



Утверждаю
Директор МБОУ
«Первомайская СОШ №2»
Е.А. Машанский

Календарно-тематическое планирование работы ШСК «Барс»

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения	
		План	Факт
1.	Инструктаж по ТБ, ОФП. Техника выполнения разучиваемых упражнений	4.09	
2.	Основные упражнения для развития физических качеств	5.09	
3.	История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России.	7.09	
4.	Правила поведения на занятиях легкой атлетики	8.09	
5.	Инструктаж по ТБ, ОФП. Изучение техники бега.	12.09.	
6.	ОФП. Низкий старт, стартовый разбег.	14.09	
7.	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	15.09	
8.	Обучение технике спринтерского бега. Высокий старт, стартовый разгон. Бег	19.09	
9.	Обучение технике спринтерского бега. Бег	21.09	
10.	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	23.09	
11.	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры	26.09.	
12.	Прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков.	28.09	
13.	Инструктаж по ТБ, ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега.	1.10	
14.	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	3.10	
15.	Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.	5.10	
16.	Инструктаж по ТБ, ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание».	6.10	
17.	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	10.10	
18.	Изучение техники перехода через планку	12.10	
19.	Изучение техники приземления	1.10	
20.	Изучение техники прыжка в целом	24.10	
21.	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.	26.10	
22.	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижная игра.	28.10	
23.	Контрольное занятие: прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра.	31.10	
24.	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400500 м.	4.11	
25.	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400500 м. Подвижная игра.	7.11	
26.	СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.	9.11	

27.	Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники).	11.11	
28.	СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.	14.11	
29.	Контрольный урок: бег 60 м. Прыжки в высоту «Перешагивание» 5-7 шагов. Подвижная игра.	16.11	
30.	Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.	19.11	
31.	СП. Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м.	21.11	
32.	ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.	23.11	
33.	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	25.11	
34.	ОФП. Кроссовый бег 1000 м.	28.11	
35.	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.	30.11	
36.	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.	4.12	
37.	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.	5.12	
38.	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.	7.12	
39.	Соревнования по бегу на длинные дистанции.	9.12	
40.	Инструктаж по ТБ, ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра.	12.12	
41.	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Соревнования по спортивной ходьбе.	14.12	
42.	Инструктаж по ТБ. ОФП. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	16.12	
43.	Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.	19.12	
44.	Бег с высокого старта. Выполнение стартовых положений.	21.12	
45.	Установление стартовых колодок. Выполнение стартовых команд	23.12	
46.	Повторные старты без сигнала и по сигналу Изучение техники стартового разгона	26.12	
47.	Бег по повороту, низкий старт на повороте, техника финиширования	28.12	
48.	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	9.01	
49.	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры	11.01	
50.	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	30.1	
51.	Отталкивание, сочетание разбега с отталкиванием	16.01	
52.	Техника полетной фазы, группировка и приземление	18.01	
53.	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.	20.01	
54.	Соревнования по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.	23.01	
55.	ОФП. Совершенствование техники метания мяча	25.01	
56.	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг.	27.01	
57.	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность.	30.01	
58.	Соревнования по метанию мяча на дальность.	1.02	
59.	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники эстафетного	4.02	

	бега.		
60.	ОРУ. Встречная эстафета. Эстафета 4 по 100. Подвижные игры	6.02	
61.	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	8.02	
62.	СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.	10.02	
63.	Контрольный урок: бег 60 м. Прыжки в высоту «Перешагивание» 5-7 шагов. Подвижная игра.	13.02	
64.	СПОФП. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.	15.02	
65.	СП. Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м..	17.02	
66.	ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.	20.02	
67.	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	22.02	
68.	ОФП. Кроссовый бег 1000 м.	24.02	
69.	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.	27.02	
70.	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.	1.03	
71.	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.	4.03	
72.	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.	6.03	
73.	Бег на короткие дистанции (30,60 м).	11.03	
74.	Бег на длинные дистанции (1000-1500 м).	13.03	
75.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6-8 м.	15.03	
76.	Прыжок в длину с места.	18.03	
77.	Метание малого мяча (150 г) на дальность.	20.03	
78.	Прыжок в длину с разбега.	22.03	
79.	Бег на средние дистанции 400-800 м.	25.03	
80.	Эстафеты (4х100 м).	27.03	
81.	Бег на короткие дистанции (100м).	29.03	
82.	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы.	1.04	
83.	Равномерный бег (8 мин). Преодоление малых препятствий.	3.04	
84.	Ходьба в чередовании с бегом по слабопересечённой местности (кросс)	5.04	
85.	Бег на длинные дистанции (1500-2000 м)	8.04	
86.	Передвижение со сменой ходьбы и бега через каждые 10 -20 с в течение до 5 минут	10.04	
87.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Эстафета.	12.04	
88.	Эстафеты. Игра «Меткая цель».	15.04	
89.	Метание малого (теннисного) мяча на дальность	17.04	
90.	Прыжок в длину с разбега	19.04	
91.	Прыжок в длину с разбега с 7-9 шагов	22.04	
92.	Наклон туловища вперед из положения сидя на полу. ОРУ со скакалками.	24.04	
93.	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-800 м.	26.04	
94.	Шестиминутный бег.	29.04	

95.	Челночный бег 3x10 м. Подтягивание на перекладине. Отжимание от пола.	6.05	
96.	Эстафеты. Подвижные игры.	13.05	
97.	ОФП. Мини-соревнования по спортивной ходьбе.	15.05	
98.	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега.	17.05	
99.	ОФП. Низкий старт, стартовый разбег.	20.05	
100.	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	22.05	
101.	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	24.05	
102.	СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.	27.05	
103.	Контрольный урок. Подвижная игра.	29.05	