

**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 Рубашенко Н.В.**

**Год обучения 3
 Группа № 4**

№ 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	01.09		Тема 1. Физическая культура и спорт в России	2	
2	03.09		Тема 1. Физическая культура и спорт в России	2	
Тема 2. Краткий обзор истории тхэквондо				6	
3	08.09		Тема 2. Краткий обзор истории тхэквондо	2	
4	10.09		Тема 2. Краткий обзор истории тхэквондо	2	
5	15.09		Тема 2. Краткий обзор истории тхэквондо	2	
Тема 3. Правила соревнований				4	
6	17.09		Тема 3. Правила соревнований	2	
7	22.09		Тема 3. Правила соревнований	2	
Тема 4. Анатомио - физиологические особенности организма человека				6	
8	24.09		Тема 4. Анатомио - физиологические особенности организма человека	2	
9	29.09		Тема 4. Анатомио - физиологические особенности организма человека	2	
10	01.10		Тема 4. Анатомио - физиологические особенности организма человека	2	
11	06.10		Тема 5. Основы знаний по гигиене и врачебному контролю	2	
Тема 6. Тактическая подготовка				12	
12	08.10		Тема 6. Тактическая подготовка	2	
13	13.10		Тема 6. Тактическая подготовка	2	
14	15.10		Тема 6. Тактическая подготовка	2	
14	20.10		Тема 6. Тактическая подготовка	2	

16	22.10		Тема 6. Тактическая подготовка	2	
17	27.10		Тема 6. Тактическая подготовка	2	
Тема 7. Психологическая подготовка				10	
18	29.10		Тема 7. Психологическая подготовка	2	
19	05.11		Тема 7. Психологическая подготовка	2	
20	10.11		Тема 7. Психологическая подготовка	2	
21	12.11		Тема 7. Психологическая подготовка	2	
22	17.11		Тема 7. Психологическая подготовка	2	
Раздел 2. Общая физическая подготовка				68	
Тема 1. Строевые упражнения				16	
23	19.11		Тема 1. Строевые упражнения	2	
24	24.11		Тема 1. Строевые упражнения	2	
25	26.11		Тема 1. Строевые упражнения	2	
26	01.12		Тема 1. Строевые упражнения	2	
27	03.12		Тема 1. Строевые упражнения	2	
28	08.12		Тема 1. Строевые упражнения	2	
29	10.12		Тема 1. Строевые упражнения	2	
30	15.12		Тема 1. Строевые упражнения	2	
Тема 2. Общеразвивающие упражнения				12	
31	17.12		Тема 2. Общеразвивающие упражнения	2	
32	22.12		Тема 2. Общеразвивающие упражнения	2	
33	24.12		Тема 2. Общеразвивающие упражнения	2	
34	29.12		Тема 2. Общеразвивающие упражнения	2	
35	31.12		Тема 2. Общеразвивающие упражнения	2	
36	12.01		Тема 2. Общеразвивающие упражнения	2	
Тема 3. Акробатические упражнения				8	
37	14.01		Тема 3. Акробатические упражнения	2	
38	19.01		Тема 3. Акробатические упражнения	2	
39	21.01		Тема 3. Акробатические упражнения	2	
40	26.01		Тема 3. Акробатические упражнения	2	
Тема 4. Упражнения с отягощением				16	
41	28.01		Тема 4. Упражнения с отягощением	2	
42	02.02		Тема 4. Упражнения с отягощением	2	
43	04.02		Тема 4. Упражнения с отягощением	2	
44	9.02		Тема 4. Упражнения с отягощением	2	
45	11.02		Тема 4. Упражнения с отягощением	2	
46	16.02		Тема 4. Упражнения с отягощением	2	
47	18.02		Тема 4. Упражнения с отягощением	2	
48	25.02		Тема 4. Упражнения с отягощением	2	
Тема 5. Спортивные игры				16	
49	09.03		Тема 5. Спортивные игры	2	
50	11.03		Тема 5. Спортивные игры	2	

51	16.03		Тема 5. Спортивные игры	2	
52	18.03		Тема 5. Спортивные игры	2	
53	23.03		Тема 5. Спортивные игры	2	
54	25.03		Тема 5. Спортивные игры	2	
55	30.03		Тема 5. Спортивные игры	2	
56	01.04		Тема 5. Спортивные игры	2	
Раздел 3.Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования. Поединки (спарринги).				26	
57	06.04		Сдача контрольных переводных нормативов.	2	
58	08.04		Сдача контрольных переводных нормативов.	2	
59	13.04		Сдача контрольных переводных нормативов.	2	
60	15.04		Сдача контрольных переводных нормативов.	2	
61	20.04		Сдача контрольных переводных нормативов.	2	
62	22.04		Соревнования. Поединки (спаринги).	2	
63	27.04		Соревнования. Поединки (спаринги).	2	
64	29.04		Соревнования. Поединки (спаринги).	2	
65	04.05		Соревнования. Поединки (спаринги).	2	
66	06.05		Соревнования. Поединки (спаринги).	2	
67	11.05		Соревнования. Поединки (спаринги).	2	
68	13.05		Соревнования. Поединки (спаринги).	2	
69	18.05		Соревнования. Поединки (спаринги).	2	
70	20.05		Итоговое занятие	2	
Учебно-массовые мероприятия				4	
71	25.05		Учебно-массовые мероприятия	2	
72	27.05		Учебно-массовые мероприятия	2	
			Итого	144	