Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад № 38 «Сказка»

C=RU, OU=Заведующая, O="
МБДОУ Детский сад №38 ""
Сказка"" ИНН 4222006498
ОГРН 1024201856997",
CN=Костенкова Оксана
Вячеславовна,
E=ckazka38@mail.ru
Я являюсь автором этого
документа
место подписания
2021-09-06 12:14:50

УТВЕРЖДЕН
приказом МБ ДОУ
Детский сад № 38 «Сказка»
от 30.08.2021 № 205

Учебный план на 2021/2022 учебный год
по дополнительной общеразвивающей программе
«Весёлая лыжня»
Первый год обучения

№ п/п	Наименование раздела	Всего занятий	Из них	
			Теоретических	Практических
1	Диагностическое занятие	4	2	2
2	Занятие «Волшебные лыжи»	3	2	1
3	Тренировочное занятие. Обучение надевать и снимать лыжи	1	0,5	0,5
4	Тренировочное занятие. Учить уверенно стоять на лыжах.	1	0,5	0,5
5	Тренировочное занятие. Ступающий шаг.	1	0,5	0,5
6	Тренировочное занятие. Скользящий шаг.	2	1	1
7	Тренировочное занятие. Повороты переступание.	2	1	1
8	Тренировочное занятие. Ходьба на лыжах с неожиданными поворотами, остановками, увеличением и уменьшением скорости.	1	0,5	0,5
9	Тренировочная эстафета	2	1	1
10	Тренировочное занятие. Подъем «лесенкой».	2	1	1
11	Тренировочное упражнение. Подъем на склон «лесенкой» спуск	1	0,5	0,5
12	Тренировочное занятие. Спуск и подъем с длиной ската 3-4 метра пологого склона.	2	1	1
13	Тренировочное занятие. Упражнять в ходьбе скользящим шагом, проходя расстояние до 500 метров.	1	0,5	0,5
14	Тренировочное занятие. Темп передвижения (быстро, медленно), ориентировка в пространстве	1	0,5	0,5

15	Тренировочное занятие. Ходьба на лыжах преодолевая расстояние 1,5-2 км, в медленном темпе.	1	0,5	0,5
16	Тренировочное занятие. Торможение лыжами «упором».	1	0,5	0,5
17	Соревнования на дистанции 200 м на скорость,	1	0,5	0,5
18	Спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»	1	0	1
	Всего	**28**	**13,5**	**14,5**

Второй год обучения

№ п/п	Наименование раздела	Всего занятий	Из них	
			Теоретических	Практических
1	Диагностическое занятие	4	3	1
2	Занятие «Забытая лыжа».	1	0,5	0,5
3	«Лыжные виды спорта»	1	0,5	0,5
4	Общая физическая подготовка	1	0,5	0,5
5	Тренировочное занятие. Обучение надевать и снимать лыжи	1	0,5	0,5
6	Тренировочное занятие. Учить уверенно стоять на лыжах.	1	0,5	0,5
7	Тренировочное занятие. навык ступающего и скользящего шага	1	0,5	0,5
8	Тренировочное занятие. Спуск с пологих склонов	1	0,5	0,5
9	Тренировочное занятие. Ходьба с лыжными палками	4	0,5	0,5
10	Тренировочное занятие. Попеременный двухшажный ход с палками	3	1	2
11	Тренировочное занятие. Ходьба двухшажным ходом с палками, преодолевать препятствия на пути (канаву, бревно).	1	0,5	0,5
12	Тренировочное занятие. Ходьба на лыжах попеременным двухшажным ходом 600м в среднем темпе	1	0,5	0,5
13	Тренировочное занятие. Ходьба на лыжах преодолевая расстояние 1,5-2 км, в медленном темпе.	1	0,5	0,5
14	Тренировочное занятие. Спуск и подъем «елочкой» на пологий склон при длине ската 18 м.	1	0,5	0,5
15	Тренировочное занятие. Торможением лыжами «плугом».	2	1	1
16	Игра – соревнование	1	0	1

17	Ходьба на лыжах преодолевая расстояние 2 км, в медленном темпе.	1	0,5	0,5
18	Физкультурный досуг	1	0,5	0,5
19.	Спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»	1	0	1
	Всего	**28**	**11**	**17**