

**Календарный учебный график**  
**«Лёгкая атлетика – спорт, доступный каждому» стартовый уровень**  
**144 часа**  
**2023-2024 учебный год**

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
<b>1-ый модуль</b>						
1.	сентябрь		Теоретическое	1	История развития лёгкой атлетики.	Опрос учащихся
2.			Комбинированное	1	Общеразвивающие упражнения. <b>Инструктаж по технике безопасности.</b>	текущая
3.			Практическое	1	Строевая подготовка. Разминка ОФП.	Текущая, соревновательная, контрольная
4.			Практическое	1	Повороты, перестроения, размыкание. Разминка ОФП.	Текущая, соревновательная, контрольная
5.			Практическое	1	Общеразвивающие упражнения, выполняемые на месте и в движении. Разминка ОФП.	Текущая, соревновательная, контрольная
6.			Практическое	1	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП.	Текущая, соревновательная, контрольная
7.			Практическое	1	Специальная физическая подготовка.	Текущий
8.			Практическое	1	Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Общее представление о двигательном действии.	Текущая, соревновательная, контрольная
9.			Практическое	1	Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Техника действия.	Текущая, соревновательная, контрольная
10.			Практическое	1	Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Практика.	Текущая, соревновательная,

						контрольная
<b>11.</b>			Практическое	1	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП.	Текущая, соревновательная, контрольная
<b>12.</b>			Практическое	1	Общеразвивающие упражнения. Подвижные и спортивные игры.	Текущая
<b>13.</b>			Практическое	1	Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Общее представление о двигательном действии.	Текущая, соревновательная, контрольная
<b>14.</b>			Практическое	1	Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Техника действия.	Текущая, соревновательная, контрольная
<b>15.</b>			Практическое	1	Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Практика.	Текущая, соревновательная, контрольная
<b>16.</b>			Практическое	1	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП.	Текущая, соревновательная, контрольная
<b>17.</b>	<b>октябрь</b>		Практическое	1	Общеразвивающие упражнения. Подвижные и спортивные игры.	Текущая
<b>18.</b>			Практическое	1	Метания, прыжки. Разминка ОФП.	Текущая, соревновательная, контрольная
<b>19.</b>			Теоретическое	1	Основы акробатики. Инструктаж по технике безопасности.	Текущий
<b>20.</b>			Практическое	1	Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подьёмы туловища лёжа, приседания, висы на перекладине. Разминка ОФП.	Текущая, соревновательная, контрольная
<b>21.</b>			Практическое	1	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП.	Текущая, соревновательная, контрольная
<b>22.</b>			Практическое	1	Специальные прыжковые упражнения на месте и в движении.	Текущая, соревновательная, контрольная
<b>23.</b>			Практическое	1	Специальные упражнения на тренажерах (для развития силы, скоростно – силовых качеств, быстроты, выносливости)	Текущая, соревновательная,

						контрольная
24.			Практическое	1	Специальные упражнения для овладения техники: бега, прыжков и метания.	Текущая, соревновательная, контрольная
25.			Практическое	1	Специальные упражнения в парах (с партнером)	Текущая, соревновательная, контрольная
26.			Практическое	1	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП.	Текущая, соревновательная, контрольная
27.			Практическое	1	Общеразвивающие упражнения. Подвижные и спортивные игры	Текущая, соревновательная, контрольная
28.			Практическое	1	Специальные прыжковые упражнения на месте и в движении	Текущая, соревновательная, контрольная
29.			Практическое	1	Специальные упражнения на тренажерах (для развития силы, скоростно – силовых качеств, быстроты, выносливости)	Текущая, соревновательная, контрольная
30.			Практическое	1	Специальные упражнения в парах (с партнером)	Текущая, соревновательная, контрольная
31.			Практическое	1	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП.	Текущая, соревновательная, контрольная
32.			Практическое	2	Контрольно переводные испытания	Текущая
33.	<b>ноябрь</b>		Теоретическое	1	Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха, питание.	Опрос учащихся
34.			Практическое	1	Общеразвивающие упражнения. Подвижные и спортивные игры.	Текущая, соревновательная, контрольная
35.			Практическое	1	Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подьёмы туловища лёжа, приседания, висы на перекладине. Разминка ОФП.	Текущая, соревновательная, контрольная

