**Календарный учебный график**

**«Лёгкая атлетика» продвинутый 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 |
| **1** | **сентябрь** |  | Теоретическое | 3 | Инструктаж по технике безопасности. История развития легкой атлетики оссии и за рубежом.  |
| **2** |  |  | Входная диагностика | 3 | Контрольные старты, участие в соревнованиях, приёмные и переводные нормативы  |
| **3** |  |  | Комбинированное | 3 | Место и роль физической культуры в современном обществе. ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **4** |  |  | Комбинированное | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **5** |  |  | Комбинированное | 3 | Разминка ОФП. Техническая подготовка. |
| **6** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. Подвижные игры, эстафеты, бег. Участие в соревнованиях. |
| **7** |  |  | Комбинированное | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **8** |  |  | Комбинированное | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **9** |  |  | Комбинированное | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **10** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. Спортивные игры, эстафеты, бег. Участие в соревнованиях |
| **11** |  |  | Комбинированное | 3 | Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **12** |  |  | Комбинированное | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **13** |  |  | Практическое | 3 | Инструкторская и судейская практика.Разминка ОФП. |
| **14** | **октябрь** |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **15** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП.  |
| **16** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. Спортивные игры, эстафеты, бег. |
| **17** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. Спортивные игры, эстафеты, бег.  |
| **18** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. Подвижные и спортивные игры.  |
| **19** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **20** |  |  | Соревнования | 3 | Контрольные старты, участие в соревнованиях, приёмные и переводные нормативы  |
| **21** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **22** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. Спортивные игры, эстафеты, бег. |
| **23** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **24** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **25** |  |  | Комбинированное | 33 | Основы здорового образа жизни. Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **26** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **27** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **28** | **ноябрь** |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **29** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП.  |
| **30** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **31** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. Подвижные и спортивные игры.  |
| **32** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **33** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **34** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. Спортивные игры, эстафеты, бег. |
| **35** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **36** |  |  | Практическое | 3 | Инструкторская и судейская практика.Разминка ОФП.  |
| **37** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. Подвижные игры, эстафеты, бег. |
| **38** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП.  |
| **39** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **40** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **41** | **декабрь** |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **42** |  |  | Комбинированное | 3 | Основы здорового образа жизни. Разминка ОФП. СФП.  |
| **43** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **44** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **45** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП.  |
| **46** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **47** |  |  | Практическое | 3 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **48** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **49** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП.  |
| **50** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **51** |  |  | Практическое | 3 | Инструкторская и судейская практика.Разминка ОФП.  |
| **52** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **53** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **54** | **январь** |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **55** |  |  | Практическое | 3 | Режим дня школьников, занимающихся спортом, питания юных легкоатлетов. Разминка ОФП. СФП.  |
| **56** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка.  |
| **57** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **58** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП.  |
| **59** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **60** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
| **61** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **62** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП.  |
| **63** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **64** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
| **65** |  |  | Соревнования | 3 | Контрольные старты, участие в соревнованиях, приёмные и переводные нормативы  |
| **66** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **67** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка.  |
| **68** | **февраль** |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **69** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП.  |
| **70** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **71** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
| **72** |  |  | Комбинированное | 3 | Тактическая подготовка. Разминка ОФП. СФП.  |
| **73** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **74** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП.  |
| **75** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **76** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
| **77** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка.  |
| **78** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП.  |
| **79** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **80** | **март** |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. |
| **81** |  |  | Комбинированное | 3 | Тактическая подготовка. Понятие о стратегии, тактике в легкой атлетике. Разминка ОФП |
| **82** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
| **83** |  |  | Комбинированное | 3 | Физиологические закономерности и фазы формирования двигательных навыков. Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **84** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **85** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП.  |
| **86** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
| **87** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
| **88** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. |
| **89** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **90** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП.  |
| **91** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **92** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
| **93** | **апрель** |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **94** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **95** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП.  |
| **96** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
| **97** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка.  |
| **98** |  |  | Комбинированное | 3 | Разминка ОФП. СФП.  |
