

План работы  
Группы НП-2г.о.  
На сентябрь месяц 2014 год

	1	3	5	8	10	12	15	19	22	24	26	29
Бег до 80м (91-100%), м		8×30						4×40 4×50			5×20	
Бег свыше 80м (91-100%)									2×120			2×150
Бег свыше 80м (80-90%), м	2×150			2×100						2×200		
Бег свыше 80м(менее80%), м			4×100		4×150	4×200						
Упр. с отягощ., т				1			1			1		1
Прыжки, кол-во отгалкиваний			50		50				50		50	
Стартовые упр. раз		10						10			10	
Упр. ОФП	0,4	0,5	0,5	0,5		0,4	0,5	0,5	0,6		0,6	
Упр. из других видов л/а, ч						0,6				0,6		0,6
Кроссовый бег, км	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Подвижные игры, ч												
Спортивные игры, ч	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Соревнования												

Тренер Кожушная Ю. Н.



План работы  
Группы НП-2г.о.  
На октябрь месяц 2014 год

	1	3	6	8	10	13	15	17	20	22	24	27	29	31
Бег до 80м (91-100%), м	2×30 2×60 2×80								3×40 3×80					
Бег свыше 80м (91-100%)		4×100									2×120 2×150			
Бег свыше 80м (80-90%), м														3×30 0
Бег свыше 80м(менее80%), м					400 300 200 100							2×150 2×200		
Упр. с отягощ., т	1		1			1			1			1		1
Прыжки, кол-во отгалкиваний		60	50	50		80		50		60	50		50	
Стартовые упр. раз	8								8		6	2		6
Упр. ОФП	0,8	0,8	0,8	0,8		0,8	0,8		0,8		0,8		0,8	0,8
Упр. из других видов л/а, ч			0,8			0,8			0,8			0,8		
Кроссовый бег, км														
Подвижные игры, ч		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5
Спортивные игры, ч	0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5	

Тренер Кожушная Ю. Н.

План работы  
Группы НП-2г.о.  
На ноябрь месяц 2014 год

	5	7	10	12	14	17	19	21	24	26	28
Бег до 80м (91-100%), м	3×40 3×80			6×60							
Бег свыше 80м (80-90%), м		4×100				300 200 120				4×200	
Бег свыше 80м(менее80%), м			4×150					3×100			
Упр. с отягощ., т	1		1		1		1		1		1
Прыжки, кол-во отталкиваний		90		90		90			90		100
Стартовые упр. раз	8			7			8			7	
Упр. ОФП, ч	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1
Упр. из других видов л/а, ч		0,6			0,6			0,6			0,6
Подвижные игры, ч	0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5
Спортивные игры, ч		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5	

Тренер Кожушная Ю.Н.

План работы  
Группы НП-2г.о.

На декабрь месяц 2014 год

	1	3	5	8	10	12	15	17	19	22	24	26	29	31
Бег до 80м (91-100%), м						6×60			3×40 3×60			8×30		
Бег свыше 80м (80-90%), м														
Бег свыше 80м(менее80%), м		2×200 2×120 2×150												
Упр. с отягощ., т							400 300 200						3×300	
Прыжки, кол-во отталкиваний			80			80			80		80			50
Стартовые упр. раз	6					8			8			8		
Упр. ОФП, ч	1			1				1		1		1		
Упр. из других видов л/а, ч	0,6		0,6		0,6				0,6			0,6		
Подвижные игры, ч	0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5	
Спортивные игры, ч		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5

Тренер-преподаватель Кожушная Ю.Н.

