

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 203 Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ школа № 203)**

ПРИНЯТ
Общим собранием работников
Образовательного учреждения
Протокол от 29 августа 2023 г. №1

УТВЕРЖДЕН
Приказ от 29 августа 2023 № 513

ПРИНЯТ
С учётом мнения
Совета родителей
(законных представителей)
Протокол от 29 августа 2023 г. №1

ПРИНЯТ
С учётом мнения
Совета обучающихся
Протокол от 29 августа 2023 г. №1

**Учебный план дополнительной общеразвивающей программы
«Вольная борьба» в ОДОД ГБОУ школы №203
Красносельского района Санкт-Петербурга на 2023-2024 учебный год**

**Учебный план дополнительной общеразвивающей программы
«Вольная борьба» в ОДОД ГБОУ школы №203
Красносельского района Санкт-Петербурга на 2023-2024 учебный год**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		теория	практика	всего	
1	Введение. Вводное занятие	-	2	2	Устный опрос
2	История возникновения вольной борьбы.	2	-	2	Устный опрос
3	Появление вольной борьбы в России. Первые соревнования.	2	-	2	Устный опрос
4	Теоретическая подготовка.	4	-	4	Тестовые задания
5	ОФП	2	44	46	Приём нормативов
6	СФП	2	40	42	Приём нормативов
7	ТТП	2	38	40	Зачёт по выполнению отдельных приемов, техники и тактики
8	Контрольно-оценочные испытания	-	4	4	Приём нормативов, зачёт по выполнению техники и тактики
9	Итоговое занятие		2	2	Открытое занятие
	Итого	14	130	144	