Приложение № 2

к приказу №311 от 01.09.2022г.

**Учебный план**

**Дополнительной общеразвивающей программы «Детское ТХЭКВАНДО»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возраст детей | Средняя группа | | |
|  | Количество образовательной деятельности (неделя, месяц, год) | | |
|  | неделя | месяц | год |
| Продолжительность непосредственно образовательной деятельности (минуты) | 20 минут | | |
| Объем образовательной деятельности в неделю, месяц, год | 20 минут | 80 минут | 720 минут |

**Средняя группа**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Количество образовательной деятельности (неделя, месяц, год)** | | | | | |
| Количество образовательной деятельности | | | Количество затраченного времени | | |
| неделя | месяц | год | неделя | месяц | год |
| Вводное занятие | 2 | 2 | 2 | 20 | 20 | 20 |
| ОФП, координационные способности | 2 | 2 | 2 | 20 | 20 | 20 |
| ОФП, выносливость | 2 | 2 | 2 | 20 | 20 | 20 |
| ОФП, быстрота | 2 | 2 | 2 | 20 | 20 | 20 |
| ОФП, гибкость | 2 | 2 | 2 | 20 | 20 | 20 |
| СФП, упражнения на мешке | 2 | 2 | 2 | 20 | 20 | 20 |
| ТТП, парные занятия | 2 | 2 | 2 | 20 | 20 | 20 |
| ОФП, скоростно-силовые качества | 2 | 2 | 2 | 20 | 20 | 20 |
| ТТП, поединки по заданию | 2 | 2 | 2 | 20 | 20 | 20 |
| ОФП, выносливость | 2 | 2 | 2 | 20 | 20 | 20 |
| СФП, упражнения на мешке | 2 | 2 | 2 | 20 | 20 | 20 |
| ТТП, парные занятия | 2 | 2 | 2 | 20 | 20 | 20 |
| ОФП, быстрота | 2 | 2 | 2 | 20 | 20 | 20 |
| ОФП, выносливость | 2 | 2 | 2 | 20 | 20 | 20 |
| СФП, приёмы нападения и маневрирования | 2 | 2 | 2 | 20 | 20 | 20 |
| ТТП, парные занятия | 2 | 2 | 2 | 20 | 20 | 20 |
| ТТП, поединки по заданию | 2 | 2 | 2 | 20 | 20 | 20 |
| ОФП, координационные способности | 2 | 2 | 2 | 20 | 20 | 20 |
| ОФП, гибкость | 2 | 2 | 2 | 20 | 20 | 20 |
| СФП, упражнения на мешке | 2 | 2 | 2 | 20 | 20 | 20 |
| СФП, упражнения на мешке | 2 | 2 | 2 | 20 | 20 | 20 |
| ОФП, скоростно-силовые качества | 2 | 2 | 2 | 20 | 20 | 20 |
| СФП, приёмы нападения и маневрирования | 2 | 2 | 2 | 20 | 20 | 20 |
| ТТП, парные занятия | 2 | 2 | 2 | 20 | 20 | 20 |
| ТТП, поединки по заданию | 2 | 2 | 2 | 20 | 20 | 20 |
| ОФП, координационные способности | 2 | 2 | 2 | 20 | 20 | 20 |
| ОФП, выносливость | 2 | 2 | 2 | 20 | 20 | 20 |
| ОФП, быстрота | 2 | 2 | 2 | 20 | 20 | 20 |
| ОФП, гибкость | 2 | 2 | 2 | 20 | 20 | 20 |
| СФП, упражнения на мешке | 2 | 2 | 2 | 20 | 20 | 20 |
| ТТП, парные занятия | 2 | 2 | 2 | 20 | 20 | 20 |
| ОФП, скоростно-силовые качества | 2 | 2 | 2 | 20 | 20 | 20 |
| СФП, приёмы нападения и маневрирования | 2 | 2 | 2 | 20 | 20 | 20 |
| ТТП, поединки по заданию | 2 | 2 | 2 | 20 | 20 | 20 |
| СФП, приёмы нападения и маневрирования | 2 | 2 | 2 | 20 | 20 | 20 |
| диагностика | 2 | 2 | 2 | 20 | 20 | 20 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возраст детей | Старшая группа | | |
|  | Количество образовательной деятельности (неделя, месяц, год) | | |
|  | неделя | месяц | год |
| Продолжительность непосредственно образовательной деятельности (минуты) | 25 минут | | |
| Объем образовательной деятельности в неделю, месяц, год | 25 минут | 100 минут | 900 минут |

