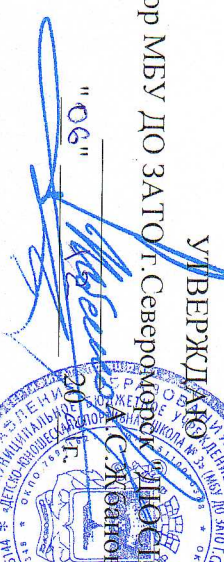


СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР
"06" 12 2021 г.  Е.А.СемаковаДиректор МБУ ДО ЗАТО г. Североморск  А.С.Жовтсов

УТВЕРЖДАЮ



**Календарный план учебно-тренировочных занятий по программе
"ОФП для дошкольников 5-6 лет" на 2021-2022 учебный год**

Содержание / Недели	Декабрь Январь Февраль Март Апрель Май																								Всего
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
1. ТЕОРИЯ																									
1. Вводное занятие	1	1			1			1				1			1										6
2. Правила поведения и техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.										*									*						
3. Личная гигиена спортсмена. Значение и способы закаливания							*								*										
2. ПРАКТИКА																									
ОФП ОРУ	1	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	39
1. Общеразвивающие упражнения для мышц плечевого пояса	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
2. Общеразвивающие упражнения для мышц ног	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
3. Общеразвивающие упражнения для мышц туловища	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
4. Построения и перестроения	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
5. Подвижные игры	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
Текущие и контрольные испытания			1																			1			2
ИТОГО: часов в неделю	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	47

Тренер-преподаватель _____ Короблев А.В.