| **99** |  |  | Комбинированное | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **100** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. |
| **101** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **102** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП.  |
| **103** |  |  | Комбинированное | 3 | Разминка ОФП. СФП.  |
| **104** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
| **105** |  |  | Промежуточная аттестация | 3 | Контрольные старты, участие в соревнованиях, приёмные и переводные нормативы  |
| **106** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **107** | **май** |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП.  |
| **108** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **109** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **110** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП.  |
| **111** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **112** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **113** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **114** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП.  |
| **115** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **116** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП.  |
| **117** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **118** | **июнь** |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **119** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП.  |
| **120** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **121** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Подвижные и спортивные игры. |
| **122** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Подвижные и спортивные игры. |
| **123** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **124** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **125** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП.  |
| **126** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **127** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Подвижные и спортивные игры. |
| **128** |  |  | Комбинированное | 3 | Врачебный контроль. Оказание первой медицинской помощи. Разминка ОФП.  |
| **129** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Подвижные и спортивные игры. |
| **130** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **131** | **июль** |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП.  |
| **132** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **133** |  |  | Промежуточная аттестация | 3 | Контрольные старты, участие в соревнованиях, приёмные и переводные нормативы  |
| **134** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **135** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **136** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **137** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **138** |  |  | Итоговая аттестация | 3 | Контрольные старты, участие в соревнованиях, приёмные и переводные нормативы  |
|  | **ИТОГО** |  |  | **414** |  |

* + 1. **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 |
| **1** | **сентябрь** |  | Теоретическое | 3 | Инструктаж по технике безопасности. История развития легкой атлетики. оссии и за рубежом.  |
| **2** |  |  | Входная диагностика | 3 | Контрольные старты, участие в соревнованиях, приёмные и переводные нормативы  |
| **3** |  |  | Комбинированное | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. Спортивные игры |
| **4** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. ТТП. |
| **5** |  |  | Комбинированное | 3 |  Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. Спортивные игры |
| **6** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. Подвижные игры, эстафеты, бег. Участие в соревнованиях. |
| **7** |  |  | Комбинированное | 3 | Место и роль физической культуры в современном обществе. Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **8** |  |  | Комбинированное | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. Спортивные игры |
| **9** |  |  | Комбинированное | 3 | Разминка ОФП. СФП. ТТП. |
| **10** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. Спортивные игры, эстафеты, бег. Участие в соревнованиях |
| **11** |  |  | Комбинированное | 3 | Инструкторская и судейская практика. Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **12** |  |  | Комбинированное | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **13** |  |  | Практическое | 3 | Инструкторская и судейская практика. Разминка ОФП. Спортивные игры |
| **14** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. ТТП. |
| **15** |  |  | Практическое | 3 | Инструкторская и судейская практика. Разминка ОФП. Спортивные игры |
| **16** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. Спортивные игры, эстафеты, бег. |
| **17** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. Спортивные игры, эстафеты, бег.  |
| **18** | **октябрь** |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. Подвижные и спортивные игры.  |
| **19** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. ТТП. |
| **20** |  |  | Соревнования | 3 | Контрольные старты, участие в соревнованиях, приёмные и переводные нормативы  |
| **21** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **22** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. Спортивные игры, эстафеты, бег. |
| **23** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **24** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **25** |  |  | Комбинированное | 3 | Инструкторская и судейская практика. Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **26** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **27** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **28** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **29** |  |  | Практическое | 3 | Инструкторская и судейская практика. Разминка ОФП. СФП.  |
| **30** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **31** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. Подвижные и спортивные игры.  |
| **32** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **33** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. ТТП. |
| **34** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. Спортивные игры, эстафеты, бег. |
| **35** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **36** |  |  | Практическое | 3 | Инструкторская и судейская практика.Разминка ОФП. ТТП |
| **37** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. Подвижные игры, эстафеты, бег. |
| **38** | **ноябрь** |  | Практическое | 3 | Инструкторская и судейская практика. Разминка ОФП. Спортивные игры |
| **39** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **40** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **41** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **42** |  |  | Комбинированное | 3 | Основы законодательств в сфере физической культуры и спорта. Разминка ОФП. СФП.  |
| **43** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **44** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **45** |  |  | Практическое | 3 | Инструкторская и судейская практика.Разминка ОФП. СФП.  |
| **46** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **47** |  |  | Практическое | 3 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **48** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **49** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. ТТП |
| **50** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **51** |  |  | Практическое | 3 | Инструкторская и судейская практика. Разминка ОФП. Спортивные игры. |
