

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
 Центр детского (юношеского) технического творчества
 Кировского района Санкт – Петербурга
 198095, Санкт-Петербург, ул. Маршала Говорова, д. 34, литер 3**

«ПРИНЯТО»:

на заседании Педагогического совета
 ГБУ ДО ЦДЮТТ Кировского района
 Санкт-Петербурга
 Протокол № 1
 «31августа 2020 г.

«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор ГБУ ДО ЦДЮТТ
 Кировского района Санкт-Петербурга
 Е.С. Ясинская _____
 пр 40-ОД от «31» августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Календарно-тематическое планирование
 дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
 «Тхэквондо»
 педагога дополнительного образования Попова А.Ю.**

**Группа №1
 I год обучения**

№ п/п	Дата		Тема занятия	Кол-во часов	Примечание
	планируемая	фактическая			
Раздел 1.Теоретическая подготовка.				12	
1.	20.09.20		Вводное занятие. Построение, техника безопасности	2	
2.	27.09.20		Тема 1. Спортивная дисциплина	2	
3.	04.10.20		Тема 2. Особенности техники тхэквондо ВТФ	2	
4.	11.10.20		Тема 3. История тхэквондо, первые Олимпийские игры	2	
5.	18.10.20		Тема 3. История тхэквондо, первые Олимпийские игры	2	
6.	25.10.20		Тема 4. Изучение корейских числительных (счет до 10)	2	
Раздел 2. Общая физическая подготовка спортсмена				32	
7.	01.11.20		Тема 1. Общая физическая подготовка	2	
8.	08.11.20		Тема 1. Общая физическая подготовка	2	
9.	15.11.20		Тема 1. Общая физическая подготовка	2	
10.	22.11.20		Тема 1. Общая физическая подготовка	2	
11.	29.11.20		Тема 1. Общая физическая подготовка	2	
12.	06.12.20		Тема 1. Общая физическая подготовка	2	

13.	13.12.20		Тема 1. Общая физическая подготовка	2	
14.	20.12.20		Тема 1. Общая физическая подготовка	2	
15.	27.12.20		Тема 1. Общая физическая подготовка	2	
16.	10.01.21		Тема 1. Общая физическая подготовка	2	
17.	17.01.21		Тема 1. Общая физическая подготовка	2	
18.	24.01.21		Тема 1. Общая физическая подготовка	2	
19.	31.01.21		Тема 1. Общая физическая подготовка. Тест по ОФП	2	
20.	07.02.21		Тема 1. Общая физическая подготовка. Тест по ОФП	2	
21.	14.02.21		Тема 2. Подвижные игры	2	
22.	21.02.21		Тема 2. Подвижные игры	2	
Раздел 3. Специальная физическая подготовка				20	
23.	28.02.21		Тема 1. Стойки	2	
24.	07.03.21		Тема 2. Техника махов ног	2	
25.	14.03.21		Тема 2. Техника махов ног	2	
26.	21.03.21		Тема 3. Передвижение	2	
27.	28.03.21		Тема 3. Передвижение	2	
28.	21.03.21		Тема 4. Техника ударов	2	
29.	04.04.21		Тема 4. Техника ударов	2	
30.	11.04.21		Тема 4. Техника ударов	2	
31.	18.04.21		Тема 5. Формальные комплексы-пхумсэ	2	
32.	25.04.21		Тема 5. Формальные комплексы-пхумсэ	2	
Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования. Аттестация на цветной пояс (экзамен)				4	
33.	02.05.21		Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования. Аттестация на цветной пояс (экзамен)	2	
34.	10.05.21		Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования. Аттестация на цветной пояс (экзамен)	2	
35.	16.05.21		Заключительное занятие	2	
36.	23.05.21		Учебно-массовые мероприятия	2	
	36 занятий		ИТОГО	72	