



Утверждаю:

Директор

МАУ ДО ДДТ «РАДУГА»

 Т.Н.Стаценко

## **КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Общая физическая подготовка»**

Автор-составитель:

Пьянков Юрий Александрович,  
педагог дополнительного образования

### Календарный учебный график первого года обучения

N п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	групповая	2	Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма.	Титова 34, спортивный зал №7	Тестирование
2	Сентябрь	групповая	2	Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома. Подвижные игры.	Титова 34, спортивный зал №7	Тестирование
3	Сентябрь	групповая	2	Краткий обзор развития физкультуры. История возникновения Олимпийских игр.	Титова 34, спортивный зал №7	Тестирование
4	Сентябрь	групповая	2	Выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены. Лучшие спортсмены области и города. Подвижные игры.	Титова 34, спортивный зал №7	Тестирование
5	Октябрь	групповая	2	Закаливание как способ борьбы с вирусами и укрепления здоровья. Подвижные игры.	Титова 34, спортивный зал №7	Выполнение контрольных нормативов
6	Октябрь	групповая	2	Мышечная система в организме человека. Влияние различных упражнений на определенные группы мышц.	Титова 34, спортивный зал №7	Выполнение контрольных нормативов
7	Октябрь	групповая	2	Дыхательная гимнастика.	Титова 34, спортивный зал №7	Выполнение контрольных нормативов
8	Октябрь	групповая	2	Беседа об органах дыхания. Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений, ходьбе, беге, прыжках.	Титова 34, спортивный зал №7	Выполнение контрольных нормативов
9	Октябрь	групповая	2	Практические занятия. Комплексы дыхательной гимнастики.	Титова 34, спортивный зал №7	Выполнение контрольных нормативов
10	Октябрь	групповая	2	Освоение методики диафрагмально-	Титова 34,	Выполнение

				релаксационного дыхания.	спортивный зал № 7	контрольных нормативов
11	Октябрь	групповая	2	Формирование навыка правильной осанки.	Титова 34, спортивный зал №7	Выполнение контрольных нормативов
12	Октябрь	групповая	2	Что такое осанка. Что влияет на формирование осанки.	Титова 34, спортивный зал №7	Выполнение контрольных нормативов
13	Октябрь	групповая	2	Краткие сведения из анатомии; рассказ о позвоночнике и его функциях.	Титова 34, спортивный зал №7	Выполнение контрольных нормативов
14	Октябрь	групповая	2	Профилактика нарушений осанки.	Титова 34, спортивный зал №7	Выполнение контрольных нормативов
15	Ноябрь	групповая	2	Разучивание исходных положений лежа на спине, животе, на боку, сидя на гимнастической скамейке, стоя.	Титова 34, спортивный зал №7	Выполнение контрольных нормативов
16	Ноябрь	групповая	2	1. Упражнения на формирование хорошей осанки.	Титова 34, спортивный зал №7	Выполнение контрольных нормативов
17	Ноябрь	групповая	2	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	Титова 34, спортивный зал №7	Выполнение контрольных нормативов
18	Ноябрь	групповая	2	Беседа. «Позвоночник – ключ к здоровью. Практические занятия. Упражнения игрового стретчинга.	Титова 34, спортивный зал № 7	Тестирование
19	Ноябрь	групповая	2	Упражнения для мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад.	Титова 34, спортивный зал № 7	Выполнение контрольных нормативов
20	Ноябрь	групповая	2	Упражнение для развития стоп.	Титова 34, спортивный зал №	Выполнение контрольных

					7	нормативов
21	Ноябрь	групповая	2	Упражнения на равновесие.	Титова 34, спортивный зал №7	Выполнение контрольных нормативов
22	Ноябрь	групповая	2	Развитие гибкости.	Титова 34, спортивный зал №7	Выполнение контрольных нормативов
23	Ноябрь	групповая	2	Физическое качество – гибкость.	Титова 34, спортивный зал №7	Выполнение контрольных нормативов
24	Декабрь	групповая	2	Комплексы упражнений на развитие гибкости.	Титова 34, спортивный зал №7	Выполнение контрольных нормативов
25	Декабрь	групповая	2	Тест «Гибкий ли я».	Титова 34, спортивный зал №7	Выполнение контрольных нормативов
26	Декабрь	групповая	2	Упражнение в равновесии. Техника безопасности.	Титова 34, спортивный зал №7	Выполнение контрольных нормативов
27	Декабрь	групповая	2	Формирование правильной осанки и укрепление свода стопы.	Титова 34, спортивный зал №7	Выполнение контрольных нормативов
28	Декабрь	групповая	2	ОРУ с гимнастическими палками.	Титова 34, спортивный зал №7	Выполнение контрольных нормативов
29	Декабрь	групповая	2	Равновесие – ходьба по прямой с перешагиванием через барьеры.	Титова 34, спортивный зал №7	Выполнение контрольных нормативов
30	Декабрь	групповая	2	Прыжки на правой и на левой ноге между предметами.	Титова 34, спортивный зал №7	Выполнение контрольных нормативов
31	Декабрь	групповая	2	Лазание по гимнастической	Титова	Выполнение

