## Календарный учебный план ДООП "Будь в форме"

No	Дата провед ения заняти я	Время проведе ния занятия	Ко ли чес тво час ов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведени я	Форма контро ля
			16	Основы знаний			
1.	сентяб рь	16.00- 16.40	1	Вводное занятие в рамках программы. Инструктаж по ТБ	лекция	Спортивны й зал	опрос
2.	сентяб рь	16.50- 17.30	1	Основные части тела: мышцы, кости и суставы. Режим дня и режим питания	лекция	Спортивны й зал	Опрос,
3.	сентяб рь	16.00- 16.40	1	Легкая атлетика.	лекция	Спортивны й зал	Беседа, опрос
4.	сентяб рь	16.50- 17.30	1	История развития легкой атлетики	лекция	Спортивны й зал	Беседа, опрос
5.	сентяб рь	16.00- 16.40	1	Психическая и психологическая подготовка воспитанника клуба	лекция	Спортивны й зал	Беседа, опрос
6.	сентяб рь	16.50- 17.30	1	Общая физическая подготовка.	лекция	Спортивны й зал	Беседа, опрос
7.	сентяб рь	16.00- 16.40	1	Общая физическая подготовка.	Практическ ое занятие	Спортивны й зал	наблю дение
8.	сентяб рь	16.50- 17.30	1	Общая физическая подготовка с беговыми упражнениями	Практическ ое занятие	Спортивны й зал	Выпол нение нормат ивов
9.	октябр ь	16.00- 16.40	1	Техника выполнения специально беговых упражнений	Практическ ое занятие	Спортивны й зал	наблю дение
10.	октябр ь	16.50- 17.30	1	Техника выполнения специально беговых упражнений	Практическ ое занятие	Спортивны й зал	наблю дение
11.	октябр ь	16.00- 16.40	1	Техника выполнения специально беговых упражнений	Практическ ое занятие	Спортивны й зал	наблю дение
12.	октябр ь	16.50- 17.30	1	Техника выполнения специально беговых упражнений	Практическ ое занятие	Спортивны й зал	наблю дение
13.	октябр ь	16.00- 16.40	1	Начальная диагностика по контрольным упражнениям	лекция	Спортивны й зал	Беседа, опрос
14.	октябр ь	16.50- 17.30	1	Начальная диагностика по контрольным упражнениям	Практическ ое занятие	Спортивны й зал	наблю дение
15.	октябр	16.00-	1	Контрольные испытания	Комбиниро	Спортивны	Беседа,

	т	16.40			POTITION	й зал	Выпол
	Ь	10.40			ванное	и зал	нение
					занятие		
							нормат ивов
16.	октябр	16.50-	1	Контрольные испытания	Практическ	Спортивны	Выпол
10.	ь	17.30	1	контрольные испытания	ое занятие	й зал	нение
	Б	17.50			ос запятис	и зал	нормат
							ИВОВ
			26	Общая и специальная			ивов
			20	подготовка			
17.	октябр	16.00-	1	Правила выполнения	Комбиниро	Спортивны	опрос
	Ь	16.40		аэробных упражнений	ванное	й зал	r
				1 3 1	занятие		
18.	октябр	16.50-	1	Выполнение аэробных	Практическ	Спортивны	наблю
	Ь	17.30		упражнений	ое занятие	й зал	дение
19.	ноябрь	16.00-	1	Место и значение физической	Комбиниро	Спортивны	Беседа,
	_	16.40		культуры в общекультурной и	ванное	й зал	наблю
				профессиональной подготовке	занятие		дение
20.	ноябрь	16.50-	1	Физическое воспитание,	лекция	Спортивны	беседа
		17.30		самовоспитание и		й зал	
				самообразование			
21.	ноябрь	16.00-	1	Беговые упражнения	Практическ	Спортивны	наблю
		16.40			ое занятие	й зал	дение
22.	ноябрь	16.50-	1	Освоение упражнений для ног	Практическ	Спортивны	наблю
		17.30			ое занятие	й зал	дение
23.	ноябрь	16.00-	1	Выполнение упражнений для	Практическ	Спортивны	опрос
		16.40		рук	ое занятие	й зал	
