

**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
«30» августа 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор ГБУ ДО ЦДЮТТ
Кировского района Санкт-Петербурга
Е.С. Ясинская _____
Приказ № 70-ОД
от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**календарно-тематическое планирование
дополнительной общеразвивающей программы
«Тхэквондо. Группа спортивного мастерства»
II год обучения**

№ п\п	Дата занятия		Название раздела, темы	Всего (час)	Примечание
	планируема я	фактически я			
	Вводное занятие			2	
1.			Вводное занятие	2	
	Раздел 1. Теоретическая подготовка.			14	
2.			Тема 1. Физическая культура и спорт в России	2	
3.			Тема 2. Тхэквондо в СПб, России, мире	2	
4.			Тема 2. Тхэквондо в СПб, России, мире	2	
5.			Тема 3. Физиология и гигиена	2	
6.			Тема 3. Физиология и гигиена	2	
7.			Тема 4. Правила соревнований	2	
8.			Тема 4. Правила соревнований	2	
	Раздел 2. Общая физическая подготовка			36	
9.			Тема 1. Упражнения ОФП	2	
10.			Тема 1. Упражнения ОФП	2	
11.			Тема 1. Упражнения ОФП	2	
12.			Тема 1. Упражнения ОФП	2	
13.			Тема 1. Упражнения ОФП	2	
14.			Тема 1. Упражнения ОФП	2	
15.			Тема 1. Упражнения ОФП	2	
16.			Тема 1. Упражнения ОФП	2	
17.			Тема 1. Упражнения ОФП	2	
18.			Тема 2. Спортивные и подвижные игры	2	
19.			Тема 2. Спортивные и подвижные игры	2	
20.			Тема 2. Спортивные и подвижные игры	2	

21.			Тема 2. Спортивные и подвижные игры	2	
22.			Тема 2. Спортивные и подвижные игры	2	
23.			Тема 2. Спортивные и подвижные игры	2	
24.			Тема 2. Спортивные и подвижные игры	2	
25.			Тема 2. Спортивные и подвижные игры	2	
26.			Тема 2. Спортивные и подвижные игры	2	
Раздел 3. Специальная физическая подготовка				40	
27.			Тема 1. Упражнения для развития быстроты, скоростной силы, выносливости, ловкости, координации	2	
28.			Тема 1. Упражнения для развития быстроты, скоростной силы, выносливости, ловкости, координации	2	
29.			Тема 1. Упражнения для развития быстроты, скоростной силы, выносливости, ловкости, координации	2	
30.			Тема 1. Упражнения для развития быстроты, скоростной силы, выносливости, ловкости, координации	2	
31.			Тема 1. Упражнения для развития быстроты, скоростной силы, выносливости, ловкости, координации	2	
32.			Тема 1. Упражнения для развития быстроты, скоростной силы, выносливости, ловкости, координации	2	
33.			Тема 1. Упражнения для развития быстроты, скоростной силы, выносливости, ловкости, координации	2	
34.			Тема 1. Упражнения для развития быстроты, скоростной силы, выносливости, ловкости, координации	2	
35.			Тема 1. Упражнения для развития быстроты, скоростной силы, выносливости, ловкости, координации	2	
36.			Тема 1. Упражнения для развития быстроты, скоростной силы, выносливости, ловкости, координации	2	
37.			Тема 2. Стойки и передвижения	2	
38.			Тема 2. Стойки и передвижения	2	
39.			Тема 2. Стойки и передвижения	2	
40.			Тема 2. Стойки и передвижения	2	
41.			Тема 2. Стойки и передвижения	2	
42.			Тема 3. Удары и контрудары	2	
43.			Тема 3. Удары и контрудары	2	
44.			Тема 3. Удары и контрудары	2	
45.			Тема 3. Удары и контрудары	2	
46.			Тема 3. Удары и контрудары	2	
Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка				36	
47.			Тема 1. Двойные удары	2	
48.			Тема 1. Двойные удары	2	
49.			Тема 1. Двойные удары	2	
50.			Тема 2. Боковые и круговые удары	2	
51.			Тема 2. Боковые и круговые удары	2	
52.			Тема 2. Боковые и круговые удары	2	

53.			Тема 3. Защитные действия в усложненных условиях	2	
54.			Тема 3. Защитные действия в усложненных условиях	2	
55.			Тема 3. Защитные действия в усложненных условиях	2	
56.			Тема 3. Защитные действия в усложненных условиях	2	
57.			Тема 4. Совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов, защиты	2	
58.			Тема 4. Совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов, защиты	2	
59.			Тема 4. Совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов, защиты	2	
60.			Тема 4. Совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов, защиты	2	
61.			Тема 5. Бой с тенью, в парах, на снарядах	2	
62.			Тема 5. Бой с тенью, в парах, на снарядах	2	
63.			Тема 5. Бой с тенью, в парах, на снарядах	2	
64.			Тема 5. Бой с тенью, в парах, на снарядах	2	
Участие в соревнованиях и спаррингах				8	
65.			Соревнования и спарринги	2	
66.			Соревнования и спарринги	2	
67.			Соревнования и спарринги	2	
68.			Соревнования и спарринги	2	
Сдача контрольных переводных нормативов. Аттестация на цветной пояс. Выполнение спортивных разрядов.				6	
69.			Сдача контрольных переводных нормативов. Аттестация на цветной пояс. Выполнение спортивных разрядов	2	
70.			Сдача контрольных переводных нормативов. Аттестация на цветной пояс. Выполнение спортивных разрядов	2	
71.			Сдача контрольных переводных нормативов. Аттестация на цветной пояс. Выполнение спортивных разрядов	2	
Заключительное занятие				2	
72.			Заключительное занятие	2	
	72 занятия		ИТОГО	144	