

Календарный учебный план ДООП "Будь в форме"

№	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Количество часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
			16	Основы знаний			
1.	сентябрь	16.00-16.40	1	Вводное занятие в рамках программы. Инструктаж по ТБ	лекция	Спортивный зал	опрос
2.	сентябрь	16.50-17.30	1	Основные части тела: мышцы, кости и суставы. Режим дня и режим питания	лекция	Спортивный зал	Опрос,
3.	сентябрь	16.00-16.40	1	Легкая атлетика.	лекция	Спортивный зал	Беседа, опрос
4.	сентябрь	16.50-17.30	1	История развития легкой атлетики	лекция	Спортивный зал	Беседа, опрос
5.	сентябрь	16.00-16.40	1	Психическая и психологическая подготовка воспитанника клуба	лекция	Спортивный зал	Беседа, опрос
6.	сентябрь	16.50-17.30	1	Общая физическая подготовка.	лекция	Спортивный зал	Беседа, опрос
7.	сентябрь	16.00-16.40	1	Общая физическая подготовка.	Практическое занятие	Спортивный зал	наблюдение
8.	сентябрь	16.50-17.30	1	Общая физическая подготовка с беговыми упражнениями	Практическое занятие	Спортивный зал	Выполнение нормативов
9.	октябрь	16.00-16.40	1	Техника выполнения специально беговых упражнений	Практическое занятие	Спортивный зал	наблюдение
10.	октябрь	16.50-17.30	1	Техника выполнения специально беговых упражнений	Практическое занятие	Спортивный зал	наблюдение
11.	октябрь	16.00-16.40	1	Техника выполнения специально беговых упражнений	Практическое занятие	Спортивный зал	наблюдение
12.	октябрь	16.50-17.30	1	Техника выполнения специально беговых упражнений	Практическое занятие	Спортивный зал	наблюдение
13.	октябрь	16.00-16.40	1	Начальная диагностика по контрольным упражнениям	лекция	Спортивный зал	Беседа, опрос
14.	октябрь	16.50-17.30	1	Начальная диагностика по контрольным упражнениям	Практическое занятие	Спортивный зал	наблюдение
15.	октябрь	16.00-	1	Контрольные испытания	Комбиниро	Спортивные	Беседа,

	ь	16.40			ванное занятие	й зал	Выполнение нормативов
16.	октябрь	16.50-17.30	1	Контрольные испытания	Практическое занятие	Спортивный зал	Выполнение нормативов
			26	Общая и специальная подготовка			
17.	октябрь	16.00-16.40	1	Правила выполнения аэробных упражнений	Комбинированное занятие	Спортивный зал	опрос
18.	октябрь	16.50-17.30	1	Выполнение аэробных упражнений	Практическое занятие	Спортивный зал	наблюдение
19.	ноябрь	16.00-16.40	1	Место и значение физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке	Комбинированное занятие	Спортивный зал	Беседа, наблюдение
20.	ноябрь	16.50-17.30	1	Физическое воспитание, самовоспитание и самообразование	лекция	Спортивный зал	беседа
21.	ноябрь	16.00-16.40	1	Беговые упражнения	Практическое занятие	Спортивный зал	наблюдение
22.	ноябрь	16.50-17.30	1	Освоение упражнений для ног	Практическое занятие	Спортивный зал	наблюдение
23.	ноябрь	16.00-16.40	1	Выполнение упражнений для рук	Практическое занятие	Спортивный зал	опрос
24.	ноябрь	16.50-17.30	1	Выполнение базовых упражнений по легкой атлетике	Практическое занятие	Спортивный зал	наблюдение
25.	декабрь	16.00-16.40	1	Изучение техники ходьбы, бега	Практическое занятие	Спортивный зал	наблюдение
26.	декабрь	16.50-17.30	1	Личная гигиена и режим дня, влияние физических упражнений на здоровье	лекция	Спортивный зал	Беседа, опрос
27.	декабрь	16.00-16.40	1	Упражнения со спортивным инвентарём	Комбинированное занятие	Спортивный зал	Беседа, наблюдение
28.	декабрь	16.50-17.30	1	Особенности применения средств скоростно-силовой подготовки	Комбинированное занятие	Спортивный зал	Беседа, наблюдение
29.	декабрь	16.00-16.40	1	Общеразвивающие упражнения	Практическое занятие	Спортивный зал	наблюдение
30.	декабрь	16.50-17.30	1	Упражнения для формирования осанки	Практическое занятие	Спортивный зал	наблюдение
31.	декабрь	16.00-16.40	1	Техника правильного дыхания	Практическое занятие	Спортивный зал	наблюдение
32.	декабрь	16.50-17.30	1	Техника исполнения	Комбинированное	Спортивный зал	Беседа, наблюдение

