

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

(выписка из дополнительной общеобразовательной программы «Юный лыжник» (5-блет)

| № | ТЕМА | КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ |
|---|---|--------------------------|
| МОДУЛЬ 1 «Общая физическая подготовка» | | |
| 1. | Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий. | 1 |
| 2. | «Незнайка в гостях у ребят» | 1 |
| 3. | «Тили-тили-тили-бом, загорелся кошкин дом» | 1 |
| 4. | Кто спортом занимается, с болезнями не знается | 1 |
| 5. | «Олимпийцы среди нас» | 1 |
| 6. | «Пожарные на учениях» | 1 |
| 7. | «В гостях у сказки» | 1 |
| 8. | «Путешествие в страну Тренажерию» | 1 |
| 9. | «В стране «Весёлых стартов» | 1 |
| МОДУЛЬ 2 «Лыжная подготовка» | | |
| 1. | Знакомство с инвентарем и правилами по технике безопасности. Лыжи и весь инвентарь. Практические навыки по одеванию лыж | 1 |
| 2. | Повороты на лыжах на месте. Скользящий шаг | 1 |
| 3. | Скользящий шаг | 1 |
| 4-5. | Ходьба скользящим шагом | 2 |
| 6-7. | Попеременно двухшажный ход | 2 |
| 8-9. | Лыжная прогулка | 2 |
| 10-11. | Спуски и подъем на пологом склоне | 2 |
| 12. | Спринтерские дистанции | 1 |
| 13-14. | Закрепление материала Контрольно-учетное занятие (0,5 промежуточная аттестация) | 1,5 0,5 |

МОДУЛЬ 3 «Общая физическая подготовка»

| | | |
|--|---|--------------------------|
| 1. | «В гости к Лесовичку» | 1 |
| 2. | «Очень любим мы, друзья, спортом заниматься» | 1 |
| 3. | «Возвращение в страну Тренажериию» | 1 |
| 4-5. | «Как утенок домой спешил» Контрольно-учетное занятие (0,5 промежуточная аттестация) | 1,5 0,5 |
| ИТОГО | | 28 |
| Длительность одного занятия (академический час) | | 25 минут |
| Количество занятий в неделю/ время (минуты) | | 1/ 25 минут |
| Количество занятий в месяц / время (минуты) | | 4/ 100 минут |
| Количество занятий в учебном году / время (минуты) | | 28/ 700 минут |