**Календарный учебный график**

**«Лёгкая атлетика» базовый уровень на 2024-2025 учебный год**

*Место проведения:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Количество учебных недель - 46*

*Время проведения занятий\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Изменения расписания занятий\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

**ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Месяц** | **Число** | **Форма**  **занятия** | **Кол-во**  **часов** | Тема занятия |
|  | **сентябрь** |  | Теоретическое | 2 | Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура и спорт в России. Развитие легкой атлетике в России и за рубежом. оссии и за рубежом. |
|  |  |  | Входная диагностика | 2 | Контрольные старты, участие в соревнованиях, приёмные и переводные нормативы |
|  |  |  | Комбинированное | 2 | Строение и функции организма человека. Строевая подготовка. ОФП. СФП. Техническая подготовка.. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Повороты, перестроения, размыкание. ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
|  |  |  | Комбинированное | 2 | ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. Подвижные игры, эстафеты, бег. Участие в соревнованиях. |
|  |  |  | Комбинированное | 2 | Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена. Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
|  |  |  | Комбинированное | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
|  |  |  | Комбинированное | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. Подвижные игры, эстафеты, бег. Участие в соревнованиях |
|  |  |  | Комбинированное | 2 | Закаливание. Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
|  |  |  | Комбинированное | 2 | Разминка ОФП. Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка.  . |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
|  | **октябрь** |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. Подвижные и спортивные игры. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
|  |  |  | Соревнования | 2 | Контрольные старты, участие в соревнованиях, приёмные и переводные нормативы |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. Подвижные игры, эстафеты, бег. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
|  |  |  | Комбинированное | 2 | Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
|  | **ноябрь** |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП.. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
|  |  |  | Комбинированное | 2 | Врачебный контроль и самоконтроль. Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
|  |  |  | Практическое | 2 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
|  |  |  | Практическое | 2 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
|  | **декабрь** |  | Практическое | 2 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Правила легкой атлетике. Организация и проведение соревнований. Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
|  |  |  | Практическое | 2 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
|  |  |  | Соревнования | 2 | Контрольные старты, участие в соревнованиях, приёмные и переводные нормативы |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
|  | **январь** |  | Практическое | 2 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
|  |  |  | Комбинированное | 2 | Места занятий, оборудование инвентарь. Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
|  |  |  | Практическое | 2 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Подвижные игры, эстафеты, бег. |
|  |  |  | Комбинированное | 2 | Правила организации учебного процесса, нормы безопасного поведения. Самоконтроль. Разминка ОФП |
|  |  |  | Практическое | 2 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
|  | **февраль** |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
|  |  |  | Практическое | 2 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
|  |  |  | Теоретическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
|  |  |  | Комбинированное | 2 | Разминка ОФП. СФП. |
|  |  |  | Комбинированное | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
|  | **март** |  | Комбинированное | 2 | Разминка ОФП. СФП. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
|  |  |  | Теоретическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
|  |  |  | Практическое | 2 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
|  | **апрель** |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Подвижные и спортивные игры. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Подвижные и спортивные игры. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
|  |  |  | Комбинированное | 2 | Врачебный контроль. Оказание первой медицинской помощи. Разминка ОФП. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Подвижные и спортивные игры. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
|  |  |  | Промежуточная аттестация | 2 | Контрольные старты, участие в соревнованиях, приёмные и переводные нормативы |
|  |  |  | Практическое | 2 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
|  | **май** |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. |
|  |  |  | Соревнования | 2 | Контрольные старты, участие в соревнованиях, приёмные и переводные нормативы |
|  |  |  | Практическое | 2 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. Подвижные и спортивные игры. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Подвижные и спортивные игры. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. Подвижные и спортивные игры. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Подвижные и спортивные игры. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
|  |  |  | Практическое | 2 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Подвижные и спортивные игры. |
|  | **июнь** |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Подвижные и спортивные игры |
|  |  |  | Комбинированное | 2 | Правила безопасности. Разминка ОФП. СФП. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. Подвижные и спортивные игры. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. Подвижные и спортивные игры. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
|  | **июль** |  | Практическое | 2 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Подвижные и спортивные игры. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
|  |  |  | Итоговая аттестация | 2 | Контрольные старты, участие в соревнованиях, приёмные и переводные нормативы |
|  | **ИТОГО** |  |  | **276** |  |

