


**УТВЕРЖДАЮ**  
 Директор ГБОУ СОШ №448  
 Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
 Е. М. Бельтюкова  
 Приказ № 175 от 30.08.2023 года.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**дополнительной общеобразовательной программы**  
**«Эстетическая гимнастика»**  
**1-ый год обучения**

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1	0	Беседа
2	Общая физическая подготовка	10	2	8	Беседа. Тестирование
3	Специальная физическая подготовка	10	2	8	Беседа. Тестирование
4	Хореография	14	2	12	Беседа. Тестирование
5	Акробатика	16	2	14	Беседа. Тестирование
6	Техника эстетической гимнастики	10	2	8	Беседа. Тестирование
7	Участие в соревнованиях	10	0	10	Соревнования, тестирование
8	Подведение итогов за год	1	0	1	Беседа
	Всего:	72	11	61	



**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ГБОУ СОШ №448  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
Е. М. Бельтюкова  
Приказ № 175 от 30.08.2023 года.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**дополнительной общеобразовательной программы**  
**«Эстетическая гимнастика»**  
**2-ой год обучения**

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1	0	Беседа
2	Общая физическая подготовка	10	2	8	Беседа. Тестирование
3	Специальная физическая подготовка	10	2	8	Беседа. Тестирование
4	Хореография	14	2	12	Беседа. Тестирование
5	Акробатика	16	2	14	Беседа. Тестирование
6	Техника эстетической гимнастики	10	2	8	Беседа. Тестирование
7	Участие в соревнованиях	10	0	10	Соревнования, тестирование
8	Подведение итогов за год	1	0	1	Беседа
	Всего:	72	11	61	


**УТВЕРЖДАЮ**  
 Директор ГБОУ СОШ №448  
 Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
 Е. М. Бельтюкова  
 Приказ № 175 от 30.08.2023 года.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
 дополнительной общеобразовательной программы  
 «Эстетическая гимнастика»  
 3-ий год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы Контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1	0	Беседа
2	Общая физическая подготовка	10	2	8	Беседа. Тестирование
3	Специальная физическая подготовка	10	2	8	Беседа. Тестирование
4	Хореография	14	2	12	Беседа. Тестирование
5	Акробатика	16	2	14	Беседа. Тестирование
6	Техника эстетической гимнастики	10	2	8	Беседа. Тестирование
7	Участие в соревнованиях, контрольное тестирование	10	0	10	Соревнования, тестирование
8	Контрольные испытания. Подведение итогов за год	1	0	1	Беседа
	Всего:	72	11	61	


**УТВЕРЖДАЮ**  
 Директор ГБОУ СОШ №448  
 Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
 Е. М. Бельтюкова  
 Приказ № 175 от 30.08.2023 года.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**дополнительной общеобразовательной программы**  
**«PROВолейбол»**  
**1-ый год обучения**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общие основы волейбола; ПП и ТБ, Правила игры	1	1	0	Опрос, наблюдение
2	Общефизическая подготовка	15	1	14	Сдача контрольных нормативов
3	Специальная подготовка	10	1	9	Сдача контрольных нормативов
4	Техническая подготовка	15	1	14	Сдача контрольных нормативов
5	Тактическая подготовка	10	1	9	Сдача контрольных нормативов
6	Игровая подготовка	10	1	9	Участие в соревнованиях, товарищеских играх
7	Контрольные испытания	5	1	4	Сдача контрольных нормативов
8	Учебные игры и соревнования	6	1	5	Участие в соревнованиях, товарищеских играх
	<i>Итого:</i>	72	8	64	


**УТВЕРЖДАЮ**  
 Директор ГБОУ СОШ №448  
 Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
 Е. М. Бельтюкова  
 Приказ № 175 от 30.08.2023 года.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
 дополнительной общеобразовательной программы  
 «PROВолейбол»  
 2-ой год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общие основы волейбола; ПП и ТБ, Правила игры	1	1	0	Опрос, наблюдение
2	Общефизическая подготовка	10	1	9	Сдача контрольных нормативов
3	Специальная подготовка	10	1	9	Сдача контрольных нормативов
4	Техническая подготовка	15	1	14	Сдача контрольных нормативов
5	Тактическая подготовка	15	1	14	Сдача контрольных нормативов
6	Игровая подготовка	10	1	9	Участие в соревнованиях, товарищеских играх
7	Контрольные испытания	5	1	4	Сдача контрольных нормативов
8	Учебные игры и соревнования	6	1	5	Участие в соревнованиях, товарищеских играх
	<i>Итого:</i>	72	8	64	


**УТВЕРЖДАЮ**  
 Директор ТБОУ СОШ №448  
 Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
 Е. М. Бельтюкова  
 Приказ № 175 от 30.08.2023 года.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**дополнительной общеобразовательной программы**  
**«PROФутбол»**  
**1-ый год обучения**

