

**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.**

**Год обучения 2
Группа № 3**

№ п/п	Дата		Тема занятия	Кол-во часов	Примечание
	планируемая	фактическая			
	Раздел 1. Общие положения.			4	
1	05.09.20		Тема 1. Психологическая, волевая подготовка тхэквондиста. Морально-волевой облик спортсмена	2	
2	12.09		Тема 2. Правила соревнований	2	
	Раздел 2. Физическая подготовка			18	
3	19.09		Тема 1. Общая физическая подготовка	2	
4	26.09		Тема 1. Общая физическая подготовка	2	
5	03.10		Тема 1. Общая физическая подготовка	2	
6	10.10		Тема 2. Специальная физическая подготовка	2	
7	17.10		Тема 2. Специальная физическая подготовка	2	
8	24.10		Тема 2. Специальная физическая подготовка	2	
9	31.10		Тема 3. Подвижные игры	2	
10	07.11		Тема 3. Подвижные игры	2	
11	14.11		Тема 3. Подвижные игры	2	
	Раздел 3. Совершенствование техники и тактики тхэквондо			26	
12	21.11		Совершенствование техники и тактики тхэквондо	2	

13	28.11		Совершенствование техники и тактики тхэквондо	2	
14	05.12		Совершенствование техники и тактики тхэквондо	2	
15	12.12		Совершенствование техники и тактики тхэквондо	2	
16	19.12		Совершенствование техники и тактики тхэквондо	2	
17	26.12		Совершенствование техники и тактики тхэквондо	2	
18	09.01.		Совершенствование техники и тактики тхэквондо	2	
19	16.01		Совершенствование техники и тактики тхэквондо	2	
20	23.01		Совершенствование техники и тактики тхэквондо	2	
21	30.01		Совершенствование техники и тактики тхэквондо	2	
22	06.02		Совершенствование техники и тактики тхэквондо	2	
23	13.02		Совершенствование техники и тактики тхэквондо	2	
24	20.02		Совершенствование техники и тактики тхэквондо	2	
	Раздел 4. Инструкторская и судейская практика			8	
25	27.02		Инструкторская и судейская практика	2	
26	06.03		Инструкторская и судейская практика	2	
27	13.03		Инструкторская и судейская практика	2	
28	20.03		Инструкторская и судейская практика	2	
	Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования. Поединки (спарринги)			12	
29	27.03		Сдача контрольных переводных нормативов.	2	
30	03.04		Сдача контрольных переводных нормативов.	2	
31	10.04		Сдача контрольных переводных нормативов.	2	
32	17.04		Соревнования. Поединки (спарринги)	2	
33	24.04		Соревнования. Поединки (спарринги)	2	
34	03.05		Соревнования. Поединки (спарринги)	2	
35	08.05		Заключительное занятие	2	
36	15.05		Учебно-массовые мероприятия	2	
	36 занятий		ИТОГО	72	