

Приложение №1
к дополнительной общеобразовательной программе –
дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности «Каратэ»

Согласовано:
на Педагогическом совете
Протокол от 29.03.2024 № 5



Утверждаю:
заведующий БМАДОУ «Детский сад № 39»
Ю.В. Букина
Приказ от 29.03.2024 № 76

Учебный план
дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной
общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Каратэ»

Формы работы: групповая (12 человек) совместная образовательная деятельность, индивидуальная самостоятельная образовательная деятельность.

Режим образовательной деятельности: 2 раза в неделю, во второй половине дня.

Общее количество занятий в неделю – 2.

Общее количество занятий в месяц – 8.

Общее количество занятий за весь период обучения – 24.

Содержание дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Каратэ»

№ занятия	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	0	1
2	Теоретическая подготовка. История каратэ	1	1	0
3-4	Терминология	2	1	1
5-6	Физическая подготовка	2	0	2
7-8	ОФП СФП	2	0	2
9-11	Технико-тактическая подготовка	3	1	2
12-14	Спарринговая подготовка Стойка	3	1	2
15	Участие в клубных мероприятиях	1	0	1
16-17	Ката	2	1	1
18	Контрольное испытание	1	0	1
19	Зачет по ОФП	1	0	1
20	Аттестационные экзамены	1	0	1
21-22	Подвижные спортивные игры	2	0	2
23-24	Эстафеты	2	0	2
Общее количество		24	5	19

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 359040073915316482112313993369613528402878580781
Владелец Букина Юлия Владимировна
Действителен с 20.02.2024 по 19.02.2025