

**Принято**  
на Педагогическом Совете  
протокол № 1 от 30.08.2021 г.

**Утверждено**  
Приказом директора МАОУДОДЮСШ р.п.Башмаково  
№ 231-п от 30. 08.2021 г.



**Календарный учебный график по дополнительной  
общеобразовательной общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности Легкая атлетика**

п/п	Тема занятий	Содержание занятия.	Коли чество часов	Дат	
	1.Высокий и низкий старт стартовый разгон. 2.Прыжки в длину согнув ноги. 3.Развитие быстроты.	Бег 5 мин., беговые, прыжковые упр. Ускорения 3/30-40-60м. Высокий старт (старт. положения) бег с в/старта (гладкий в среднем темпе 500м) Низкий старт (старт. положения, старт упр.) стартовый разгон. Прыжки в длину согнув ноги. Прыжковые упр.			

	<p>1. Высокий и низкий старт стартовый разгон.</p> <p>2. Прыжки в длину согнув ноги.</p> <p>3. Развитие быстроты.</p>	<p>Бег 5 мин., беговые, прыжковые упр. Полоса г/городка.</p> <p>Низкий старт (старт. упр.) стартовый разгон 3/20-30-40м, бег 60м.</p> <p>бег с в/старта (гладкий в среднем темпе 500м 1000м переменный с ходьбой).</p>			
--	---	--	--	--	--

		Прыжковые упр. в длину согнув ноги.			
	<p>1 Бег 60-100м с н/старта.</p> <p>2. Бег в равномерном темпе.</p> <p>3 Прыжки в длину согнув ноги.</p> <p>4 Скоростно силовые качества.</p>	<p>Бег 5 мин с ускорениями, беговые прыжковые упр. полоса г/городка.</p> <p>Бег 60-100м с н/старта, с преследованием 20-30сек</p> <p>Прыжки в длину согнув ноги, тройным.</p> <p>Бег в равномерном темпе 10мин.</p>			
	<p>1 Бег 60-100м с н/старта.</p> <p>2 Прыжки в длину согнув ноги.</p> <p>3 Развитие быстроты.</p> <p>4 Тэсты ч/б, прыжок в длину с места, упр. подтягивание.</p>	<p>Тесты ч/б, 4-6/9м, 3-5/10м, прыжок в длину с места, упр. подтягивание.</p> <p>Бег 60-100м с н/старта.</p> <p>Прыжковые упр. многоскоки, в длину согнув ноги, тройным.</p> <p>Спортивные игры ф/б, в/б.</p>			
	<p>1 Бег на средние дистанции 300-500м</p>	<p>Бег на средние дистанции 300-500м.</p> <p>Метание м/м в цель, снарядов и предметов из</p>			

	<p>2.Метание м/м в цель.</p> <p>3.Скоростные силовые качества.</p>	<p>разных и.п. с места и разбега, горизонт. и вертикал. цель Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б.</p>			
	<p>1.Бег на средние дистанции 300-500м</p> <p>2.Метание м/м в цель.</p> <p>3.Скоростные силовые качества.</p>	<p>Бег на средние дистанции 300-500м.</p> <p>Метание м/м в цель, снарядов и предметов из разных и.п. с места и разбега, горизонт. и вертикал. цель,</p> <p>Бег 1000-1500м кроссовый.</p> <p>Игры с бегом прыжками метанием,</p>			
	<p>1.Бег 1000-1500м.</p> <p>2.Силовые качества.</p>	<p>Бег 1000-1500м кроссовый.</p> <p>Полоса г/городка, силовые упр. На снарядах, с различ. предметами, занятия на тренажерах</p> <p>Спортивные игры ф/б, в/б.</p>			
	<p>1.Бег 2000м.</p> <p>2.Метание м/м в цель, гранаты</p>	<p>Бег 2000м. Полоса г/городка. Метание м/м, гранаты 500гр. с места и разбега, цель, на дальность.</p>			

