

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»
III год обучения

№ п/п	Дата занятия		Название раздела, темы	Всего (час)	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. Введение.	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. Анатомо - физиологические особенности организма человека	6	
8.			Тема 4. Анатомо - физиологические особенности организма человека	2	
9.			Тема 4. Анатомо - физиологические особенности организма человека	2	
10.			Тема 4. Анатомо - 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	
15.		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 (спаринги).			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 (спаринги).	2	
63.			Соревнования. Поединки (спаринги).	2	
64.			Соревнования. Поединки (спаринги).	2	
65.			Соревнования. Поединки (спаринги).	2	
66.			Соревнования. Поединки (спаринги).	2	
67.			Соревнования. Поединки (спаринги).	2	
68.			Соревнования. Поединки (спаринги).	2	
69.			Соревнования. Поединки (спаринги).	2	
70.			Итоговое занятие	2	
	Учебно-массовые мероприятия			4	
71.			Учебно-массовые мероприятия	2	
72.			Учебно-массовые мероприятия	2	
	72 занятия		Итого	144	