План работы  
Группы НП-2г.о.  
На январь месяц 2015 год

	12	14	16	19	21	23	26	28	30
Бег до 80м (91-100%), м	4×40 4×50			3×20 3×50 3×30					
Бег свыше 80м (80-90%), м						4×200			
Бег свыше 80м(менее80%), м		3×100						600 400 300 200	
Упр. с отягощ., т			1		1		1		1
Прыжки, кол-во отталкиваний	80		80		80		80		80
Стартовые упр. раз	10			10			10		
Упр. ОФП, ч		1		1		1		1	
Упр. из других видов л/а, ч			0,5		0,5				0,5
Подвижные игры, ч	0,5		0,5		0,5		0,5		0,5
Спортивные игры, ч		0,5		0,5		0,5		0,5	

Тренер Кожушная Ю. Н.

План работы  
Группы НП-2г.о.

На февраль месяц 2015 год

	2	4	6	9	11	13	16	18	20	25	27
Бег до 80м (91-100%), м	6×60			2×30 2×60			5×30				
Бег свыше 80м (80-90%), м		4×100							2×100 2×150		
Бег свыше 80м(менее80%), м					2×120 2×150 2×200						400 300 200
Упр. с отягощ., г	1			1			1			1	
Прыжки, кол-во отталкиваний		80		90		90		90		100	
Стартовые упр. раз	6			8			7		9		
Упр. ОФП, ч			1			1			1		
Упр. из других видов л/а, ч			0,6			0,6		0,6			0,6
Подвижные игры, ч	0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5
Спортивные игры, ч		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5	

Тренер-преподаватель Кожушная Ю.Н.

План работы  
Группы НП-2г.о.  
На март месяц 2015 год

	2	4	6	11	13	16	18	20	23	25	27	30
Бег до 80м (91-100%), м	6×30			6×60			4×50					
Бег свыше 80м (91-100%), м										2×80 2×100		
Бег свыше 80м (80-90%), м		2×150 2×120 2×200										
Бег свыше 80м(менее80%), м											400 300 200 100	4×200
Упр. с отягощ., т			1			1			1			1
Прыжки, кол-во отталкиваний	90			90			90	90		90		
Стартовые упр. раз	8			8			8			6		
Упр. ОФП, ч	1	1		1		1	1		1		1	1
Упр. из других видов л/а, ч			1		1			1		1		
Подвижные игры, ч	0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5	
Спортивные игры, ч		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5

Тренер-преподаватель Кожушная Ю. Н.



План работы  
Группы НП-2г.о.  
На апрель месяц 2015 год

	1	3	6	8	10	13	15	17	20	22	24	27	29
Бег до 80м (91-100%), м	6×60					4×80							
Бег свыше 80м (91-100%)									3×80 1×100				
Бег свыше 80м (80-90%), м		2×200 2×150								2×100			
Бег свыше 80м(менее80%), м				2×220 2×150				2×150 2×120				3×200	
Упр. с отягощ., т	1			1			1			1			1
Прыжки, кол-во отталкиваний		90			90			90			90		90
Стартовые упр. раз	8	8				6			6	2			
Упр. ОФП, ч		1	1		1	1		1	1		1	1	
Упр. из других видов л/а, ч	1		1			1			1			1	
Подвижные игры, ч	1		0,5		1		1		0,5		1		1
Спортивные игры, ч		1		1		0,5		1		1		0,5	

Тренер Кожушная Ю.Н.

План работы  
Группы НП-2г.о.  
На май месяц 2015 год

	6	8	11	13	15	18	20	22	25	27	29
Бег до 80м (91-100%), м		4×40 4×30		5×30		3×20 3×40		3×30			
Бег свыше 80м (91-100%)											
Бег свыше 80м (80-90%), м	2×120 2×150				3×120						
Бег свыше 80м(менее80%), м									4×150	4×100	4×200
Упр. с отягощ., т		1		1		1		1		1	
Прыжки, кол-во отталкиваний	90		90				90		95		95
Стартовые упр. раз		10		7		8		5			
Упр. ОФП, ч	1		1		1		1		1		1
Упр. из других видов л/а, ч	1		1		1		1			1	
Подвижные игры, ч	0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5
Спортивные игры, ч		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5	

Тренер Кожушная Ю.Н.