24.	ноябрь	16.50-	1	Выполнение базовых	Практическ	Спортивны	наблю
27.	полорь	17.30	1	упражнений по легкой	ое занятие	й зал	дение
		17.50		атлетике	ос запитис	11 5651	дение
25.	декабр	16.00-	1	Изучение техники ходьбы,	Практическ	Спортивны	наблю
	Ь	16.40		бега	ое занятие	й зал	дение
26.	потеобъ	16.50-	1	Пиниод вируоно и почеть чес	ПОМИТЯ	Спортивуя	Бааата
20.	декабр	17.30	1	Личная гигиена и режим дня,	лекция	Спортивны й зал	Беседа,
	Ь	17.30		влияние физических упражнений на здоровье		и зал	опрос
27.	декабр	16.00-	1	Упражнения со спортивным	Комбиниро	Спортивны	Беседа,
21.	ь	16.40	1	инвентарём	ванное	й зал	наблю
	ע	10.70		in beniupewi	занятие	II Juli	дение
28.	декабр	16.50-	1	Особенности применения	Комбиниро	Спортивны	Беседа,
20.	Ь	17.30	1	средств скоростно-силовой	ванное	й зал	наблю
		17.50		подготовки	занятие		дение
				-,			7
29.	декабр	16.00-	1	Общеразвивающие	Практическ	Спортивны	наблю
	Ь	16.40		упражнения	ое занятие	й зал	дение
30.	декабр	16.50-	1	Упражнения для	Практическ	Спортивны	наблю
	Ь	17.30		формирования осанки	ое занятие	й зал	дение
31.	декабр	16.00-	1	Техника правильного дыхания	Практическ	Спортивны	наблю
	Ь	16.40			ое занятие	й зал	дение
32.	декабр	16.50-	1	Техника исполнения	Комбиниро	Спортивны	Беседа,
	Ь	17.30			ванное	й зал	наблю

				движений	занятие		дение
33.	январь	16.00-	1	Общеукрепляющие	Практическ	Спортивны	наблю
		16.40		упражнения с предметами и	ое занятие	й зал	дение
				без предметов		•••	7
34.	январь	16.50-	1	Круговая тренировка.	Практическ	Спортивны	наблю
		17.30		Комплекс упражнений	ое занятие	й зал	дение
35.	amponi	16.00-	1	Тренажерные устройства.	Комбиниро	Спортивны	Беседа,
33.	январь	16.40	1	Выполнение упражнений	ванное	й зал	наблю
		10.40		Выполнение упражнении	занятие	и зал	дение
36.	январь	16.50-	1	Упражнения для рук и	Практическ	Спортивны	наблю
50.	иньарь	17.30	1	плечевого пояса	ое занятие	й зал	дение
37.	январь	16.00-	1	Упражнения для мышц	Практическ	Спортивны	наблю
	nii bwp b	16.40	-	туловища	ое занятие	й зал	дение
38.	январь	16.50-	1	Контрольные испытания по	Практическ	Спортивны	наблю
	1	17.30		аэробной подготовке	ое занятие	й зал	дение
39.	январь	16.00-	1	Выполнение махов с	Практическ	Спортивны	наблю
	-	16.40		различными положениями рук	ое занятие	й зал	дение
				и ног			
40.	феврал	16.50-	1	Обучение техники	Комбиниро	Спортивны	наблю
	Ь	17.30		эстафетного бега	ванное	й зал	дение
					занятие		
41.	феврал	16.00-	1	Обучение техники	Практическ	Спортивны	наблю
	Ь	16.40		эстафетного бега	ое занятие	й зал	дение
42.	феврал	16.50-	1	Контрольные испытания	Практическ	Спортивны	Сдача
	Ь	17.30			ое занятие	й зал	нормат
42	1	16.00	1	П	17		ИВОВ
43.	феврал	16.00-	1	Проведение спортивного	Практическ	Спортивны	наблю
	Ь	16.40	30	мероприятия	ое занятие	й зал	дение
			30	Беговая подготовка. Изучение техники			
				эстафетного бега			
44.	феврал	16.50-	1	Беговая подготовка	Лекция	Спортивны	опрос
	Ь	17.30	-	20102011071012110		й зал	onpot
45.	феврал	16.00-	1	Разминка и общеразвивающие	Практическ	Спортивны	наблю
	Ь	16.40		упражнения	ое занятие	й зал	дение
46.	феврал	16.50-	1	Разминка и общеразвивающие	Практическ	Спортивны	наблю
	Ь	17.30		упражнения	ое занятие	й зал	дение
