



УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор МАОУ «СОШ № 2» НГО  
 М. В. Бакина  
 2021 г.

### Расписание работы спортивного клуба

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	Сентябрь		По расписанию	Теория практика	1	Вводное занятие. План работы секции. ТБ на занятиях по л/атлетике. Легкоатлетическая разминка.	Школьный стадион	текущий
			По расписанию	практика	1	Легкоатлетическая разминка. СБУ.	Школьный стадион	текущий
			По расписанию	практика	1	Легкоатлетическая разминка .СБУ.	Школьный стадион	текущий
			По расписанию	Теория практика	1	Места занятий, оборудования, инвентарь для занятий легкой атлетикой Высокий старт. Бег с ускорением.	Школьный стадион	текущий
			По расписанию	практика	1	Высокий старт. Бег с ускорением.	Школьный стадион	текущий
			По расписанию	практика	1	Высокий старт. Бег с ускорением до 50 м.	Школьный стадион	текущий
			По расписанию	практика	1	Кроссовая подготовка – 1 км.:	Школьный стадион	текущий
			По расписанию	практика	1	Кроссовая подготовка – 1 км.; СБУ.	Школьный стадион	текущий
			По расписанию	практика	1	Кроссовая подготовка – 1 км.; Работа над техникой.	Школьный стадион	текущий
			По расписанию	практика	1	Низкий старт. Бег на короткие дистанции 3*10м.; 3*20м.;3*30м.	Школьный стадион	текущий
			По расписанию	Теория практика	1	История развития легкой атлетикой в России и за рубежом. Низкий старт. Бег на короткие дистанции 3*30м.;3*40м.;3*50м.	Школьный стадион	текущий
			По расписанию	практика	1	Низкий старт. Бег на короткие дистанции 1*60м.;1*70м.;1*80м.	Школьный стадион	текущий
			По расписанию	практика	1	Низкий старт. Бег на короткие дистанции 1*100м.; 1*200м.	Школьный стадион	зачетный
			По расписанию	Теория практика	1	Общая характеристика сторон подготовки спортсменов. Развитие гибкости.	Школьный стадион	текущий
			По расписанию	практика	1	Кроссовая подготовка 2 км.	Школьный стадион	текущий

	Октябрь		По расписанию	практика	1	Развитие гибкости. ОФП	Школьный стадион	текущий
			По расписанию	практика	1	Кроссовая подготовка 2 км. ОФП.	Школьный стадион	текущий
			По расписанию	Теория практика	1	Физическая подготовка легкоатлета. Кроссовая подготовка. Бег «под гору»; Бег «на гору».	стадион	текущий
			По расписанию	практика	1	Бег на короткие дистанции:30метров.ОРУ,	Школьный стадион	контрольный
			По расписанию	практика	1	Бег на короткие дистанции: 60 метров .ОФП.	Школьный стадион	контрольный
			По расписанию	практика	1	Бег на короткие дистанции: 100 метров; 200метров.	Школьный стадион	контрольный
			По расписанию	Теория практика	1	Техническая и тактическая подготовка. Техника метания (метания мяча, гранаты), техника толкания ядра.	Школьный стадион	текущий
			По расписанию	практика	1	Техника эстафетного бега 4*100метров Правила.	Школьный стадион	текущий
			По расписанию	практика	1	Техника эстафетного бега 4*100 метров. Передача палочки.	Школьный стадион	текущий
			По расписанию	практика	1	Встречная эстафета.	Школьный стадион	контрольный
			По расписанию	практика	1	Метание мяча в цель, метание мяча на дальность.	Школьный стадион	текущий
	Ноябрь		По расписанию	практика	1	Метание гранаты в цель, метание гранаты на дальность	Школьный стадион	контрольный
			По расписанию	практика	1	Техника спортивной ходьбы.	Школьный стадион	текущий
			По расписанию	практика	1	ОФП. Подвижные игры.	Школьный стадион	текущий
			По расписанию	практика	1	Кроссовая подготовка. ОФП..	Школьный стадион	текущий
			По расписанию	практика	1	ОФП. Развитие гибкости..	Школьный стадион	текущий
			По расписанию	практика	1	Кроссовая подготовка. Работа над техникой бега.	Школьный стадион	текущий
			По расписанию	практика	1	Специально беговые упражнения. Спортивные игры.	Школьный стадион	текущий
			По расписанию	Теория практика	1	Психологическая подготовка Специально беговые упражнения. Спортивные игры.	Школьный стадион	текущий
			По расписанию	практика	1	Бег на короткие дистанции: 30 метров .	Школьный стадион	зачетный
			По расписанию	практика	1	Бег на короткие дистанции: 60 метров.	Школьный стадион	зачетный
			По расписанию	практика	1	Бег на короткие дистанции: 100 метров. Низкий старт.	Школьный стадион	зачетный

