

**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 Рубашенко Н.В**

**Группа №1
I год обучения**

№ п/п	Дата занятия		Название раздела, темы	Кол-во часов	Примечание
	планируемая	фактическая			
Раздел 1.Теоретическая подготовка.				12	
1.	19.09.20		Вводное занятие. Построение, техника безопасности	2	
2.	26.09.20		Тема 1. Спортивная дисциплина	2	
3.	03.10.20		Тема 2. Особенности техники тхэквондо ВТФ	2	
4.	10.10.20		Тема 3. История тхэквондо, первые Олимпийские игры	2	
5.	17.10.20		Тема 3. История тхэквондо, первые Олимпийские игры	2	
6.	24.10.20		Тема 4. Изучение корейских числительных (счет до 10)	2	
Раздел 2. Общая физическая подготовка спортсмена				32	
7.	31.10.20		Тема 1. Общая физическая подготовка	2	
8.	07.11.20		Тема 1. Общая физическая подготовка	2	
9.	14.11.20		Тема 1. Общая физическая подготовка	2	
10.	21.11.20		Тема 1. Общая физическая подготовка	2	
11.	28.11.20		Тема 1. Общая физическая подготовка	2	
12.	05.12.20		Тема 1. Общая физическая подготовка	2	

13.	12.12.20		Тема 1. Общая физическая подготовка	2	
14.	19.12.20		Тема 1. Общая физическая подготовка	2	
15.	26.12.20		Тема 1. Общая физическая подготовка	2	
16.	09.01.21		Тема 1. Общая физическая подготовка	2	
17.	16.01.21		Тема 1. Общая физическая подготовка	2	
18.	23.01.21		Тема 1. Общая физическая подготовка	2	
19.	30.01.21		Тема 1. Общая физическая подготовка. Тест по ОФП	2	
20.	06.02.21		Тема 1. Общая физическая подготовка. Тест по ОФП	2	
21.	13.02.21		Тема 2. Подвижные игры	2	
22.	20.02.21		Тема 2. Подвижные игры	2	
Раздел 3. Специальная физическая подготовка				20	
23.	27.02.21		Тема 1. Стойки	2	
24.	06.03.21		Тема 2. Техника махов ног	2	
25.	13.03.21		Тема 2. Техника махов ног	2	
26.	20.03.21		Тема 3. Передвижение	2	
27.	27.03.21		Тема 3. Передвижение	2	
28.	21.03.21		Тема 4. Техника ударов	2	
29.	03.04.21		Тема 4. Техника ударов	2	
30.	10.04.21		Тема 4. Техника ударов	2	
31.	17.04.21		Тема 5. Формальные комплексы-пхумсэ	2	
32.	24.04.21		Тема 5. Формальные комплексы-пхумсэ	2	
Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования. Аттестация на цветной пояс (экзамен)				4	
33.	03.05.21		Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования. Аттестация на цветной пояс (экзамен)	2	
34.	08.05.21		Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования. Аттестация на цветной пояс (экзамен)	2	
35.	15.05.21		Заключительное занятие	2	
36.	22.05.21		Учебно-массовые мероприятия	2	
	36 занятий		ИТОГО	72	