Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение

школа – интернат д.Новониколаевка

муниципального района Зианчуринский район Республика Башкортостан

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено (принято)на педагогическом совете протокол № 11от 21.06.2021 г. | Утверждено Директор МОАУ школа-интернат д.Новониколаевка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.М.ИшемгуловаПриказ № 71 от 30 июня 2021г. |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**физкультурно - спортивной направленности**

**«Лыжные гонки»**

возраст обучающихся: 13-15 лет,

срок реализации: 1 года

состав группы: до 11человек

форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID номер в Навигаторе:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Педагог дополнительного образования

 высшей квалификационной категории

Абдульманов Илдус Фаритович

Новониколаевка-2021

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по лыжным гонкам разработана в соответствии с законами, нормативно правовыми актами:

* Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от29.12.2012 №273-ФЗ.
* Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
* Федеральный Закон РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуреи спорте в Российской Федерации»
* Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125«Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
* Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20.03.2019г № 250• «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки»
* Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям• дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14.

 Данная программа разработана для детей, обучающихся в спортивно- оздоровительных группах. Содержание программы может ежегодно незначительно корректироваться в зависимости от условий реализации.

**1.1. Направленность программы**

*Направленность программы – физкультурно-спортивная.*

**1.2. Адресат программы**:

Данная программа разработана для детей, обучающихся в спортивно-оздоровительных группах. Программа предназначена для работы с детьми от 13 до 15 лет. Содержание программы может ежегодно незначительно корректироваться в зависимости от условий реализации. К занятиям в группах спортивно-оздоровительного этапа допускаются все лица, желающие заниматься спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний.

**1.3. Актуальность и педагогическая целесообразность**

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы физкультурно- спортивной направленности «Лыжные гонки» выражается в следующем. Лыжные гонки являются наиболее массовым видом спорта. Лыжные гонки – это вид лыжного спорта, в котором участникам – спортсменам необходимо преодолеть соревновательную дистанцию на лыжах, при этом обогнав своих соперников. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Лыжные гонки» способствует вовлечению детей в учебно- тренировочный процесс спортивной группы, что в свою очередь, положительно сказывается на физическом состоянии детей, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствует повышению самооценки. Освоение программы обучающимися расширяет их двигательные возможности, компенсирует дефицит двигательной активности. Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса лыжников- гонщиков на спортивно- оздоровительном этапе.

Актуальность данной программы выражается доступностью для самого широкого круга занимающихся, разных социальных групп, независимо от пола и возраста.

**1.4.Новизна дополнительной образовательной программы** состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся лыжными гонками, совершенствуется функциональная деятельность, обеспечивается правильное физическое развитие. Формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия лыжными гонками - благодатная почва для развития двигательных качеств.

**1.5. Отличительной особенностью программы является:**- больший акцент направлен на начальную подготовку детей, в основном среднего школьного возраста.

**1.6. Цели и задачи.**

**Цель дополнительной общеобразовательной программы:** формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания потребности для занятия спортом.

**дополнительнойобразовательной программы:**

**Задачи Обучающие:**

формирование представлений о виде спорта – лыжные гонки, их возникновении, развитии и правилах соревнований;

формирование знаний о закаливающих процедурах и укреплении здоровья;

формирование начальных сведений о самоконтроле;

овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой лыжных гонок;

приобретение практических навыков и теоретических знаний в области лыжных гонок, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.

**Развивающие**:

развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;

развитие волевых качеств - смелости, решительности, самообладания;

развитие лидерских качеств, инициативы и социальной активности;

развитие морально-волевых качеств.

**Воспитательные**:

воспитание у юных спортсменов чувства ответственности за свои действия перед коллективом;

воспитание взаимопомощи и трудолюбия;

воспитание коммуникативных качеств;

воспитание элементарных навыков судейства;

воспитание умения заниматься самостоятельно.

**1.7.Условия реализации**

Годовой план рассчитан на 34 недели обучения при занятиях 4 часа в неделю. Общее количество годовых часов – 144. Программа рассчитана на обучение учащихся с 13 до 15 лет. Количество занимающихся – 11 человек. Программа рассчитана на 1 год.

**1.8. Планируемые результаты:**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты**

**Личностные результаты**:

-дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

-умение оказывать помощь своим сверстникам.

**Метапредметные результаты**:

-определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

-умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения

-формирование знаний о лыжных гонках и его роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

**Предметные результаты**:

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа  делает  акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

стремление индивида вовлечь в занятия лыжными гонками  свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание** | **сен** | **окт** | **ноя** | **дек** | **янв** | **фев** | **Маар** | **апр** | **май** | **всего** |
| 1. **Теоретическая подготовка**
 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России. | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| 2. Гигиена спортсмена и врачебный контроль. | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| 3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| 4. Техника безопасности на занятиях лыжной секции. | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 2 |
| 5. Лыжный инвентарь, мази и смазки лыж |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  | 3 |
| 6. Краткая характеристика техники лыжных ходов. |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  | 2 |
| 7. Правила проведения соревнований по лыжным гонкам. |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |
| **итого** | 4 |  |  | 3 | 3 | 1 |  |  |  | 11 |
| 1. **Практическая подготовка**
 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Общая физическая подготовка. | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 52 |
| 2.Специальная физическая подготовка. | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 2 | 38 |
| 3. Изучение техники и тактики лыжных ходов. | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 1 | 25 |
| 4. Контрольные упражнения и соревнования.  |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 12 |
| 5. Инструкторская и судейская практика. |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 4 |
| **Итого** | 11 | 16 | 16 | 19 | 20 | 20 | 17 | 15 | 10 | 142 |
| **Всего** | 15 | 16 | 17 | 21 | 24 | 21 | 18 | 15 | 10 | 144 |

 **Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий |
| 1 год | 21.09.2020 (01.09-21.09 -комплектованиегруппы) | 31.05.2021 | 34 | 144 | Два раза в неделю по 4 часа |

**1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.** Порядок и содержание работы секции. Значение лыж в жизни людей. Эволюция лыж и снаряжение лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом.