| **52** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **53** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **54** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **55** | **декабрь** |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **56** |  |  | Практическое | 3 | Режим дня школьников занимающихся спортом, питание юных легкоатлетов. Разминка ОФП. СФП. ТТП |
| **57** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка.  |
| **58** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **59** |  |  | Практическое | 3 | Инструкторская и судейская практика. Разминка ОФП. СФП.  |
| **60** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **61** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
| **62** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **63** |  |  | Практическое | 3 | Инструкторская и судейская практика. Разминка ОФП. СФП.  |
| **64** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **65** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
| **66** |  |  | Соревнования | 3 | Контрольные старты, участие в соревнованиях, приёмные и переводные нормативы  |
| **67** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **68** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка.  |
| **69** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **70** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. ТТП |
| **71** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **72** | **январь** |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
| **73** |  |  | Комбинированное | 3 | Тактическая подготовка. Разминка ОФП. СФП.  |
| **74** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **75** |  |  | Практическое | 3 | Инструкторская и судейская практика. Разминка ОФП. СФП.  |
| **76** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **77** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
| **78** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка.  |
| **79** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. ТТП |
| **80** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **81** |  |  | Практическое | 3 | Инструкторская и судейская практика Разминка ОФП. СФП. |
| **82** |  |  | Комбинированное | 3 | Тактическая подготовка. Понятие о стратегии, тактике в легкой атлетике. Разминка ОФП |
| **83** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
| **84** |  |  | Комбинированное | 3 | Основы здорового образа жизни. Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **85** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **86** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. ТТП |
| **87** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
|  **88** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
| **89** | **февраль** |  | Практическое | 3 | Инструкторская и судейская практика. Разминка ОФП. СФП. |
| **90** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **91** |  |  | Практическое | 3 | Инструкторская и судейская практика.Разминка ОФП. СФП.  |
| **92** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **93** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
| **94** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **95** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **96** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. ТТП |
| **97** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
| **98** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка.  |
| **99** |  |  | Комбинированное | 3 | Инструкторская и судейская практика. Разминка ОФП. СФП.  |
| **100** |  |  | Комбинированное | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **101** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. ТТП |
| **102** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **103** |  |  | Практическое | 3 | Инструкторская и судейская практика Разминка ОФП. СФП.  |
| **104** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **105** | **март** |  | Комбинированное | 3 | Разминка ОФП. СФП. ТТП |
| **106** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
| **107** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **108** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **109** |  |  | Практическое | 3 | Инструкторская и судейская практика Разминка ОФП. СФП.  |
| **110** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **111** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **112** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **113** |  |  | Практическое | 3 | Основные виды подготовки юного спорсмена.Разминка ОФП. СФП.  |
| **114** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **115** |  |  | Практическое | 3 | Инструкторская и судейская практика. Разминка ОФП. СФП.  |
| **116** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **117** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **118** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. ТТП |
| **119** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **120** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП.  |
| **121** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **122** | **апрель** |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **123** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. ТТП |
| **124** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **125** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Подвижные и спортивные игры. |
| **126** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Подвижные и спортивные игры. |
| **127** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **128** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **129** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. ТТП |
| **130** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **131** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Подвижные и спортивные игры. |
| **132** |  |  | Комбинированное | 3 | Врачебный контроль. Оказание первой медицинской помощи. Разминка ОФП.  |
| **133** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Подвижные и спортивные игры. |
| **134** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **135** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Спортивные игры |
| **136** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **137** |  |  | Промежуточная аттестация | 3 | Контрольные старты, участие в соревнованиях, приёмные и переводные нормативы  |
| **138** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **139** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **140** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **141** | **май** |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **142** |  |  | Практическое | 3 | Инструкторская и судейская практика.Разминка ОФП. СФП.  |
| **143** |  |  | Соревнования | 3 | Контрольные старты, участие в соревнованиях, приёмные и переводные нормативы  |
| **144** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **145** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. Подвижные и спортивные игры. |
| **146** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Подвижные и спортивные игры. |
| **147** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. Подвижные и спортивные игры. |
| **148** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Подвижные и спортивные игры. |
| **149** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
| **150** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
| **151** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Подвижные и спортивные игры. |
| **152** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **153** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. Подвижные и спортивные игры. |
| **154** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. Подвижные и спортивные игры. |
