

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 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор ГБУ ДО ЦДЮТТ
Кировского района Санкт-Петербурга
Е.Б. Хавренкова _____
приказ № 78-ОД
от «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

календарно-тематическое планирование
дополнительной общеразвивающей программы
«ТХЭКВОНДО. ГРУППА СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА»
Год обучения 3

№ п\п	Дата занятия		Название раздела, темы	Всего (час)	Примечание
	планируе мая	фактичес кая			
			Вводное занятие	2	
1.			Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	
			Раздел 1. Теоретическая и психологическая подготовка	12	
2.			Тема 1. Физическая культура и спорт в России	2	
3.			Тема 1. Физическая культура и спорт в России	2	
4.			Тема 2. Тхэквондо в СПб, России, мире.	2	
5.			Тема 3. Физиология, гигиена, здоровье спортсмена	2	
6.			Тема 4. Развитие личности спортсмена	2	
7.			Тема 5. Правила соревнований	2	
			Раздел 2. Общая физическая подготовка	32	
8.			Тема 1. Упражнения ОФП	2	
9.			Тема 2. Спортивные и подвижные игры	2	
10.			Тема 1. Упражнения ОФП	2	
11.			Тема 2. Спортивные и подвижные игры	2	
12.			Тема 1. Упражнения ОФП	2	
13.			Тема 2. Спортивные и подвижные игры	2	
14.			Тема 1. Упражнения ОФП	2	
15.			Тема 2. Спортивные и подвижные игры	2	
16.			Тема 1. Упражнения ОФП	2	
17.			Тема 2. Спортивные и подвижные игры	2	
18.			Тема 1. Упражнения ОФП	2	
19.			Тема 2. Спортивные и подвижные игры	2	
20.			Тема 1. Упражнения ОФП	2	
21.			Тема 2. Спортивные и подвижные игры	2	
22.			Тема 1. Упражнения ОФП	2	

23.			Тема 2. Спортивные и подвижные игры	2	
Раздел 3. Специальная физическая подготовка				42	
24.			Тема 1. Упражнения для развития быстроты, скоростной силы, гибкости, выносливости, ловкости, координации	2	
25.			Тема 1. Упражнения для развития быстроты, скоростной силы, гибкости, выносливости, ловкости, координации	2	
26.			Тема 1. Упражнения для развития быстроты, скоростной силы, гибкости, выносливости, ловкости, координации	2	
27.			Тема 1. Упражнения для развития быстроты, скоростной силы, гибкости, выносливости, ловкости, координации	2	
28.			Тема 1. Упражнения для развития быстроты, скоростной силы, гибкости, выносливости, ловкости, координации	2	
29.			Тема 1. Упражнения для развития быстроты, скоростной силы, гибкости, выносливости, ловкости, координации	2	
30.			Тема 1. Упражнения для развития быстроты, скоростной силы, гибкости, выносливости, ловкости, координации	2	
31.			Тема 2. Стойки и передвижения	2	
32.			Тема 2. Стойки и передвижения	2	
33.			Тема 2. Стойки и передвижения	2	
34.			Тема 2. Стойки и передвижения	2	
35.			Тема 2. Стойки и передвижения	2	
36.			Тема 2. Стойки и передвижения	2	
37.			Тема 2. Стойки и передвижения	2	
38.			Тема 3. Удары и контрудары	2	
39.			Тема 3. Удары и контрудары	2	
40.			Тема 3. Удары и контрудары	2	
41.			Тема 3. Удары и контрудары	2	
42.			Тема 3. Удары и контрудары	2	
43.			Тема 3. Удары и контрудары	2	
44.			Тема 3. Удары и контрудары	2	
Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка				42	
45.			Тема 1. Совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов, защиты.	2	
46.			Тема 1. Совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов, защиты.	2	
47.			Тема 1. Совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов, защиты.	2	
48.			Тема 1. Совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов, защиты.	2	
49.			Тема 1. Совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов, защиты.	2	

50.			Тема 1. Совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов, защиты.	2	
51.			Тема 1. Совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов, защиты.	2	
52.			Тема 1. Совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов, защиты.	2	
53.			Тема 1. Совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов, защиты.	2	
54.			Тема 1. Совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов, защиты.	2	
55.			Тема 1. Совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов, защиты. Тема 2. Бой с тенью, в парах, на снарядах	2	
56.			Тема 2. Бой с тенью, в парах, на снарядах	2	
57.			Тема 2. Бой с тенью, в парах, на снарядах	2	
58.			Тема 2. Бой с тенью, в парах, на снарядах	2	
59.			Тема 2. Бой с тенью, в парах, на снарядах	2	
60.			Тема 2. Бой с тенью, в парах, на снарядах	2	
61.			Тема 2. Бой с тенью, в парах, на снарядах	2	
62.			Тема 2. Бой с тенью, в парах, на снарядах	2	
63.			Тема 2. Бой с тенью, в парах, на снарядах	2	
64.			Тема 2. Бой с тенью, в парах, на снарядах	2	
65.			Тема 2. Бой с тенью, в парах, на снарядах	2	
Участие в соревнованиях и спаррингах				10	
66.			Участие в соревнованиях и спаррингах	2	
67.			Участие в соревнованиях и спаррингах	2	
68.			Участие в соревнованиях и спаррингах	2	
69.			Участие в соревнованиях и спаррингах	2	
70.			Участие в соревнованиях и спаррингах	2	
Аттестация на цветной пояс. Выполнение спортивных разрядов				2	
71.			Аттестация на цветной пояс. Выполнение спортивных разрядов	2	
Заключительное занятие				2	
72.			Заключительное занятие	2	
	72 занятия		Всего	144	