				стенке.	34, спортив ный зал№7	е контрольны х нормативов
32	Январь	групповая	2	Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени.	Титова 34, спортив ный зал№7	Выполнени е контрольны х нормативов
33	Январь	групповая	2	Профилактике плоскостопия.	Титова 34, спортив ный зал№7	Выполнени е контрольны х нормативов
34	Январь	групповая	2	Упражнения для укрепления мышц стопы.	Титова 34, спортив ный зал№7	Выполнени е контрольны х нормативов
35	Январь	групповая	2	Комплексы упражнений в движении, игрового характера.	Титова 34, спортив ный зал№7	Выполнени е контрольны х нормативов
36	Январь	групповая	2	Упражнения с применением предметов.	Титова 34, спортив ный зал№7	Выполнени е контрольны х нормативов
37	Январь	групповая	2	Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика.	Титова 34, спортив ный зал№7	Выполнени е контрольны х нормативов
38	Январь	групповая	2	Мелкая моторика.	Титова 34, спортив ный зал№7	Выполнени е контрольны х нормативов
39	Январь	групповая	2	Упражнения на развитие мелкой моторики.	Титова 34, спортив ный зал№7	Выполнени е контрольны х нормативов
40	Февраль	групповая	2	Массаж пальцев. Гимнастика для суставов.	Титова 34, спортив ный зал№7	Выполнени е контрольны х нормативов
41	Февраль	групповая	2	Акробатика.	Титова 34, спортив	Выполнени е контрольны

					ый зал№7	х нормативов
42	Февраль	групповая	2	Комплексы акробатических упражнений на растяжку, координацию.	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
43	Февраль	групповая	2	Упражнения на расслабление	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
44	Февраль	групповая	2	Дыхательные упражнения для снятия напряжения, расслабление, релаксация.	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
45	Февраль	групповая	2	Комплекс релаксационных упражнений. Релаксация.	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
46	Февраль	групповая	2	Общая физическая подготовка.	Титова 34, спортивный зал№7	Тестирование
47	Февраль	групповая	2	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота.	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
48	Март	групповая	2	Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
49	Март	групповая	2	Общеразвивающие упражнения со скакалками, с гимнастическими палками, на гимнастических стенках, с набивными мячами.	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
50	Март	групповая	2	Базовые и специальные упражнения и комплексы в различных видах спорта.	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
51	Март	групповая	2	Бег на короткие дистанции 60м.	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
52	Март	групповая	2	Бег на короткие дистанции	Титова	Выполнение

				100.	34, спортив ый зал№7	е контрольны х нормативов
53	Март	групповая	2	Бег по пересеченной местности 800м.	Титова 34, спортив ый зал№7	Выполнени е контрольны х нормативов
54	Март	групповая	2	Бег по пересеченной местности 2000м.	Титова 34, спортив ый зал№7	Выполнени е контрольны х нормативов
55	Апрель	групповая	2	Бег по пересеченной местности 4000м.	Титова 34, спортив ый зал№7	Выполнени е контрольны х нормативов
56	Апрель	групповая	2	Бег на средние дистанции.	Титова 34, спортив ый зал№7	Выполнени е контрольны х нормативов
57	Апрель	групповая	2	Прыжковые упражнения.	Титова 34, спортив ый зал№7	Выполнени е контрольны х нормативов
58	Апрель	групповая	2	Бег в переменном темпе 30-60-100м.	Титова 34, спортив ый зал№7	Выполнени е контрольны х нормативов
59	Апрель	групповая	2	Кроссовый бег в медленном темпе до 2000м.	Титова 34, спортив ый зал№7	Выполнени е контрольны х нормативов
60	Апрель	групповая	2	Бег на время 1000м.	Титова 34, спортив ый зал№7	Выполнени е контрольны х нормативов
61	Апрель	групповая	2	Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте.	Титова 34, спортив ый зал№7	Выполнени е контрольны х нормативов
62	Апрель	групповая	2	Ускорение, бег по повороту, финиш.	Титова 34, спортив	Выполнени е контрольны

