

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Календарно-тематическое планирование
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Тхэквондо»
Год обучения III

№ 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			Тема 1. Физическая культура и спорт в России	2	
2			Тема 1. Физическая культура и спорт в России	2	
Тема 2. Краткий обзор истории тхэквондо			6		
3			Тема 2. Краткий обзор истории тхэквондо	2	
4			Тема 2. Краткий обзор истории тхэквондо	2	
5			Тема 2. Краткий обзор истории тхэквондо	2	
Тема 3. Правила соревнований			4		
6			Тема 3. Правила соревнований	2	
7			Тема 3. Правила соревнований	2	
Тема 4. Анатомио - физиологические особенности организма человека			6		
8			Тема 4. Анатомио - физиологические особенности организма человека	2	
9			Тема 4. Анатомио - физиологические особенности организма человека	2	
10			Тема 4. Анатомио - физиологические особенности организма человека	2	
11			Тема 5. Основы знаний по гигиене и врачебному контролю	2	
Тема 6. Тактическая подготовка			12		
12			Тема 6. Тактическая подготовка	2	
13			Тема 6. Тактическая подготовка	2	
14			Тема 6. Тактическая подготовка	2	
14			Тема 6. Тактическая подготовка	2	
16			Тема 6. Тактическая подготовка	2	
17			Тема 6. Тактическая подготовка	2	
Тема 7. Психологическая подготовка			10		
18			Тема 7. Психологическая подготовка	2	
19			Тема 7. Психологическая подготовка	2	
20			Тема 7. Психологическая подготовка	2	
21			Тема 7. Психологическая подготовка	2	
22			Тема 7. Психологическая подготовка	2	
Раздел 2. Общая физическая подготовка			68		
Тема 1. Строевые упражнения			16		
23			Тема 1. Строевые упражнения	2	
24			Тема 1. Строевые упражнения	2	
25			Тема 1. Строевые упражнения	2	
26			Тема 1. Строевые упражнения	2	
27			Тема 1. Строевые упражнения	2	

28			Тема 1. Строевые упражнения	2	
29			Тема 1. Строевые упражнения	2	
30			Тема 1. Строевые упражнения	2	
Тема 2. Общеразвивающие упражнения				12	
31			Тема 2. Общеразвивающие упражнения	2	
32			Тема 2. Общеразвивающие упражнения	2	
33			Тема 2. Общеразвивающие упражнения	2	
34			Тема 2. Общеразвивающие упражнения	2	
35			Тема 2. Общеразвивающие упражнения	2	
36			Тема 2. Общеразвивающие упражнения	2	
Тема 3. Акробатические упражнения				8	
37			Тема 3. Акробатические упражнения	2	
38			Тема 3. Акробатические упражнения	2	
39			Тема 3. Акробатические упражнения	2	
40			Тема 3. Акробатические упражнения	2	
Тема 4. Упражнения с отягощением				16	
41			Тема 4. Упражнения с отягощением	2	
42			Тема 4. Упражнения с отягощением	2	
43			Тема 4. Упражнения с отягощением	2	
44			Тема 4. Упражнения с отягощением	2	
45			Тема 4. Упражнения с отягощением	2	
46			Тема 4. Упражнения с отягощением	2	
47			Тема 4. Упражнения с отягощением	2	
48			Тема 4. Упражнения с отягощением	2	
Тема 5. Спортивные игры				16	
49			Тема 5. Спортивные игры	2	
50			Тема 5. Спортивные игры	2	
51			Тема 5. Спортивные игры	2	
52			Тема 5. Спортивные игры	2	
53			Тема 5. Спортивные игры	2	
54			Тема 5. Спортивные игры	2	
55			Тема 5. Спортивные игры	2	
56			Тема 5. Спортивные игры	2	
Раздел 3. Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования. Поединки (спарринги).				26	
57			Сдача контрольных переводных нормативов.	2	
58			Сдача контрольных переводных нормативов.	2	
59			Сдача контрольных переводных нормативов.	2	
60			Сдача контрольных переводных нормативов.	2	

61			Сдача контрольных переводных нормативов.	2	
62			Соревнования. Поединки (спарринги).	2	
63			Соревнования. Поединки (спарринги).	2	
64			Соревнования. Поединки (спарринги).	2	
65			Соревнования. Поединки (спарринги).	2	
66			Соревнования. Поединки (спарринги).	2	
67			Соревнования. Поединки (спарринги).	2	
68			Соревнования. Поединки (спарринги).	2	
69			Соревнования. Поединки (спарринги).	2	
70			Итоговое занятие	2	
	Учебно-массовые мероприятия			4	
71			Учебно-массовые мероприятия	2	
72			Учебно-массовые мероприятия	2	
			Итого	144	