

Принят
педагогическим советом
протокол №1 от 30.08.2023

Утвержден
приказом директора МБОУ «СОШ №2
с кадетскими классами»
от 30.08.2023 № 18/104



УЧЕБНЫЙ ПЛАН
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности
«Быстрее. Выше. Сильнее»

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы промежуточной аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
Модуль «Летний полиатлон»		68		68	Входная диагностика
1.	Легкая атлетика	20	в процессе занятий	20	Соревнования
2.	Стрельба	10		10	Соревнования
3.	Спортивные игры	8		8	Игровые занятия
4.	Лыжная подготовка	12		12	Нормативы
5.	Гимнастика	9		9	Нормативы
6.	Плавание	9		9	Соревнования
Модуль «Зимний полиатлон»		204	19	185	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Входная диагностика
2.	Техника безопасности на занятиях по зимнему полиатлону	9	9	-	Тестирование
3.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	22	1	21	Тестирование и
4.	Кроссовая подготовка	26	1	25	Соревнования
5.	Специальная силовая подготовка	23	1	22	Тестирование и контрольные испытания
6.	Спортивные и подвижные игры, эстафеты	20	1	19	Соревнования
7.	Стрелковая подготовка	36	1	35	Нормативы
8.	Лыжная подготовка	40	2	38	Нормативы
9.	Имитация	26	2	24	Тестирование и контрольные испытания
Модуль «ОФП-1»		102		102	Входная диагностика
1.	Лёгкая атлетика	33	в процессе занятий	33	Соревнования
2.	Спортивные игры	27		27	Игровые занятия
3.	Гимнастика с основами акробатики	15		15	Выступления
4.	Лыжные гонки	27		27	Соревнования
Модуль «ОФП-2»		102		102	Входная диагностика

1.	Лёгкая атлетика	42	в процессе занятий	42	Соревнования
2.	Волейбол	12		12	Игровые занятия
3.	Баскетбол	12		12	Соревнования
4.	Лыжная подготовка	24		24	Соревнования
5.	Гимнастика	12		12	Выступления