п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общие основы футбола; ПП и ТБ, Правила игры	1	1	0	Фронтальный
2	Общефизическая подготовка	15	1	14	Индивидуальный Индивидуально-групповой Комбинированный Фронтальный
3	Специальная подготовка	10	1	9	Комбинированный Фронтальный
4	Техническая подготовка	15	1	14	Комбинированный Фронтальный
5	Тактическая подготовка	10	1	9	Комбинированный Фронтальный
6	Игровая подготовка	10	1	9	Комбинированный Фронтальный
7	Контрольные испытания	5	1	4	Комбинированный Фронтальный
8	Учебные игры и соревнования	6	1	5	Комбинированный Фронтальный
	<i>Итого:</i>	72	8	64	


**УТВЕРЖДАЮ**  
 Директор ГБОУ СОШ №448  
 Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
 Е. М. Бельтюкова  
 Приказ № 175 от 30.08.2023 года.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
 дополнительной общеобразовательной программы  
 «ОФП (общая физическая подготовка)»  
 1-ый год обучения

№	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общие основы физической подготовки; ПП и ТБ.	1	1	0	Опрос, беседа
2.	Развитие гибкости	7	0	7	Сдача нормативов
3.	Развитие скоростных способностей	8	0	7	Сдача нормативов
4.	Развитие силовых способностей	5	0	4	Сдача нормативов
5.	Развитие координационных способностей	6	0	5	Сдача нормативов
6.	Развитие выносливости	7	0	7	Сдача нормативов
7.	Контрольные испытания	2	0	2	Сдача нормативов
<i>Итого</i>		36	1	35	


**УТВЕРЖДАЮ**  
 Директор ГБОУ СОШ №448  
 Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
 Е. М. Бельтюкова  
 Приказ № 175 от 30.08.2023 года.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**дополнительной общеобразовательной программы**  
**«Фехтование»**  
**1-ый год обучения**

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1	0	Беседа
2	История развития фехтования, как вида спорта.	1	1	0	Беседа
3	Основы спортивного фехтования на рапирах	12	6	6	Наблюдение
4	Техника фехтования	12	6	6	Наблюдение
5	Тактика фехтования	12	6	6	Наблюдение
6	Общая физическая подготовка	14	7	7	Сдача нормативов
7	Специальная физическая подготовка	14	7	7	Сдача нормативов
8	Соревнования	4	0	4	Соревнования
9	Контрольные занятия	1	0	1	Сдача нормативов
10	Итоговое занятие	1	0	1	Беседа
	<b>Всего:</b>	<b>72</b>	<b>34</b>	<b>38</b>	




**УТВЕРЖДАЮ**  
 Директор ГБОУ СОШ №448  
 Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
 Е. М. Бельтюкова  
 Приказ № 175 от 30.08.2023 года.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**дополнительной общеобразовательной программы**  
**«Фехтование»**  
**2-ой год обучения**

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1	0	Беседа
2	История развития фехтования, как вида спорта	1	1	0	Беседа
3	Основы спортивного фехтования на рапирах	10	5	5	Наблюдение
4	Техника фехтования	10	5	5	Наблюдение
5	Тактика фехтования	10	5	5	Наблюдение
6	Боевая практика	9	2	7	Сдача нормативов
7	Общая физическая подготовка	12	6	6	Сдача нормативов
8	Специальная физическая подготовка	12	6	6	Сдача нормативов
9	Соревнования	4	2	2	Соревнования
10	Контрольные занятия	2	0	2	Беседа
11	Итоговое занятие	1	0	1	Беседа
	<b>Всего:</b>	<b>72</b>	<b>33</b>	<b>39</b>	



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ТБОУ СОШ №448  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
Е. М. Бельтюкова  
Приказ № 175 от 30.08.2023 года.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**дополнительной общеобразовательной программы**  
**«Фехтование»**  
**3-ий год обучения**

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Беседа
2	Основы спортивного фехтования на рапирах	16	6	10	Беседа
3	Техника фехтования	16	6	10	Наблюдение
4	Тактика фехтования	16	6	10	Наблюдение
5	Боевая практика	10	5	5	Наблюдение
6	Известные современные фехтовальщики и действующие мастера спорта	2	1	1	Беседа
7	Методика самосовершенствования в спорте	2	1	1	Беседа
8	Психологическая подготовка к трудностям	2	1	1	Беседа
9	Управление своими эмоциями во время боя	2	1	1	Беседа
10	Общая физическая подготовка	16	6	10	Сдача нормативов
11	Специальная физическая подготовка	14	4	10	Сдача нормативов
12	Соревнования	7	1	6	Соревнования
13	Контрольные занятия	2	1	1	Сдача нормативов
14	Итоговое занятие	1	1	0	Беседа
	<b>Всего:</b>	<b>108</b>	<b>41</b>	<b>67</b>	


