

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**календарно-тематическое планирование
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Тхэквондо»
Год обучения I**

№ п/п	Дата занятия		Название раздела, темы	Кол-во часов	Примечание
	планируемая	фактическая			
Раздел 1.Теоретическая подготовка.				12	
1.			Вводное занятие. Построение, техника безопасности	2	
2.			Тема 1. Спортивная дисциплина	2	
3.			Тема 2. Особенности техники тхэквондо ВТФ	2	
4.			Тема 3. История тхэквондо, первые Олимпийские игры	2	
5.			Тема 3. История тхэквондо, первые Олимпийские игры	2	
6.			Тема 4. Изучение корейских числительных (счет до 10)	2	
Раздел 2. Общая физическая подготовка спортсмена				32	
7.			Тема 1. Общая физическая подготовка	2	
8.			Тема 1. Общая физическая подготовка	2	
9.			Тема 1. Общая физическая подготовка	2	
10.			Тема 1. Общая физическая подготовка	2	
11.			Тема 1. Общая физическая подготовка	2	
12.			Тема 1. Общая физическая подготовка	2	
13.			Тема 1. Общая физическая подготовка	2	
14.			Тема 1. Общая физическая подготовка	2	
15.			Тема 1. Общая физическая подготовка	2	
16.			Тема 1. Общая физическая подготовка	2	
17.			Тема 1. Общая физическая подготовка	2	
18.			Тема 1. Общая физическая подготовка	2	
19.			Тема 1. Общая физическая подготовка. Тест по ОФП	2	
20.			Тема 1. Общая физическая подготовка. Тест по ОФП	2	
21.			Тема 2. Подвижные игры	2	
22.			Тема 2. Подвижные игры	2	

Раздел 3. Специальная физическая подготовка				20	
23.			Тема 1. Стойки	2	
24.			Тема 2. Техника махов ног	2	
25.			Тема 2. Техника махов ног	2	
26.			Тема 3. Передвижение	2	
27.			Тема 3. Передвижение	2	
28.			Тема 4. Техника ударов	2	
29.			Тема 4. Техника ударов	2	
30.			Тема 4. Техника ударов	2	
31.			Тема 5. Формальные комплексы-пхумсэ	2	
32.			Тема 5. Формальные комплексы-пхумсэ	2	
Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования. Аттестация на цветной пояс (экзамен)				4	
33.			Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования. Аттестация на цветной пояс (экзамен)	2	
34.			Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования. Аттестация на цветной пояс (экзамен)	2	
35.			Заключительное занятие	2	
36.			Учебно-массовые мероприятия	2	
	36 занятий		ИТОГО	72	