

Учебный план
(выписка из дополнительной общеобразовательной программы
«Крепыш» для детей 7-го года жизни)

№ п\п	Темы	Количество академических часов за учебный год
Модуль 1		
октябрь - декабрь		
1	Вводное занятие	1
2	Техника выполнения физических упражнений	10
3	Развитие общих физических качеств	20,5
4	Промежуточная аттестация	0,5
Модуль 2		
январь - май		
5	Развитие специальных физических качеств	11
6	Подвижные и спортивные игры	5
7	Технико-тактическая подготовка (техника каратэ – до: Кихон – базовая техника)	7
8	Подготовительные упражнения техники каратэ - до	6
9	Участие в спортивных мероприятиях /игры	2,5
11	Промежуточная аттестация	0,5
Итого (академических часов):		64
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 /200мин.
Количество занятий в учебном году / объем учебной нагрузки (час, мин.)		64/ 1800 мин.

