

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 4"

ПРИНЯТ

на педагогическом совете
МБОУ «СОШ № 4»
протокол № 1 от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕН

Приказом директора
МБОУ «СОШ № 4»
№ 59-ОД от 31.08.2023 г.

ПРИНЯТ С ИЗМЕНЕНИЯМИ

на педагогическом совете
МБОУ «СОШ № 4»
протокол № 3 от 18.09.2023 г.

УТВЕРЖДЕН С ИЗМЕНЕНИЯМИ

Приказом директора
МБОУ «СОШ № 4»
№ 66-ОД от 18.09.2023 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ДООП «Лыжные гонки»

№ п/п	Наименование разделов	Общее количество часов	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	
1.	Правила безопасности на занятиях. Краткая историческая справка о лыжных гонках.	0,5	0,5		
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	1	1		тестирование
4.	Подготовительные и подводящие упражнения по ОФП на развитие силы мышц рук и ног, растягивание.	2,5	0,5	2	тренировочные занятия
5.	Способы передвижения на лыжах	3,5	0,5	3	выполнение контрольных нормативов
6.	Способы подъемов и спусков	3,5	0,5	3	участие в соревнованиях, контрольных играх

7.	Спринтерские дистанции	3,5	0,5	3	тестирование, контрольные игры
8.	Свободное катание.	3,5	0,5	3	тестирование, контрольные игры
9.	Лыжные гонки на 3-5 км	6		6	выполнение контрольных нормативов, эстафета
10.	Инструкторская и судейская практика	2	0,5	2,5	судейство соревнований школьного уровня
11.	Контрольные испытания, соревнования	8		8	учебные игры
	Всего:	34	4,5	29,5	