47.	феврал	16.00-	1	Изучение техники бега	Лекция	Спортивны	опрос
	Ь	16.40				й зал	
48.	март	16.50-	1	Изучение техники бега по	Практическ	Спортивны	наблю
		17.30		дистанции	ое занятие	й зал	дение
49.	март	16.00-	1	Специальные беговые	Практическ	Спортивны	наблю
		16.40		упражнения	ое занятие	й зал	дение
50.	март	16.50-	1	Тактические действия по	Комбиниро	Спортивны	Беседа,
		17.30		дистанции	ванное	й зал	опрос
F 1		16.00	1	Toverse over	занятие	C=0::	*******
51.	март	16.00-	1	Тактические действия по	Практическ	Спортивны	наблю
50	Mon	16.40 16.50-	1	Уомандии на пайстрия в	Ое занятие	й зал	дение
52.	март	17.30	1	Командные действия в эстафетном беге	Практическ	Спортивны й зал	наблю
		17.30	<u> </u>	octamethom octe	ое занятие	и зал	дение

			a				
	Итого:		72 час				
	TT		72				ИВОВ
12.	wan	17.30	1	Заключительное занятие	HONGS	й зал	нормат
72.	май	16.40 16.50-	1	нормативов ГТО Контрольные испытания.	ое занятие Показ	й зал Спортивны	дение Сдача
71.	май	16.00-	1	Подготовка к сдаче	Практическ	Спортивны	Наблю
7.1	,,	17.30	4	нормативов ГТО	ое занятие	й зал	дение
70.	май	16.50-	1	Подготовка к сдаче	Практическ	Спортивны	Наблю
		17.30		нормативов ГТО	ое занятие	й зал	F - 3
69.	май	16.50-	1	Подготовка к сдаче	Практическ	Спортивны	опрос
uð.	маи	16.00-	1	у частие в спортивных мероприятиях	Практическ ое занятие	Спортивны й зал	дение
68.	май	16.40 16.00-	1	беговых упражнений Участие в спортивных	Ое занятие	й зал Спортивны	дение наблю
67.	май	16.00-	1	Разучивание основных	Практическ		наблю
		17.30		беговых упражнений	ое занятие	й зал	дение
66.	май	16.50-	1	Разучивание основных	Практическ	Спортивны	наблю
		10.40		растягивающих упражнений	ое занятие	й зал	норма ивов
65.	май	16.00- 16.40	1	Основные приёмы	Практическ	Спортивны	Сдача
		17.30		растягивающих упражнений	ое занятие	й зал	дение
64.	апрель	16.50-	1	Основные приёмы	Практическ	Спортивны	наблю
	•	16.40		растягивающих упражнений	ое занятие	й зал	дение
63.	апрель	16.00-	1	Основные приёмы	Практическ	Спортивны	наблю
02.	апрель	17.30	1	Понятие стретчинга	лекция	Спортивны й зал	опрос
62.	аппелт	16.40 16.50-	1	Движений	ое занятие	й зал Спортивны	дение
61.	апрель	16.00-	1	Гибкость и координация	Практическ	Спортивны	наблю
		17.30			ое занятие	й зал	дение
60.	апрель	16.50-	1	Беговая подготовка	Практическ	Спортивны	наблю
	F	16.40		71	ое занятие	й зал	дение
59.	апрель	16.00-	1	Беговая подготовка	Практическ	Спортивны	наблю
50.	апрель	17.30	1	скоростно-силовых качеств	Практическ ое занятие	Спортивны й зал	дение
58.	апрон	16.40 16.50-	1	скоростно-силовых качеств Развитие выносливости и	Ое занятие	й зал	дение наблк
57.	апрель	16.00-	1	Развитие выносливости и	Практическ	Спортивны	наблю
							ИВОВ
30.	апрель	17.30	1	Совершенствование техники бега	Практическ ое занятие	Спортивны й зал	Сдача норма
56.	онроні	16.40 16.50-	1	бега	ое занятие	й зал	Дение
55.	март	16.00-	1	Совершенствование техники	Практическ	Спортивны	наблк
					занятие		
·	p 1	17.30		бега	ванное	й зал	опрос
54.	март	16.50-	1	Совершенствование техники	Комбиниро	Спортивны	Беседа
53.	март	16.00- 16.40	1	Отработка командных действий в эстафете	Практическ ое занятие	Спортивны й зал	наблю дение