36.			Практическое	1	Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подъёмы туловища лёжа, приседания, висы на перекладине. Разминка ОФП.	Текущая, соревновательная, контрольная
37.			Практическое	1	Упражнения для увеличения гибкости. Разминка ОФП.	Текущая, соревновательная, контрольная
38.			Практическое	1	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП.	Текущая, соревновательная, контрольная
39.			Практическое	1	Специальные прыжковые упражнения на месте и в движении.	Текущая, соревновательная, контрольная
40.			Практическое	1	Специальные упражнения на тренажерах (для развития силы, скоростно – силовых качеств, быстроты, выносливости)	Текущая, соревновательная, контрольная
41.			Практическое	1	Специальные упражнения для овладения техники: бега, прыжков и метания.	Текущая, соревновательная, контрольная
42.			Практическое	1	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП.	Текущая, соревновательная, контрольная
43.			Практическое	1	Прыжки в длину. Общее представление о двигательном действии.	Текущая, соревновательная, контрольная
44.			Практическое	1	Прыжки в длину. Техника действия.	Текущая, соревновательная, контрольная
45.			Практическое	1	Прыжки в длину. Практика.	Текущая, соревновательная, контрольная
46.			Практическое	1	Прыжки в длину. Закрепление пройденного материала..	Текущая, соревновательная, контрольная
47.			Практическое	1	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП	Текущая,

						соревновательная, контрольная
48.			Практическое	1	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП	Текущая, соревновательная, контрольная
49.	декабрь		Практическое	1	Общеразвивающие упражнения. Подвижные и спортивные игры.	Текущая, соревновательная, контрольная
50.			Практическое	1	Развитие выносливости. Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время.	Текущая, соревновательная, контрольная
51.			Практическое	1	Подвижные спортивные игры.	Текущая, соревновательная, контрольная
52.			Практическое	1	Развитие ловкости (координационная подготовка). Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений.	Текущая, соревновательная, контрольная
53.			Практическое	1	Подвижные и спортивные игры.	Текущая, соревновательная, контрольная
54.			Практическое	1	Специальные упражнения для развития силы.	Текущая, соревновательная, контрольная
55.			Практическое	1	Специальные упражнения для развития гибкости	Текущая, соревновательная, контрольная
56.			Практическое	1	Специальные упражнения для комплексного развития качеств	Текущая, соревновательная, контрольная
57.			Практическое	1	Специальные упражнения для развития ловкости	Текущая, соревновательная, контрольная
58.			Практическое	1	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП	Текущая, соревновательная,

						контрольная
59.			Практическое	1	Прыжки в высоту. Общее представление о двигательном действии.	Текущая, соревновательная, контрольная
60.			Практическое	1	Прыжки в высоту. Техника действия.	Текущая, соревновательная, контрольная
61.			Практическое	1	Прыжки в высоту. Практика.	Текущая, соревновательная, контрольная
62.			Практическое	1	Прыжки в высоту. Закрепление пройденного материала.	Текущая, соревновательная, контрольная
63.			Практическое	1	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП	Текущая, соревновательная, контрольная
64.	<b>2-ой модуль</b>					
	<b>Январь</b>		Теоретическое	1	Правила организации учебного процесса, нормы безопасного поведения. Самоконтроль.	Опрос обучающихся
65.			Практическое	1	Общеразвивающие упражнения. Подвижные и спортивные игры.	Текущая, соревновательная, контрольная
66.			Практическое	1	Развитие гибкости. Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах, упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика)	Текущая, соревновательная, контрольная
67.			Практическое	1	Развитие ловкости (координационная подготовка). Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений	Текущая, соревновательная, контрольная
68.			Практическое	1	Выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения	Текущая, соревновательная, контрольная
69.			Практическое	1	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП	Текущая, соревновательная, контрольная

