

**Учебный план**  
**(выписка из дополнительной общеобразовательной программы**  
**«Крепыш» для детей 6-го года жизни)**

№ п\п	Темы	Количество академических часов за учебный год
<b>Модуль 1</b>		
<b>октябрь - январь</b>		
1	Вводное занятие	1
2	Техника выполнения физических упражнений	10
3	Развитие общих физических качеств	20
4	Развитие специальных физических качеств	0,5
5	Промежуточная аттестация	0,5
<b>Модуль 2</b>		
<b>февраль - май</b>		
6	Развитие специальных физических качеств	10
7	Подвижные и спортивные игры	5
8	Техника каратэ-до: Кихон-базовая техника	7
9	Подготовительные упражнения техники каратэ-до	4
10	«Рейги»-этикет каратэ-до	1
11	Развивающие беседы	2
12	Техника безопасности при занятиях каратэ-до	2,5
13	Промежуточная аттестация	0,5
<b>Итого (академических часов):</b>		<b>64</b>
Длительность одного занятия		25 минут
Количество занятий в неделю / объем учебной нагрузки (мин.)		2 /50 минут
Количество занятий в месяц / объем учебной нагрузки (мин.)		8 /400мин.
Количество занятий в учебном году / объем учебной нагрузки (час, мин.)		64/ 1600 мин.