6.Календарный учебный график (выписка из дополнительной общеобразовательной программы «Юный спортсмен» для детей 6-го года жизни).

№ п/п	Тема	Модуль 1																Модуль 2															
		октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май			
		I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV
1-2	Знакомство детей с работой секции. Инструктаж с детьми о правилах безопасности на занятиях самбо.	2																															
3-4	Строевые приемы. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку - рассчитайсь!», «На первый-второй - рассчитайсь!»		2																														
5-6	Выполнение упражнений, подводящие к изучению кувырка вперед и назад. Выполнение упражнений, подводящие к изучению стойки на лопатках			2																													
7-8	Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три,четыре). Равновесие -				2																												

	перешагивание через препятствие, кружиться на месте,упражнение «ласточка», ходьба с закрытыми глазами																																
9-10	Перестроения: из одной шеренги в две и обратно. Способствовать развитию чувства ритма, пластики движений					2																											
11-12	Разучивание упражнения «Ласточка». Знакомство с упражнением «кувырок вперед»						2																										
13-14	Повторение упражнения «Ласточка». Переползания. Вперед, назад, на животе вперед-назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.							2																									
15-16	Разучивание упражнений Упражнения с предметами. Скалками, гантелями,мячами. Совершенствование Строевые упражнения								2																								

17-18	Разучивание полушпагатов. Разучивание лазание в упоре на коленях и локтях (кистях) подлезание подпрепятствие проползание на животе									2																								
19-20	Разучивание упражнение «Мостик» из положения, лежа на животе. Повторить полу шпагаты.										2																							
21-22	Обучение упражнению «Стойка на лопатках». Разучивание Рапорта дежурного. Разучивание переднею подсечку											2																						
23-24	Повторение строевых упражнений. Обучение выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекатом изупора присев в упор присев.												2																					
25-26	Повторение упражнения: Передняя подсечка. Разучивание задней подсечки													2																				
27-28	Обучение прыжкам на месте на двух ногах с продвижением вперед подпрыгивание на														2																			

	месте через препятствие в длину с места вверх на одной ноге налево, вправо подскок-прыжок на месте Совершенствование задней подсечки																																
29-30	Разучивание упражнения. Кувырок через левое и правое плечо.															2																	
31-32	Разучивание упражнения «Крокодильчики». Совершенствование упражнения «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя»																1,5 0,5																
33-34	Обучение бросанию и ловле мяча подбрасывание мяча вверх и ловля, метание мяча, бросание мяча и ловля с расстояния																	2															
35-36	Совершенствование бросанию и ловле мяча подбрасывание мяча вверх и ловля, метание мяча, бросание мяча и ловля с расстояния																		2														

37-38	Повторение упражнения: «Полушпагаты», «Шпагаты». Разучивание стойке на руках																			2												
39-40	Разучивание болевых приемов Совершенствование упражнения страховки																				2											
41-42	Совершенствование болевых приемов Разучивание упражнения Передняя подножка																					2										
43-44	Совершенствование упражнение Передняя подножка Обучение упражнение Удержание																						2									
45-46	Обучение упражнению Задняя подножка Совершенствование упражнение Удержание																							2								
47-48	Совершенствование упражнения Задняя подножка Разучивание упражнения Бросок через бедро																								2							
49-50	Совершенствование упражнения Бросок через бедро Совершенствование упражнения Передняя, задняя подножка																									2						
51-52	Повторение строевых приемов Повторение кувырок																										2					

	вперед, назад, со стойки.																																
53-54	Повторение упражнений с предметами, скакалками, гантелями, мячами. Совершенствование группировки и перекатов в группировке.																										2						
55-56	Совершенствование комбинации вольных упражнений: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед.																											2					
57-58	Повторение упражнения: Передняя подсечка. Повторение упражнения: Задняя подсечка																												2				
59-60	Повторение упражнения: кувырок вперед, кувырок назад. Челночный бег» 3х10 м/с																													2			
61-62	Подтягивание на высокой перекладине из виса(мальчики) Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа(девочки)																														2		
63-64	Отжимание в упоре лежа Итоговая аттестация																																1,5

																																	0,5
Всего занятий за модуль:																			**32**														**32**
Всего занятий за год:																																	**64**