**Календарный учебный график**

**«Лёгкая атлетика – спорт, доступный каждому» стартовый уровень**

**144 часа**

**2024-2025 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Месяц** | **Число** | **Форма**  **занятия** | **Кол-во**  **часов** | Тема занятия | **Форма**  **контроля** |
|  | **1-ый модуль** | | | | |  |
|  | **сентябрь** |  | Теоретическое | 1 | История развития лёгкой атлетики. | Опрос учащихся |
|  |  |  | Комбинированное | 1 | Общеразвивающие упражнения. **Инструктаж по технике безопасности**. | текущая |
|  |  |  | Практическое | 1 | Строевая подготовка. Разминка ОФП. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Повороты, перестроения, размыкание. Разминка ОФП. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Общеразвивающие упражнения, выполняемые на месте и в движении. Разминка ОФП. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Специальная физическая подготовка. | Текущий |
|  |  |  | Практическое | 1 | Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Общее представление о двигательном действии. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Техника действия. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Практика. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Общеразвивающие упражнения. Подвижные и спортивные игры. | Текущая |
|  |  |  | Практическое | 1 | Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Общее представление о двигательном действии. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Техника действия. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Практика. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  | **октябрь** |  | Практическое | 1 | Общеразвивающие упражнения. Подвижные и спортивные игры. | Текущая |
|  |  |  | Практическое | 1 | Метания, прыжки. Разминка ОФП. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Теоретическое | 1 | Основы акробатики. Инструктаж по технике безопасности. | Текущий |
|  |  |  | Практическое | 1 | Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подъёмы туловища лёжа, приседания, висы на перекладине. Разминка ОФП. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Специальные прыжковые упражнения на месте и в движении. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Специальные упражнения на тренажерах (для развития силы, скоростно – силовых качеств, быстроты, выносливости) | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Специальные упражнения для овладения техники: бега, прыжков и метания. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Специальные упражнения в парах (с партнером) | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Общеразвивающие упражнения. Подвижные и спортивные игры | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Специальные прыжковые упражнения на месте и в движении | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Специальные упражнения на тренажерах (для развития силы, скоростно – силовых качеств, быстроты, выносливости) | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Специальные упражнения в парах (с партнером) | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 2 | Контрольно переводные испытания | Текущая |
|  | **ноябрь** |  | Теоретическое | 1 | Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха, питание. | Опрос учащихся |
|  |  |  | Практическое | 1 | Общеразвивающие упражнения. Подвижные и спортивные игры. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подъёмы туловища лёжа, приседания, висы на перекладине. Разминка ОФП. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подъёмы туловища лёжа, приседания, висы на перекладине. Разминка ОФП. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Упражнения для увеличения гибкости. Разминка ОФП. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Специальные прыжковые упражнения на месте и в движении. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Специальные упражнения на тренажерах (для развития силы, скоростно – силовых качеств, быстроты, выносливости) | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Специальные упражнения для овладения техники: бега, прыжков и метания. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Прыжки в длину. Общее представление о двигательном действии. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Прыжки в длину. Техника действия. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Прыжки в длину. Практика. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Прыжки в длину.Закрепление пройденного материала.. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  | **декабрь** |  | Практическое | 1 | Общеразвивающие упражнения. Подвижные и спортивные игры. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Развитие выносливости. Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Подвижные спортивные игры. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Развитие ловкости (координационная подготовка). Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Подвижные и спортивные игры. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Специальные упражнения для развития силы. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Специальные упражнения для развития гибкости | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Специальные упражнения для комплексного развития качеств | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Специальные упражнения для развития ловкости | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Прыжки в высоту. Общее представление о двигательном действии. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Прыжки в высоту. Техника действия. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Прыжки в высоту. Практика. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Прыжки в высоту.Закрепление пройденного материала. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  | **2-ой модуль** | | | | |  |
| **Январь** |  | Теоретическое | 1 | Правила организации учебного процесса, нормы безопасного поведения. Самоконтроль. | Опрос обучающихся |
