

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 234
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

«ПРИНЯТО»
на педсовете
ГБОУ школы № 234
Протокол № 1
от 31.08.2023 г.

«УТВЕРЖДЕНО»
Приказом № 62-ОД от 01.09.2023 г.
Директор ГБОУ школы № 234
И.А.Седых



**Учебный план
дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы**

«Общая физическая подготовка с элементами футбола»

Разработчики:

Петрова Наталия Евгеньевна,
педагог дополнительного образования
ОДОДиВ «Сириус» ГБОУ школы №234

Мусоев Нурулло Саидович,
педагог дополнительного образования
ОДОДиВ «Сириус» ГБОУ школы №234

Учебный план 1 года обучения.

Тема	Количество часов			Формы контроля
	Всего	Теория	Практика	
Вводное занятие	4	2	2	Собеседование
Инструктаж по охране труда	2	2	0	Занятие, беседа, опрос
История развития физической культуры и спорта в России	4	2	2	Занятие, беседа, творческая работа (реферат, доклад и т.д.), участие в конкурсах
Гигиена и самоконтроль	2	1	1	Занятие, опрос
Общая физическая подготовка	16	4	12	Занятие, тренировка
Техническая подготовка	10	2	8	Занятие, тренировка
Технико-тактическая подготовка	10	2	8	Занятие, тренировка
Функциональная диагностика	4	1	3	Занятие, тестирование
Совершенствование мастерства	10	2	8	Занятие, тренировка
Соревнования, спортивно-массовые и культурно-массовые мероприятия	8	2	6	Участие в соревнованиях, учебно-тренировочных выездах и т.д. Дипломы, грамоты, благодарности и т.д.
Итоговое занятие	2	0	2	Занятие, подведение итогов
Всего:	72	20	52	

Учебный план 2 года обучения.

Тема	Количество часов			Формы контроля
	Всего	Теория	Практика	
Вводное занятие	2	2	0	Занятие, беседа, опрос
Инструктаж по охране труда	2	2	0	Занятие, беседа, опрос
История развития физической культуры и спорта в России	8	4	4	Занятие, беседа, творческая работа (реферат, доклад и т.д.), тестирование, участие в конкурсах
Гигиена и самоконтроль	6	3	3	Занятие, опрос, тестирование
Общая физическая подготовка	38	12	26	Занятие, тренировка
Техническая подготовка	28	10	18	Занятие, тренировка
Технико-тактическая подготовка	28	10	18	Занятие, тренировка
Функциональная диагностика	4	2	2	Занятие, тестирование
Совершенствование мастерства	10	2	8	Занятие, тренировка
Соревнования, спортивно-массовые и культурно-массовые мероприятия	16	4	12	Участие в соревнованиях, учебно-тренировочных выездах и т.д. Дипломы, грамоты, благодарности и т.д.
Итоговое занятие	2	0	2	Занятие, подведение итогов
Всего:	144	51	93	