70.			Практическое	1	Специальные упражнения для развития силы.	Текущая, соревновательная, контрольная
71.			Практическое	1	Специальные упражнения для развития гибкости	Текущая, соревновательная, контрольная
72.			Практическое	1	Специальные упражнения для развития ловкости	Текущая, соревновательная, контрольная
73.			Практическое	1	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП	Текущая, соревновательная, контрольная
74.			Теоретическое	1	Метание мяча. Общее представление о двигательном действии.	Текущая, соревновательная, контрольная
75.			Комбинированное	1	Метание мяча. Техника действия.	Текущая, соревновательная, контрольная
76.			Комбинированное	1	Метание мяча. Практика.	Текущая, соревновательная, контрольная
77.			Комбинированное	1	Метание мяча. Закрепление пройденного материала.	Текущая, соревновательная, контрольная
78.			Практическое	1	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП	Текущая, соревновательная, контрольная
79.	февраль		Практическое	1	Общеразвивающие упражнения. Подвижные и спортивные игры.	Текущая, соревновательная, контрольная
80.			Практическое	1	Метания, прыжки. Разминка ОФП.	Текущая, соревновательная, контрольная
81.			Теоретическое	1	Основы акробатики. Инструктаж по технике безопасности.	Текущая,

						соревновательная, контрольная
82.			Практическое	1	Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подъёмы туловища лёжа, приседания, висы на перекладине. Разминка ОФП.	Текущая, соревновательная, контрольная
83.			Практическое	1	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП.	Текущая, соревновательная, контрольная
84.			Практическое	1	Специальные прыжковые упражнения на месте и в движении.	Текущая, соревновательная, контрольная
85.			Практическое	1	Специальные упражнения на тренажерах (для развития силы, скоростно – силовых качеств, быстроты, выносливости)	Текущая, соревновательная, контрольная
86.			Практическое	1	Специальные упражнения для овладения техникой: бега, прыжков и метания.	Текущая, соревновательная, контрольная
87.			Практическое	1	Специальные упражнения в парах (с партнером)	Текущая, соревновательная, контрольная
88.			Практическое	1	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП.	Текущая, соревновательная, контрольная
89.			Практическое	1	Бег на короткие и длинные дистанции. Подвижные и спортивные игры.	Текущая, соревновательная, контрольная
90.			Практическое	1	Специальные упражнения для овладения техникой: бега, прыжков и метания	Текущая, соревновательная, контрольная
91.			Практическое	1	Прыжки в длину. Подвижные и спортивные игры.	Текущая, соревновательная, контрольная
92.			Практическое	1	Прыжки в высоту. Подвижные и спортивные игры.	Текущая, соревновательная,



						контрольная
<b>93.</b>			Практическое	1	Метание мяча. Подвижные и спортивные игры.	Текущая, соревновательная, контрольная
<b>94.</b>			Практическое	1	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП.	Текущая, соревновательная, контрольная
<b>95.</b>	<b>март</b>		Теоретическое	1	Врачебный контроль. Оказание первой медицинской помощи.	Опрос обучающихся
<b>96.</b>			Практическое	1	Общеразвивающие упражнения. Подвижные и спортивные игры.	Текущая, соревновательная, контрольная
<b>97.</b>			Практическое	1	Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подъёмы туловища лёжа, приседания, висы на перекладине. Разминка ОФП.	Текущая, соревновательная, контрольная
<b>98.</b>			Практическое	1	Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подъёмы туловища лёжа, приседания, висы на перекладине. Разминка ОФП.	Текущая, соревновательная, контрольная
<b>99.</b>			Практическое	1	Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подъёмы туловища лёжа, приседания, висы на перекладине. Разминка ОФП.	Текущая, соревновательная, контрольная
<b>100.</b>			Практическое	1	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП.	Текущая, соревновательная, контрольная
<b>101.</b>			Практическое	1	Специальные прыжковые упражнения на месте и в движении.	Текущая, соревновательная, контрольная
<b>102.</b>			Практическое	1	Специальные упражнения на тренажерах (для развития силы, скоростно – силовых качеств, быстроты, выносливости)	Текущая, соревновательная, контрольная
<b>103.</b>			Практическое	1	Специальные упражнения для овладения техникой: бега, прыжков и метания.	Текущая, соревновательная, контрольная
<b>104.</b>			Практическое	1	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП.	Текущая,

