

**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 № 2
I год обучения**

№ п/п	Дата занятия		Название раздела, темы	Кол-во часов	Примечание
	планируемая	фактическая			
Раздел 1. Теоретическая подготовка.				12	
1.	15.09.20		Вводное занятие. Построение, техника безопасности	2	
2.	22.09.20		Тема 1. Спортивная дисциплина	2	
3.	29.09.20		Тема 2. Особенности техники тхэквондо ВТФ	2	
4.	06.10.20		Тема 3. История тхэквондо, первые Олимпийские игры	2	
5.	13.10.20		Тема 3. История тхэквондо, первые Олимпийские игры	2	
6.	20.10.20		Тема 4. Изучение корейских числительных (счет до 10)	2	
Раздел 2. Общая физическая подготовка спортсмена				32	
7.	27.10.20		Тема 1. Общая физическая подготовка	2	
8.	03.11.20		Тема 1. Общая физическая подготовка	2	
9.	10.11.20		Тема 1. Общая физическая подготовка	2	
10.	17.11.20		Тема 1. Общая физическая подготовка	2	
11.	24.11.20		Тема 1. Общая физическая подготовка	2	
12.	01.12.20		Тема 1. Общая физическая подготовка	2	

13.	08.12.20		Тема 1. Общая физическая подготовка	2	
14.	15.12.20		Тема 1. Общая физическая подготовка	2	
15.	22.12.20		Тема 1. Общая физическая подготовка	2	
16.	29.12.20		Тема 1. Общая физическая подготовка	2	
17.	12.01.21		Тема 1. Общая физическая подготовка	2	
18.	19.01.21		Тема 1. Общая физическая подготовка	2	
19.	26.01.21		Тема 1. Общая физическая подготовка. Тест по ОФП	2	
20.	02.02.21		Тема 1. Общая физическая подготовка. Тест по ОФП	2	
21.	09.02.21		Тема 2. Подвижные игры	2	
22.	16.02.21		Тема 2. Подвижные игры	2	
Раздел 3. Специальная физическая подготовка				20	
23.	02.03.21		Тема 1. Стойки	2	
24.	09.03.21		Тема 2. Техника махов ног	2	
25.	16.03.21		Тема 2. Техника махов ног	2	
26.	23.03.21		Тема 3. Передвижение	2	
27.	30.03.21		Тема 3. Передвижение	2	
28.	06.04.21		Тема 4. Техника ударов	2	
29.	13.04.21		Тема 4. Техника ударов	2	
30.	20.04.21		Тема 4. Техника ударов	2	
31.	27.04.21		Тема 5. Формальные комплексы-пхумсэ	2	
32.	04.05.21		Тема 5. Формальные комплексы-пхумсэ	2	
Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования. Аттестация на цветной пояс (экзамен)				4	
33.	11.05.21		Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования. Аттестация на цветной пояс (экзамен)	2	
34.	18.05.21		Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования. Аттестация на цветной пояс (экзамен)	2	
35.	25.05.21		Заключительное занятие	2	
36.	01.06.21		Учебно-массовые мероприятия	2	
	36 занятий		ИТОГО	72	