| **155** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Подвижные и спортивные игры. |
| **156** | **июнь** |  | Практическое | 3 | Инструкторская и судейская практика. Разминка ОФП. СФП.  |
| **157** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **158** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Подвижные и спортивные игры |
| **159** |  |  | Комбинированное | 3 | Правила безопасности. Разминка ОФП. СФП.  |
| **160** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **161** |  |  | Практическое | 3 | Периодизация спортивных тренировок. Разминка ОФП. СФП.  |
| **162** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **163** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. ТТП |
| **164** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. Подвижные и спортивные игры. |
| **165** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. Подвижные и спортивные игры. |
| **166** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **167** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **168** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **169** |  |  | Комбинированное | 3 | Правила безопасности. Разминка ОФП. СФП.  |
| **170** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **171** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. ТТП |
| **172** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **173** | **июль** |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **174** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **175** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Подвижные и спортивные игры. |
| **176** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **177** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Спортивные игры |
| **178** |  |  | Практическое | 3 | Инструкторская и судейская практика. Разминка ОФП. СФП.  |
| **179** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **180** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Спортивные игры |
| **181** |  |  | Практическое | 3 | Инструкторская и судейская практика. Разминка ОФП. СФП.  |
| **182** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **183** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **184** |  |  | Итоговая аттестация | 3 | Контрольные старты, участие в соревнованиях, приёмные и переводные нормативы  |
|  | **ИТОГО** |  |  | **552** |  |

* + 1. **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 | 3 | Инструктаж по технике безопасности. История развития легкой атлетике. Разминка ОФП. оссии и за рубежом.  |
| **2** |  |  | Входная диагностика | 3 | Контрольные старты, участие в соревнованиях, приёмные и переводные нормативы  |
| **3** |  |  | Комбинированное | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **4** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **5** |  |  | Комбинированное | 3 | Разминка ОФП. Спортивные игры, эстафеты, бег. |
| **6** |  |  | Комбинированное | 1 | Восстановительные мероприятия |
| **7** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. Подвижные игры, эстафеты, бег. Участие в соревнованиях. |
| **8** |  |  | Комбинированное | 3 | Место и роль физической культуры в современном обществе. Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **9** |  |  | Комбинированное | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **10** |  |  | Комбинированное | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **11** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. Спортивные игры, эстафеты, бег. Участие в соревнованиях |
| **12** |  |  | Комбинированное | 1 | Восстановительные мероприятия |
| **13** |  |  | Комбинированное | 3 | Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **14** |  |  | Комбинированное | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **15** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. |
| **16** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **17** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. Спортивные игры, эстафеты, бег. |
| **18** |  |  | Комбинированное | 1 | Восстановительные мероприятия |
| **19** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. Спортивные игры, эстафеты, бег.  |
| **20** |  |  | Комбинированное | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **21** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. |
| **22** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **23** |  |  | Комбинированное | 1 | Восстановительные мероприятия |
| **24** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП.  |
| **25** | **октябрь** |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. Подвижные и спортивные игры.  |
| **26** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **27** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. Спортивные игры, эстафеты, бег. |
| **28** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **29** |  |  | Соревнования | 3 | Контрольные старты, участие в соревнованиях, приёмные и переводные нормативы  |
| **30** |  |  | Комбинированное | 1 | Восстановительные мероприятия |
| **31** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **32** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **33** |  |  | Комбинированное | 3 | Техническая подготовка. Понятие о спортивной технике. Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **34** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **35** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **36** |  |  | Комбинированное | 1 | Восстановительные мероприятия |
| **37** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **38** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП.  |
| **39** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **40** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. Подвижные и спортивные игры.  |
| **41** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **42** |  |  | Комбинированное | 1 | Восстановительные мероприятия |
| **43** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **44** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. Спортивные игры, эстафеты, бег. |
| **45** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **46** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП.  |
| **47** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. Подвижные игры, эстафеты, бег. |
| **48** |  |  | Комбинированное | 1 | Восстановительные мероприятия |
| **49** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. Спортивные игры, эстафеты, бег. |
| **50** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **51** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП.  |
| **52** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. Спортивные игры, эстафеты, бег. |
| **53** | **ноябрь** |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. Подвижные игры, эстафеты, бег. |
| **54** |  |  | Комбинированное | 1 | Восстановительные мероприятия |
| **55** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП.  |
| **56** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **57** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **58** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **59** |  |  | Комбинированное | 3 | Основы здорового образа жизни. Разминка ОФП. СФП. ТТП |
| **60** |  |  | Комбинированное | 1 | Восстановительные мероприятия |
| **61** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. ТТП |
| **62** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **63** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. ТТП |
| **64** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **65** |  |  | Практическое | 3 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **66** |  |  | Комбинированное | 1 | Восстановительные мероприятия |