## **Календарный учебный график**

*Место проведения:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Количество учебных недель - 46*

*Время проведения занятий\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Изменения расписания занятий\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

**ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Месяц** | **Число** | **Форма**  **занятия** | **Кол-во**  **часов** | Тема занятия |
|  | **сентябрь** |  | Теоретическое | 2 | Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура и спорт в России. Развитие легкой атлетике в России и за рубежом. оссии и за рубежом. |
|  |  |  | Входная диагностика | 2 | Контрольные старты, участие в соревнованиях, приёмные и переводные нормативы |
|  |  |  | Комбинированное | 2 | Строение и функции организма человека. Строевая подготовка. ОФП. СФП. Техническая подготовка.. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Повороты, перестроения, размыкание. ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
|  |  |  | Комбинированное | 2 | ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. Подвижные игры, эстафеты, бег. Участие в соревнованиях. |
|  |  |  | Комбинированное | 2 | Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена. Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
|  |  |  | Комбинированное | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
|  |  |  | Комбинированное | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. Подвижные игры, эстафеты, бег. Участие в соревнованиях |
|  |  |  | Комбинированное | 2 | Закаливание. Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
|  |  |  | Комбинированное | 2 | Разминка ОФП. Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка.  . |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
|  | **октябрь** |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. Подвижные и спортивные игры. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
|  |  |  | Соревнования | 2 | Контрольные старты, участие в соревнованиях, приёмные и переводные нормативы |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. Подвижные игры, эстафеты, бег. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
|  |  |  | Комбинированное | 2 | Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
|  | **ноябрь** |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП.. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
|  |  |  | Комбинированное | 2 | Врачебный контроль и самоконтроль. Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
|  |  |  | Практическое | 2 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
|  |  |  | Практическое | 2 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
|  | **декабрь** |  | Практическое | 2 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Правила легкой атлетике. Организация и проведение соревнований. Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
|  |  |  | Практическое | 2 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
|  |  |  | Соревнования | 2 | Контрольные старты, участие в соревнованиях, приёмные и переводные нормативы |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
|  | **январь** |  | Практическое | 2 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
|  |  |  | Комбинированное | 2 | Места занятий, оборудование инвентарь. Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
|  |  |  | Практическое | 2 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Подвижные игры, эстафеты, бег. |
|  |  |  | Комбинированное | 2 | Правила организации учебного процесса, нормы безопасного поведения. Самоконтроль. Разминка ОФП |
|  |  |  | Практическое | 2 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
|  | **февраль** |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
|  |  |  | Практическое | 2 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
|  |  |  | Теоретическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
|  |  |  | Комбинированное | 2 | Разминка ОФП. СФП. |
|  |  |  | Комбинированное | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
|  | **март** |  | Комбинированное | 2 | Разминка ОФП. СФП. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
|  |  |  | Теоретическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
|  |  |  | Практическое | 2 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
|  | **апрель** |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Подвижные и спортивные игры. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Подвижные и спортивные игры. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
|  |  |  | Комбинированное | 2 | Врачебный контроль. Оказание первой медицинской помощи. Разминка ОФП. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Подвижные и спортивные игры. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
|  |  |  | Промежуточная аттестация | 2 | Контрольные старты, участие в соревнованиях, приёмные и переводные нормативы |
|  |  |  | Практическое | 2 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
|  | **май** |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. |
|  |  |  | Соревнования | 2 | Контрольные старты, участие в соревнованиях, приёмные и переводные нормативы |
|  |  |  | Практическое | 2 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. Подвижные и спортивные игры. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Подвижные и спортивные игры. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. Подвижные и спортивные игры. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Подвижные и спортивные игры. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
|  |  |  | Практическое | 2 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Подвижные и спортивные игры. |
|  | **июнь** |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Подвижные и спортивные игры |
|  |  |  | Комбинированное | 2 | Правила безопасности. Разминка ОФП. СФП. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. Подвижные и спортивные игры. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. Подвижные и спортивные игры. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
|  | **июль** |  | Практическое | 2 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Подвижные и спортивные игры. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
|  |  |  | Итоговая аттестация | 2 | Контрольные старты, участие в соревнованиях, приёмные и переводные нормативы |
|  | **ИТОГО** |  |  | **276** |  |

