

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