

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад комбинированного вида № 13**
ИНН 6658080750 КПП 665801001 e-mail: mdou13@eduekb.ru

620131 г. Екатеринбург ул. Крауля, 85 а, тел (343) 246-45-34

ПРИНЯТО на заседании
Педагогического совета
МБДОУ - детского сада
комбинированного вида № 13
Протокол № 4 от 21.05.2026

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ –
детского сада
комбинированного вида № 13
Е. А. Чепелева
Приказ № 82-О
от 21.05.2026



**Календарный учебный график
Дополнительной
общеразвивающей программы
общей физической подготовки
«Самбо»
на 2026-2031 учебные года**

г. Екатеринбург, 2026

№	Содержание занятий, задачи
СЕНТЯБРЬ 1 неделя Занятие 1-2	Ознакомить детей с работой секции. Инструктаж с детьми о правилах безопасности на занятиях самбо. Диагностика физической подготовленности детей
2 неделя Занятие 3-4	Задачи: 1. Обучать - Строевые приемы. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку - рассчитайсь!», «На первый-второй - рассчитайсь!» ; 2. Познакомить - Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция». 3. Игра «Пройди через обручи».
3 неделя Занятие 5-6	Задачи: 1. Выполнять упражнения, подводящие к изучению кувырка вперед и назад. 2. Выполнять упражнения, подводящие к изучению стойки на лопатках 3. Развивать гибкость; 4. Игра «Перенеси арбузы».
4 неделя Занятие 7-8	Задачи: 1. Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). 2. РАВНОВЕСИЕ - перешагивание через препятствие, кружиться на месте, упражнение «ласточка», ходьба с закрытыми глазами 3. Развивать силовые способности; 4. Игра. Соревнования мячей».
ОКТАБРЬ 1 неделя Занятие 9-10	Задачи: 1. Перестроения: из одной шеренги в две и обратно. 2. Способствовать развитию чувства ритма, пластики движений; 3. Развивать скоростные качества. БЕГ в разных направлениях в колонне непрерывный с высоким подниманием бедра в медленном темпе змейкой в чередовании с ходьбой быстрым темпе захлестывание 4. Игра «Меткие стрелки».
2 неделя Занятие 11-12	Задачи: 1. Разучить упражнение «Ласточка». 2. Ознакомить с упражнением «кувырок вперед» 3. Обучать принятию положения «группировка» и перекатам в группировке. 4. Игра «Дай руку».

3 неделя Занятие 13-14	Задачи: 1. Повторить упражнение «Ласточка». 2. 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. 3. Обучать выполнению упражнению упражнения «Кувырок вперед» (со страховкой) 4. Игра. Полоса препятствий.
НОЯБРЬ 1 неделя Занятие 17-18	Задачи: 1. Разучить полушпагаты. 2. Разучить лазание в упоре на коленях и локтях (кистях) подлезание под препятствие проползание на животе 3. Совершенствовать кувырок вперед (из упора присев в упор присев). 4. Игра. Делай как я.
4 неделя Занятие 15-16	Задачи: 1. Разучить упражнения: Упражнения с предметами. Скалками, гантелями, мячами. 2. Совершенствование Строевые упражнения 3. Совершенствовать кувырок вперед (самостоятельное выполнение) 4. Игра «Пожарные на учении».
2 неделя Занятие 19-20	Задачи: 1. Разучить упражнение «Мостик» из положения, лежа на животе. 2. Повторить полу шпагаты. 3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков подряд). 4. Игра. Съедобное - несъедобное.
3 неделя Занятие 21-22	Задачи: 1. Обучить упражнению «Стойка на лопатках». 2. Разучить Рапорт дежурного. 3. Разучить переднюю подсечку 4. Игра. Футбол.

4 неделя Занятие 23-24	Задачи: 1. Повторить строевые упражнения. 2. Обучить выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев. 3. Разучить переход из положения «Мостик», в положение «Упор присев». 4. Игра. Веселая Эстафета.
ДЕКАБРЬ 1 неделя Занятие 25-26	Задачи: 1. Повторить упражнения: Передняя подсечка. 2. Разучить Заднюю подсечку. 3. Разучить Страховку при падении
2 неделя Занятие 27-28	Задачи: 1. Учить ПРЫЖКИ на месте на двух ногах с продвижением вперед подпрыгивание на месте через препятствие в длину с места вверх на одной ноге налево, вправо подскок-прыжок на месте 2. Совершенствовать упражнение Задней подсечки 3. Совершенствовать упражнение Страховки 4. Игра Игра «Горная тропинка»
3 неделя Занятие 29-30	Задачи: 1. Разучивание упражнения. Кувырок через левое плечо. 2. Разучить. Кувырок через правое плечо 3. Игра «рыбачья сеть»
4 неделя Занятие 31-32	Задачи: 1. Разучить упражнение «Крокодильчики». 3. Совершенствовать упражнение «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя» (со страховкой). Обучить выполнению упражнения. 2. Игра Игра «Пленник мяча»