**Старшая группа**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Количество образовательной деятельности (неделя, месяц, год)** | | | | | |
| Количество образовательной деятельности | | | Количество затраченного времени | | |
| неделя | месяц | год | неделя | месяц | год |
| Вводное занятие | 2 | 2 | 2 | 25 | 25 | 25 |
| ОФП, координационные способности | 2 | 2 | 2 | 25 | 25 | 25 |
| ОФП, выносливость | 2 | 2 | 2 | 25 | 25 | 25 |
| ОФП, быстрота | 2 | 2 | 2 | 25 | 25 | 25 |
| ОФП, гибкость | 2 | 2 | 2 | 25 | 25 | 25 |
| СФП, упражнения на мешке | 2 | 2 | 2 | 25 | 25 | 25 |
| ТТП, парные занятия | 2 | 2 | 2 | 25 | 25 | 25 |
| ОФП, скоростно-силовые качества | 2 | 2 | 2 | 25 | 25 | 25 |
| ТТП, поединки по заданию | 2 | 2 | 2 | 25 | 25 | 25 |
| ОФП, выносливость | 2 | 2 | 2 | 25 | 25 | 25 |
| СФП, упражнения на мешке | 2 | 2 | 2 | 25 | 25 | 25 |
| ТТП, парные занятия | 2 | 2 | 2 | 25 | 25 | 25 |
| ОФП, быстрота | 2 | 2 | 2 | 25 | 25 | 25 |
| ОФП, выносливость | 2 | 2 | 2 | 25 | 25 | 25 |
| СФП, приёмы нападения и маневрирования | 2 | 2 | 2 | 25 | 25 | 25 |
| ТТП, парные занятия | 2 | 2 | 2 | 25 | 25 | 25 |
| ТТП, поединки по заданию | 2 | 2 | 2 | 25 | 25 | 25 |
| ОФП, координационные способности | 2 | 2 | 2 | 25 | 25 | 25 |
| ОФП, гибкость | 2 | 2 | 2 | 25 | 25 | 25 |
| СФП, упражнения на мешке | 2 | 2 | 2 | 25 | 25 | 25 |
| СФП, упражнения на мешке | 2 | 2 | 2 | 25 | 25 | 25 |
| ОФП, скоростно-силовые качества | 2 | 2 | 2 | 25 | 25 | 25 |
| СФП, приёмы нападения и маневрирования | 2 | 2 | 2 | 25 | 25 | 25 |
| ТТП, парные занятия | 2 | 2 | 2 | 25 | 25 | 25 |
| ТТП, поединки по заданию | 2 | 2 | 2 | 25 | 25 | 25 |
| ОФП, координационные способности | 2 | 2 | 2 | 25 | 25 | 25 |
| ОФП, выносливость | 2 | 2 | 2 | 25 | 25 | 25 |
| ОФП, быстрота | 2 | 2 | 2 | 25 | 25 | 25 |
| ОФП, гибкость | 2 | 2 | 2 | 25 | 25 | 25 |
| СФП, упражнения на мешке | 2 | 2 | 2 | 25 | 25 | 25 |
| ТТП, парные занятия | 2 | 2 | 2 | 25 | 25 | 25 |
| ОФП, скоростно-силовые качества | 2 | 2 | 2 | 25 | 25 | 25 |
| СФП, приёмы нападения и маневрирования | 2 | 2 | 2 | 25 | 25 | 25 |
| ТТП, поединки по заданию | 2 | 2 | 2 | 25 | 25 | 25 |
| СФП, приёмы нападения и маневрирования | 2 | 2 | 2 | 25 | 25 | 25 |
| диагностика | 2 | 2 | 2 | 25 | 25 | 25 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возраст детей | Подготовительная группа | | |
|  | Количество образовательной деятельности (неделя, месяц, год) | | |
|  | неделя | месяц | год |
| Продолжительность непосредственно образовательной деятельности (минуты) | 30 минут | | |
| Объем образовательной деятельности в неделю, месяц, год | 30 минут | 120 минут | 1080 минут |

