**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**учебно-тренировочных занятий по дополнительной общеразвивающей программе по легкой атлетике «Быстрее ветра»**

**на 2017 – 2018 учебный год**

**Спортивно-оздоровительный этап до 2-х лет (1ый год)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебные разделы | Всего | **Сентябрь** | **Октябрь** | **Ноябрь** | **Декабрь** | **Январь** | **Февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** |
| 46 недель | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** |
| **276** | **27** | **27** | **27** | **27** | **27** | **24** | **27** | **24** | **27** | **27** | **12** |
| **Теоретическая****подготовка** | **6** | **1** | **0,5** | **0,5** | **0,5** | **0,5** | **0,5** | **0,5** | **0,5** | **0,5** | **0,5** | **0,5** |
| **ОФП** | **177** | **17** | **17** | **17** | **17** | **17** | **17** | **17** | **17** | **17** | **17** | **7** |
| -*Задания силовой направленности* | *11* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* |
| *-задания на развитие быстроты* | *11* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* |
| *- задания на выносливость* | *11* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* |
| *- задания на координацию и гибк.* | *21* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *1* |
| *- элементы гимнастики и акробатики* | *42* | *4* | *4* | *4* | *4* | *4* | *4* | *4* | *4* | *4* | *4* | *2* |
| *- игры и игровые задания* | *71* | *7* | *7* | *7* | *7* | *7* | *7* | *7* | *7* | *7* | *7* | *1* |
| *-кроссовая подготовка* | *10* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* |  |
| **СФП** | **26** | **1** | **2** | **2** | **2** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **1** |
|  *л/а упражнения:* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  *- бег* | *12,5* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1,5* | *1,5* | *1* | *1* | *1* | *1,5* | *1* |
|  *- прыжки в длину* | *10,5* |  | *1* | *1* | *1* | *1,5* | *1,5* | *1* | *1* | *1* | *1,5* |  |
|  *- метания* | *3* |  |  |  |  |  |  | *1* | *1* | *1* |  |  |
| **Основы легкой атлетики** | **67** | **8** | **7,5** | **7,5** | **7,5** | **6,5** | **3,5** | **6,5** | **3,5** | **6,5** | **6,5** | **3,5** |
| *Контр. испытания и соревнования* | *7* | 1 |  | 2 |  |  | 1 | 2 |  |  | 1 |  |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**учебно-тренировочных занятий по дополнительной общеразвивающей программе по легкой атлетике «Быстрее ветра»**

**на 2017 – 2018 учебный год**

**Спортивно-оздоровительный этап до 2-х лет (2-ой год)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебные разделы | Всего | **Сентябрь** | **Октябрь** | **Ноябрь** | **Декабрь** | **Январь** | **Февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** |
| 46 недель | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** |
| **276** | **27** | **27** | **27** | **27** | **27** | **24** | **27** | **24** | **27** | **27** | **12** |
| **Теоретическая****подготовка** | **6** | **1** | **0,5** | **0,5** | **0,5** | **0,5** | **0,5** | **0,5** | **0,5** | **0,5** | **0,5** | **0,5** |
| **ОФП** | **177** | **17** | **17** | **17** | **17** | **17** | **17** | **17** | **17** | **17** | **17** | **7** |
| -*Задания силовой направленности* | *11* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* |
| *-задания на развитие быстроты* | *11* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* |
| *- задания на выносливость* | *11* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* |
| *- задания на координацию и гибк.* | *21* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *1* |
| *- элементы гимнастики и акробатики* | *42* | *4* | *4* | *4* | *4* | *4* | *4* | *4* | *4* | *4* | *4* | *2* |
| *- игры и игровые задания* | *71* | *7* | *7* | *7* | *7* | *7* | *7* | *7* | *7* | *7* | *7* | *1* |
| *-кроссовая подготовка* | *10* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* |  |
| **СФП** | **26** | **1** | **2** | **2** | **2** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **1** |
|  *л/а упражнения:* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  *- бег* | *12,5* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1,5* | *1,5* | *1* | *1* | *1* | *1,5* | *1* |
|  *- прыжки в длину* | *10,5* |  | *1* | *1* | *1* | *1,5* | *1,5* | *1* | *1* | *1* | *1,5* |  |
|  *- метания* | *3* |  |  |  |  |  |  | *1* | *1* | *1* |  |  |
| **Основы легкой атлетики** | **67** | **8** | **7,5** | **7,5** | **7,5** | **6,5** | **3,5** | **6,5** | **3,5** | **6,5** | **6,5** | **3,5** |
| *Контр. испытания и соревнования* | *7* | 1 |  | 2 |  |  | 1 | 2 |  |  | 1 |  |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**учебно-тренировочных занятий по дополнительной общеразвивающей программе по легкой атлетике «Быстрее ветра»**

