



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

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

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим Советом
ГБОУ СОШ № 382
Санкт-Петербурга
(протокол от 31.08.2022г. № 1)

УТВЕРЖДЕНО



Директор
М.Э.Новикова
«31» августа 2022 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН «Тхэквондо»

Цель: Укрепление физического и психологического здоровья
детей, занимающихся тхэквондо.

Категория обучающихся: дети 6,5-10 лет

Срок обучения: 188 часов/ 33 недели/ 9 месяцев

Режим занятий: 6 часов в неделю

Форма итоговой аттестации соревнования

Ожидаемый результат аттестацию на пояса, призовые места на турнирах

№	Наименование разделов и дисциплин	Всего часов	В том числе (часов)	
			теория	практич. занятий
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	-2	-
2	Теоретическая подготовка	10	10	-
3	Способы двигательной деятельности	20	8	12
4	Подвижные и спортивные игры	10	2	8
5	Общая физическая подготовка	22	-	22
6	Базовая техника тхэквондо	116	14	102
7	Контрольные испытания	4	-	4
8	Открытые занятия	4	-	4
	Всего часов:	188	36	152