

**Примерный годовой план распределения учебных часов
для группы (от семи до десяти лет).**

При учёте академического часа 40 минут и четырех часов в неделю (192 часа в год)*.

<i>месяцы</i>	<i>IX</i>	<i>X</i>	<i>XI</i>	<i>XII</i>	<i>I</i>	<i>II</i>	<i>III</i>	<i>IV</i>	<i>V</i>	<i>VI</i>	<i>VII</i>	<i>VIII</i>
Базовая часть												
Основы знаний о физической культуре	Во время занятия (домашнее задание)											
Подвижные игры	3 ч.	2 ч.	2 ч.	2 ч.	2 ч.	2 ч.	3 ч.	2 ч.	2 ч.	2 ч.	2 ч.	-
Гимнастика с элементами акробатики	3 ч.	4 ч.	3 ч.	3 ч.	3 ч.	4 ч.	3 ч.	3 ч.	4 ч.	3 ч.	3 ч.	-
Легкоатлетические упражнения	3 ч.	3 ч.	4 ч.	3 ч.	4 ч.	3 ч.	3 ч.	4 ч.	3 ч.	3 ч.	3 ч.	-
Вариативная часть												
Борьба самбо	9 ч.	8 ч.	8 ч.	9 ч.	9 ч.	9 ч.	9 ч.	9 ч.	8 ч.	9 ч.	9 ч.	-
Всего часов за месяц	18 ч.	17 ч.	17 ч.	17 ч.	18 ч.	18 ч.	18 ч.	18 ч.	17 ч.	17 ч.	17 ч.	-
Всего часов за год	192 часов											

*После 40 минут занятий рекомендуется организовывать перерыв длительностью не менее 10 минут.