

**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
«Лыжные гонки» в ОДОД ГБОУ школы №203
Красносельского района Санкт-Петербурга на 2023-2024 учебный год**

**Учебный план дополнительной общеразвивающей программы
«Лыжные гонки» 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	Вводное занятие	1		1	Беседа, просмотр
2	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Физическая культура и спорт в России	1		1	Беседа, устный опрос
3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	2		2	Устный опрос, наблюдение
4	Лыжный инвентарь, мази и смазка лыж.	3		3	Беседа, устный опрос
5	Краткая характеристика техники лыжных ходов.	2		2	Беседа, просмотр
6	Правила проведения соревнований по лыжным гонкам.	3		3	Беседа, просмотр
7	Значение и способы закаливания.	2		2	Устный опрос, наблюдение
8	Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома	1		1	Устный опрос, наблюдение
9	Общая физическая подготовка.		62	62	Просмотр упражнений на развитие физических качеств
10	Специальная физическая подготовка.		34	34	Просмотр имитационных упражнений техники лыжных ходов, соревнования
11	Техническая подготовка		31	31	Просмотр техники лыжных ходов
12	Итоговое занятие.	1	1	2	Соревнования среди группы, анкетирование
	Всего:	16	128	144	