

Учебный план
(выписка из дополнительной общеобразовательной программы
«Крепыш» для детей 5-го года жизни)

№ п/п	Темы	Количество академических часов за учебный год
Модуль 1		
октябрь - январь		
1	История развития каратэ в России	4
2	Техника безопасности ввремя занятий	6
3	Этикет додзё	10
4	ОРУ, ОФП	11,5
5	Промежуточная аттестация	0,5
Модуль 2		
февраль - май		
6	Основы техники каратэ (кихон)	10
7	Обучение технике ударов	10
8	Основы техники, тактики, приёмы каратэв парах (партнёр-соперник)	8
9	Подвижные игры	3,5
10	Промежуточная аттестация	0,5
Итого (академических часов):		64
Длительность одного занятия		20 минут
Количество занятий в неделю / объем учебной нагрузки (мин.)		2 /40 минут
Количество занятий в месяц / объем учебной нагрузки (мин.)		8 /320 мин.
Количество занятий в учебном году / объем учебной нагрузки (час, мин.)		64/ 1280 мин.