

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Куйбышевского района - Дом детского творчества
(МБУ ДО «Куйбышевский ДДТ»)

Календарный учебный план
приложение
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Лыжи»
физкультурно-спортивной направленности
на 2026-2027 учебный год
срок реализации - 1 год

педагог дополнительного образования
Силин Андрей Васильевич

Календарный учебный план

- Группа №1
- Год обучения – 1

№	Дата	Тема занятия	Количество часов			Тип занятия	Форма контроля
			всего	теория	практика		
Раздел «Введение в программу»			2	2	-		
1	16.09.2026 18.09.2026	Инструктаж по Т. Б. Вводный, Ознакомление с содержанием Программы.	2	2	-	Подача нового материала	Устный опрос
Раздел «Основы знаний по лыжной подготовке»			6	6	-		
2	23.09.2026 25.09.2026	Лыжный инвентарь. Одежда и обувь. Подготовка лыж.	2	2	-	Подача нового материала	Устный опрос
3	30.09.2026 01.10.2026	Оказание первой помощи при травмах и обморожении	2	2	-	Подача нового материала	Устный опрос
4	07.10.2026 09.10.2026	Виды лыжного спорта. История лыжного спорта. Влияние занятий на укрепление здоровья.	2	2	-	Подача нового материала	Устный опрос
Раздел «Общая физическая подготовка»			6	2	4		
5	14.10.2026 16.10.2026	Сведения о физических упражнениях и их влиянии на организм	2	2	-	Подача нового материала	Устный опрос
6	21.10.2026 23.10.2026	Инструктаж по Т. Б. Строевые упражнения. Ходьба и бег. Выполнение команд.	2	-	2	Подача нового материала	Наблюдени е
7	30.10.2026	Общеразвивающие упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата	2	-	2	Подача нового материала	Наблюдени е
Раздел «Техника передвижения на лыжах»			36	4	32		
8	11.11.2026 13.11.2026	Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники	2	2	-	Подача нового материала	Устный опрос

9	18.11.2026 20.11.2026	Элементы тактики лыжных гонок	2	2	-	Подача нового материала	Устный опрос
10	25.11.2026 27.11.2026	Передвижение ступающим шагом	2	-	2	Подача нового материала	Наблюдени е
11	02.12.2026 04.12.2026	Передвижение скользящим шагом	2	-	2	Подача нового материала	Наблюдени е
12	09.12.2026 11.12.2026	Инструктаж по Т. Б. № Попеременный двухшажный ход	2	-	2	Подача нового материала	Наблюдени е
13	16.12.2026 18.12.2026	Одновременный двухшажный ход	2	-	2	Подача нового материала	Наблюдени е
14	23.12.2026 25.12.2026	Одновременный одношажный ход	2	-	2	Подача нового материала	Наблюдени е
15	27.12.2026 28.12.2026	Спуск в стойке устойчивости	2	-	2	Подача нового материала	Наблюдени е
16	13.01.2027 15.01.2027	Инструктаж по Т. Б. Спуски в низкой, основной и высокой стойках	2	-	2	Подача нового материала	Наблюдени е
17	20.01.2027 21.01.2027	Подъемы «елочкой»	2	-	2	Подача нового материала	Наблюдени е
18	27.01.2027 29.01.2027	Подъемы «полуелочкой»	2	-	2	Подача нового материала	Наблюдени е
19	03.02.2027 05.02.2027	Подъемы «лесенкой»	2	-	2	Подача нового материала	Наблюдени е
20	10.02.2027 12.02.2027	Подъемы ступающим и скользящем шагом	2	-	2	Подача нового материала	Наблюдени е
21	17.02.2027 19.02.2027	Повороты переступанием на месте в движении	2	-	2	Подача нового материала	Наблюдени е
22	24.02.2027 26.02.2027	Повороты на спусках	2	-	2	Подача нового материала	Наблюдени е
23	03.03.2027 05.03.2027	Торможение падением, плугом	2	-	2	Подача нового материала	Наблюдени е
24	10.03.2027 12.03.2027	Торможение падением, плугом, с разворотом	2	-	2	Подача нового материала	Наблюдени е

25	17.03.2027 19.03.2027	Непрерывное передвижение до 3000м.	2	-	2	Подача нового материала	Наблюдение
Раздел «Специальная физическая подготовка»			8	2	6		
26	24.03.2027 25.03.2027	Сведения о физических упражнениях, влияние их на организм	2	2	-	Подача нового материала	Устный опрос
27	30.03.2027 31.03.2027	Движение рук в попеременном двухшажном ходе	2	-	2	Подача нового материала	Наблюдение
28	07.04.2027 09.04.2027	Инструктаж по Т. Б. Движение рук в бесшажном одновременном ходе	2	-	2	Подача нового материала	Наблюдение
29	14.04.2027 16.04.2027	Шаговая и прыжковая имитация	2	-	2	Подача нового материала	Наблюдение
Раздел «Общая физическая подготовка»			4	-	4		
30	21.04.2027 23.04.2027	Упражнения на лыжах для развития координации, выносливости	2	-	2	Подача нового материала	Наблюдение
31	28.04.2027 29.04.2027	Упражнения на лыжах для развития скоростно-силовых качеств	2	-	2	Подача нового материала	Наблюдение
Раздел «Кроссовая подготовка»			8	2	6		
32	05.05.2027 07.05.2027	Техника выполнения бега. Обучение самоконтролю.	2	2	-	Подача нового материала	Устный опрос
33	12.05.2027 14.05.2027	Быстрая ходьба	2	-	2	Подача нового материала	Наблюдение
34	19.05.2027 21.05.2027	Бег по пересеченной местности	2	-	2	Подача нового материала	Наблюдение
35	26.05.2026 27.05.2026	Преодоление полосы препятствий	2	-	2	Подача нового материала	Наблюдение
Раздел «Итоговое занятие»			2	-	2		
36	28.05.2027 29.05.2027	Инструктаж по Т. Б. Сдача нормативов. Подведение итогов за учебный год.	2	-	2	Итоговое занятие	Сдача нормативов, тестирование
Итого			72	18	54		

