

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»**

Разработчики:

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

**Смирнов Иван Константинович,**  
педагог дополнительного образования  
ОДОДиВ «Сириус» ГБОУ школы №234

### Учебный план 1 года обучения.

Тема	Количество часов			Формы контроля
	Всего	Теория	Практика	
Вводное занятие	8	4	4	Собеседование
Инструктаж по охране труда	4	2	2	Занятие, беседа, опрос
История развития физической культуры и спорта в России	6	2	4	Занятие, беседа, творческая работа (реферат, доклад и т.д.), участие в конкурсах
Гигиена и самоконтроль	6	3	3	Занятие, опрос
Общая физическая подготовка	74	20	54	Занятие, тренировка
Функциональная диагностика	11	2	9	Занятие, тестирование
Совершенствование мастерства	9	2	7	Занятие, тренировка
Соревнования, спортивно-массовые и культурно-массовые мероприятия	24	6	18	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	41	103	

### 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	70	24	46	Занятие, тренировка
Функциональная диагностика	12	2	10	Занятие, тестирование
Совершенствование мастерства	10	2	8	Занятие, тренировка
Соревнования, спортивно-массовые и культурно-массовые мероприятия	32	8	24	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	47	97	