

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

(выписка из дополнительной общеобразовательной программы «Юный лыжник» (5-6лет)

№	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 Тренажерию»	1
4-5.	«Как утенок домой спешил»	1,5
	Контрольно-учетное занятие (0,5 промежуточная аттестация)	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/ 100минут
Количество занятий в учебном году / время (минуты)		28/ 700 минут