

Индивидуальный план работы

№ п/ п	Дата проведен ия	Тема занятия	Форма занятий	Количество часов
1.	23.03- 24.03	Легкоатлетическая разминка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	практикум	4
2.	25.03- 26.03	Высокий старт. Бег с ускорением 4x100 м. ОФП.	практикум	4
3.	27.03	Бег на короткие дистанции. Прыжки на скакалке 150 раз.	практикум	1
4.	30.03- 31.03	Равномерный бег 500-600м Бег на 100м.	практикум	4
5.	1.04-2.04	Метание мяча на дальность. Поднимание туловища 30 раз.	практикум	4
6.	3.04	Бег на короткие дистанции 60, 100м. Подвижные игры.	практикум	1
7.	6.04-7.04	Бег на средние дистанции 300-500 м. ОФП.	практикум	4
8.	8.04-9.04	Бег на средние дистанции 400-500 м. Специальные беговые упражнения.	практикум	4
9.	10.04	Челночный бег 3x10м и 6x10 м. Прыжки в длину с мета.	практикум	1
10.	13.04- 14.04	Гигиена спортсмена и закаливание. Кросс в сочетании с ходьбой до 800- 1000 м	Теория, практикум	4
11.	15.04- 16.04	Повторный бег 4x60 м. Равномерный бег 500-600 м.	практикум	4
12.	17.04	История развития легкоатлетического спорта.	теория с элементами беседы	1
13.	20.04- 21.04	Спортивная ходьба до 1 км. Приседание 30 раз.	практикум	4
14.	22.04- 23.04	Кроссовая подготовка.	практикум	4
15.	24.04	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 15 раз. Бег по пересеченной местности.	практикум	1
16.	27.04- 28.04	Кросс 1000м. Специальные беговые упражнения.	практикум	4

17.	29.04-30.04	Встречная эстафета. Подвижные игры. Приседание 30 раз.	практикум	4
-----	-------------	--	-----------	---

23.03.2020-24.03.2020

1. Легкоатлетическая разминка. Бег на средние дистанции 300-500 м.

Подтягивание на перекладине. (Давыдов Д, Леонтьев Н, Илларионов В, Семенов Н, Евграфов С, Яковлев П, Илларионов К, Макаров Е, Давыдов Р, Архипов И, Николаев Н).

2. Легкоатлетическая разминка. Бег на средние дистанции 300-500 м.

Приседание 30 раз. (Яковлева М, Захарова И, Егорова М, Михайлова О, Димитриева Л, Михалаки В, Федотова Н, Степанова Е, Данилова О).

25.03.2020-26.03.2020

1. Высокий старт. Бег с ускорением 4x100 м. ОФП. Сгибание и

разгибание рук в упоре лежа 20 раз. (Давыдов Д, Леонтьев Н, Илларионов В, Семенов Н, Евграфов С, Яковлев П, Илларионов К, Макаров Е, Давыдов Р, Архипов И, Николаев Н).

2. Высокий старт. Бег с ускорением 4x100 м. ОФП. Сгибание и

разгибание рук в упоре лежа 10 раз. (Яковлева М, Захарова И, Егорова М, Михайлова О, Димитриева Л, Михалаки В, Федотова Н, Степанова Е, Данилова О).

27.03.2020

Бег на короткие дистанции. Прыжки на скакалке 150 раз. (Давыдов Д,

Леонтьев Н, Илларионов В, Семенов Н, Евграфов С, Яковлев П, Илларионов К, Макаров Е, Давыдов Р, Архипов И, Николаев Н). (Яковлева М, Захарова И, Егорова М, Михайлова О, Димитриева Л, Михалаки В, Федотова Н, Степанова Е, Данилова О).

30.03.2020-31.03.2020

Равномерный бег 500-600м. Бег на 100м. Подвижные игры. (Давыдов Д,

Леонтьев Н, Илларионов В, Семенов Н, Евграфов С, Яковлев П, Илларионов К, Макаров Е, Давыдов Р, Архипов И, Николаев Н). (Яковлева М, Захарова И, Егорова М, Михайлова О, Димитриева Л, Михалаки В, Федотова Н, Степанова Е, Данилова О).

1.04.2020-2.04.2020

Метание мяча на дальность. Поднимание туловища 30 раз. (Давыдов Д,

Леонтьев Н, Илларионов В, Семенов Н, Евграфов С, Яковлев П, Илларионов К, Макаров Е, Давыдов Р, Архипов И, Николаев Н). (Яковлева М, Захарова И, Егорова М, Михайлова О, Димитриева Л, Михалаки В, Федотова Н, Степанова Е, Данилова О).

3.04.2020

Бег на короткие дистанции 60, 100м. Подвижные игры. (Давыдов Д, Леонтьев Н, Илларионов В, Семенов Н, Евграфов С, Яковлев П, Илларионов К, Макаров Е, Давыдов Р, Архипов И, Николаев Н). (Яковлева М, Захарова И, Егорова М, Михайлова О, Димитриева Л, Михалаки В, Федотова Н, Степанова Е, Данилова О).

