****

**Календарно- тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела, темы урока | Кол-во часов | Дата проведения  |
| по плану | по факту |
| 1 | Ознакомление с правилами соревнований. Гигиена спортсмена и закаливание. | 1 | 7.09 |  |
| 2 | Лёгкоатлетическая разминка. | 1 | 14.09 |  |
| 3 | Высокий старт. Бег с ускорением | 1 | 21.09 |  |
| 4 | Повторный бег. Прыжок в высоту | 1 | 28.09 |  |
| 5 | Низкий старт. Бег на короткие дистанции | 1 | 5.10 |  |
| 6 | Бег «под гору», «на гору». Развитие выносливости | 1 | 12.10 |  |
| 7 | Обучение технике спринтерского бега. Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м | 1 | 19.10 |  |
| 8 | Техника метания мяча. Подвижные игры | 1 | 26.10 |  |
| 9 | Техника эстафетного бега 4х40м | 1 | 2.11 |  |
| 10 | Метания мяча на дальность. Подвижные игры | 1 | 9.11 |  |
| 11 | ОФП – подвижные игры | 1 | 16.11 |  |
| 12 | Специальные беговые упражнения | 1 | 23.11 |  |
| 12 | Бег на короткие дистанции 60, 100м | 1 | 30.11 |  |
| 14 | Бег на средние дистанции 400-500 м. | 1 | 7.12 |  |
| 15 | Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м. | 1 | 14.12 |  |
| 16 | Повторный бег 5х60 м. | 1 | 21.12 |  |
| 17 | Равномерный бег 2000-3000 м. | 1 | 28.12 |  |
| 18 | Совершенствование техники эстафетного бега. | 1 | 4.01 |  |
| 19 | Кросс в сочетании с ходьбой до 1000-2000 м. | 1 | 11.01 |  |
| 20 | Кроссовая подготовка | 1 | 18.01 |  |
| 21 | Круговая тренировка. Развитие гибкости | 1 | 25.01 |  |
| 22 | Подвижные игры и эстафеты | 1 | 1.02 |  |
| 23 | Низкий старт, стартовый разбег | 1 | 8.02 |  |
| 24 | Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности | 1 | 15.02 |  |
| 25 | Метание гранаты. Бег 60, 100м. | 1 | 22.02 |  |
| 26 | Кросс 3000м | 1 | 1.03 |  |
| 27 | Кросс 2000м | 1 | 15.03 |  |
| 28 | Встречная эстафета. Подвижные игры | 1 | 29.03 |  |
| 29 | Равномерный бег 2000-3000м | 1 | 5.04 |  |
| 30 | Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения | 1 | 12.04 |  |
| 31 | Бег 500-800м. Подвижные игры | 1 | 19.04 |  |
| 32 | ОФП – прыжковые упражнения | 1 | 26.04 |  |
| 33 | Повторный бег 5х60 м. Специальные беговые упражнения | 1 | 3.05 |  |
| 34 | Бег 1500м | 1 | 10.05 |  |
| 35 | Кросс 3000м | 1 | 17.05 |  |
|  | Итого  |  |  |  |