

Календарный учебный график на учебный год
Группа № 1 Год обучения 1

№ п/п	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-в о часов	Тема занятия	Воспитывающие задачи занятия	Место проведени я	Форма контроля
1.	Сентябрь	1	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Беседа о профилактике детского травматизма, ПДД. Правила поведения в тренажерном, ОРУ (общеразвивающие упражнения) без предметов. Комплекс ОФП.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
2.	Сентябрь	3	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Теоретическая подготовка. Спорт в России. Массовый характер спорта, ОРУ без предметов. Упражнения на улучшение осанки. Комплекс ОФП № 1.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
3.	Сентябрь	5	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие, лекторий	2	Теоретическая подготовка. Сведения о строении и функциях организма человека, знакомство с нормативно - правовой базой. Комплекса ГТО. Комплекс ОФП № 1.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса

№ п/п	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Воспитывающие задачи занятия	Место проведения	Форма контроля
4.	Сентябрь	8	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие, лекторий	2	Ознакомление с общей и специально-физической подготовки. Значение физических упражнений в системе физического воспитания.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
5.	Сентябрь	10	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Комплекс ОФП № 1.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
6.	Сентябрь	12	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Теоретическая подготовка. Общее понятие о гигиене, личная гигиена. Комплекс СФП – развитие силовых способностей.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
7.	Сентябрь	15	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие, спортивные соревнования	2	Теоретическая подготовка. Гигиеническое значение водных процедур; ОРУ без предметов. Комплекс ОФП № 1.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса

№ п/п	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Воспитывающие задачи занятия	Место проведения	Форма контроля
8.	Сентябрь	17	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Теоретическая подготовка. Гигиена сна, отдыха; ОРУ в движении. Комплекс ОФП № 1.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
9.	Сентябрь	19	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Теоретическая подготовка. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Комплекс ОФП № 1.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
10.	Сентябрь	22	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Теоретическая подготовка. Гигиенические основы режима учебы; ОРУ без предметов. Комплекс СФП – развитие силовых способностей.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
11.	Сентябрь	24	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Теоретическая подготовка.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса

№ п/п	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Воспитывающие задачи занятия	Место проведения	Форма контроля
12.	Сентябрь	26	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Сведения о строении и функциях организма человека. Комплекс ОФП № 1.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
13.	Сентябрь	29	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Теоретическая подготовка. Гигиенические основы режима учебы; ОРУ без предметов. Комплекс СФП – развитие силовых способностей.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
14.	Октябрь	1	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Теоретическая подготовка. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Комплекс ОФП № 1.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
15.	Октябрь	3	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма; ОРУ в движении. Комплекс СФП – развитие силовых способностей.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса

№ п/п	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Воспитывающие задачи занятия	Место проведения	Форма контроля
16.	Октябрь	6	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Теоретическая подготовка. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Комплекс ОФП № 1.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
17.	Октябрь	8	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Личная и общественная гигиена Упражнения на улучшение осанки, укрепление мышц живота и спины. Комплекс ОФП № 1.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
18.	Октябрь	10	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие, родительское собрание	2	Общая физическая подготовка. Тестирование уровня физической подготовки; ОРУ на мышцы живота и спины	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
19.	Октябрь	13	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Строение тела человека; основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные) напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Комплекс ОФП № 1.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса

№ п/п	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Воспитывающие задачи занятия	Место проведения	Форма контроля
20.	Октябрь	15	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Теоретическая подготовка. Гигиена сна, отдыха; ОРУ в движении. Комплекс ОФП № 1.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
21.	Октябрь	17	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Основные навыки и умения физических упражнений. Беседа о ЗОЖ. Комплекс СФП – развитие силовых способностей.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
22.	Октябрь	20	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Понятие спортивной этики, определяющая поведение и поступки учащихся; понятие о волевых качествах и их значение в спорте. ОФП – развитие ловкости.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
23.	Октябрь	22	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Тестирование уровня физической подготовки; ОРУ на мышцы живота и спины.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса

№ п/п	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Воспитывающие задачи занятия	Место проведения	Форма контроля
24.	Октябрь	24	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Основные навыки и умения спортивных игр. Закаливание. Виды закаливания; ОРУ в движении; отработка ударов по мячу ногой; подвижные игры.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
25.	Октябрь	27	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие, спортивные соревнования	2	Гигиенические основы режима занятий спортом; ОРУ; внутригрупповые соревнования.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
26.	Октябрь	29	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Тестирование уровня физической подготовки (силовой); Комплекс ОФП № 1.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
27.	Октябрь	31	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Тестирование уровня физической подготовки (быстроты). Комплекс СФП – развитие силовых способностей.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса

№ п/п	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Воспитывающие задачи занятия	Место проведения	Форма контроля
28.	Ноябрь	3	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Беседа о пользе закаливания; ОРУ, развитие ловкости. Комплекс ОФП № 1.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
29.	Ноябрь	5	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Общее понятие о гигиене. Развитие силовой выносливости. Комплекс ОФП № 1.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
30.	Ноябрь	7	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Беседа: «Гигиеническое значение водных процедур». Комплекс СФП – развитие силовых способностей.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
31.	Ноябрь	10	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Беседа о правильном питании; ОРУ в движении. Комплекс ОФП № 1.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса

№ п/п	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Воспитывающие задачи занятия	Место проведения	Форма контроля
32.	Ноябрь	12	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие, спортивные соревнования	2	Общая физическая подготовка. Развитие силовых способностей; ОРУ.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
33.	Ноябрь	14	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. «Значение правильного режима для юного спортсмена»; ОФП – тестирование уровня физической подготовки.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
34.	Ноябрь	17	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Тестирование уровня физической подготовки; ОРУ с предметами.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
35.	Ноябрь	19	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий; ОРУ. Комплекс ОФП № 1.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса

№ п/п	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Воспитывающие задачи занятия	Место проведения	Форма контроля
36.	Ноябрь	21	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям; ОРУ. Комплекс ОФП № 1.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
37.	Ноябрь	24	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Соревнование. Межгрупповые соревнования по ОФП СФП.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
38.	Ноябрь	26	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	ОРУ. «Веселые старты».	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
39.	Ноябрь	28	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Тестирование уровня физической подготовки; ОРУ на мышцы живота и спины.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса

№ п/п	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Воспитывающие задачи занятия	Место проведения	Форма контроля
40.	Декабрь	1	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Роль закаливания в занятиях спортом; ОРУ без предметов. Комплекс СФП – развитие силовых способностей.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
41.	Декабрь	3	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	«Участие Российских спортсменов в Олимпийских играх»; ОРУ. Комплекс ОФП № 1.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
42.	Декабрь	5	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Тестирование уровня физической подготовки; ОРУ на мышцы живота и спины.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
43.	Декабрь	8	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Развитие силовых способностей; ОРУ.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса

№ п/п	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Воспитывающие задачи занятия	Место проведения	Форма контроля
44.	Декабрь	10	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Соревнования. Внутриклубные соревнования по отжиманию от пола.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
45.	Декабрь	12	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Развитие силовых способностей; ОРУ. Комплекс ОФП № 1.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
46.	Декабрь	15	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Теоретическая подготовка.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
47.	Декабрь	17	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Сведения о строении и функциях организма человека. Комплекс ОФП № 2.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса

№ п/п	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Воспитывающие задачи занятия	Место проведения	Форма контроля
48.	Декабрь	19	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	«Значение правильного режима для юного спортсмена». ОРУ. Комплекс СФП – развитие силовых способностей.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
49.	Декабрь	22	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Тестирование уровня физической подготовки. ОРУ с предметами.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
50.	Декабрь	24	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Роль тренера как воспитателя; ОРУ в движении. Комплекс ОФП № 1.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
51.	Декабрь	26	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. ОРУ.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса

№ п/п	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Воспитывающие задачи занятия	Место проведения	Форма контроля
52.	Декабрь	29	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Развитие силовой выносливости.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
53.	Декабрь	31	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Тестирование уровня физической подготовки; ОРУ с предметами.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
54.	Январь	14	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	ОРУ без предметов. Эстафеты.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
55.	Январь	16	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Комплекс СФП – развитие силовых способностей.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса

№ п/п	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Воспитывающие задачи занятия	Место проведения	Форма контроля
56.	Январь	19	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Теоретическая подготовка. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Комплекс ОФП № 1.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
57.	Январь	21	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Тестирование уровня физической подготовки; ОРУ с предметами.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
58.	Январь	23	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	«Значение питания, как фактора борьбы за здоровье»; ОРУ.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
59.	Январь	26	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Комплекс ОФП № 1.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса

№ п/п	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Воспитывающие задачи занятия	Место проведения	Форма контроля
60.	Январь	28	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	«Вредное влияние курения и употребление спиртных напитков на здоровье спортсменов», ОРУ. Комплекс ОФП № 1.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
61.	Январь	30	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Теоретическая подготовка.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
62.	Февраль	2	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Сведения о строении и функциях организма человека. Комплекс ОФП № 1.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
63.	Февраль	4	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	ОРУ. Внутригрупповые соревнования по подтягиванию.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса

№ п/п	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Воспитывающие задачи занятия	Место проведения	Форма контроля
64.	Февраль	6	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Беседа о пользе закаливания. ОРУ, развитие ловкости. Комплекс ОФП № 2.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
65.	Февраль	9	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	ОРУ. Внутригрупповые соревнования по челночному бегу.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
66.	Февраль	11	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	«Использование естественных природных сил (солнце, воздуха и воды) для закаливания организма; ОРУ.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
67.	Февраль	13	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Комплекс ОФП № 2.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса

№ п/п	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Воспитывающие задачи занятия	Место проведения	Форма контроля
68.	Февраль	16	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	ОРУ.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
69.	Февраль	18	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Внутриклубные соревнования (пресс на время).	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
70.	Февраль	20	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	ОРУ. Межгрупповые соревнования по прыжкам на скакалке на время.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
71.	Февраль	25	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Соревнования. Разминка. «Веселые старты»	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса

№ п/п	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Воспитывающие задачи занятия	Место проведения	Форма контроля
72.	Февраль	27	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Оборудование и инвентарь. Виды, размеры и вес различных снарядов. Инвентарь для учебно-тренировочных занятий. ОРУ. Комплекс ОФП № 2.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
73.	Март	2	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма; ОРУ в движении. Комплекс СФП – развитие силовых способностей.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
74.	Март	4	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Общее понятие о гигиене; личная гигиена. Комплекс СФП – развитие силовых способностей.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
75.	Март	6	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Теоретическая подготовка. Гигиеническое значение водных процедур; ОРУ без предметов. Комплекс ОФП № 2.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса

№ п/п	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Воспитывающие задачи занятия	Место проведения	Форма контроля
76.	Март	11	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Теоретическая подготовка. Гигиена сна, отдыха; ОРУ в движении. Комплекс ОФП № 1.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
77.	Март	13	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Теоретическая подготовка. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Комплекс ОФП № 2.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
78.	Март	16	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. ОРУ.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
79.	Март	18	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Развитие силовой выносливости.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса

№ п/п	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Воспитывающие задачи занятия	Место проведения	Форма контроля
80.	Март	20	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Беседа о пользе закаливания; ОРУ, развитие ловкости	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
81.	Март	23	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Теоретическая подготовка. Гигиеническое значение водных процедур; ОРУ без предметов. Комплекс ОФП № 1.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
82.	Март	25	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Теоретическая подготовка. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Комплекс ОФП № 1.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
83.	Март	27	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Тестирование уровня физической подготовки; ОРУ с предметами.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса

№ п/п	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Воспитывающие задачи занятия	Место проведения	Форма контроля
84.	Март	30	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Теоретическая подготовка. Гигиенические основы режима учебы; ОРУ без предметов. Комплекс СФП – развитие силовых способностей.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
85.	Апрель	1	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Теоретическая подготовка.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
86.	Апрель	3	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Сведения о строении и функциях организма человека. Комплекс ОФП № 2.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
87.	Апрель	6	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма; ОРУ в движении. Комплекс СФП – развитие силовых способностей.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса

№ п/п	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Воспитывающие задачи занятия	Место проведения	Форма контроля
88.	Апрель	8	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Личная и общественная гигиена. Упражнения на улучшение осанки, укрепление мышц живота и спины. Комплекс ОФП № 2.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
89.	Апрель	10	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям; ОРУ. Комплекс ОФП № 2	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
90.	Апрель	13	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Строение тела человека; основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные) напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Комплекс ОФП № 1.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
91.	Апрель	15	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Основные навыки и умения физических упражнений. Беседа о ЗОЖ. Комплекс СФП – развитие силовых способностей.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса

№ п/п	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Воспитывающие задачи занятия	Место проведения	Форма контроля
92.	Апрель	17	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Понятие спортивной этики, определяющая поведение и поступки учащихся; понятие о волевых качествах и их значение в спорте. ОФП – развитие ловкости.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
93.	Апрель	20	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Основные навыки и умения спортивных игр. Закаливание. Виды закаливания; ОРУ в движении; отработка ударов по мячу ногой; подвижные игры.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
94.	Апрель	22	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Гигиенические основы режима занятий спортом; ОРУ; внутригрупповые соревнования.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
95.	Апрель	24	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Тестирование уровня физической подготовки (силовой). Комплекс ОФП № 1.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса

№ п/п	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Воспитывающие задачи занятия	Место проведения	Форма контроля
96.	Апрель	27	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Тестирование уровня физической подготовки (быстроты). Комплекс СФП – развитие силовых способностей.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
97.	Апрель	29	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Беседа о пользе закаливания; ОРУ, развитие ловкости. Комплекс ОФП № 2	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
98.	Май	4	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Беседа о пользе закаливания; ОРУ, развитие ловкости. Комплекс ОФП № 2.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
99.	Май	6	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Общее понятие о гигиене. Развитие силовой выносливости. Комплекс ОФП № 1.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса

№ п/п	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-в о часов	Тема занятия	Воспитывающие задачи занятия	Место проведени я	Форма контроля
00.	1	Май	8	Учебно-тренировочное занятие 14.30-15.15 15.25-16.10	2	Общая физическая подготовка. Беседа: «Гигиеническое значение водных процедур». Комплекс СФП – развитие силовых способностей.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
01.		Май	11	Учебно-тренировочное занятие 14.30-15.15 15.25-16.10	2	Общая физическая подготовка. Тестирование уровня физической подготовки; ОРУ на мышцы живота и спины.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
02.		Май	13	Учебно-тренировочное занятие 14.30-15.15 15.25-16.10	2	Беседа о правильном питании; ОРУ в движении. Комплекс ОФП № 2.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
03.		Май	15	Учебно-тренировочное занятие 14.30-15.15 15.25-16.10	2	Общая физическая подготовка. «Значение правильного режима для юного спортсмена»; ОФП – тестирование уровня физической подготовки.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса

№ п/п	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Воспитывающие задачи занятия	Место проведения	Форма контроля
04.	Май	18	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий; ОРУ. Комплекс ОФП № 1.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
05.	Май	20	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям; ОРУ. Комплекс ОФП № 2.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
06.	Май	22	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Соревнование. Межгрупповые соревнования по ОФП СФП.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
07.	Май	25	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	ОРУ. «Веселые старты».	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса

№ п/п	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-в о часов	Тема занятия	Воспитывающие задачи занятия	Место проведени я	Форма контроля
08.	Май	27	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тре нировочное занятие	2	Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий; ОРУ. Комплекс ОФП № 1.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязев а, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса

Календарный учебный график на учебный год

Группа № 2 Год обучения 2