| **67** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **68** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП.  |
| **69** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **70** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. ТТП |
| **71** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **72** |  |  | Комбинированное | 1 | Восстановительные мероприятия |
| **73** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **74** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **75** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **76** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. ТТП |
| **77** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **78** |  |  | Комбинированное | 1 | Восстановительные мероприятия |
| **79** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **80** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **81** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **82** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. ТТП |
| **83** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **84** |  |  | Комбинированное | 1 | Восстановительные мероприятия |
| **85** | **декабрь** |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **86** |  |  | Комбинированное | 3 | Основы здорового образа жизни. Разминка ОФП. СФП.  |
| **87** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка.  |
| **88** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **89** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **90** |  |  | Комбинированное | 1 | Восстановительные мероприятия |
| **91** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. ТТП |
| **92** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **93** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
| **94** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **95** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. ТТП |
| **96** |  |  | Комбинированное | 1 | Восстановительные мероприятия |
| **97** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **98** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
| **99** |  |  | Промежуточная аттестация | 3 | Контрольные старты, участие в соревнованиях, приёмные и переводные нормативы  |
| **101** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **102** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка.  |
| **103** |  |  | Комбинированное | 1 | Восстановительные мероприятия |
| **104** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **105** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. ТТП |
| **106** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **107** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **108** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка.  |
| **109** |  |  | Комбинированное | 1 | Восстановительные мероприятия |
| **110** | **январь** |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
| **111** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП.  |
| **112** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **113** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
| **114** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка.  |
| **115** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. ТТП |
| **116** |  |  | Комбинированное | 1 | Восстановительные мероприятия |
| **117** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **118** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. ТТП |
| **119** |  |  | Комбинированное | 3 | Инструкторская и судейская практика. Разминка ОФП |
| **120** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
| **121** |  |  | Комбинированное | 3 | Инструкторская и судейская практика. Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **122** |  |  | Комбинированное | 1 | Восстановительные мероприятия |
| **123** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **124** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. ТТП |
| **125** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
| **126** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
| **127** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. ТТП |
| **128** |  |  | Комбинированное | 1 | Восстановительные мероприятия |
| **129** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **130** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. ТТП |
| **131** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
| **132** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
| **133** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. ТТП |
| **134** | **февраль** |  | Комбинированное | 1 | Восстановительные мероприятия |
| **135** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. |
| **136** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **137** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. ТТП |
| **138** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **139** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
| **140** |  |  | Комбинированное | 1 | Восстановительные мероприятия |
| **141** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **142** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **143** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. ТТП |
| **144** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
| **145** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка.  |
| **146** |  |  | Комбинированное | 1 | Восстановительные мероприятия |
| **147** |  |  | Комбинированное | 3 | Разминка ОФП. СФП. ТТП |
| **148** |  |  | Комбинированное | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **149** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. |
| **150** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **151** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. ТТП |
| **152** |  |  | Комбинированное | 1 | Восстановительные мероприятия |
| **153** |  |  | Комбинированное | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **154** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. |
| **155** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **156** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП.  |
| **157** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **158** | **март** |  | Комбинированное | 1 | Восстановительные мероприятия |
| **159** |  |  | Комбинированное | 3 | Разминка ОФП. СФП.  |
| **160** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
| **161** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **162** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **163** |  |  | Комбинированное | 3 | Инструкторская и судейская практика.Разминка ОФП. СФП.  |
| **164** |  |  | Комбинированное | 1 | Восстановительные мероприятия |
| **165** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **166** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **167** |  |  | Комбинированное | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **168** |  |  | Комбинированное | 3 | Инструкторская и судейская практика. Разминка ОФП. СФП.  |
| **169** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **170** |  |  | Комбинированное | 1 | Восстановительные мероприятия |
| **171** |  |  | Комбинированное | 3 | Разминка ОФП. СФП.ТТП  |
| **172** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **173** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **174** |  |  | Практическое | 3 | Инструкторская и судейская практика. Разминка ОФП. СФП.  |
| **175** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **176** |  |  | Комбинированное | 1 | Восстановительные мероприятия |
| **177** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. ТТП |
