

«ПРИНЯТО»:

на заседании Педагогического совета
ГБУ ДО ЦДЮТТ Кировского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1
« 30 » августа 2017 г.

«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор ГБУ ДО ЦДЮТТ
Кировского района Санкт-Петербурга
Е.С. Ясинская
Приказ № 61-ОД
от « 31 » августа 2017 г.



Календарно-тематическое планирование
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«ТХЭКВОНДО»

педагога дополнительного образования Попова Артёма Юрьевича
(Ф.И.О.)

Год обучения 3
Группа № 1

Дата занятия		Название раздела, темы	Всего (час)	Примечание
планируе мая	фактичес кая			
Раздел 1. Теоретическая подготовка			44	
02.09		Тема 1. Физическая культура и спорт в России	2	
06.09		Тема 1. Физическая культура и спорт в России	2	
09.09		Тема 2. Краткий обзор истории тхэквондо	2	
13.09		Тема 2. Краткий обзор истории тхэквондо	2	
16.09		Тема 3. Правила соревнований	2	
20.09		Тема 3. Правила соревнований	2	
23.09		Тема 4. Анатомо - физиологические особенности организма человека	2	
27.09		Тема 4. Анатомо - физиологические особенности организма человека	2	
30.09		Тема 4. Анатомо - физиологические особенности организма человека	2	
04.10		Тема 5. Основы знаний по гигиене и врачебному контролю	2	
07.10		Тема 6. Тактическая подготовка	2	
11.10		Тема 6. Тактическая подготовка	2	
14.10		Тема 6. Тактическая подготовка	2	
18.10		Тема 6. Тактическая подготовка	2	
21.10		Тема 6. Тактическая подготовка	2	
25.10		Тема 6. Тактическая подготовка	2	
28.10		Тема 7. Психологическая подготовка	2	
01.11		Тема 7. Психологическая подготовка	2	
08.11		Тема 7. Психологическая подготовка	2	
11.11		Тема 7. Психологическая подготовка	2	

15.11		Тема 7. Психологическая подготовка	2	
18.11		Тема 7. Психологическая подготовка	2	
Раздел 2. Общая физическая подготовка			68	
22.11		Тема 1. Строевые упражнения	2	
25.11		Тема 1. Строевые упражнения	2	
29.11		Тема 1. Строевые упражнения	2	
02.12		Тема 1. Строевые упражнения	2	
06.12		Тема 1. Строевые упражнения	2	
09.12		Тема 1. Строевые упражнения	2	
13.12		Тема 1. Строевые упражнения	2	
16.12		Тема 1. Строевые упражнения	2	
20.12		Тема 2. Общеразвивающие упражнения	2	
23.12		Тема 2. Общеразвивающие упражнения	2	
27.12		Тема 2. Общеразвивающие упражнения	2	
30.12		Тема 2. Общеразвивающие упражнения	2	
10.01		Тема 2. Общеразвивающие упражнения	2	
13.01		Тема 2. Общеразвивающие упражнения	2	
17.01		Тема 3. Акробатические упражнения	2	
20.01		Тема 3. Акробатические упражнения	2	
24.01		Тема 3. Акробатические упражнения	2	
27.01		Тема 3. Акробатические упражнения	2	
31.01		Тема 4. Упражнения с отягощением	2	
03.02		Тема 4. Упражнения с отягощением	2	
07.02		Тема 4. Упражнения с отягощением	2	
10.02		Тема 4. Упражнения с отягощением	2	
14.02		Тема 4. Упражнения с отягощением	2	
17.02		Тема 4. Упражнения с отягощением	2	
21.02		Тема 4. Упражнения с отягощением	2	
24.02		Тема 4. Упражнения с отягощением	2	
28.02		Тема 5. Спортивные игры	2	
03.03		Тема 5. Спортивные игры	2	
07.03		Тема 5. Спортивные игры	2	
10.03		Тема 5. Спортивные игры	2	
14.03		Тема 5. Спортивные игры	2	
17.03		Тема 5. Спортивные игры	2	
21.03		Тема 5. Спортивные игры	2	
24.03		Тема 5. Спортивные игры	2	
Раздел 3. Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования. Поединки (спарринги).			26	
28.03		Сдача контрольных переводных нормативов.	2	
31.03		Сдача контрольных переводных нормативов.	2	
04.04		Сдача контрольных переводных нормативов.	2	
07.04		Сдача контрольных переводных нормативов.	2	
11.04		Сдача контрольных переводных нормативов.	2	
14.04		Соревнования. Поединки (спаринги).	2	
18.04		Соревнования. Поединки (спаринги).	2	

21.04		Соревнования. Поединки (спаринги).	2	
25.04		Соревнования. Поединки (спаринги).	2	
28.04		Соревнования. Поединки (спаринги).	2	
05.05		Соревнования. Поединки (спаринги).	2	
12.05		Соревнования. Поединки (спаринги).	2	
16.05		Соревнования. Поединки (спаринги).	2	
19.05		Итоговое занятие	2	
Учебно-массовые мероприятия			4	
23.05		Учебно-массовые мероприятия	2	
26.05		Учебно-массовые мероприятия	2	
72 занятия		Итого	144	