					ый зал№7	х нормативов
63	Апрель	групповая	2	Основные физические качества. Прыжки через скакалку, Прыжков в длину с места.	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
64	Май	групповая	2	Подтягивания высокая и низкая перекладина, приседания с набивным мячом.	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
65	Май	групповая	2	Общеразвивающие упражнения со скакалками, с гимнастическими палками, на гимнастических стенках, с набивными мячами.	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
66	Май	групповая	2	Наклон вперед из положения сидя на полу. Комплекс упражнений возле шведской стенки.	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
67	Май	групповая	2	Эстафеты с различными предметами.	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
68	Май	групповая	2	ОРУ с набивными мячами.	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов

### Календарный учебный план второго года обучения

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	Групповая	3	Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой	Титова 34, спортивный зал № 7	Тестирование
2	Сентябрь	Групповая	3	Физическая культура и спорт в России. Создание спортивных обществ и развитие физкультуры и спорта в России Лучшие спортсмены города. Подвижные игры.	Титова 34, спортивный зал № 7	Тестирование
3	Сентябрь	Групповая	3	Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль. Основные правила личной гигиены. Основные причины травматизма. Признаки заболеваний. Подвижные игры	Титова 34, спортивный зал № 7	Тестирование
4	Сентябрь	Групповая	3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Виды соревнований. Правила проведения спортивных соревнований. Правила хранения спортивного инвентаря. Подвижные игры	Титова 34, спортивный зал № 7	Тестирование
5	Сентябрь	Групповая	3	Формирование навыка правильной осанки	Титова 34, спортивный зал №7	Тестирование
6	Сентябрь	Групповая	3	Краткие сведения из анатомии; рассказ о позвоночнике и его функциях, профилактика нарушений осанки	Титова 34, спортивный зал № 7	Тестирование

7	Сентябрь	Групповая	3	Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства» упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом	Титова 34, спортивный зал № 7	Выполнение контрольных нормативов
8	Сентябрь	Групповая	3	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	Титова 34, спортивный зал № 7	Выполнение контрольных нормативов
9	Сентябрь	Групповая	3	Плоскостопие причина нарушения плоскостопия.	Титова 34, спортивный зал № 7	Выполнение контрольных нормативов
10	Октябрь	Групповая	3	Предупреждение плоскостопия.	Титова 34, спортивный зал № 7	Тестирование
11	Октябрь	Групповая	3	Упражнения для лечения плоскостопия.	Титова 34, спортивный зал № 7	Тестирование
12	Октябрь	Групповая	3	Упражнения на преодоление собственного веса. Правила выполнения упражнений.	Титова 34, спортивный зал № 7	Тестирование
13	Октябрь	Групповая	3	Выполнение упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.	Титова 34, спортивный зал № 7	Выполнение контрольных нормативов
14	Октябрь	Групповая	3	Выполнение упражнений для мышц верхнего плечевого пояса: мальчики - сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, подтягивание из виса на перекладине; девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке, на полу.	Титова 34, спортивный зал № 7	Выполнение контрольных нормативов
15	Октябрь	Групповая	3	Выполнение упражнений для мышц туловища - упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке.	Титова 34, спортивный зал № 7	Выполнение контрольных нормативов
16	Октябрь	Групповая	3	Приседания на одной или двух ногах, для мышц голени - поднятие и опускание на передней части стопы	Титова 34, спортивный зал № 7	Выполнение контрольных нормативов
17	Октябрь	Групповая	3	Основные упражнения	Титова 34,	Выполнение