| **178** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **179** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **180** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. ТТП |
| **181** |  |  | Практическое | 3 | Инструкторская и судейская практика. Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **182** |  |  | Комбинированное | 1 | Восстановительные мероприятия |
| **183** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **184** | **апрель** |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **185** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. ТТП |
| **186** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **187** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Подвижные и спортивные игры. |
| **188** |  |  | Комбинированное | 1 | Восстановительные мероприятия |
| **189** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **190** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **191** |  |  | Практическое | 3 | Инструкторская и судейская практика. Разминка ОФП. СФП.  |
| **192** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **193** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Подвижные и спортивные игры. |
| **194** |  |  | Комбинированное | 1 | Восстановительные мероприятия |
| **195** |  |  | Комбинированное | 3 | Врачебный контроль. Оказание первой медицинской помощи. Разминка ОФП.  |
| **196** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Подвижные и спортивные игры. |
| **197** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **198** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. ТТП |
| **199** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **200** |  |  | Комбинированное | 1 | Восстановительные мероприятия |
| **201** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **202** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **203** |  |  | Практическое | 3 | Инструкторская и судейская практика. Разминка ОФП. СФП.  |
| **204** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **205** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Подвижные и спортивные игры. |
| **206** |  |  | Комбинированное | 1 | Восстановительные мероприятия |
| **207** |  |  | Промежуточная аттестация | 3 | Контрольные старты, участие в соревнованиях, приёмные и переводные нормативы  |
| **208** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **209** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **210** | **май** |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **211** |  |  | Комбинированное | 1 | Восстановительные мероприятия |
| **212** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. ТТП |
| **213** |  |  | Соревнования | 3 | Контрольные старты, участие в соревнованиях, приёмные и переводные нормативы  |
| **214** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **215** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. Подвижные и спортивные игры. |
| **216** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Подвижные и спортивные игры. |
| **217** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. Подвижные и спортивные игры. |
| **218** |  |  | Комбинированное | 1 | Восстановительные мероприятия |
| **219** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Подвижные и спортивные игры. |
| **220** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
| **221** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
| **222** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Подвижные и спортивные игры. |
| **223** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **224** |  |  | Комбинированное | 1 | Восстановительные мероприятия |
| **225** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. Подвижные и спортивные игры. |
| **226** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. Подвижные и спортивные игры. |
| **227** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Подвижные и спортивные игры. |
| **228** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Подвижные и спортивные игры. |
| **229** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **230** |  |  | Комбинированное | 1 | Восстановительные мероприятия |
| **231** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. Подвижные и спортивные игры. |
| **232** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. Подвижные и спортивные игры. |
| **233** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Подвижные и спортивные игры. |
| **234** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Подвижные и спортивные игры. |
| **235** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **236** |  |  | Комбинированное | 1 | Восстановительные мероприятия |
| **237** | **июнь** |  | Практическое | 3 | Инструкторская и судейская практика.Разминка ОФП. СФП.  |
| **238** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **239** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Подвижные и спортивные игры |
| **240** |  |  | Комбинированное | 3 | Правила безопасности. Разминка ОФП. СФП.  |
| **241** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **242** |  |  | Комбинированное | 1 | Восстановительные мероприятия |
| **243** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. ТТП |
| **244** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **245** |  |  | Практическое | 3 | Инструкторская и судейская практика. Разминка ОФП. СФП.  |
| **246** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. Подвижные и спортивные игры. |
| **247** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. Подвижные и спортивные игры. |
| **248** |  |  | Комбинированное | 1 | Восстановительные мероприятия |
| **249** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **250** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **251** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **252** |  |  | Комбинированное | 3 | Правила безопасности. Разминка ОФП. СФП.  |
| **253** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **254** |  |  | Комбинированное | 1 | Восстановительные мероприятия |
| **255** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. ТТП |
| **256** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **257** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **258** |  |  | Комбинированное | 3 | Правила безопасности. Разминка ОФП. СФП.  |
| **259** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **260** |  |  | Комбинированное | 1 | Восстановительные мероприятия |
| **261** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **262** | **июль** |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **263** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **264** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Подвижные и спортивные игры. |
| **265** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **266** |  |  | Комбинированное | 1 | Восстановительные мероприятия |
| **267** |  |  | Комбинированное | 3 | Инструкторская и судейская практика. Разминка ОФП. СФП. |
| **268** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП.  |
| **269** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **270** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП.ТТП |
| **271** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. ТТП |
| **272** |  |  | Комбинированное | 1 | Восстановительные мероприятия |
| **273** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **274** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **275** |  |  | Итоговая аттестация | 3 | Контрольные старты, участие в соревнованиях, приёмные и переводные нормативы  |
| **276** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **277** |  |  | Комбинированное | 1 | Восстановительные мероприятия |
|  | **ИТОГО** |  |  | **736** |  |