

**Календарный учебный график**  
**«Лёгкая атлетика юных» стартовый уровень 144 часа**  
**2023-2024 учебный год**

№ п/п	Содержание занятия			Количество часов	Форма занятий	Форма контроля
		дата	Дата по факту			
<b>1-ый модуль</b>						
<b>Раздел 1. «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности»</b>						
1	<p><b>Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья.</b>  Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Основные правила соревнований по легкой атлетике. Легкая атлетика как наиболее доступный для занятий вид спорта.</p> <p>Равномерный бег по дистанции -20минут, ОРУ, СБУ, игра в футбол, баскетбол.</p>	сентябрь		2	комбинированное	опрос, выполнение упражнений
2	<p><b>Общие представления об оздоровительном беге. Требования к безопасности и профилактике травматизма.</b>  Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.</p> <p>Равномерный бег -30 минут, ОРУ, СБУ, ускорения 10раз x 30м, игра в футбол, баскетбол.</p>	сентябрь		2	комбинированное	опрос, выполнение упражнений
3	<p>История возникновения античных олимпийских игр. Равномерный бег -40 минут, ОРУ, СБУ, челночный бег 3 x 10м - 5 раз, игра в баскетбол.</p>	сентябрь		2	комбинированное	опрос, выполнение упражнений
4	<p><b>Анализ техники ходьбы и бега.</b>  Ульяновские легкоатлеты- чемпионы мира и олимпийских игр  Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость). Основные кинематические и динамические параметры. Отталкивание, полет.</p>	сентябрь		2	комбинированное	опрос, выполнение упражнений

	<p>Амортизация, момент вертикали. Понятие о темпе и ритме. Изменение основных параметров в зависимости от длины дистанции. Особенности техники бега по повороту, старт, стартовый разгон, их разновидности. Стартовые колодки и их расстановка. Кривая изменения скорости в спринтерском беге, средних и длинных дистанциях.</p> <p>Равномерный бег 15 минут, ОРУ, СБУ 6 X 50м, низкий старт и стартовое ускорение 5 X 30м, ОФП, игры с мячом</p>					
5	<p>Инструктаж по ТБ.</p> <p>Изучение техники спортивной ходьбы</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомление с техникой</li> <li>- изучение движений ног и таза</li> <li>- изучение работы рук в сочетании с движениями ног.</li> </ul> <p>Равномерный бег 15 минут, ОРУ, СБУ игры с мячом</p>	сентябрь		2	комбинированное	опрос, выполнение упражнений
6	<p>Равномерный бег 15 минут.. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра "Знамя", СБУ 10X 50 м, ускорения 5X30м,.</p>	сентябрь		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
7	<p>Равномерный бег 15 минут, ОРУ, СБУ, Совершенствование техники низкого старта и стартового ускорения 10X 30м, игра пионербол.</p>	сентябрь		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
8	<p>Инструктаж по ТБ.</p> <p>Изучение техники бега.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомление с техникой</li> <li>- изучение движений ног и таза</li> <li>- изучение работы рук в сочетании с движениями ног.</li> </ul> <p>Упражнение "упряжка" 8X10 сек, ускорения 10X30м, игра "Охотники и утки"</p>	октябрь		2	комбинированное	опрос, выполнение упражнений

9	Равномерный бег 20 минут в сочетании с ходьбой. ОРУ, СБУ, низкий старт и стартовый разбег 6X30м, игра в вышибалы.	октябрь		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
10	Равномерный бег -15 минут, ОРУ, СБУ, ускорения 5 X30м, 5X20м. Совершенствование техники бега. Метание мяча с разбега. Игра в футбол.	октябрь		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
11	Кросс в переменном темпе -20 минут, ОРУ, СБУ, игра в футбол	октябрь		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
12	Равномерный бег -15 минут, ОРУ, СБУ, повторно 3-4X50 упражнения на гибкость, игра в футбол, прыжки в длину	октябрь		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
13	Инструктаж по ТБ.  Изучение техники бега на короткие дистанции: Равномерный бег 30 минут, ОРУ, СБУ, ускорения 6X20м, челночный бег 13X10м, подвижные игры.	октябрь		2	комбинированное	опрос, выполнение упражнений
14	Кросс -30минут, ОРУ, СБУ. Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон, метание мяча, игра в футбол.	октябрь		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
15	Бег -20минут, ОРУ, СБУ, ускорения 5X60м, игра в футбол	октябрь		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
16	Кросс в равномерном темпе -30 минут, ОФП, игра в футбол.	октябрь		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений

