

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