

**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  
 «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»**  
 III год обучения

| №<br>п/п | Дата занятия                       |             | Название раздела, темы                                           | Всего<br>(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              |            |

|     |                                              |  |                                           |           |  |
|-----|----------------------------------------------|--|-------------------------------------------|-----------|--|
|     |                                              |  | <b>Тема 6. Тактическая подготовка</b>     | <b>12</b> |  |
| 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         |  |
|     |                                              |  | <b>Тема 7. Психологическая подготовка</b> | <b>10</b> |  |
| 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         |  |
|     | <b>Раздел 2. Общая физическая подготовка</b> |  |                                           | <b>68</b> |  |
|     |                                              |  | <b>Тема 1. Строевые упражнения</b>        | <b>16</b> |  |
| 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         |  |
|     |                                              |  | <b>Тема 2. Общеразвивающие упражнения</b> | <b>12</b> |  |
| 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         |  |
|     |                                              |  | <b>Тема 3. Акробатические упражнения</b>  | <b>8</b>  |  |
| 37. |                                              |  | Тема 3. Акробатические упражнения         | 2         |  |
| 38. |                                              |  | Тема 3. Акробатические упражнения         | 2         |  |
| 39. |                                              |  | Тема 3. Акробатические упражнения         | 2         |  |
| 40. |                                              |  | Тема 3. Акробатические упражнения         | 2         |  |
|     |                                              |  | <b>Тема 4. Упражнения с отягощением</b>   | <b>16</b> |  |
| 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         |  |
|     |                                              |  | <b>Тема 5. Спортивные игры</b>            | <b>16</b> |  |
| 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          |  |
| <b>Раздел 3. Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования. Поединки (спарринги).</b> |                   |  |                                          | <b>26</b>  |  |
| 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 (спарринги).      | 2          |  |
| 63.                                                                                           |                   |  | Соревнования. Поединки (спарринги).      | 2          |  |
| 64.                                                                                           |                   |  | Соревнования. Поединки (спарринги).      | 2          |  |
| 65.                                                                                           |                   |  | Соревнования. Поединки (спарринги).      | 2          |  |
| 66.                                                                                           |                   |  | Соревнования. Поединки (спарринги).      | 2          |  |
| 67.                                                                                           |                   |  | Соревнования. Поединки (спарринги).      | 2          |  |
| 68.                                                                                           |                   |  | Соревнования. Поединки (спарринги).      | 2          |  |
| 69.                                                                                           |                   |  | Соревнования. Поединки (спарринги).      | 2          |  |
| 70.                                                                                           |                   |  | <b>Итоговое занятие</b>                  | <b>2</b>   |  |
| <b>Учебно-массовые мероприятия</b>                                                            |                   |  |                                          | <b>4</b>   |  |
| 71.                                                                                           |                   |  | Учебно-массовые мероприятия              | 2          |  |
| 72.                                                                                           |                   |  | Учебно-массовые мероприятия              | 2          |  |
|                                                                                               |                   |  |                                          |            |  |
|                                                                                               | <b>72 занятия</b> |  | <b>Итого</b>                             | <b>144</b> |  |