

«ПРИНЯТО»:

на заседании Педагогического совета
ГБУ ДО ЦДЮТТ Кировского района
Санкт-Петербурга

Протокол № 1

«30» августа 2018

«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор ГБУ ДО ЦДЮТТ
Кировского района

Санкт-Петербурга

Е.С. Ясинская

«31» 08 2018

Приказ № 61 - ОД



п.п. 7м

Календарно-тематическое планирование
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«ТХЭКВОНДО»
педагога дополнительного образования Рубашенко Никиты Владимировича
(Ф.И.О.)

Год обучения 3

Группа № 4

Дата занятия		Название раздела, темы	Всего (час)	Примечание
планируе мая	фактическ ая			
Раздел 1. Теоретическая подготовка			44	
04.09		Тема 1. Физическая культура и спорт в России	2 ✓	
07.09		Тема 1. Физическая культура и спорт в России	2 ✓	
11.09		Тема 2. Краткий обзор истории тхэквондо	2 ✓	
14.09		Тема 2. Краткий обзор истории тхэквондо	2 ✓	
18.09		Тема 3. Правила соревнований	2 ✓	
21.09		Тема 3. Правила соревнований	2 ✓	
25.09		Тема 4. Анатомо - физиологические особенности организма человека	2 ✓	
28.09		Тема 4. Анатомо - физиологические особенности организма человека	2 ✓	
02.10		Тема 4. Анатомо - физиологические особенности организма человека	2 ✓	
05.10		Тема 5. Основы знаний по гигиене и врачебному контролю	2 ✓	
09.10		Тема 6. Тактическая подготовка	2 ✓	
12.10		Тема 6. Тактическая подготовка	2 ✓	

16.10		Тема 6. Тактическая подготовка	2 ✓	
17.10		Тема 6. Тактическая подготовка	2 ✓	
23.10		Тема 6. Тактическая подготовка	2 ✓	
26.10		Тема 6. Тактическая подготовка	2 ✓	
30.10		Тема 7. Психологическая подготовка	2	
02.11		Тема 7. Психологическая подготовка	2 ✓	
09.11		Тема 7. Психологическая подготовка	2 ✓	
13.11		Тема 7. Психологическая подготовка	2 ✓	
16.11		Тема 7. Психологическая подготовка	2 ✓	
20.11		Тема 7. Психологическая подготовка	2 ✓	
Раздел 2. Общая физическая подготовка			68	
23.11		Тема 1. Строевые упражнения	2 ✓	
27.11		Тема 1. Строевые упражнения	2 ✓	
30.11		Тема 1. Строевые упражнения	2 ✓	
04.12		Тема 1. Строевые упражнения	2 ✓	
07.12		Тема 1. Строевые упражнения	2 ✓	
09.12		Тема 1. Строевые упражнения	2 ✓	
10.12		Тема 1. Строевые упражнения	2 ✓	
15.12		Тема 1. Строевые упражнения	2 ✓	
21.12		Тема 2. Общеразвивающие упражнения	2 ✓	
25.12		Тема 2. Общеразвивающие упражнения	2 ✓	
28.12		Тема 2. Общеразвивающие упражнения	2 ✓	
10.01		Тема 2. Общеразвивающие упражнения	2 ✓	
15.01		Тема 2. Общеразвивающие упражнения	2 ✓	
07.03		Тема 2. Общеразвивающие упражнения	2 ✓	
13.01		Тема 3. Акробатические упражнения	2 ✓	
22.01		Тема 3. Акробатические упражнения	2 ✓	
25.01		Тема 3. Акробатические упражнения	2 ✓	
29.01		Тема 3. Акробатические упражнения	2 ✓	
01.02		Тема 4. Упражнения с отягощением	2 ✓	

05.02		Тема 4. Упражнения с отягощением	2 ✓	
08.02		Тема 4. Упражнения с отягощением	2 ✓	
12.02		Тема 4. Упражнения с отягощением	2 ✓	
15.02		Тема 4. Упражнения с отягощением	2 ✓	
19.02		Тема 4. Упражнения с отягощением	2 ✓	
22.02		Тема 4. Упражнения с отягощением	2 ✓	
26.02		Тема 4. Упражнения с отягощением	2 ✓	
24.05	✓	Тема 5. Спортивные игры	2	
05.03		Тема 5. Спортивные игры	2 ✓	
12.03		Тема 5. Спортивные игры	2 ✓	
15.03		Тема 5. Спортивные игры	2 ✓	
19.03		Тема 5. Спортивные игры	2 ✓	
22.03		Тема 5. Спортивные игры	2 ✓	
26.03		Тема 5. Спортивные игры	2 ✓	
29.03		Тема 5. Спортивные игры	2 ✓	
Раздел 3. Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования. Поединки (спарринги).			26	
02.04		Сдача контрольных переводных нормативов.	2 ✓	
05.04		Сдача контрольных переводных нормативов.	2 ✓	
09.04		Сдача контрольных переводных нормативов.	2 ✓	
12.04		Сдача контрольных переводных нормативов.	2 ✓	
16.04		Сдача контрольных переводных нормативов.	2 ✓	
19.04		Соревнования. Поединки (спарринги).	2	
23.04		Соревнования. Поединки (спарринги).	2	
26.04		Соревнования. Поединки (спарринги).	2	
30.04		Соревнования. Поединки (спарринги).	2	
03.05		Соревнования. Поединки (спарринги).	2	
07.05		Соревнования. Поединки (спарринги).	2	
10.05		Соревнования. Поединки (спарринги).	2	
14.05		Соревнования. Поединки (спарринги).	2	

17.05		Итоговое занятие	2	
Учебно-массовые мероприятия			4	
21.05		Учебно-массовые мероприятия	2	
28.05		Учебно-массовые мероприятия	2	
72 занятия		Итого	144	

7/5 24.05 - Спорт. мрт. - 2 зор.