## **Календарный учебный график**

*Место проведения:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Количество учебных недель - 46*

*Время проведения занятий\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Изменения расписания занятий\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

**ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Месяц** | **Число** | **Форма**  **занятия** | **Кол-во**  **часов** | Тема занятия |
| **1** | **сентябрь** |  | Теоретическое | 2 | Инструктаж по технике безопасности. Воспитание культуры поведения болельщика во время просмотра соревнований по легкой атлетике различного ранга. Физиологические основы спортивной подготовки. оссии и за рубежом. |
| **2** |  |  | Входная диагностика | 2 | Контрольные старты, участие в соревнованиях, приёмные и переводные нормативы |
| **3** |  |  | Комбинированное | 2 | Физиологические основы спортивной тренировки. Восстановление работоспособности организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок. Строевая подготовка. ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **4** |  |  | Практическое | 2 | Повороты, перестроения, размыкание. Повороты в движении. ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **5** |  |  | Комбинированное | 2 | ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **6** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. Подвижные игры, эстафеты, бег. Участие в соревнованиях. |
| **7** |  |  | Комбинированное | 2 | Общая и специальная физическая подготовка. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным легкоатлетам различного возраста. Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **8** |  |  | Комбинированное | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **9** |  |  | Комбинированное | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **10** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. Спортивные игры, эстафеты, бег. Участие в соревнованиях |
| **11** |  |  | Комбинированное | 2 | Контрольные упражнения и нормативы. Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке. Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **12** |  |  | Комбинированное | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **13** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. |
| **14** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **15** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. |
| **16** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. Спортивные игры, эстафеты, бег. |
| **17** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. Спортивные игры, эстафеты, бег. |
| **18** | **октябрь** |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. Подвижные и спортивные игры. |
| **19** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **20** |  |  | Соревнования | 2 | Контрольные старты, участие в соревнованиях, приёмные и переводные нормативы |
| **21** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **22** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. Спортивные игры, эстафеты, бег. |
| **23** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **24** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **25** |  |  | Комбинированное | 2 | Техническая подготовка. Понятие о спортивной технике. Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **26** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **27** |  |  | Практическое | 2 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **28** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **29** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. |
| **30** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **31** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. Подвижные и спортивные игры. |
| **32** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **33** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **34** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. Спортивные игры, эстафеты, бег. |
| **35** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **36** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. |
| **37** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. Подвижные игры, эстафеты, бег. |
| **38** | **ноябрь** |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. |
| **39** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **40** |  |  | Практическое | 2 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **41** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **42** |  |  | Комбинированное | 2 | Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки легкоатлетов. Качественные показатели индивидуальной техники бега – рациональность и быстрота выполнения технических приемов, эффективность применения в конкретных действиях. Разминка ОФП. СФП. |
| **43** |  |  | Практическое | 2 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **44** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **45** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. |
| **46** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **47** |  |  | Практическое | 2 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **48** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **49** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. |
| **50** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **51** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. |
| **52** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **53** |  |  | Практическое | 2 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **54** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **55** | **декабрь** |  | Практическое | 2 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **56** |  |  | Практическое | 2 | Основные недостатки в технике легкоатлетов и пути их устранения. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке юных легкоатлетов. Разминка ОФП. СФП. |
| **57** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **58** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **59** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. |
| **60** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **61** |  |  | Практическое | 2 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
| **62** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **63** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. |
| **64** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **65** |  |  | Практическое | 2 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
| **66** |  |  | Соревнования | 2 | Контрольные старты, участие в соревнованиях, приёмные и переводные нормативы |
| **67** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **68** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **69** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **70** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. |
| **71** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **72** | **январь** |  | Практическое | 2 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
| **73** |  |  | Комбинированное | 2 | Тактическая подготовка. Разминка ОФП. СФП. |
| **74** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **75** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. |
| **76** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **77** |  |  | Практическое | 2 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
| **78** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **79** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. |
| **80** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **81** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. |
| **82** |  |  | Комбинированное | 2 | Тактическая подготовка. Понятие о стратегии, тактике в легкой атлетике. Разминка ОФП |
| **83** |  |  | Практическое | 2 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
