Содержание учебного плана

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОФП спортивно-оздоровительной группы «ЧЕМПИОН»

(с элементами каратэ-до)

№	Модули подготовки	МЕСЯЦЫ / часы										ВСЕГО
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	
1	Теоритические основы физической культуры и спорта	1	1			1	1					4
2	Общая физическая и специальная физическая подготовка.	5	5	4	4	5	5	5	5	4	4	46
3	Освоение базовой техники традиционного каратэ-до – кихон			2	2	1	1	1	1	1	1	10
4	Различные виды спорта и подвижные игры	1	1	1	1			1	1	1	1	8
5	Обучение строевым и акробатическим упражнениям	1	1	1	1							4
6	Спортивное и специальное оборудование					1		1				2
7	Специальные навыки						1			1		2
8	Развитие творческого мышления								1	1	2	4
ИТОГО		8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	80