УТВЕРЖДАЮ   
Заведующий МАДОУ

детского сада №162 города Тюмени   
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.А.Лобачева   
31 августа 2021

**Учебно-тематический план**

**дополнительной образовательной программы «Тхэквондо ВТФ»**

**для детей младшей группы начальной подготовки (3 – 4 года)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид подготовки | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | **Всего часов** |
| **Теория** | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  | **2** |
| **OФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие гибкости | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | **14** |
| Развитие  координации | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 2 | 1 | **9** |
| Развитие силы | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | **7** |
| Развитие быстроты |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Воспитание выносливости |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **СФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Базовая техника |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 | 2 | **4** |
| Спарринговая техника |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ВСЕГО | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | **36** |