| **84** |  |  | Комбинированное | 2 | Физиологические закономерности и фазы формирования двигательных навыков. Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **85** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **86** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. |
| **87** |  |  | Практическое | 2 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
| **88** |  |  | Практическое | 2 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
| **89** | **февраль** |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. |
| **90** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **91** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. |
| **92** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **93** |  |  | Практическое | 2 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
| **94** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **95** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **96** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. |
| **97** |  |  | Практическое | 2 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
| **98** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **99** |  |  | Комбинированное | 2 | Разминка ОФП. СФП. |
| **100** |  |  | Комбинированное | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **101** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. |
| **102** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **103** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. |
| **104** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **105** | **март** |  | Комбинированное | 2 | Разминка ОФП. СФП. |
| **106** |  |  | Практическое | 2 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
| **107** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **108** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **109** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. |
| **110** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **111** |  |  | Практическое | 2 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **112** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **113** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. |
| **114** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **115** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. |
| **116** |  |  | Практическое | 2 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **117** |  |  | Практическое | 2 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **118** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. |
| **119** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **120** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. |
| **121** |  |  | Практическое | 2 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **122** | **апрель** |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **123** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. |
| **124** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **125** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Подвижные и спортивные игры. |
| **126** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Подвижные и спортивные игры. |
| **127** |  |  | Практическое | 2 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **128** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **129** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. |
| **130** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **131** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Подвижные и спортивные игры. |
| **132** |  |  | Комбинированное | 2 | Врачебный контроль. Оказание первой медицинской помощи. Разминка ОФП. |
| **133** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Подвижные и спортивные игры. |
| **134** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **135** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. |
| **136** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **137** |  |  | Промежуточная аттестация | 2 | Контрольные старты, участие в соревнованиях, приёмные и переводные нормативы |
| **138** |  |  | Практическое | 2 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **139** |  |  | Практическое | 2 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **140** |  |  | Практическое | 2 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **141** | **май** |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **142** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. |
| **143** |  |  | Соревнования | 2 | Контрольные старты, участие в соревнованиях, приёмные и переводные нормативы |
| **144** |  |  | Практическое | 2 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **145** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. Подвижные и спортивные игры. |
| **146** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Подвижные и спортивные игры. |
| **147** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. Подвижные и спортивные игры. |
| **148** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Подвижные и спортивные игры. |
| **149** |  |  | Практическое | 2 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
| **150** |  |  | Практическое | 2 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
| **151** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Подвижные и спортивные игры. |
| **152** |  |  | Практическое | 2 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **153** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. Подвижные и спортивные игры. |
| **154** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. Подвижные и спортивные игры. |
| **155** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Подвижные и спортивные игры. |
| **156** | **июнь** |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. |
| **157** |  |  | Практическое | 2 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **158** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Подвижные и спортивные игры |
| **159** |  |  | Комбинированное | 2 | Правила безопасности. Разминка ОФП. СФП. |
| **160** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **161** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. |
| **162** |  |  | Практическое | 2 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **163** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. |
| **164** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. Подвижные и спортивные игры. |
| **165** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. Подвижные и спортивные игры. |
| **166** |  |  | Практическое | 2 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **167** |  |  | Практическое | 2 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **168** |  |  | Практическое | 2 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **169** |  |  | Комбинированное | 2 | Правила безопасности. Разминка ОФП. СФП. |
| **170** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **171** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. |
| **172** |  |  | Практическое | 2 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **173** | **июль** |  | Практическое | 2 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **174** |  |  | Практическое | 2 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **175** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Подвижные и спортивные игры. |
| **176** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **177** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. |
| **178** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. |
| **179** |  |  | Практическое | 2 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **180** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. |
| **181** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. |
| **182** |  |  | Практическое | 2 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **183** |  |  | Практическое | 2 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **184** |  |  | Итоговая аттестация | 2 | Контрольные старты, участие в соревнованиях, приёмные и переводные нормативы |
|  | **ИТОГО** |  |  | **368** |  |