				игрового стретчинга.	спортивный зал № 7	контрольных нормативов
18	Ноябрь	Групповая	3	Беседа. Позвоночник – ключ к здоровью	Титова 34, спортивный зал № 7	Тестирование
19	Ноябрь	Групповая	3	Практические занятия.	Титова 34, спортивный зал № 7	Выполнение контрольных нормативов
20	Ноябрь	Групповая	3	Упражнения игрового стретчинга.	Титова 34, спортивный зал № 7	Выполнение контрольных нормативов
21	Ноябрь	Групповая	3	Упражнения для мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад.	Титова 34, спортивный зал № 7	Выполнение контрольных нормативов
22	Ноябрь	Групповая	3	Упражнения для мышц спины и брюшного пресс.	Титова 34, спортивный зал № 7	Выполнение контрольных нормативов
23	Ноябрь	Групповая	3	Укрепление мышц тазового пояса, бедер и ног. Упражнения для развития стоп.	Титова 34, спортивный зал № 7	Выполнение контрольных нормативов
24	Ноябрь	Групповая	3	Развитие гибкости.	Титова 34, спортивный зал № 7	Выполнение контрольных нормативов
25	Ноябрь	Групповая	3	Практические занятия. «Мост», «Треугольник», забегания вокруг головы, продольный и поперечный шпагат.	Титова 34, спортивный зал № 7	Выполнение контрольных нормативов
26	Декабрь	Групповая	3	Упражнение в равновесии.	Титова 34, спортивный зал № 7	Выполнение контрольных нормативов
27	Декабрь	Групповая	3	Упражнения на месте	Титова 34, спортивный зал № 7	Выполнение контрольных нормативов
28	Декабрь	Групповая	3	Упражнения в движении	Титова 34, спортивный зал № 7	Выполнение контрольных нормативов
29	Декабрь	Групповая	3	Упражнения для развития координационных способностей	Титова 34, спортивный зал № 7	Выполнение контрольных нормативов
30	Декабрь	Групповая	3	Разнообразные общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами с большими и малыми мячами,	Титова 34, спортивный зал № 7	Выполнение контрольных нормативов
31	Декабрь	Групповая	3	Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени.	Титова 34, спортивный зал № 7	Выполнение контрольных нормативов

32	Декабрь	Групповая	3	Практические занятия. Упражнения для укрепления мышц стопы.	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
33	Декабрь	Групповая	3	Упражнения с применением предметов.	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
34	Январь	Групповая	3	Теория. Мелкая моторика.	Титова 34, спортивный зал№7	Тестирование
35	Январь	Групповая	3	Практические занятия. Упражнение на развитие мелкой моторики.	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
36	Январь	Групповая	3	Гимнастика для суставов.	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
37	Январь	Групповая	3	Акробатика	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
38	Январь	Групповая	3	Практические занятия. Комплексы акробатических упражнений.	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
39	Январь	Групповая	3	Силовая подготовка	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
40	Январь	Групповая	3	Практика. Использование упражнения для преодоления собственного веса	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
41	Февраль	Групповая	3	Теория. Способы развития скоростно- силовых способностей	Титова 34, спортивный зал№7	Тестирование
42	Февраль	Групповая	3	Практика. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Метания мяча. Броски набивного мяча от груди от головы, из-за головы.	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
43	Февраль	Групповая	3	Теория. Дыхательные упражнения для снятия напряжения, расслабление, релаксация.	Титова 34, спортивный зал№7	Тестирование
44	Февраль	Групповая	3	Практические занятия. Комплекс релаксационных упражнений.	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
45	Февраль	Групповая	3	Спортивные мероприятия.	Титова 34, спортивный	Выполнение контрольных

					зал№7	нормативов
46	Февраль	Групповая	3	Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.	Титова 34, спортивный зал№7	Тестирование
47	Февраль	Групповая	3	Практические занятия. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств.	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
48	Февраль	Групповая	3	Общеразвивающие упражнения со скакалками, с гимнастическими палками, на гимнастических стенках, с набивными мячами.	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
49	Февраль	Групповая	3	Базовые и специальные упражнения и комплексы в различных видах спорта.	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
50	Март	Групповая	3	Высокий старт.	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
51	Март	Групповая	3	Низкий старт.	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
52	Март	Групповая	3	Стартовый разгон.	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
53	Март	Групповая	3	Теория. Народные игры как отличный способ укрепить свой дух, свое тело, развить процессы мышления, фантазерства, эмоциональную составляющую жизни	Титова 34, спортивный зал№7	Тестирование
54	Март	Групповая	3	Практика. Игры на развитие подвижности, внимания, выносливости	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
55	Март	Групповая	3	Теория. Методика выполнения прыжка	Титова 34, спортивный зал№7	Тестирование
56	Март	Групповая	3	Практика. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
57	Март	Групповая	3	Прыжок в высоту с прямого разбега, способом перешагивание.	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
58	Март	Групповая	3	Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на	Титова 34, спортивный	Выполнение контрольных

