

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
календарно-тематическое планирование
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
Тхэквондо. Группа спортивного мастерства»

Год обучения I

Дата занятия		Название раздела, темы	Всего (час)	Примечание
планируе мая	фактичес кая			
Вводное занятие			2	
		Вводное занятие	2	
Раздел 1. Теоретическая подготовка.			14	
		Тема 1. История и развитие тхэквондо	2	
		Тема 1. История и развитие тхэквондо	2	
		Тема 1. История и развитие тхэквондо	2	
		Тема 2. Спорт и здоровье	2	
		Тема 2. Спорт и здоровье	2	
		Тема 3. Строение организма человека	2	
		Тема 4. Правила соревнований	2	
Раздел 2. Общая физическая подготовка			42	
		Тема 1. Упражнения ОФП	2	
		Тема 1. Упражнения ОФП	2	
		Тема 1. Упражнения ОФП	2	
		Тема 1. Упражнения ОФП	2	
		Тема 1. Упражнения ОФП	2	
		Тема 1. Упражнения ОФП	2	
		Тема 1. Упражнения ОФП	2	
		Тема 1. Упражнения ОФП	2	
		Тема 2. Двойные удары	2	
		Тема 2. Двойные удары	2	
		Тема 2. Двойные удары	2	
		Тема 2. Двойные удары	2	
		Тема 3. Защитные действия	2	
		Тема 3. Защитные действия	2	
		Тема 3. Защитные действия	2	
		Тема 3. Защитные действия	2	
		Тема 4. Спортивные и подвижные игры	2	
		Тема 4. Спортивные и подвижные игры	2	
		Тема 4. Спортивные и подвижные игры	2	
		Тема 4. Спортивные и подвижные игры	2	
		Тема 4. Спортивные и подвижные игры	2	
Раздел 3. Специальная физическая подготовка			38	
		Тема 1. Стойки	2	
		Тема 1. Стойки	2	
		Тема 1. Стойки	2	
		Тема 1. Стойки	2	
		Тема 2. Передвижения	2	
		Тема 2. Передвижения	2	
		Тема 2. Передвижения	2	
		Тема 2. Передвижения	2	

		Тема 3. Удары и контрудары	2	
		Тема 3. Удары и контрудары	2	
		Тема 3. Удары и контрудары	2	
		Тема 3. Удары и контрудары	2	
		Тема 4. Условный бой, формальные упражнения -пумсэ	2	
		Тема 4. Условный бой, формальные упражнения -пумсэ	2	
		Тема 4. Условный бой, формальные упражнения -пумсэ	2	
		Тема 4. Условный бой, формальные упражнения -пумсэ	2	
		Тема 5. Спаринг	2	
		Тема 5. Спаринг	2	
		Тема 5. Спаринг	2	
Раздел 4. Техническая и тактическая подготовка			28	
		Тема 1. Двухударные комбинации	2	
		Тема 1. Двухударные комбинации	2	
		Тема 1. Двухударные комбинации	2	
		Тема 2. Трехударные комбинации	2	
		Тема 2. Трехударные комбинации	2	
		Тема 2. Трехударные комбинации	2	
		Тема 3. Четырехударные комбинации	2	
		Тема 3. Четырехударные комбинации	2	
		Тема 3. Четырехударные комбинации	2	
		Тема 3. Четырехударные комбинации	2	
		Тема 4. Контратакующие комбинации	2	
		Тема 4. Контратакующие комбинации	2	
		Тема 4. Контратакующие комбинации	2	
		Тема 4. Контратакующие комбинации	2	
Соревнования и спарринги			12	
		Соревнования и спарринги	2	
		Соревнования и спарринги	2	
		Соревнования и спарринги	2	
		Соревнования и спарринги	2	
		Соревнования и спарринги	2	
		Соревнования и спарринги	2	
Сдача контрольных переводных нормативов. Аттестация на цветной пояс			6	
		Сдача контрольных переводных нормативов. Аттестация на цветной пояс	2	
		Сдача контрольных переводных нормативов. Аттестация на цветной пояс	2	
		Сдача контрольных переводных нормативов. Аттестация на цветной пояс	2	
Заключительное занятие			2	
		Заключительное занятие	2	
36 занятий		ИТОГО	144	