						соревновательная, контрольная
<b>105.</b>			Практическое	1	Бег на короткие и длинные дистанции. Подвижные и спортивные игры.	Текущая, соревновательная, контрольная
<b>106.</b>			Практическое	1	Общеразвивающие упражнения. Подвижные и спортивные игры.	Текущая, соревновательная, контрольная
<b>107.</b>			Практическое	1	Прыжки в длину. Подвижные и спортивные игры.	Текущая, соревновательная, контрольная
<b>108.</b>			Практическое	1	Прыжки в высоту. Подвижные и спортивные игры.	Текущая, соревновательная, контрольная
<b>109.</b>			Практическое	1	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП	Текущая, соревновательная, контрольная
<b>110.</b>			Практическое	1	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП	Текущая, соревновательная, контрольная
<b>111.</b>	<b>апрель</b>		Практическое	1	Общеразвивающие упражнения. Подвижные и спортивные игры.	Текущая, соревновательная, контрольная
<b>112.</b>			Практическое	1	Общеразвивающие упражнения, выполняемые на месте и в движении. Разминка ОФП.	Текущая, соревновательная, контрольная
<b>113.</b>			Практическое	1	Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подъёмы туловища лёжа, приседания, висы на перекладине. Разминка ОФП	Текущая, соревновательная, контрольная
<b>114.</b>			Практическое	1	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП.	Текущая, соревновательная, контрольная
<b>115.</b>			Практическое	1	Специальные физические упражнения. Подвижные и спортивные игры	Текущая, соревновательная,

						контрольная
<b>116.</b>			Практическое	1	Специальные прыжковые упражнения на месте и в движении.	Текущая, соревновательная, контрольная
<b>117.</b>			Практическое	1	Специальные упражнения на тренажерах (для развития силы, скоростно – силовых качеств, быстроты, выносливости)	Текущая, соревновательная, контрольная
<b>118.</b>			Практическое	1	Специальные упражнения для овладения техники: бега, прыжков и метания.	Текущая, соревновательная, контрольная
<b>119.</b>			Практическое	1	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП.	Текущая, соревновательная, контрольная
<b>120.</b>			Практическое	1	Бег на короткие и длинные дистанции. Подвижные и спортивные игры.	Текущая, соревновательная, контрольная
<b>121.</b>			Практическое	1	Общеразвивающие упражнения. Подвижные и спортивные игры.	Текущая, соревновательная, контрольная
<b>122.</b>			Практическое	1	Прыжки в длину. Подвижные и спортивные игры.	Текущая, соревновательная, контрольная
<b>123.</b>			Практическое	1	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП.	Текущая, соревновательная, контрольная
<b>124.</b>			Практическое	1	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП.	Текущая, соревновательная, контрольная
<b>125.</b>			Практическое	1	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП.	Текущая, соревновательная, контрольная
<b>126.</b>			Практическое	1	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП.	Текущая, соревновательная, контрольная

127.	май		Практическое	1	Общеразвивающие упражнения. Подвижные и спортивные игры.	Текущая, соревновательная, контрольная
128.			Практическое	1	Развитие выносливости. Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время.	Текущая, соревновательная, контрольная
129.			Практическое	1	Развитие выносливости. Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время.	Текущая, соревновательная, контрольная
130.			Практическое	1	Развитие выносливости. Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время.	Текущая, соревновательная, контрольная
131.			Практическое	1	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП.	Текущая, соревновательная, контрольная
132.			Практическое	1	Специальные прыжковые упражнения на месте и в движении.	Текущая, соревновательная, контрольная
133.			Практическое	1	Специальные упражнения на тренажерах (для развития силы, скоростно – силовых качеств, быстроты, выносливости)	Текущая, соревновательная, контрольная
134.			Практическое	1	Специальные упражнения для овладения техникой: бега, прыжков и метания.	Текущая, соревновательная, контрольная
135.			Практическое	1	Специальные упражнения на тренажерах (для развития силы, скоростно – силовых качеств, быстроты, выносливости)	Текущая, соревновательная, контрольная
136.			Практическое	1	Специальные упражнения для овладения техникой: бега, прыжков и метания.	Текущая, соревновательная, контрольная
137.			Практическое	1	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП.	Текущая, соревновательная, контрольная
138.			Практическое	1	Бег на короткие и длинные дистанции. Подвижные и спортивные игры.	Текущая,

						соревновательная, контрольная
<b>139.</b>			Практическое	1	Общеразвивающие упражнения. Подвижные и спортивные игры.	Текущая, соревновательная, контрольная
<b>140.</b>			Практическое	1	Прыжки в длину. Подвижные и спортивные игры.	Текущая, соревновательная, контрольная
<b>141.</b>			Практическое	2	Контрольно-переводные испытания	текущая
	<b>ИТОГО</b>			<b>144 часа</b>		