

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя образовательная школа №382
Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ СОШ №382 Санкт-Петербурга)

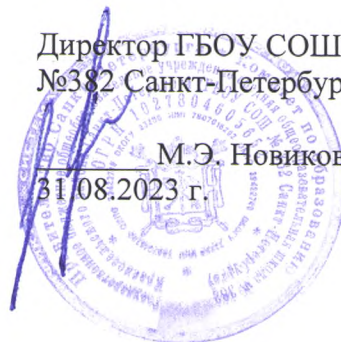
СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом
ГБОУ СОШ №382
Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 31.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ СОШ
№382 Санкт-Петербурга

М.Э. Новикова
31.08.2023 г.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН

«Тхэквондо»

Цель: воспитание физически развитой, духовно богатой личности с высоким уровнем развития морально-волевых качеств, проверка и оценка уровня двигательной активности обучающихся, наличия установок и навыков здорового образа жизни, а также приобщение обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом и здоровому образу жизни

Категория обучающихся: дети 6,5-10 лет, 10-16 лет

Срок обучения: 190 часов/36 недель/9 месяцев

Режим занятий: 6 часов в неделю

Форма итоговой аттестации: уровень освоения программы осуществляется посредством итогового контроля в виде контрольного занятия, участие в турнирах/соревнованиях

Ожидаемый результат: в результате обучения учащиеся осваивают минимальный теоретический объём представлений о тхэквондо, знакомятся с основными приемами, усваивают правила поведения на занятиях, правила безопасности. В практическом плане учащиеся осваивают базовые элементы тхэквондо

№	Содержание занятия	Количество часов		
		всего	практика	теория
1	Вводное занятие. Техника безопасности	4	-	4
2	Теоретическая подготовка	10	-	10
3	Способы двигательной деятельности	18	16	2
4	Подвижные и спортивные игры	12	12	-
5	Общая физическая подготовка	26	26	-
6	Базовая техника тхэквондо	112	98	14
7	Контрольные испытания	4	4	-
8	Открытые занятия	4	4	-
	Всего часов:	190	160	30