

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

«ПРИНЯТО»
на педсовете школы
Протокол № 6
от 29.05.2024 г.

«УТВЕРЖДЕНО»
Приказом № 58-ОД от 04.06.2024 г.
Директор школы № 234
Седых И.А.



**Учебный план
дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы**

«Общая физическая подготовка с элементами ориентирования»

Разработчики:

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

Мельников Дмитрий Александрович,
педагог дополнительного образования
ОДОДиВ «Сириус» ГБОУ школы №234

Демидов Николай 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	2	1	1	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	6	3	3	Занятие, опрос
Общая физическая подготовка	44	12	32	Занятие, тренировка
Краеведение	18	9	9	Занятие, тренировка
Топография и ориентирование	16	4	12	Занятие, тренировка
Основы доврачебной помощи	6	3	3	Занятие, тренировка
Функциональная диагностика	4	1	3	Занятие, тестирование
Совершенствование мастерства	18	5	13	Занятие, тренировка
Соревнования, спортивно-массовые и культурно-массовые мероприятия	16	5	11	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	49	95	

Учебный план 2 года обучения.

Тема	Количество часов			Формы контроля
	Всего	Теория	Практика	
Вводное занятие	2	1	1	Собеседование
Инструктаж по охране труда	2	1	1	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	6	3	3	Занятие, опрос
Общая физическая подготовка	44	12	32	Занятие, тренировка
Краеведение	20	10	10	Занятие, тренировка
Топография и ориентирование	16	4	12	Занятие, тренировка
Основы доврачебной помощи	6	3	3	Занятие, тренировка
Функциональная диагностика	4	1	3	Занятие, тестирование
Совершенствование мастерства	18	5	13	Занятие, тренировка
Соревнования, спортивно-массовые и культурно-массовые мероприятия	20	5	15	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	

Учебный план 3 года обучения.

Тема	Количество часов			Формы контроля
	Всего	Теория	Практика	
Вводное занятие	2	1	1	Собеседование
Инструктаж по охране труда	2	1	1	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	8	4	4	Занятие, опрос
Общая физическая подготовка	74	20	54	Занятие, тренировка
Краеведение	32	10	22	Занятие, тренировка
Топография и ориентирование	32	10	22	Занятие, тренировка
Основы доврачебной помощи	6	3	3	Занятие, тренировка
Функциональная диагностика	4	1	3	Занятие, тестирование
Совершенствование мастерства	18	4	14	Занятие, тренировка
Соревнования, спортивно-массовые и культурно-массовые мероприятия	32	10	22	Участие в соревнованиях, учебно-тренировочных выездах и т.д. Дипломы, грамоты, благодарности и т.д.
Итоговое занятие	2	0	2	Занятие, подведение итогов
Всего:	216	66	150	