		Спортивные игры ф/б, в/б.			
	<p>1Бег 60-100м с н/старта.</p> <p>2.Прыжки в длину согнув ноги.</p> <p>3Развитие координации.</p>	<p>Бег 7-10мин. с ускорением 2/200, ч/б 4-6/9м, 3-5/10м.</p> <p>Бег 60-100 м 2-3 раза. Прыжковые упр. многоскоки, со скакалкой, серийные в длину согнув ноги, тройным.</p> <p>Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б,</p>			
0	<p>1Бег 60-100м с н/старта.</p> <p>2Прыжки в длину согнув ноги.</p>	<p>Бег 7-10мин. с ускорением 2/200, ч/б 4-6/9м, 3-5/10м. Беговые упр. Прыжковые упр. многоскоки, со скакалкой, серийные, с места, в длину, тройным, через препятствия.</p> <p>Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б,</p>			
1	<p>1 Кроссовый бег 10-15-20</p> <p>2Метание м/м, гранаты в цель и на</p>	<p>Бег, беговые упр. с полосой г/городка. Бег с преследованием 20-30сек. повторно. Метание м/м, гранаты 500гр. цель, на дальность.</p>			

	дальность. 3 Скоростн о силовые качества.	Кроссовый бег 10- 15-20мин. Игры ф/б,			
2	1. Прыжки в высоту. 2. Скоростн о силовые качества. 3. Развитие координации.	Бег, беговые упр. полоса г/городка. Бег с преследованием 30-40сек. Повторно 2р. ч/б 4-6 - 8/9м, 3-5/10м. изменением направления скорости. Прыжки в высоту, прыжковые упр. Игры эстафеты с предметами.			
3	1. Прыжки в высоту. 2. Скоростн о -силовые качества. 3. Развитие координации.	Бег и беговые упр. полоса г/городка. Бег с преследованием 30-40сек. Повторно 2р. ч/б 4-6 - 8/9м, 3-5/10м. изменением направления скорости. Прыжки в высоту, прыжковые упр. Игры эстафеты с предметами.			
4	1. эстафетн ый бег 2. Развитие быстроты. 3. Прыжки в высоту.	Бег 8-10м с ускорением 2/200. Бег с ускорением из разных и. п. по различным сигналам. Передача эстафеты. Эстафетный			

		бег 60-100м. 2-3р. Прыжковые упр., в высоту, Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б,			
5	1.Эстафетный бег 2.Развитие быстроты. 3.Прыжки в высоту.	Бег 8-10м с ускорением 2/200. Бег с передача эстафеты. Эстафетный бег 60-100м. 2-3р. Прыжковые упр., в высоту. Бег 15-20-25мин. с переменной скоростью. Игры ф/б, в/б.			
6	1.Кроссовый бег 15-20-25. 2.Метание м/м, гранаты в цель и на дальность. 3.Скоростные силовые качества.	Кроссовый бег 15-20-25мин. с переменной скоростью, парами, преследованием, заданиями. Метание м/м, гранаты 500гр. в цель, на дальность. Игры ф/б, в/б.			
7	1.Кроссовый бег 20-25-30. 2.Метание м/м, гранаты в цель и на дальность. 3.Скоростные	Кроссовый бег 20-25-30мин. с переменной скоростью, парами, преследованием, заданиями. Метание м/м, гранаты 500гр. в цель, на дальность. Игры ф/б, в/б.			

	о силовые качества.			
8	1.Н/старт стартовый разгон 2.Прыжки в длину согнув ноги. 3.Развитие быстроты, координации.	Бег 8-10мин. н/старт стартовые положения, бег 30м, ускорения из р/и. п. по р/сигналам. Эстафеты с предметами. Прыжки в длину согнув ноги Бег 20-25-30мин. с переменной скоростью, парами, преследованием.		
9	1. Н/старт стартовый разгон 2.Прыжки в длину согнув ноги. 3.Развитие быстроты, координации.	Бег 8-10мин. Стартовые положения, бег 30м/3 Эстафеты с предметами с ч/б 4-68/9м, 3- 5/10м. Прыжки в длину согнув ноги Бег 20-25-30мин. с переменной скоростью, парами, преследованием. Подвижные игры.		
0	1.Кроссовы й бег 20-25-30. 2.Скоростн о силовые качества.	Кроссовый бег 20- 25-30мин. с переменной скоростью, парами, преследованием. Бег с преследованием 30-40сек. Повторно 2р. Игры.		