ЯНВАРЬ 1 неделя Занятие 33-34	Задачи: 1. Обучить БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ МЯЧА подбрасывание мяча вверх и ловля метание мяча бросание мяча и ловля с расстояния 2. Совершенствовать упражнение Кувырок через правое плечо 3. Совершенствовать упражнение Кувырок через левое плечо. 4. Игра «Стой!»
2 неделя Занятие 35-36	Задачи: 1. Совершенствовать упражнение БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ МЯЧА подбрасывание мяча вверх и ловля метание мяча бросание мяча и ловля с расстояния 2. Разучить. ВИСЫ - вис стоя, спиной на гимнастической вис на канате, перекладине Стенке. различным хватом 3. Игра. «Ловишки с приседанием»
3 неделя Занятие 37-38	Задачи: 1. Повторить упражнения: «Полушпагаты», «Шпагаты». 2. Разучить стойке на руках 3. Ознакомить с упражнением «Переворот боком». 4. Игра «Веселые соревнования»
4 неделя Занятие 39-40	Задачи: 1. Разучить болевые приемы 2. Совершенствовать упражнение страховки 3. Игра. «Ловишки-елочки»
ФЕВ РАЛЬ 1 неделя Занятие 41-42	Задачи: 1. Совершенствовать болевые приемы 2. Разучить упражнение Передняя подножка 3. Игра. «Наперегонки парами»

2 неделя Занятие 43-44	Задачи: 1. Совершенствовать упражнение Передняя подножка 2. Обучить упражнению Удержания 3. Игра «Ловишка, бери ленту»
3 неделя Занятие 45-46	Задачи: 1. Обучить упражнению Задняя подножка 2. Совершенствовать упражнение Удержание 3. Развивать силовые способности. 4. Игра. Борьба за мяч.
4 неделя Занятие 47-48	Задачи: 1. Совершенствовать упражнение Задняя подножка 2. Разучить упражнение Бросок через бедро 3. Развивать координацию и ловкость; 4. Борьба в стойке
МАРТ 1 неделя Занятие 49-50	Задачи: 1. Совершенствовать упражнение Бросок через бедро 2. Совершенствовать упражнение Передняя, задняя подножка 3. Способствовать развитию выносливости 4. Борьба в партере
2 неделя Занятие 51-52	Задачи: 1. Повторить строевые приемы 2. Повторить кувырок вперед, назад, со стойки. 3. Развивать координацию. 4. Игра Горячая картошка.

3 неделя Занятие 53-54	Задачи: 1. Повторить Упражнения с предметами. Скалками, гантелями, мячами. 2. Совершенствовать группировку и перекаты в группировке. 3. Развивать равновесие и выносливость. 4. Борьба в стойке
4 неделя Занятие 55-56	Задачи: 1. Совершенствовать комбинацию вольных упражнений: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед. 2. Повторить «Мостик» из положения, лежа на животе. 3. Развивать гибкость. 4. Игра. Кенгуру.
АПРЕЛЬ 1 неделя Занятие 57-58	Задачи: 1. Повторить упражнения: Передняя подсечка. 2. Повторить Заднюю подсечку 3. Развивать координационные способности. 4. Борьба в партере
2 неделя Занятие 59-60	Задачи: 1. Повторить кувырок вперед, кувырок назад. 2. Челночный бег» 3х10 м, с 3. Развивать выносливость. 4. Игра. Спина к спине.
3 неделя Занятие 61-62	Задачи: 1. Подтягивание на высокой перекладине из виса(мальчики) 2. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа(девочки) 3. Развивать гибкость. 4. Борьба в стойке

4 неделя Занятие 63-64	Задачи: 1. Отжимание в упоре лежа 2. Развивать силовые способности. 3. Игра Быки.
МАЙ 1 неделя Занятие 65-66	Задачи: 1. Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами 2. Прыжок в длину с места, см 3. Развитие Силовых качеств 4. Борьба в партере
2 неделя Занятие 67-68	Задачи: 1. Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м 2. Эстафета 3. Игра. Кто дальше бросит?
3 неделя Занятие 69-70	Задачи: 1. Повторить упражнение Бросок через бедро 2. Повторить Страховку. 3. Борьба в стойке.
4 неделя Занятие 71-72	Задачи: 1. Повторить упражнения Удержание 2. Повторить упражнение Болевые приемы 3. Повторить комбинацию: кувырок вперед - кувырок назад - стойка на лопатках; 4. Борьба в партере.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 352191790442986473152692261956718905753445707854

Владелец Чепелева Елена Александровна

Действителен с 16.04.2026 по 16.04.2027