17	Равномерный бег 15 минут, ОРУ, СБУ, ускорения 5Х60м, игра в футбол, метание мяча, прыжки в длину	ноябрь		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
18	Кросс в равномерном темпе -30 минут, ОРУ, СБУ, ОФП, игра "Охотники и утки", метание мяча.	ноябрь		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
19	Бег 15 минут, ОРУ, СБУ, прыжковые упражнения. "Вышибалы", эстафеты.	ноябрь		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
20	Кросс в равномерном темпе -30 минут, ОРУ, СБУ, игра "Пионербол с двумя мячами".	ноябрь		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
21	Бег 15 минут, ОРУ, СБУ, ускорения 5 х30м, скоростная работа упражнения на гибкость, игра "Хвостики", "Переброска мячей"	ноябрь		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
22	Кросс в равномерном темпе 20 минут, ОФП- прыжки через скакалку, игра "Переброска мячей", "Вышибалы".	ноябрь		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
23	Бег 15 минут, ОРУ, СБУ, 5Х60м, упражнения на гибкость. Эстафеты с мячами	ноябрь		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
24	Кросс в равномерном темпе 20 минут, игра в пионербол.	ноябрь		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений

25	Бег 15 минут, ОРУ, СБУ, 5х30м, метание мяча в цель, игра " Точно в цель", упражнения на гибкость.	ноябрь		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
26	Кросс 20минут, ускорения 6х20м, игра в пионербол с двумя мячами, вышибалы..	декабрь		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
27	Бег в равномерном темпе -20 минут, ОРУ, СБУ, 5х30м, игра в вышибалы, "Штандр", упражнения на гибкость.	декабрь		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
28	Бег 15 минут, ОРУ, СБУ, 6х30м, ОФП, игры с мячом	декабрь		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
29	Бег 15 минут, ОРУ, СБУ, прыжки в длину с места 10-15 раз, метание мяча в цель, игра "Переброска мячей"	декабрь		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
30	Бег 15 минут, ОРУ, СБУ, ОФП, игра в вышибалы, "Караси и щука"	декабрь		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
31	Бег -20минут, ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные и спортивные игры.	декабрь		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
32	Бег 15 минут, ОРУ, СБУ, прыжки в длину с места, эстафетный бег с мячом, ОФП, игры с мячом	декабрь		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
<b>2-ой модуль</b>						
33	Бег 15 минут, ОРУ, СБУ, совершенствование техники эстафетного	январь		2	практическое	наблюдение, выполнение

	бега. Игра в пионербол.				ое	упражнений
34	Кросс -20 минут, ОРУ, СБУ, ОФП, упражнения на гибкость, ведение и передачи мяча, броски в кольцо, эстафеты с мячом	январь		2	практическ ое	наблюдение, выполнение упражнений
35	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Челночный бег 3x10м-3 раза, игра в мини- баскетбол.	январь		2	комбиниро ванное	опрос, выполнение упражнений
36	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» Челночный бег 4x10м, метание в цель, упражнения на гибкость, игра "Охотники и утки"	январь		2	комбиниро ванное	опрос, выполнение упражнений
37	Бег 15 минут, ОРУ, СБУ, прыжковые упражнения, игра в мини-баскетбол.	январь		2	практическ ое	наблюдение, выполнение упражнений
38	Бег 15 минут, ОРУ, СБУ, ОФП, упражнения баскетбольным мячом: ведение, передачи, броски с места, игра в баскетбол.	январь		2	практическ ое	наблюдение, выполнение упражнений
39	Кросс 20 минут, ОРУ, СБУ, прыжки в длину, ОФП, игры с мячами	январь		2	практическ ое	наблюдение, выполнение упражнений
40	Бег 15 минут, ОРУ, СБУ, 5 x10м, упражнения на гибкость, передача мяча .сверху двумя руками, передача в стену, переброска мячей.	февраль		2	практическ ое	наблюдение, выполнение упражнений
41	Кросс 20минут, ОРУ, СБУ, ведение мяча, броски с места, игра в баскетбол	февраль		2	практическ ое	наблюдение, выполнение упражнений

