

Календарный учебный график на учебный год
Группа № 4 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	2	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тре нировочное 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	4	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тре нировочное 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	6	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тре нировочное 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	9	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.Тимирязева, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
5.	Сентябрь	11	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.Тимирязева, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
6.	Сентябрь	13	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Теоретическая подготовка. Общие 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.Тимирязева, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
7.	Сентябрь	16	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.Тимирязева, 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
8.	Сентябрь	18	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тре нировочное 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	20	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тре нировочное 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	23	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тре нировочное 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	25	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тре нировочное 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-в о часов	Тема занятия	Воспитывающие задачи занятия	Место проведени я	Форма контроля
12.	Сентябрь	27	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тре нировочное 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	30	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тре нировочное 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	2	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тре нировочное 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	4	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тре нировочное 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	7	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.Тимирязева, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
17.	Октябрь	9	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.Тимирязева, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
18.	Октябрь	11	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.Тимирязева, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
19.	Октябрь	14	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.Тимирязева, 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	16	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.Тимирязева, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
21.	Октябрь	18	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.Тимирязева, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
22.	Октябрь	21	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.Тимирязева, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
23.	Октябрь	23	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.Тимирязева, 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	25	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.Тимирязева, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
25.	Октябрь	28	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.Тимирязева, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
26.	Октябрь	30	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.Тимирязева, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
27.	Ноябрь	1	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.Тимирязева, 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	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.Тимирязева, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
29.	Ноябрь	8	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.Тимирязева, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
30.	Ноябрь	11	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.Тимирязева, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
31.	Ноябрь	13	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.Тимирязева, 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	15	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.Тимирязева, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
33.	Ноябрь	18	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.Тимирязева, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
34.	Ноябрь	20	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.Тимирязева, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
35.	Ноябрь	22	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.Тимирязева, 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	25	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.Тимирязева, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
37.	Ноябрь	27	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.Тимирязева, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
38.	Ноябрь	29	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.Тимирязева, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
39.	Декабрь	2	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.Тимирязева, 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	4	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.Тимирязева, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
41.	Декабрь	6	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.Тимирязева, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
42.	Декабрь	9	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.Тимирязева, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
43.	Декабрь	11	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.Тимирязева, 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	13	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.Тимирязева, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
45.	Декабрь	16	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Комплекс СФП. Теоретическая подготовка.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязева, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
46.	Декабрь	18	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.Тимирязева, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
47.	Декабрь	20	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.Тимирязева, 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	23	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.Тимирязева, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
49.	Декабрь	25	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.Тимирязева, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
50.	Декабрь	27	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.Тимирязева, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
51.	Декабрь	30	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.Тимирязева, 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
52.	Январь	13	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тре нировочное 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
53.	Январь	15	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тре нировочное 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
54.	Январь	17	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тре нировочное 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
55.	Январь	20	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тре нировочное 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

№ п/п	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-в о часов	Тема занятия	Воспитывающие задачи занятия	Место проведени я	Форма контроля
56.	Январь	22	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тре нировочное 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
57.	Январь	24	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тре нировочное 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
58.	Январь	27	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тре нировочное занятие	2	Комплекс СФП. 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
59.	Январь	29	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тре нировочное 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

№ п/п	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Воспитывающие задачи занятия	Место проведения	Форма контроля
60.	Январь	31	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.Тимирязева, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
61.	Январь	3	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.Тимирязева, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
62.	Февраль	5	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.Тимирязева, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
63.	Февраль	7	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.Тимирязева, 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
64.	Февраль	10	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тре нировочное 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
65.	Февраль	12	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тре нировочное занятие	2	Комплекс ОФП № 1. 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
66.	Февраль	14	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тре нировочное 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
67.	Февраль	17	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тре нировочное 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

№ п/п	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Воспитывающие задачи занятия	Место проведения	Форма контроля
68.	Февраль	19	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.Тимирязева, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
69.	Февраль	21	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.Тимирязева, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
70.	Февраль	24	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.Тимирязева, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
71.	Февраль	26	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.Тимирязева, 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
72.	Февраль	28	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тре нировочное 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
73.	Февраль	3	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тре нировочное 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
74.	Март	5	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тре нировочное 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
75.	Март	7	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тре нировочное 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-в о часов	Тема занятия	Воспитывающие задачи занятия	Место проведени я	Форма контроля
76.	Март	10	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тре нировочное 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
77.	Март	12	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тре нировочное 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
78.	Март	14	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тре нировочное 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
79.	Март	17	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тре нировочное 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

№ п/п	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-в о часов	Тема занятия	Воспитывающие задачи занятия	Место проведени я	Форма контроля
80.	Март	19	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тре нировочное 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
81.	Март	21	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тре нировочное 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
82.	Март	24	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тре нировочное 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
83.	Март	26	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тре нировочное 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
84.	Март	28	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.Тимирязева, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
85.	Март	2	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.Тимирязева, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
86.	Апрель	4	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.Тимирязева, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
87.	Апрель	7	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.Тимирязева, 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	9	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.Тимирязева, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
89.	Апрель	11	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.Тимирязева, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
90.	Апрель	14	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 ногами; подвижные игры.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.	СОК «Пламя» ул.Тимирязева, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
91.	Апрель	16	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.Тимирязева, 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	18	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.Тимирязева, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
93.	Апрель	21	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.Тимирязева, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
94.	Апрель	23	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.Тимирязева, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
95.	Апрель	25	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.Тимирязева, 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	28	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.Тимирязева, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
97.	Апрель	30	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.Тимирязева, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
98.	Апрель	2	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.Тимирязева, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса
99.	Май	5	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тренировочное занятие	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.Тимирязева, 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	7	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тре нировочное 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
01.	Май	12	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
02.	Май	14	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тре нировочное 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
03.	Май	16	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тре нировочное 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

№ п/п	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-в о часов	Тема занятия	Воспитывающие задачи занятия	Место проведени я	Форма контроля
04.	Май	19	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тре нировочное 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
05.	Май	21	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
06.	Май	23	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тре нировочное 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
07.	Май	26	14.30-15.15 15.25-16.10	Учебно-тре нировочное 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

№ п/п	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-в о часов	Тема занятия	Воспитывающие задачи занятия	Место проведени я	Форма контроля
08.	Май	28	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.Тимирязева, 2, т/з	Визуальный контроль выполнения комплекса

