

**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
«31 августа 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.

Год обучения 3
Группа № 3

№ п\п	Дата занятия		Тема занятия	Кол-во часов	Примечание
	планируемая	фактическая			
	Раздел 1. Теоретическая подготовка			44	
Тема 1. Физическая культура и спорт в России				4	
1	02.09		Тема 1. Физическая культура и спорт в России	2	
2	05.09		Тема 1. Физическая культура и спорт в России	2	
Тема 2. Краткий обзор истории тхэквондо				6	
3	09.09		Тема 2. Краткий обзор истории тхэквондо	2	
4	12.09		Тема 2. Краткий обзор истории тхэквондо	2	
5	16.09		Тема 2. Краткий обзор истории тхэквондо	2	
Тема 3. Правила соревнований				4	
6	19.09		Тема 3. Правила соревнований	2	
7	23.09		Тема 3. Правила соревнований	2	
Тема 4. Анатомио - физиологические особенности организма человека				6	
8	26.09		Тема 4. Анатомио - физиологические особенности организма человека	2	
9	30.09		Тема 4. Анатомио - физиологические особенности организма человека	2	
10	03.10		Тема 4. Анатомио - физиологические особенности организма человека	2	
11	07.10		Тема 5. Основы знаний по гигиене и врачебному контролю	2	
Тема 6. Тактическая подготовка				12	
12	10.10		Тема 6. Тактическая подготовка	2	
13	14.10		Тема 6. Тактическая подготовка	2	
14	17.10		Тема 6. Тактическая подготовка	2	
14	21.10		Тема 6. Тактическая подготовка	2	

16	24.10		Тема 6. Тактическая подготовка	2	
17	28.10		Тема 6. Тактическая подготовка	2	
Тема 7. Психологическая подготовка				10	
18	31.10		Тема 7. Психологическая подготовка	2	
19	07.11		Тема 7. Психологическая подготовка	2	
20	11.11		Тема 7. Психологическая подготовка	2	
21	14.11		Тема 7. Психологическая подготовка	2	
22	18.11		Тема 7. Психологическая подготовка	2	
Раздел 2. Общая физическая подготовка				68	
Тема 1. Строевые упражнения				16	
23	21.11		Тема 1. Строевые упражнения	2	
24	25.11		Тема 1. Строевые упражнения	2	
25	28.11		Тема 1. Строевые упражнения	2	
26	02.12		Тема 1. Строевые упражнения	2	
27	05.12		Тема 1. Строевые упражнения	2	
28	09.12		Тема 1. Строевые упражнения	2	
29	12.12		Тема 1. Строевые упражнения	2	
30	16.12		Тема 1. Строевые упражнения	2	
Тема 2. Общеразвивающие упражнения				12	
31	19.12		Тема 2. Общеразвивающие упражнения	2	
32	23.12		Тема 2. Общеразвивающие упражнения	2	
33	26.12		Тема 2. Общеразвивающие упражнения	2	
34	30.12		Тема 2. Общеразвивающие упражнения	2	
35	09.01		Тема 2. Общеразвивающие упражнения	2	
36	13.01		Тема 2. Общеразвивающие упражнения	2	
Тема 3. Акробатические упражнения				8	
37	16.01		Тема 3. Акробатические упражнения	2	
38	20.01		Тема 3. Акробатические упражнения	2	
39	23.01		Тема 3. Акробатические упражнения	2	
40	27.01		Тема 3. Акробатические упражнения	2	
Тема 4. Упражнения с отягощением				16	
41	30.01		Тема 4. Упражнения с отягощением	2	
42	03.02		Тема 4. Упражнения с отягощением	2	
43	06.02		Тема 4. Упражнения с отягощением	2	
44	10.02		Тема 4. Упражнения с отягощением	2	
45	13.02		Тема 4. Упражнения с отягощением	2	
46	17.02		Тема 4. Упражнения с отягощением	2	
47	20.02		Тема 4. Упражнения с отягощением	2	
48	24.02		Тема 4. Упражнения с отягощением	2	
Тема 5. Спортивные игры				16	
49	27.02		Тема 5. Спортивные игры	2	
50	03.03		Тема 5. Спортивные игры	2	

51	06.03		Тема 5. Спортивные игры	2	
52	10.03		Тема 5. Спортивные игры	2	
53	13.03		Тема 5. Спортивные игры	2	
54	17.03		Тема 5. Спортивные игры	2	
55	20.03		Тема 5. Спортивные игры	2	
56	24.03		Тема 5. Спортивные игры	2	
Раздел 3.Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования. Поединки (спарринги).				26	
57	27.03		Сдача контрольных переводных нормативов.	2	
58	31.03		Сдача контрольных переводных нормативов.	2	
59	03.04		Сдача контрольных переводных нормативов.	2	
60	07.04		Сдача контрольных переводных нормативов.	2	
61	10.04		Сдача контрольных переводных нормативов.	2	
62	14.04		Соревнования. Поединки (спаринги).	2	
63	17.04		Соревнования. Поединки (спаринги).	2	
64	21.04		Соревнования. Поединки (спаринги).	2	
65	24.04		Соревнования. Поединки (спаринги).	2	
66	28.04		Соревнования. Поединки (спаринги).	2	
67	03.05		Соревнования. Поединки (спаринги).	2	
68	05.05		Соревнования. Поединки (спаринги).	2	
69	08.05		Соревнования. Поединки (спаринги).	2	
70	12.05		Итоговое занятие	2	
Учебно-массовые мероприятия				4	
71	15.05		Учебно-массовые мероприятия	2	
72	19.05		Учебно-массовые мероприятия	2	
	72 занятия		Итого	144	