|  |  |  | Практическое | 1 | Общеразвивающие упражнения. Подвижные и спортивные игры. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Развитие гибкости. Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах, упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика) | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Развитие ловкости (координационная подготовка). Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Специальные упражнения для развития силы. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Специальные упражнения для развития гибкости | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Специальные упражнения для развития ловкости | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Теоретическое | 1 | Метание мяча. Общее представление о двигательном действии. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Комбинированное | 1 | Метание мяча. Техника действия. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Комбинированное | 1 | Метание мяча. Практика. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Комбинированное | 1 | Метание мяча.Закрепление пройденного материала. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  | **февраль** |  | Практическое | 1 | Общеразвивающие упражнения. Подвижные и спортивные игры. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Метания, прыжки. Разминка ОФП. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Теоретическое | 1 | Основы акробатики. Инструктаж по технике безопасности. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подъёмы туловища лёжа, приседания, висы на перекладине. Разминка ОФП. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Специальные прыжковые упражнения на месте и в движении. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Специальные упражнения на тренажерах (для развития силы, скоростно – силовых качеств, быстроты, выносливости) | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Специальные упражнения для овладения техники: бега, прыжков и метания. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Специальные упражнения в парах (с партнером) | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Бег на короткие и длинные дистанции. Подвижные и спортивные игры. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Специальные упражнения для овладения техники: бега, прыжков и метания | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Прыжки в длину. Подвижные и спортивные игры. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Прыжки в высоту. Подвижные и спортивные игры. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Метание мяча. Подвижные и спортивные игры. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  | **март** |  | Теоретическое | 1 | Врачебный контроль. Оказание первой медицинской помощи. | Опрос обучающихся |
|  |  |  | Практическое | 1 | Общеразвивающие упражнения. Подвижные и спортивные игры. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подъёмы туловища лёжа, приседания, висы на перекладине. Разминка ОФП. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подъёмы туловища лёжа, приседания, висы на перекладине. Разминка ОФП. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подъёмы туловища лёжа, приседания, висы на перекладине. Разминка ОФП. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Специальные прыжковые упражнения на месте и в движении. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Специальные упражнения на тренажерах (для развития силы, скоростно – силовых качеств, быстроты, выносливости) | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Специальные упражнения для овладения техники: бега, прыжков и метания. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Бег на короткие и длинные дистанции. Подвижные и спортивные игры. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Общеразвивающие упражнения. Подвижные и спортивные игры. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Прыжки в длину. Подвижные и спортивные игры. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Прыжки в высоту. Подвижные и спортивные игры. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  | **апрель** |  | Практическое | 1 | Общеразвивающие упражнения. Подвижные и спортивные игры. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Общеразвивающие упражнения, выполняемые на месте и в движении. Разминка ОФП. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подъёмы туловища лёжа, приседания, висы на перекладине. Разминка ОФП | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Специальные физические упражнения. Подвижные и спортивные игры | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Специальные прыжковые упражнения на месте и в движении. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Специальные упражнения на тренажерах (для развития силы, скоростно – силовых качеств, быстроты, выносливости) | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Специальные упражнения для овладения техники: бега, прыжков и метания. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Бег на короткие и длинные дистанции. Подвижные и спортивные игры. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Общеразвивающие упражнения. Подвижные и спортивные игры. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Прыжки в длину. Подвижные и спортивные игры. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  | **май** |  | Практическое | 1 | Общеразвивающие упражнения. Подвижные и спортивные игры. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Развитие выносливости. Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Развитие выносливости. Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Развитие выносливости. Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Специальные прыжковые упражнения на месте и в движении. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Специальные упражнения на тренажерах (для развития силы, скоростно – силовых качеств, быстроты, выносливости) | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Специальные упражнения для овладения техники: бега, прыжков и метания. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Специальные упражнения на тренажерах (для развития силы, скоростно – силовых качеств, быстроты, выносливости) | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Специальные упражнения для овладения техники: бега, прыжков и метания. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Бег на короткие и длинные дистанции. Подвижные и спортивные игры. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Общеразвивающие упражнения. Подвижные и спортивные игры. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 1 | Прыжки в длину. Подвижные и спортивные игры. | Текущая, соревновательная, контрольная |
|  |  |  | Практическое | 2 | Контрольно-переводные испытания | текущая |
|  | **ИТОГО** |  |  | **144 часа** |  |  |