

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Зайковская средняя общеобразовательная школа №1  
Имени Дважды Героя Советского Союза Г.А. Речкалова»  
(МОУ «Зайковская СОШ №1»)

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «\_29\_» августа 2025 г.  
Протокол №\_18

Утверждаю:  
Директор МОУ «Зайковская СОШ №1»  
\_\_\_\_\_ И.М. Казанцева  
Приказ от «29»августа 2025 г.№ 107-од

Учебный план

Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей  
программы физкультурно-спортивной направленности  
«Лыжные гонки»  
Возраст обучающихся: 8-10 лет  
Срок реализации: 1 год

№	Наименование темы Теоретическая часть	Количество часов			Формы аттестции
		вс ег о	Те ор ия	Пр ак ти ка	
1	Вводное занятия Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Физическая культура и спорт в России	1	1		
2	Краткое историческое сведения о возникновении и развитии физической культуры и спорта в России. История развития лыжного спорта. Популярность лыжных гонок в России	2	2		
3	Гигиена спортсмена и врачебный контроль.	1	1		

4	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1	1		
---	---	---	---	--	--

5	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.	1	1		Сд ач а к о н т р о ль ны х н о р м ат ив ов
6	Лыжный инвентарь, мази и смазка лыж.	1	1		
7	Краткая характеристика техники лыжных ходов.	2	2		
8	Правила проведения соревнований по лыжным гонкам	2	2		
9	Значение и способы закаливания	1	1		
10	Инструкторская и судейская практика	1	1		
11	Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома	1	1		
12	Общая физическая подготовка	10		10	
13	Специальная физическая подготовка	10		10	
14	Техническая подготовка	24		24	
15	Контрольные упражнения и соревнования	10		10	
		<b>68</b>	<b>13</b>	<b>55</b>	