

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

(выписка из дополнительной общеобразовательной программы «Юный лыжник» (6-7лет)

№	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.	«Осень пришла- на физкультуру позвала»	1
3.	«Репортаж со стадиона»	1
4.	«Что приключилось в Спортландии?»	1
5.	«За здоровьем в детский сад»	1
6.	«О чем рассказали дорожные знаки»	1
7.	«Лестница здоровья»	1
8.	«Что могут наши мышцы?»	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	2
3.	Скользящий шаг, спуск с пологих склонов	1
4.	Ходьба скользящим шагом, спуск со склона, подъема, торможение	2
5.	Ходьба на лыжах с палками.	2
6.	Попеременный двухшажный ход с палками	2
7.	Попеременный двухшажный ход и спуск	1
8.	Попеременный двухшажный ход с палками, преодолевая препятствия на пути	2
9.	Закрепление материала	1
10.	Закрепление материала Контрольно-учетное занятие (0,5 промежуточная аттестация)	1,5 0,5
МОДУЛЬ 3 «Общая физическая подготовка»		

1.	«Прогулка в весенний лес»	1
2.	«Весенние старты»	2
3.	«Тает снег, ручьи бегут, на физкультуру всех зовут»	2
4.	«Любим мы тренироваться» Контрольно-учетное занятие (0,5 промежуточная аттестация)	1,5 0,5
ИТОГО		28
Длительность одного занятия (академический час)		30минут
Количество занятий в неделю/ время (минуты)		1/ 30 минут
Количество занятий в месяц / время (минуты)		4/ 120минут
Количество занятий в учебном году / время (минуты)		28/ 840минут