УТВЕРЖДАЮ   
Заведующий МАДОУ

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

**Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы «Тхэквондо ВТФ» для детей**

**средней группы начальной подготовки (4 – 5 лет).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид подготовки | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | **Всего часов** |
| **Теория** | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  | **2** |
| **OФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие гибкости |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | **8** |
| Развитие  координации | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  | **6** |
| Развитие силы | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 | **7** |
| Развитие быстроты |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | **4** |
| Воспитание выносливости |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **СФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Базовая техника | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 2 | **9** |
| Спарринговая техника |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **36** |