42	Бег 15 минут, ОРУ, СБУ, упражнения со скакалками-10минут, игры.	февраль		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
43	Бег 40минут, ОРУ,СБУ, игры и эстафеты с мячом	февраль		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
44	Кроссовая подготовка 20 минут . ОРУ, СБУ, упражнения с волейбольными мячами, передача в стену. Игра в баскетбол	февраль		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
45	Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг. Игра в баскетбол.	февраль		2	комбинированное	опрос, выполнение упражнений
46	Бег 15 минут. ОРУ и СБУ, прыжки с места -10 раз. Упражнения с баскетбольными мячами, броски в кольцо, игра в баскетбол	февраль		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
47	Бег 20 минут. Прыжки в высоту . Игра в пионербол с двумя мячами..	февраль		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
48	Бег 15 минут. ОРУ, СБУ. прыжки со скакалкой -300 раз, игра в пионербол с двумя мячами.	март		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
49	Бег 40минут, ОРУ,СБУ, игры и эстафеты с мячом	март		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
50	СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м.	март		2	комбинированное	опрос, выполнение упражнений

	Встречная эстафета. Игра в баскетбол.					
51	Кросс 30 минут, ОРУ, СБУ, 5х60м, 10Х150м, упражнения на гибкость.	март		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
52	Бег 15 минут. ОРУ, СБУ, ОФП, игра в баскетбол.	март		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
53	Кросс 20 минут, ОРУ, СБУ, прыжки со скакалкой. Игра в баскетбол..	март		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
54	Бег 15 минут, ОРУ, прыжки и многоскоки, упражнения на гибкость, игра по правилам мини - баскетбола	март		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
55	Бег 20 минут, ОФП с набивными мячами, игра в баскетбол.	март		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
56	Бег 15 минут, ОРУ. Челночный бег 3*10 м, игра в баскетбол, прыжки со скакалкой 300раз.	март		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
57	Бег 15 минут, ОРУ, СБУ, 5Х50м, 3Х10м, игра футбол..	март		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
58	Кросс 20 минут, ведение мяча, броски в кольцо после ведения, передача мяча в парах в движении, игра в баскетбол. Упражнения на гибкость	апрель		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
59	Соревнования в беге на 30м, прыжки с места, гибкость стоя,	апрель		2	практическое	наблюдение, выполнение



	поднимание туловища..				ое	упражнений
60	Инструктаж по ТБ. Бег 10 минут, ОРУ и СБУ, отжимание, челночный бег 3x10м, бег 1000м на результат, игра в футбол	апрель		2	комбинированное	опрос, выполнение упражнений
61	Бег 10 минут, ОРУ и СБУ бег 30м x3 раза, игра в баскетбол, прыжки на гимнастической стенке,	апрель		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
62	Бег 10 минут, ОРУ и СБУ, бег 5x30м, бег 3x200м, игра в футбол	апрель		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
63	Бег 10 минут. ОРУ и СБУ, челночный бег 3x10м -3 раза, игра в пионербол	апрель		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
64	Кросс по пересеченной местности 30 минут. ОРУ и СБУ, игра в футбол	апрель		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
65	Бег 10 минут. ОРУ, СБУ, 10x30м, метание мяча с разбега 10 раз, прыжки в длину с места 10 раз, игра в футбол	апрель		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
66	Бег 10 минут. ОРУ и СБУ, метание мяча с разбега, прыжки в длину с разбега, игра в пионербол, футбол	апрель		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
67	Бег 10 минут. ОРУ, СБУ, прыжки в длину с разбега, бег 60м -3 раза, игра в футбол	май		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
68	Бег 10 минут, ОРУ, СБУ, метание мяча на дальность с разбега, отжимание, подтягивание, прыжки со скакалкой, игра в футбол или	май		2	практическое	наблюдение, выполнение

	в пионербол.				ое	упражнений
69	Кросс в равномерном темпе 20 минут, ОРУ, прыжковые упражнения, игра в баскетбол.	май		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
70	Бег 20 минут, ОРУ, СБУ, прыжки со скакалкой, игра в футбол, пионербол	май		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
71	Кросс по пересеченной местности, подвижные игры, игра в футбол	май		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
72	Спортивные игры по выбору обучающихся: игра в футбол, пионербол, баскетбол, бег 20 минут	май		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
<b>Итого:</b>		<b>144 часа</b>				