**УТВЕРЖДАЮ**  
 Директор ТБОУ СОШ №448  
 Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
 Е. М. Бельтюкова  
 Приказ № 175 от 30.08.2023 года.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
 дополнительной общеобразовательной программы  
 «Самбо (начальная подготовка)»  
 1-ый год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	0	1	Опрос, наблюдение
2	Простейшие акробатические элементы	14	2	12	Опрос. Практическое задание
3	Техника самостраховки	14	2	12	Опрос. Практическое задание
4	Подвижные спортивные игры, эстафеты	14	0	14	Опрос. Практическое задание
5	Техника бросков в стойке	22	0	22	Опрос. Практическое задание
6	Техника удержаний и уходов с них	14	0	14	Опрос. Практическое задание
7	Техника простейших болевых приемов	14	0	14	Опрос. Практическое задание
8	Спарринги и правила соревнований	14	0	14	Опрос. Практическое задание
9	Промежуточный контроль	1	1	0	Беседа. Опрос
<i>Итого:</i>		108	5	103	


**УТВЕРЖДАЮ**  
 Директор ГБОУ СОШ №448  
 Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
 Е. М. Бельтюкова  
 Приказ № 175 от 30.08.2023 года.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
 дополнительной общеобразовательной программы  
 «Настольный теннис»  
 2-ой год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Формирование группы	2	2	0	Собеседование
2	Вводное занятие. Инструктаж по пожарной и технической безопасности	1	1	0	Опрос
3	Физическая подготовка	32	16	16	Тестирование, УТЗ
4	Техникотактическая подготовка	32	16	16	УТЗ
5	Теоретическая подготовка	4	4	0	Опрос
6	Итоговое занятие	1	0	1	УТЗ
<b>ИТОГО</b>		72	39	33	


**УТВЕРЖДАЮ**  
 Директор ТБОУ СОШ №448  
 Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
 Е. М. Бельтюкова  
 Приказ № 175 от 30.08.2023 года.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
 дополнительной общеобразовательной программы  
 «Студия пластики «Волна»»  
 1-ый год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1	0	Беседа
2	Общая физическая подготовка	20	10	10	Беседа. Тестирование
3	Специальная физическая подготовка	18	9	9	Беседа. Тестирование
4	Пластика	16	8	8	Беседа. Тестирование
5	Акробатика	16	8	8	Беседа. Тестирование
6	Подведение итогов за год	1	1	0	Беседа
	Всего	72	37	35	

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ГБОУ СОШ №448  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
Е. М. Бельтюкова  
Приказ № 175 от 30.08.2023 года.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**дополнительной общеобразовательной программы**  
**«Стрейчинг»**  
**1-ый год обучения**

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1	0	Беседа
2	Общая физическая подготовка	9	1	8	Беседа. Тестирование
3	Гибкость спины	12	2	10	Беседа. Тестирование
4	Гибкость ног	13	3	10	Беседа. Тестирование
5	Подведение итогов	1	0,5	0,5	Тестирование
6	Всего	36	7,5	28,5	



**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ГБОУ СОШ №448  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
Е. М. Бельтюкова  
Приказ № 175 от 30.08.2023 года.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**дополнительной общеобразовательной программы**  
**«Стрейчинг»**  
**1-ый год обучения**

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1	0	Беседа
2	Общая физическая подготовка	9	1	8	Беседа. Тестирование
3	Гибкость спины	12	2	10	Беседа. Тестирование
4	Гибкость ног	13	3	10	Беседа. Тестирование
5	Подведение итогов	1	0,5	0,5	Тестирование
6	Всего	36	7,5	28,5	


**УТВЕРЖДАЮ**  
 Директор ГБОУ СОШ №448  
 Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
 Е. М. Бельтюкова  
 Приказ № 175 от 30.08.2023 года.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
 дополнительной общеобразовательной программы  
 «Каратэ (спортивно-оздоровительный этап)»  
 1-ый год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	0	Собеседование. Тестирование. Опрос
2.	Теоретическая подготовка	10	10	0	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов, самооценка обучающихся.
3.	Общая физическая подготовка	12	0	12	
4.	Специальная физическая подготовка	10	0	10	
5.	Техническая подготовка в каратэ	19	0	19	Педагогическое наблюдение.
6.	Техническая подготовка в кобудо	19	0	19	Педагогическое наблюдение.
7.	Итоговое занятие	1	1	0	Выставка, праздничные мероприятия
<b>Итого:</b>		72	12	60	