.	180 ч.