1	<p>1.Эстафетный бег.</p> <p>2.Прыжки в высоту.</p> <p>3.Развитие выносливости.</p>	<p>Бег 8-10м с ускорением 2/200-300м.</p> <p>Эстафетный бег 3/100м.</p> <p>Прыжки в высоту, прыжковые упр. Бег 20-25-30 с переменной скоростью, парами, преследованием. Игры ф/б, в/б.</p>			
2	<p>1.Эстафетный бег.</p> <p>2.Прыжки в высоту.</p> <p>3.Развитие быстроты, координации.</p>	<p>Бег 8-10м с ускорением 2/200-300м.</p> <p>Беговые, прыжковые упр. 3 серии. Эстафетный бег 2/200м. Прыжки в высоту. Эстафеты с предметами, ускорениями, ч/б 4-6 - 8/9м, 3- 5/10м Бег 20-25-30мин.</p>			
3	<p>1. Н/старт стартовый разгон</p> <p>2.Бег 60-100м.</p> <p>3.Развитие быстроты, координации.</p>	<p>Беговые упр. Полоса препятствий. С/разгон со спец. старт/упр. 30-40м. Бег 60-100м.2-3р. Броски б/б мяча из р/и. п. Бег 20-25-30мин. Подвижные игры.</p>			
4	<p>1.Бег 60-100м.</p> <p>2.Развитие быстроты, координации.</p>	<p>Беговые упражнения Полоса препятствий. С/разгон со спец. старт/упр. 30-40м. Бег 60-100м. 2-3р. Броски</p>			

		б/б мяча из р/и. п. Бег 20-25-30. Игры ф/б, в/б.			
5	<p>1. Бег на средние дистанции 300-500-600м.</p> <p>2. Прыжки в длину согнув ноги.</p>	<p>Бег 8-10м с ускорением 3/100-150м. Полоса г/городка. Бег на средние дистанции 300-500-600м. Прыжковые упр. многоскоки, со скакалкой, серийные, в длину согнув ноги, тройным. Игры ф/б, в/б.</p>			
6	<p>1. Бег на длинные дистанции 1000-2000м.</p> <p>2. Метание м/м, гранаты на дальность.</p>	<p>Бег 1000-2000м. Полоса г/городка. Метание м/м, гранаты на дальность. Игры ф/б, в/б.</p>			
7	<p>1. Эстафетный бег.</p> <p>2. Метание м/м, гранаты на дальность.</p>	<p>Бег 2000м. Полоса г/городка с бегом передач эстафеты. Метание м/м, гранаты на дальность. Бег 20-25-30м с переменной скоростью. Игры ф/б, в/б.</p>			
8	<p>1. Бег 60-100м.</p> <p>2. Прыжки в длину согнув</p>	<p>Бег 3000м. Спец. беговые упр. ускорения со спец. старт/упр. 30-40м. Бег 60-100м 2-</p>			

	ноги.	Зр.Прыжковые упр. многоскоки, со скакалкой, серийные, в длину согнув ноги, тройным. Эстафеты с предметами. Бег 20-25мин. с ускорением 3-4р. в подъем.			
9	1.Эстафетный бег. 2.Прыжки в длину согнув ноги	Бег 3000м. Ускорения со спец. старт упр. 30-40м. Эстафетный бег 60-100-200м. Прыжковые упр. в длину согнув ноги, тройным.Бег 20-25мин. с ускорением 3-4р. в подъем. Игры ф/б,			
10	1Бег на средние дистанции 400-500-800м. 2Метание м/м, гранаты на дальность, в цель.	Бег 1000м Полоса г/городка. Бег на средние дистанции 400-500-800м. Метание м/м, гранаты на дальность, в подвижную цель. Игры с бегом, прыжками, метанием.			
11	1.Бег 2000-3000м. 2.Развитие координации.	Кросс 2000-3000м. Броски б/б мяча. Игры с бегом, прыжками, метанием.			

12	<p>1.Бег 60-100м.</p> <p>2.Прыжки в длину согнув ноги</p>	<p>Спец. беговые упр. ускорения- серии. Бег 60-100м 4-5р. Прыжковые упр. в длину согнув ноги, тройным. Бег 20-25 с ускорением 3-4р. в подъем. Игры</p>			
13	<p>1.Бег 600-1000м.</p> <p>2. Метание м/м, гранаты на дальность, вцель.</p>	<p>Бег 600-1000м.</p> <p>Метание м/м, гранаты на дальность, в подвижную цель. Бег 20-25мин. с переменной скоростью, парами, преследованием.</p>			
14	<p>1.Бег 2000-3000м</p> <p>2.Метание м/м, гранаты на дальность.</p>	<p>Кросс 2000-3000м.</p> <p>Метание м/м, гранаты на дальность. Игры ф/б, в/б</p>			