

**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 СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ»
Год обучения II**

| № п\п | Дата занятия | | Название раздела, темы | Всего (час) | Примечание |
|-------|--------------|-------------|---|-------------|------------|
| | планируемая | фактическая | | | |
| | | | Введение | 2 | |
| 1. | | | Введение. Вводный инструктаж, ИТБ | 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 | 82 | |
| 7. | | | Упражнения ОФП | 2 | |
| 8. | | | Упражнения на развитие выносливости | 2 | |
| 9. | | | Растяжка | 2 | |
| 10. | | | Анатомическая адаптация | 2 | |
| 11. | | | Упражнения ОФП | 2 | |
| 12. | | | Упражнения на развитие выносливости | 2 | |
| 13. | | | Растяжка | 2 | |
| 14. | | | Анатомическая адаптация | 2 | |
| 15. | | | Растяжка | 2 | |
| 16. | | | Упражнения на развитие выносливости | 2 | |
| 17. | | | Растяжка | 2 | |
| 18. | | | Анатомическая адаптация | 2 | |

| | | | | |
|--|--|--|-----------|--|
| 19. | | Упражнения ОФП | 2 | |
| 20. | | Упражнения на развитие выносливости | 2 | |
| 21. | | Растяжка | 2 | |
| 22. | | Анатомическая адаптация | 2 | |
| 23. | | Упражнения ОФП | 2 | |
| 24. | | Упражнения на развитие выносливости | 2 | |
| 25. | | Растяжка | 2 | |
| 26. | | Анатомическая адаптация | 2 | |
| 27. | | Упражнения ОФП | 2 | |
| 28. | | Упражнения на развитие выносливости | 2 | |
| 29. | | Растяжка | 2 | |
| 30. | | Анатомическая адаптация | 2 | |
| 31. | | Упражнения ОФП | 2 | |
| 32. | | Упражнения на развитие выносливости | 2 | |
| 33. | | Растяжка | 2 | |
| 34. | | Анатомическая адаптация | 2 | |
| 35. | | Упражнения ОФП | 2 | |
| 36. | | Упражнения на развитие выносливости | 2 | |
| 37. | | Растяжка | 2 | |
| 38. | | Анатомическая адаптация | 2 | |
| 39. | | Упражнения ОФП | 2 | |
| 40. | | Упражнения на развитие выносливости | 2 | |
| 41. | | Растяжка | 2 | |
| 42. | | Анатомическая адаптация | 2 | |
| 43. | | Упражнения ОФП | 2 | |
| 44. | | Упражнения на развитие выносливости | 2 | |
| 45. | | Растяжка | 2 | |
| 46. | | Анатомическая адаптация | 2 | |
| 47. | | Упражнения ОФП | 2 | |
| Раздел 3. Специальная физическая подготовка | | | 94 | |
| 48. | | Совершенствование защитных элементов (блоки, уклоны) | 2 | |
| 49. | | Совершенствование защитных элементов (блоки, уклоны) | 2 | |
| 50. | | Совершенствование защитных элементов (блоки, уклоны) | 2 | |
| 51. | | Совершенствование защитных элементов (блоки, уклоны) | 2 | |
| 52. | | Совершенствование защитных элементов (блоки, уклоны) | 2 | |
| 53. | | Совершенствование защитных элементов (блоки, уклоны) | 2 | |
| 54. | | Совершенствование защитных элементов (блоки, уклоны) | 2 | |
| 55. | | Сложно-координационные удары | 2 | |
| 56. | | Сложно-координационные удары | 2 | |
| 57. | | Сложно-координационные удары | 2 | |
| 58. | | Сложно-координационные удары | 2 | |
| 59. | | Сложно-координационные удары | 2 | |
| 60. | | Совершенствование работы передней ногой | 2 | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|-----------|--|
| 61. | | | Совершенствование работы передней ногой | 2 | |
| 62. | | | Совершенствование работы передней ногой | 2 | |
| 63. | | | Совершенствование работы передней ногой | 2 | |
| 64. | | | Совершенствование работы передней ногой | 2 | |
| 65. | | | Совершенствование работы передней ногой | 2 | |
| 66. | | | Совершенствование работы передней ногой | 2 | |
| 67. | | | Работа на реакцию выбора | 2 | |
| 68. | | | Работа на реакцию выбора | 2 | |
| 69. | | | Работа на реакцию выбора | 2 | |
| 70. | | | Работа на реакцию выбора | 2 | |
| 71. | | | Работа на реакцию выбора | 2 | |
| 72. | | | Работа на реакцию выбора | 2 | |
| 73. | | | Работа на реакцию выбора | 2 | |
| 74. | | | Работа на реакцию выбора | 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-массовое мероприятие | 2 | |
| 108. | | | Учебно-массовое мероприятие | 2 | |
| | 108 занятий | | Всего | 216 | |