6.04.2020-7.04.2020

Бег на средние дистанции 300-500 м. ОФП. Подтягивание на перекладине. (Давыдов Д, Леонтьев Н, Илларионов В, Семенов Н, Евграфов С, Яковлев П, Илларионов К, Макаров Е, Давыдов Р, Архипов И, Николаев Н).

Бег на средние дистанции 300-500 м. ОФП. Подтягивание на низкой перекладине. (Яковлева М, Захарова И, Егорова М, Михайлова О, Димитриева Л, Михалаки В, Федотова Н, Степанова Е, Данилова О).

8.04.2020-9.04.2020

Бег на средние дистанции 400-500 м. Специальные беговые упражнения. Приседание 30 раз. (Давыдов Д, Леонтьев Н, Илларионов В, Семенов Н, Евграфов С, Яковлев П, Илларионов К, Макаров Е, Давыдов Р, Архипов И, Николаев Н). (Яковлева М, Захарова И, Егорова М, Михайлова О, Димитриева Л, Михалаки В, Федотова Н, Степанова Е, Данилова О).

10.04.2020

Челночный бег 3x10м и 6x10 м. Прыжки в длину с мета. Прыжки на скакалке 150 раз. (Давыдов Д, Леонтьев Н, Илларионов В, Семенов Н, Евграфов С, Яковлев П, Илларионов К, Макаров Е, Давыдов Р, Архипов И, Николаев Н). (Яковлева М, Захарова И, Егорова М, Михайлова О, Димитриева Л, Михалаки В, Федотова Н, Степанова Е, Данилова О).

13.04.2020-14.04.2020

Гигиена спортсмена и закаливание. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. (Давыдов Д, Леонтьев Н, Илларионов В, Семенов Н, Евграфов С, Яковлев П, Илларионов К, Макаров Е, Давыдов Р, Архипов И, Николаев Н). (Яковлева М, Захарова И, Егорова М, Михайлова О, Димитриева Л, Михалаки В, Федотова Н, Степанова Е, Данилова О).

15.04.2020 – 16.04.2020

Повторный бег 4x60 м. Равномерный бег 500-600 м. Поднимание и опускание туловища 30 раз. (Давыдов Д, Леонтьев Н, Илларионов В, Семенов Н, Евграфов С, Яковлев П, Илларионов К, Макаров Е, Давыдов Р, Архипов И, Николаев Н). (Яковлева М, Захарова И, Егорова М, Михайлова О, Димитриева Л, Михалаки В, Федотова Н, Степанова Е, Данилова О).

17.04.2020

История развития легкоатлетического спорта. (Давыдов Д, Леонтьев Н, Илларионов В, Семенов Н, Евграфов С, Яковлев П, Илларионов К, Макаров Е, Давыдов Р, Архипов И, Николаев Н). (Яковлева М, Захарова И, Егорова М, Михайлова О, Димитриева Л, Михалаки В, Федотова Н, Степанова Е, Данилова О).

20.04.2020-21.04.2020

Спортивная ходьба до 1 км. Приседание 30 раз. (Давыдов Д, Леонтьев Н, Илларионов В, Семенов Н, Евграфов С, Яковлев П, Илларионов К, Макаров Е, Давыдов Р, Архипов И, Николаев Н). (Яковлева М, Захарова И, Егорова М, Михайлова О, Димитриева Л, Михалаки В, Федотова Н, Степанова Е, Данилова О).

22.04.2020-23.04.2020

Кроссовая подготовка. Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. (Давыдов Д, Леонтьев Н, Илларионов В, Семенов Н, Евграфов С, Яковлев П, Илларионов К, Макаров Е, Давыдов Р, Архипов И, Николаев Н). (Яковлева М, Захарова И, Егорова М, Михайлова О, Димитриева Л, Михалаки В, Федотова Н, Степанова Е, Данилова О).

24.04.2020

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 15 раз. Бег по пересеченной местности. (Давыдов Д, Леонтьев Н, Илларионов В, Семенов Н, Евграфов С, Яковлев П, Илларионов К, Макаров Е, Давыдов Р, Архипов И, Николаев Н). (Яковлева М, Захарова И, Егорова М, Михайлова О, Димитриева Л, Михалаки В, Федотова Н, Степанова Е, Данилова О).

27.04.2020-28.04.2020

Кросс 1000м. Специальные беговые упражнения. Подтягивание на перекладине. (Давыдов Д, Леонтьев Н, Илларионов В, Семенов Н, Евграфов С, Яковлев П, Илларионов К, Макаров Е, Давыдов Р, Архипов И, Николаев Н).

Кросс 1000м. Специальные беговые упражнения. Подтягивание на низкой перекладине. (Яковлева М, Захарова И, Егорова М, Михайлова О, Димитриева Л, Михалаки В, Федотова Н, Степанова Е, Данилова О).

29.04.2020-30.04.2020

Встречная эстафета. Подвижные игры. Приседание 30 раз. (Давыдов Д, Леонтьев Н, Илларионов В, Семенов Н, Евграфов С, Яковлев П, Илларионов К, Макаров Е, Давыдов Р, Архипов И, Николаев Н). (Яковлева М, Захарова И, Егорова М, Михайлова О, Димитриева Л, Михалаки В, Федотова Н, Степанова Е, Данилова О).