				ногу, с места, с высоты.	зал№7	нормативов
59	Апрель	Групповая	3	Теория. Гимнастика - основа успеха для специальной подготовки на занятиях различными видами спорта.	Титова 34, спортивный зал№7	Тестирование
60	Апрель	Групповая	3	Практика. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
61	Апрель	Групповая	3	Упражнения для мышц брюшного пресса.	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
62	Апрель	Групповая	3	Упражнения для мышц спины: наклоны, прогибы.	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
63	Апрель	Групповая	3	Упражнения для мышц ног: приседания, отведения, прыжки, выпады.	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
64	Апрель	Групповая	3	Теория. Командное сплочение.	Титова 34, спортивный зал№7	Тестирование
65	Апрель	Групповая	3	Игры с элементами сопротивления в парах и в командах.	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
66	Апрель	Групповая	3	Теория. Подвижные игры как основа активного и здорового отдыха.	Титова 34, спортивный зал№7	Тестирование
67	Май	Групповая	3	Практика. Развитие многоплоскостного внимания в процессе подвижных игр.	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
68	Май	Групповая	3	Теория. Формирование и организация здорового досуга. Соблюдение правил как залог удачного соревнования.	Титова 34, спортивный зал№7	Тестирование
69	Май	Групповая		Практика. Проведение эстафет и соревнований для развития физической и эмоционально - волевой подготовки.	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
70	Май	Групповая	3	Эстафеты проводятся начиная с простых и кончая более сложными.	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
71	Май	Групповая	3	Эстафета приставными шагами, чехардой. «Шуточная олимпиада»	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
72	Май	Групповая	3	Преодоление полосы из 5-6 препятствий с помощью прыжков и	Титова 34, спортивный зал№7	Открытое занятие

			бега. Итоговое занятие.		
--	--	--	-------------------------	--	--

### Календарный учебный график третьего года обучения

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	Групповая	3	Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой	Титова 34, спортивный зал №7	Тестирование
2	Сентябрь	Групповая	3	Физическая культура и спорт в России. Развитие спорта в России. Актуальные виды спорта для нашего региона.	Титова 34, спортивный зал №7	Тестирование
3	Сентябрь	Групповая	3	Развитие Легкой атлетики в России.	Титова 34, спортивный зал №7	Тестирование
4	Сентябрь	Групповая	3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	Титова 34, спортивный зал №7	Тестирование
5	Сентябрь	Групповая	3	Физические упражнения как фактор развития органов дыхательной и сердечной систем, развитие телосложения, мышечного и костного скелета	Титова 34, спортивный зал №7	Тестирование
6	Сентябрь	Групповая	3	Гигиена, закаливание, питание и режим легкоатлета.	Титова 34, спортивный зал №7	Тестирование
7	Сентябрь	Групповая	3	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях лёгкой атлетикой.	Титова 34, спортивный зал №7	Тестирование
8	Сентябрь	Групповая	3	Причины и факторы	Титова 34, спортивный	Тестирование

				травматизма в лёгкой атлетике	зал№7	
9	Сентябрь	Групповая	3	Спортивный массаж и самомассаж во время занятий.	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
10	Октябрь	Групповая	3	Моральный и волевой облик спортсмена. Волевая подготовка Легкоатлета.	Титова 34, спортивный зал№7	Тестирование
11	Октябрь	Групповая	3	Психологические свойства личности. Виды психологической подготовки.	Титова 34, спортивный зал№7	Тестирование
12	Октябрь	Групповая	3	Основы техники и тактики лёгкой атлетики.	Титова 34, спортивный зал№7	Тестирование
13	Октябрь	Групповая	3	Правила проведения и организация соревнований по легкой атлетике.	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
14	Октябрь	Групповая	3	Оборудование, инвентарь для занятий легкой атлетикой.	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
15	Октябрь	Групповая	3	Упражнения на преодоление веса тела.	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
16	Октябрь	Групповая	3	<a href="#">Подтягивания на перекладине прямым/обратным хватом</a> или <a href="#">отжимания в упоре лежа</a> с различным положением рук.	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
17	Октябрь	Групповая	3	<a href="#">Приседания на одной/двух ногах</a> у опоры с прямой спиной или без опоры с различным положением рук.	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
18	Ноябрь	Групповая	3	Упражнения с набивными мячами	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
19	Ноябрь	Групповая	3	Упражнения со штангой с небольшими весами — от 20 до 40 кг.	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
20	Ноябрь	Групповая	3	Упражнения на снарядах: перекладине, гимнастической	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов

