

**Годовой учебный план
по программе лыжных гонок.**

№ п/п	Тема	Часы/ 36 уч. нед.
1	Теория	10
1.1	Вводное занятие. История развития «Лыжных гонок»	1
1.2	Техника безопасности, предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.	2
1.3	Гигиенические знания и навыки	1
1.4	Основы техники и тактики при занятиях «Лыжными гонками»	3
1.5	Правила соревнований по лыжным гонкам	2
1.6	Использование инвентаря	1
2	Общая физическая подготовка	130
3	Специальная физическая подготовка	40
4	Тактико-техническая подготовка	30
5	Контрольные нормативы и соревнования	6
	Итого:	216

**Годовой учебный план
по программе баскетбола**

№ п/п	Тема	Часы/ 36 уч. нед.
1	Теория	10
1.1	Вводное занятие. История развития «Баскетбол»	1
1.2	Техника безопасности, предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.	2
1.3	Гигиенические знания и навыки	1
1.4	Основы техники и тактики при занятиях «Баскетбол»	3
1.5	Правила соревнований по баскетболу	2
1.6	Использование инвентаря	1
2	Общая физическая подготовка	130
3	Специальная физическая подготовка	40
4	Тактико-техническая подготовка	30
5	Контрольные нормативы и соревнования	6
	Итого:	216

**Учебный план
по программе легкой атлетики**

№ п/п	Наименование разделов, тема	Часы
1	Теория	8
1.1	Вводное занятие. История развития легкой атлетики.	2
1.2	Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание самоконтроль.	3
1.3	Правила организации учебного занятия, нормы безопасного поведения.	3
1.4	Самоконтроль, врачебный контроль, понятие о травмах.	
2	ОФП	130
2.1	Выносливость	20
2.2	Быстрота	20
2.3	Гибкость	20
2.4	Сила	20
2.5	Ловкость	20
2.6	Подвижные игры	30
3	СФП	40
3.1	Скоростно-силовая подготовка	20
3.2	Специальная выносливость	10
3.3	Специальная сила	10
4	ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	30
4.1	Бег	10
4.2	Прыжки в длину	10
4.3	Метания	10
5	Контрольно переводные испытания	4
6	Участие в соревнованиях (кол-во)	4
	Итого часов	216