

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»
I год обучения

№ п/п	Дата занятия		Название раздела, темы	Всего (час)	Примечание
	планируе мая	фактичес кая			
	Раздел 1.Теоретическая подготовка.			12	
1.			Вводное занятие. Построение, техника безопасности	2	
2.			Тема 1. Спортивная дисциплина	2	
3.			Тема 2. Особенности техники тхэквондо ВТФ	2	
4.			Тема 3. История тхэквондо, первые Олимпийские игры	2	
5.			Тема 3. История тхэквондо, первые Олимпийские игры	2	
6.			Тема 4. Изучение корейских числительных (счет до 10)	2	
	Раздел 2. Общая физическая подготовка спортсмена			32	
7.			Тема 1. Общая физическая подготовка	2	
8.			Тема 1. Общая физическая подготовка	2	
9.			Тема 1. Общая физическая подготовка	2	
10.			Тема 1. Общая физическая подготовка	2	
11.			Тема 1. Общая физическая подготовка	2	
12.			Тема 1. Общая физическая подготовка	2	
13.			Тема 1. Общая физическая подготовка	2	
14.			Тема 1. Общая физическая подготовка	2	
15.			Тема 1. Общая физическая подготовка	2	
16.			Тема 1. Общая физическая подготовка	2	
17.			Тема 1. Общая физическая подготовка	2	
18.			Тема 1. Общая физическая подготовка	2	
19.			Тема 1. Общая физическая подготовка. Тест по ОФП	2	
20.			Тема 1. Общая физическая подготовка. Тест по ОФП	2	

21.			Тема 2. Подвижные игры	2	
22.			Тема 2. Подвижные игры	2	
	Раздел 3. Специальная физическая подготовка			20	
23.			Тема 1. Стойки	2	
24.			Тема 2. Техника махов ног	2	
25.			Тема 2. Техника махов ног	2	
26.			Тема 3. Передвижение	2	
27.			Тема 3. Передвижение	2	
28.			Тема 4. Техника ударов	2	
29.			Тема 4. Техника ударов	2	
30.			Тема 4. Техника ударов	2	
31.			Тема 5. Формальные комплексы-пхумсэ	2	
32.			Тема 5. Формальные комплексы-пхумсэ	2	
33.			Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования. Аттестация на цветной пояс (экзамен)	2	
34.			Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования. Аттестация на цветной пояс (экзамен)	2	
35.			Заключительное занятие	2	
36.			Учебно-массовые мероприятия	2	
	36 занятий		ИТОГО	72	