**на 2017 – 2018 учебный год**

**Спортивно-оздоровительный этап свыше 2-х лет (1-ый год)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебные разделы | Всего | **Сентябрь** | **Октябрь** | **Ноябрь** | **Декабрь** | **Январь** | **Февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** |
| 46 недель | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** |
| **276** | **27** | **27** | **27** | **27** | **27** | **24** | **27** | **24** | **27** | **27** | **12** |
| **Теоретическая****подготовка** | **10** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **0,5** | **0,5** |
| **ОФП** | **140** | **13** | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | **10** |
| -*Задания силовой направленности* |  |  | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* |  |
| *-задания на развитие быстроты* |  |  | *1* | *1* | *1* | *1* | *2* | *2* | *1* | *2* | *1* |  |
| *- задания на выносливость* |  | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *1* | *1* | *2* | *1* | *2* |  |
| *- задания на координацию и гибк.* |  | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* |  |
| *- элементы гимнастики и акробатики* |  | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* |  |
| *- игры и игровые задания* |  | *4* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *3* |
| *-кроссовая подготовка* |  | *3* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *3* |
| *- элементы др.видов спорта* |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |
| **СФП** | **36** | **3** | **3** | **4** | **4** | **5** | **4** | **3** | **3** | **3** | **3** | **1** |
|  *л/а упражнения:* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  *- бег* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  *- прыжки в длину* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  *- метания* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Основы легкой атлетики** | **90** | **10** | **10** | **9** | **9** | **8** | **6** | **10** | **7** | **10** | **10,5** | **0,5** |
| *Контр. испытания и соревнования* | *9* | 1 |  | 2 |  |  | 1 | 2 |  | 2 | 1 |  |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**учебно-тренировочных занятий по дополнительной общеразвивающей программе по легкой атлетике «Быстрее ветра»**

**на 2017 – 2018 учебный год**

**Спортивно-оздоровительный этап свыше 2-х лет (2-ой год)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебные разделы | Всего | **Сентябрь** | **Октябрь** | **Ноябрь** | **Декабрь** | **Январь** | **Февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** |
| 46 недель | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** |
| **276** | **27** | **27** | **27** | **27** | **27** | **24** | **27** | **24** | **27** | **27** | **12** |
| **Теоретическая****подготовка** | **10** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **0,5** | **0,5** |
| **ОФП** | **140** | **13** | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | **10** |
| -*Задания силовой направленности* |  |  | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* |  |
| *-задания на развитие быстроты* |  |  | *1* | *1* | *1* | *1* | *2* | *2* | *1* | *2* | *1* |  |
| *- задания на выносливость* |  | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *1* | *1* | *2* | *1* | *2* |  |
| *- задания на координацию и гибк.* |  | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* |  |
| *- элементы гимнастики и акробатики* |  | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* |  |
| *- игры и игровые задания* |  | *4* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *3* |
| *-кроссовая подготовка* |  | *3* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *3* |
| *- элементы др.видов спорта* |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |
| **СФП** | **36** | **3** | **3** | **4** | **4** | **5** | **4** | **3** | **3** | **3** | **3** | **1** |
|  *л/а упражнения:* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  *- бег* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  *- прыжки в длину* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  *- метания* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Основы легкой атлетики** | **90** | **10** | **10** | **9** | **9** | **8** | **6** | **10** | **7** | **10** | **10,5** | **0,5** |
| *Контр. испытания и соревнования* | *9* | 1 |  | 2 |  |  | 1 | 2 |  | 2 | 1 |  |