

Календарный учебный график занятий для детей 6-7 летнего возраста на 46 недель

№ п/п		Месяцы												Итого
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Теоретическая подготовка(основы знаний)	1	1	1			1	1		1	1			7
2.	Практическая подготовка													
2.1.	Общефизическая подготовка	7	8	8	9	6	7	8	9	4	8	6		80
	Ходьба, бег	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
	Построения, перестроения	+	+											
	ОРУ (общеразвивающие упражнения)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
	Равновесие	+	+	+										
	Лазанье				+	+	+				+	+		
	Прыжки	+	+	+							+	+		
	Катание, бросание, ловля мяча	+	+	+				+	+		+			
	Десятиминутные перерывы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
	Подвижные игры и игровые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
2.2.	Специальная физическая подготовка	2	2	4	4	3	3	3	4	3	4	2		34
	Имитационные упражнения			+						+				
	Начальные формы упражнений дзюдо	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
	Акробатика		+	+	+	+	+	+	+	+	+			
	Висы				+	+								
	Упоры						+	+						
	Подвижные игры и игровые упражнения с элементами дзюдо	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
2.3.	Технико-тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1		12
2.4.	Промежуточная аттестация	2								3				5
Всего часов:		13	12	14	14	10	12	14	14	12	14	9		138

Календарный учебный график занятий для детей 8-17 летнего возраста на 46 недель

№ п/п	Содержание	Месяцы												Всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Теоретическая подготовка (основы знаний)	1	1	1	1		1	1	1	1	1			9
2	Практическая подготовка													
2.1.	Общефизическая подготовка	14	12	15	17	11	13	17	16	12	15	11		153
2.2.	Специальная физическая подготовка	6	8	8	7	6	7	7	8	7	7	5		76
2.3.	Технико-тактическая подготовка	2	3	4	3	3	3	3	3	2	3	2		31
2.4.	Контрольные испытания	3								2	2			7
Всего часов:		26	24	28	28	20	24	28	28	24	28	18		276