	Декабрь		По расписанию	практика	1	Разминочный бег. СБУ. Отрезки до 30 м.	Школьный стадион	текущий
			По расписанию	практика	1	Техника бега на дистанции 300-400 м.	Школьный стадион	зачетный
			По расписанию	практика	1	ОФП.	Школьный стадион	контрольный
			По расписанию	практика	1	Кроссовый бег. ОФП.	Школьный стадион	текущий
			По расписанию	практика	1	Техника бега на средние дистанции: 600 – 800 метров.	Школьный стадион	контрольный
			По расписанию	практика	1	Челночный бег 3*10 метров. Места занятий, и их оборудование и подготовка .Правил.	Школьный стадион	текущий
			По расписанию	практика	1	Челночный бег 3*10. Развитие гибкости.	Школьный стадион	зачетный
			По расписанию	практика	1	Отрезки до 20м, 30м.	Школьный стадион	текущий
			По расписанию	практика	1	Челночный бег 3*10 метров.	Школьный стадион	зачетный
			По расписанию	Теория практика	1	Гигиена спортсмена и закаливание. Высокий старт. Бег с ускорением.	Школьный стадион	текущий
			По расписанию	практика	1	Кросс 1 км.	Школьный стадион	контрольный
			По расписанию	практика	1	Кроссовая подготовка. ОРУ.	Школьный стадион	текущий
			По расписанию	практика	1	Кросс 3 км.	Школьный стадион	контрольный
			По расписанию	практика	1	ОФП - Метод круговой тренировки.	спортзал	текущий
			По расписанию	практика	1	ОФП - Метод круговой тренировки.	спортзал	текущий
	Январь		По расписанию	Теория практика	1	Режим и питание спортсменов. Подвижные игры. Спортивные игры.	Школьный стадион	текущий
			По расписанию	практика	1	Подвижные игры. Спортивные игры.	Школьный стадион	текущий
			По расписанию	практика	1	Подвижные игры. Спортивные игры.	Школьный стадион	текущий
			По расписанию	теория	1	Врачебный контроль. Самоконтроль. Оказание первой помощи. Тесты.	Школьный стадион	тестирование
			По расписанию	практика	1	Развитие координации. Прыжки в длину с места – тест.	Школьный стадион	контрольный
			По расписанию	теория	1	Правила судейства по легкой атлетике.	Спорт зал	текущий
			По расписанию	практика	1	ОФП с гантелями.	спортзал	текущий
			По расписанию	практика	1	Техника бега. Ритмовые пробежки.	Школьный стадион	текущий

	Февраль		По расписанию	практика	1	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	Школьный стадион	текущий
			По расписанию	практика	1	Бег 300 метров.	Школьный стадион	контрольный
			По расписанию	практика	1	Спортивные игры.	Школьный стадион	текущий
			По расписанию	практика	1	Соревнования.	Манеж	контрольный
			По расписанию	практика	1	Метание мяча. Правила. Восстановительный бег.	Школьный стадион	текущий
			По расписанию	практика	1	Метание гранаты. Правила. Кросс.	Школьный стадион	текущий
			По расписанию	практика	1	Бег 1000 метров.	Школьный стадион	контрольный
			По расписанию	практика	1	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» .Правила .ОФП.	Школьный стадион	текущий
			По расписанию	теория	1	Тесты. Значение общей физической подготовки. Утренняя гимнастика.	Спортивный зал	тестирование
	Март		По расписанию	практика	1	Отрезки до 200-300 м. ОРУ.	Школьный стадион	текущий
			По расписанию	практика	1	ОФП с предметами.	Школьный стадион	текущий
			По расписанию	практика	1	Спец. беговые упражнения.	Школьный стадион	текущий
			По расписанию	практика	1	Бег 2000 метров.	Школьный стадион	контрольный
			По расписанию	практика	1	Восстановительный бег. Подвижные игры.	Школьный стадион	текущий
			По расписанию	практика	1	Кросс. Работа над техникой бега.	Школьный стадион	текущий
			По расписанию	практика	1	СБУ .отрезки до 40-50 м..	спортзал	текущий
			По расписанию	практика	1	Правила. Техника барьерного бега.	Школьный стадион	текущий
			По расписанию	практика	1	Четырехборье.	Стадион	соревновательный
			По расписанию	практика	1	Кросс. ОРУ.ОФП..	Школьный стадион	соревновательный
	Апрель			практика	1	Легкий бег ОРУ,СБУ.	Школьный стадион	текущий
				практика	1	Развитие выносливости.	Школьный стадион	текущий
				практика	1	ОФП. Круговая силовая работа.	Школьный стадион	текущий
				практика	1	Кросс 2 км	Школьный стадион	соревнования
				практика	1	Восстановительный бег. Подвижные игры.	Школьный стадион	текущий
				практика	1	Развитие скоростно-силовых качеств Бег до 200 метров	Школьный стадион	текущий

				практика	1	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 300 метров	Школьный стадион	текущий
				практика	1	Спец.беговые и прыжковые упражнения.	Школьный стадион	текущий
				теория	1	Тестирование. Судейство соревнований.	Спорт зал	итоговый
				практика	1	Сдача норм ГТО	стадион	контрольный
				практика	1	Подвижные и спортивные игры.	Школьный стадион	текущий
	Май			практика	1	Разминочный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Школьный стадион	текущий
				практика	1	Передача палочки. Правила	Школьный стадион	текущий
				практика	1	Эстафета	Район Ленинской	соревновательный
				практика	1	Подвижные игры.	Школьный стадион	текущий
				практика	1	Метание мяча с места и с разбега.	Школьный стадион	текущий
				практика	1	Метание гранаты: девочки 500 гр.; мальчики 700гр.	Школьный стадион	текущий
				практика	1	Прыжок в длину с места. Правила.	Школьный стадион	текущий
				практика	1	Прыжок в длину с места.	Школьный стадион	контрольный
				практика	1	Кроссовый бег. СБУ.	Школьный стадион	текущий
				практика	1	Барьерный бег.	Школьный стадион	текущий
				практика	1	Барьерный бег. Техника.	Школьный стадион	текущий
				практика	1	Итоговый контроль.	Школьный стадион	зачетный

Исп. Мутагарова Е. А, руководитель ШСК