				стенке и коне.		
21	Ноябрь	Групповая	3	Круговая тренировка.	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
22	Ноябрь	Групповая	3	Бег прыжками.	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
23	Ноябрь	Групповая	3	Общеразвивающие упражнения. Ускорения от 3-х до 5 раз.	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
24	Ноябрь	Групповая	3	Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, приставным шагом, скрестным шагом.	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
25	Ноябрь	Групповая	3	Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений.	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
26	Декабрь	Групповая	3	Бег с преодолением различных препятствий.	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
27	Декабрь	Групповая	3	Бег с ускорением и изменением направлений	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
28	Декабрь	Групповая	3	Упражнения в движении	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
29	Декабрь	Групповая	3	Прыжки в длину, в высоту.	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
30	Декабрь	Групповая	3	Метание теннисного мяча, толкание набивного мяча.	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
31	Декабрь	Групповая	3	Гимнастические упражнения без предметов	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
32	Декабрь	Групповая	3	Упражнения на гимнастических снарядах	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
33	Декабрь	Групповая	3	Беговые упражнения: бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
34	Январь	Групповая	3	Прыжковые	Титова 34,	Выполнение

				упражнения: ходьба и бег с подскоками, силовые и специальные упражнения на маховую ногу.	спортивный зал№7	контрольных нормативов
35	Январь	Групповая	3	Силовые упражнения: упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота; с отягощениями, с партнерами, с многократным повторением.	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
36	Январь	Групповая	3	Имитационные упражнения: имитация элементов техники прыжков, бег	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
37	Январь	Групповая	3	Кросс 1000 м	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
38	Январь	Групповая	3	Акробатические упражнения	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
39	Январь	Групповая	3	Общеразвивающие упражнения	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
40	Январь	Групповая	3	Спортивные игры	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
41	Февраль	Групповая	3	Кроссовый бег	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
42	Февраль	Групповая	3	Спортивные игры	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
43	Февраль	Групповая	3	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по прямой. Подвижная игра	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
44	Февраль	Групповая	3	Совершенствование техники спринтерского бега.	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
45	Февраль	Групповая	3	Совершенствование техники спринтерского бега: - бег по повороту - низкий старт на повороте	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
46	Февраль	Групповая	3	ОФП. Высокий старт	Титова 34,	Выполнение

				с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м	спортивный зал№7	контрольных нормативов
47	Февраль	Групповая	3	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - отталкивание, - сочетание разбега с отталкиванием	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
48	Февраль	Групповая	3	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
49	Февраль	Групповая	3	Соревнования по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
50	Март	Групповая	3	Высокий старт.	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
51	Март	Групповая	3	Низкий старт.	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
52	Март	Групповая	3	Стартовый разгон.	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
53	Март	Групповая	3	ОФП. Совершенствование техники метания мяча.	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
54	Март	Групповая	3	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
55	Март	Групповая	3	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижная игра.	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
56	Март	Групповая	3	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
57	Март	Групповая	3	Прыжок в высоту с прямого разбега, способом перешагивание.	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
58	Март	Групповая	3	Прыжки на двух	Титова 34,	Выполнение

				ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с высоты.	спортивный зал№7	контрольных нормативов
59	Апрель	Групповая	3	Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
60	Апрель	Групповая	3	Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники).	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
61	Апрель	Групповая	3	ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
62	Апрель	Групповая	3	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
63	Апрель	Групповая	3	ОФП. Кроссовый бег 1000 м	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
64	Апрель	Групповая	3	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
65	Апрель	Групповая	3	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
66	Апрель	Групповая	3	Соревнования по бегу на длинные дистанции	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
67	Май	Групповая	3	ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
68	Май	Групповая	3	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
69	Май	Групповая		Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
70	Май	Групповая	3	Эстафета 4 по 100.	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
71	Май	Групповая	3	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
72	Май	Групповая	3	Всероссийский комплекс ГТО	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов. Открытое занятие