				движений	занятие		дение
33.	январь	16.00-16.40	1	Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов	Практическое занятие	Спортивный зал	наблюдение
34.	январь	16.50-17.30	1	Круговая тренировка. Комплекс упражнений	Практическое занятие	Спортивный зал	наблюдение
35.	январь	16.00-16.40	1	Тренажерные устройства. Выполнение упражнений	Комбинированное занятие	Спортивный зал	Беседа, наблюдение
36.	январь	16.50-17.30	1	Упражнения для рук и плечевого пояса	Практическое занятие	Спортивный зал	наблюдение
37.	январь	16.00-16.40	1	Упражнения для мышц туловища	Практическое занятие	Спортивный зал	наблюдение
38.	январь	16.50-17.30	1	Контрольные испытания по аэробной подготовке	Практическое занятие	Спортивный зал	наблюдение
39.	январь	16.00-16.40	1	Выполнение махов с различными положениями рук и ног	Практическое занятие	Спортивный зал	наблюдение
40.	февраль	16.50-17.30	1	Обучение техники эстафетного бега	Комбинированное занятие	Спортивный зал	наблюдение
41.	февраль	16.00-16.40	1	Обучение техники эстафетного бега	Практическое занятие	Спортивный зал	наблюдение
42.	февраль	16.50-17.30	1	Контрольные испытания	Практическое занятие	Спортивный зал	Сдача нормативов
43.	февраль	16.00-16.40	1	Проведение спортивного мероприятия	Практическое занятие	Спортивный зал	наблюдение
			30	Беговая подготовка. Изучение техники эстафетного бега			
44.	февраль	16.50-17.30	1	Беговая подготовка	Лекция	Спортивный зал	опрос
45.	февраль	16.00-16.40	1	Разминка и общеразвивающие упражнения	Практическое занятие	Спортивный зал	наблюдение
46.	февраль	16.50-17.30	1	Разминка и общеразвивающие упражнения	Практическое занятие	Спортивный зал	наблюдение
47.	февраль	16.00-16.40	1	Изучение техники бега	Лекция	Спортивный зал	опрос
48.	март	16.50-17.30	1	Изучение техники бега по дистанции	Практическое занятие	Спортивный зал	наблюдение
49.	март	16.00-16.40	1	Специальные беговые упражнения	Практическое занятие	Спортивный зал	наблюдение
50.	март	16.50-17.30	1	Тактические действия по дистанции	Комбинированное занятие	Спортивный зал	Беседа, опрос
51.	март	16.00-16.40	1	Тактические действия по дистанции	Практическое занятие	Спортивный зал	наблюдение
52.	март	16.50-17.30	1	Командные действия в эстафетном беге	Практическое занятие	Спортивный зал	наблюдение

53.	март	16.00-16.40	1	Отработка командных действий в эстафете	Практическое занятие	Спортивный зал	наблюдение
54.	март	16.50-17.30	1	Совершенствование техники бега	Комбинированное занятие	Спортивный зал	Беседа, опрос
55.	март	16.00-16.40	1	Совершенствование техники бега	Практическое занятие	Спортивный зал	наблюдение
56.	апрель	16.50-17.30	1	Совершенствование техники бега	Практическое занятие	Спортивный зал	Сдача нормативов
57.	апрель	16.00-16.40	1	Развитие выносливости и скоростно-силовых качеств	Практическое занятие	Спортивный зал	наблюдение
58.	апрель	16.50-17.30	1	Развитие выносливости и скоростно-силовых качеств	Практическое занятие	Спортивный зал	наблюдение
59.	апрель	16.00-16.40	1	Беговая подготовка	Практическое занятие	Спортивный зал	наблюдение
60.	апрель	16.50-17.30	1	Беговая подготовка	Практическое занятие	Спортивный зал	наблюдение
61.	апрель	16.00-16.40	1	Гибкость и координация движений	Практическое занятие	Спортивный зал	наблюдение
62.	апрель	16.50-17.30	1	Понятие стретчинга	лекция	Спортивный зал	опрос
63.	апрель	16.00-16.40	1	Основные приёмы растягивающих упражнений	Практическое занятие	Спортивный зал	наблюдение
64.	апрель	16.50-17.30	1	Основные приёмы растягивающих упражнений	Практическое занятие	Спортивный зал	наблюдение
65.	май	16.00-16.40	1	Основные приёмы растягивающих упражнений	Практическое занятие	Спортивный зал	Сдача нормативов
66.	май	16.50-17.30	1	Разучивание основных беговых упражнений	Практическое занятие	Спортивный зал	наблюдение
67.	май	16.00-16.40	1	Разучивание основных беговых упражнений	Практическое занятие	Спортивный зал	наблюдение
68.	май	16.00-16.40	1	Участие в спортивных мероприятиях	Практическое занятие	Спортивный зал	наблюдение
69.	май	16.50-17.30	1	Подготовка к сдаче нормативов ГТО	Практическое занятие	Спортивный зал	опрос
70.	май	16.50-17.30	1	Подготовка к сдаче нормативов ГТО	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
71.	май	16.00-16.40	1	Подготовка к сдаче нормативов ГТО	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
72.	май	16.50-17.30	1	Контрольные испытания. Заключительное занятие	Показ	Спортивный зал	Сдача нормативов
	Итого:		72 часа				