**Подготовительная группа**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Количество образовательной деятельности (неделя, месяц, год)** | | | | | |
| Количество образовательной деятельности | | | Количество затраченного времени | | |
| неделя | месяц | год | неделя | месяц | год |
| Вводное занятие | 2 | 2 | 2 | 30 | 30 | 30 |
| ОФП, координационные способности | 2 | 2 | 2 | 30 | 30 | 30 |
| ОФП, выносливость | 2 | 2 | 2 | 30 | 30 | 30 |
| ОФП, быстрота | 2 | 2 | 2 | 30 | 30 | 30 |
| ОФП, гибкость | 2 | 2 | 2 | 30 | 30 | 30 |
| СФП, упражнения на мешке | 2 | 2 | 2 | 30 | 30 | 30 |
| ТТП, парные занятия | 2 | 2 | 2 | 30 | 30 | 30 |
| ОФП, скоростно-силовые качества | 2 | 2 | 2 | 30 | 30 | 30 |
| ТТП, поединки по заданию | 2 | 2 | 2 | 30 | 30 | 30 |
| ОФП, выносливость | 2 | 2 | 2 | 30 | 30 | 30 |
| СФП, упражнения на мешке | 2 | 2 | 2 | 30 | 30 | 30 |
| ТТП, парные занятия | 2 | 2 | 2 | 30 | 30 | 30 |
| ОФП, быстрота | 2 | 2 | 2 | 30 | 30 | 30 |
| ОФП, выносливость | 2 | 2 | 2 | 30 | 30 | 30 |
| СФП, приёмы нападения и маневрирования | 2 | 2 | 2 | 30 | 30 | 30 |
| ТТП, парные занятия | 2 | 2 | 2 | 30 | 30 | 30 |
| ТТП, поединки по заданию | 2 | 2 | 2 | 30 | 30 | 30 |
| ОФП, координационные способности | 2 | 2 | 2 | 30 | 30 | 30 |
| ОФП, гибкость | 2 | 2 | 2 | 30 | 30 | 30 |
| СФП, упражнения на мешке | 2 | 2 | 2 | 30 | 30 | 30 |
| СФП, упражнения на мешке | 2 | 2 | 2 | 30 | 30 | 30 |
| ОФП, скоростно-силовые качества | 2 | 2 | 2 | 30 | 30 | 30 |
| СФП, приёмы нападения и маневрирования | 2 | 2 | 2 | 30 | 30 | 30 |
| ТТП, парные занятия | 2 | 2 | 2 | 30 | 30 | 30 |
| ТТП, поединки по заданию | 2 | 2 | 2 | 30 | 30 | 30 |
| ОФП, координационные способности | 2 | 2 | 2 | 30 | 30 | 30 |
| ОФП, выносливость | 2 | 2 | 2 | 30 | 30 | 30 |
| ОФП, быстрота | 2 | 2 | 2 | 30 | 30 | 30 |
| ОФП, гибкость | 2 | 2 | 2 | 30 | 30 | 30 |
| СФП, упражнения на мешке | 2 | 2 | 2 | 30 | 30 | 30 |
| ТТП, парные занятия | 2 | 2 | 2 | 30 | 30 | 30 |
| ОФП, скоростно-силовые качества | 2 | 2 | 2 | 30 | 30 | 30 |
| СФП, приёмы нападения и маневрирования | 2 | 2 | 2 | 30 | 30 | 30 |
| ТТП, поединки по заданию | 2 | 2 | 2 | 30 | 30 | 30 |
| СФП, приёмы нападения и маневрирования | 2 | 2 | 2 | 30 | 30 | 30 |
| диагностика | 2 | 2 | 2 | 30 | 30 | 30 |