**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования**
**Центр детского (юношеского) технического творчества**
**Кировского района Санкт – Петербурга**
198095, Санкт-Петербург, ул. Маршала Говорова, д. 34, литер З

**«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 совершенствования»**
**Год обучения I**

| № п\п | Дата занятия | | Название раздела, темы | Всего (час) | Примечание |
|---|---|---|---|---|---|
| | планируемая | фактическая | | | |
| | **Введение** | | | **2** | |
| **1.** | | | Введение. Инструктаж по ТБ | 2 | |
| | **Раздел 1. Теоретическая часть** | | | **10** | |
| **2.** | | | Краткие сведения о строении и функциях организма человека | 2 | |
| **3.** | | | Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена | 2 | |
| **4.** | | | Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца | 2 | |
| **5.** | | | Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца | 2 | |
| **6.** | | | Правила соревнований | 2 | |
| | **Раздел 2. Общая физическая подготовка** | | | **84** | |
| **7.** | | | Упражнения ОФП | 2 | |
| **8.** | | | Упражнения на развитие координации | 2 | |
| **9.** | | | Растяжка | 2 | |
| **10.** | | | Подвижные игры | 2 | |
| **11.** | | | Упражнения ОФП | 2 | |
| **12.** | | | Упражнения на развитие координации | 2 | |
| **13.** | | | Растяжка | 2 | |
| **14.** | | | Подвижные игры | 2 | |
| **15.** | | | Упражнения ОФП | 2 | |
| **16.** | | | Упражнения на развитие координации | 2 | |
| **17.** | | | Растяжка | 2 | |
| **18.** | | | Подвижные игры | 2 | |
| **19.** | | | Упражнения ОФП | 2 | |
| **20.** | | | Упражнения на развитие координации | 2 | |
| **21.** | | | Растяжка | 2 | |
| **22.** | | | Подвижные игры | 2 | |
| **23.** | | | Упражнения ОФП | 2 | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **24.** | | | Упражнения на развитие координации | 2 | |
| **25.** | | | Растяжка | 2 | |
| **26.** | | | Подвижные игры | 2 | |
| **27.** | | | Упражнения ОФП | 2 | |
| **28.** | | | Упражнения на развитие координации | 2 | |
| **29.** | | | Растяжка | 2 | |
| **30.** | | | Подвижные игры | 2 | |
| **31.** | | | Упражнения ОФП | 2 | |
| **32.** | | | Упражнения на развитие координации | 2 | |
| **33.** | | | Растяжка | 2 | |
| **34.** | | | Подвижные игры | 2 | |
| **35.** | | | Упражнения ОФП | 2 | |
| **36.** | | | Упражнения на развитие координации | 2 | |
| **37.** | | | Растяжка | 2 | |
| **38.** | | | Подвижные игры | 2 | |
| **39.** | | | Упражнения ОФП | 2 | |
| **40.** | | | Упражнения на развитие координации | 2 | |
| **41.** | | | Растяжка | 2 | |
| **42.** | | | Подвижные игры | 2 | |
| **43.** | | | Упражнения ОФП | 2 | |
| **44.** | | | Упражнения на развитие координации | 2 | |
| **45.** | | | Растяжка | 2 | |
| **46.** | | | Подвижные игры | 2 | |
| **47.** | | | Упражнения на ОФП | 2 | |
| **48.** | | | Упражнения на ОФП | 2 | |
| **Раздел 3. Специальная физическая подготовка** | | | | **92** | |
| **49.** | | | Передвижение | 2 | |
| **50.** | | | Передвижение | 2 | |
| **51.** | | | Передвижение | 2 | |
| **52.** | | | Передвижение | 2 | |
| **53.** | | | Махи ногами | 2 | |
| **54.** | | | Махи ногами | 2 | |
| **55.** | | | Махи ногами | 2 | |
| **56.** | | | Махи ногами | 2 | |
| **57.** | | | Одиночные удары, отработка техники | 2 | |
| **58.** | | | Одиночные удары, отработка техники | 2 | |
| **59.** | | | Одиночные удары, отработка техники | 2 | |
| **60.** | | | Одиночные удары, отработка техники | 2 | |
| **61.** | | | Одиночные удары, отработка техники | 2 | |
| **62.** | | | Комбинация ударов | 2 | |
| **63.** | | | Комбинация ударов | 2 | |
| **64.** | | | Комбинация ударов | 2 | |
| **65.** | | | Комбинация ударов | 2 | |
| **66.** | | | Комбинация ударов | 2 | |
| **67.** | | | Сложно-координационные удары | 2 | |
| **68.** | | | Сложно-координационные удары | 2 | |
| **69.** | | | Сложно-координационные удары | 2 | |
| **70.** | | | Сложно-координационные удары | 2 | |
| **71.** | | | Сложно-координационные удары | 2 | |
| **72.** | | | Сложно-координационные удары | 2 | |
| **73.** | | | Сложно-координационные удары | 2 | |
| **74.** | | | Сложно-координационные удары | 2 | |
| **75.** | | | Техника. Тактика | 2 | |
| **76.** | | | Техника. Тактика | 2 | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **77.** | | | Техника. Тактика | 2 | |
| **78.** | | | Техника. Тактика | 2 | |
| **79.** | | | Техника. Тактика | 2 | |
| **80.** | | | Техника. Тактика | 2 | |
| **81.** | | | Техника. Тактика | 2 | |
| **82.** | | | Техника. Тактика | 2 | |
| **83.** | | | Спарринги | 2 | |
| **84.** | | | Спарринги | 2 | |
| **85.** | | | Спарринги | 2 | |
| **86.** | | | Спарринги | 2 | |
| **87.** | | | Спарринги | 2 | |
| **88.** | | | Спарринги | 2 | |
| **89.** | | | Спарринги | 2 | |
| **90.** | | | Спарринги | 2 | |
| **91.** | | | Спарринги | 2 | |
| **92.** | | | Спарринги | 2 | |
| **93.** | | | Спарринги | 2 | |
| **94.** | | | Спарринги | 2 | |
| **Раздел 4. Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования. Поединки (спарринги)** | | | | **22** | |
| **95.** | | | Сдача контрольных переводных нормативов. | 2 | |
| **96.** | | | Сдача контрольных переводных нормативов. | 2 | |
| **97.** | | | Поединки | 2 | |
| **98.** | | | Сдача контрольных переводных нормативов. | 2 | |
| **99.** | | | Соревнования по ОФП | 2 | |
| **100.** | | | Сдача контрольных переводных нормативов. | 2 | |
| **101.** | | | Сдача контрольных переводных нормативов. | 2 | |
| **102.** | | | Поединки | 2 | |
| **103.** | | | Аттестация на цветные пояса | 2 | |
| **104.** | | | Сдача контрольных переводных нормативов. | 2 | |
| **105.** | | | Аттестация на цветные пояса | 2 | |
| **Заключительное занятие** | | | | **2** | |
| **106.** | | | Заключительное занятие | 2 | |
| **Учебно-массовые мероприятия** | | | | **4** | |
| **107.** | | | Учебно-массовые мероприятия | 2 | |
| **108.** | | | Учебно-массовые мероприятия | 2 | |
| | **108 занятий** | | **Всего** | **216** | |