

**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 № 3
 от «29» августа 2025 г.

«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор ГБУ ДО ЦДЮТТ
 Кировского района Санкт-Петербурга
 Е.Б. Хавренкова _____
 Приказ № 88.2-ОД
 от «29» августа 2025 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	