**2.Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь**. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятиях. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

**3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль.** Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одеже и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома.

**4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.** Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двушажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двушажного и одновременных лыжных ходов. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.

**5. Общая физическая подготовка.** Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

**6. Специальная физическая подготовка.** Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика.

**7. Техническая и тактическая подготовка.** Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям. Направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопором скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двушажным ходом. Совершенствование основных элементов техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

**8. Контрольные упражнения и соревнования.** Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности ( общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в соревнованиях по ОФП и по лыжным гонкам на дистанциях 1-3 км.

**9. Диагностика.** По теории «Основы знаний»: тесты, беседы. Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке на развитие основных двигательных качеств. Контрольные упражнения на владение техникой движений основных лыжных ходов. Участие в соревнованиях по легкой атлетике и по лыжным гонкам. (школьных, районных).

В результате освоения программы первого года обучения дети должны **знать/ понимать:**

- значение лыж в жизни людей;

**-** индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей;

- подготовку инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях;

- формы занятий физической культуры и лыжным спортом, их целевое назначение и применение в обыденной жизни для достижения спортивного мастерства и высоких результатов;

- требования техники безопасности к занятиям лыжным спортом;

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

**Уметь:**

- планировать индивидуальные и групповые тренировочные занятия по лыжному спорту;

- выполнять приемы страховки и самостраховки;

- выполнять комплексы упражнений по ОФП и СФП;

- выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия по избранному виду спорта;

- выполнять требования физической и спортивной подготовки во время соревнований и при сдаче контрольных нормативов;

- владеть техникой основных лыжных ходов;

- использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни.

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

ЗАДАЧИ:

* всесторонняя физическая подготовка;
* овладение основами техники различных физических упражнений, связанных с проявлением силы, быстроты, координации движений;
* воспитание общей выносливости;
* развитие скоростных возможностей;
* овладение «чувством лыжи и снега».

Основные упражнения, способствующие развитию физических качеств.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ.

При развитии быстроты у детей предпочтение следует отдавать естественным формам движения и нестереотипным способам их выполнения. Для развития быстроты в группах используют подвижные игры, эстафеты, спортивные игры: лапта, футбол, баскетбол, ручной мяч и т.д. Наравне с подвижными играми и эстафетами включаются скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения. Следует также включать повторное преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью.

 УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ.

Основной задачей силовой подготовки в группах ОФП является развитие крупных мышечных групп спины и живота, от которых зависит правильная осанка, а также тех мышечных групп, которые в обычной жизни развиваются слабо. Типичными средствами развития силы являются: отжимания в различных упорах, прыжки, ходьба на руках, различные броски набивных мячей и камней (вес 1-3 кг), прыжки в высоту и длину с места, многоскоки на двух и одной ноге. Наклоны, повороты, вращательные движения корпусом, поднимание ног в положении лёжа, удержание угла в висе, различные упоры, висы, лазания, перелезания. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ, ЛОВКОСТИ, КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЯ. Ходьба и бег по бревну, прыжки через препятствия и прыжковые упражнения из необычного исходного положения, комплексы ОРУ, состоящие из разноименных движений руками и ногами, с постепенным нарастанием темпа их выполнения, акробатика. Прыжки с вращением короткой скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами. Перебрасывание мячей друг другу, двух мячей одновременно. Броски правой, левой рукой, ловля правой, левой рукой. Броски мяча в прыжке, с поворотом. Метание в цель, на дальность. Игры с мячом (лапта и др.) УПРАЖНЕНИЯ НА РАВНОВЕСИЕ. Упражнение на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической стенке, на

бревне. Упражнения в равновесии с различными усложнениями: уменьшение площади опоры, качающаяся опора, увеличение опоры, изменение исходного положения. ОБУЧЕНИЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЮ НА ЛЫЖАХ.

**Упражнения, направленные на овладение «чувством лыжи и снега».**

НА МЕСТЕ:

* небольшие прыжки на месте с ноги на ногу;
* поочередные махи ногой вперед и назад;
* поочередные махи прямыми руками вперед (до уровня глаз) и назад (немного дальше бедра);
* поочередные выпады правой, левой ногой;
* повороты переступанием на месте вокруг пяток лыж, носков лыж;
* приставные шаги в стропу с опорой на палки.

УПРАЖНЕНИЯ В ДВИЖЕНИИ: **ступающий шаг (классический ход)**

* по накатанной лыжне;
* по целине с неглубоким и затем более глубоким снежным покровом;
* по целине с частым изменением направления движения, зигзагом обходя кусты, деревья, пеньки, скамейки, др. ориентиры.

**скользящий шаг**

* короткие скользящие шаги без работы руками, с махами руками;
* удлиненные шаги с палками;
* фиксировано длительное скольжение то на одной, то на другой лыже с поочерёдным отталкиванием руками;
* попеременный двухшажный классический ход в полной координации;
* движений с естественным ритмом толчков и махов руками и ногами.

ИГРОВЫЕ УПРАЖЕНИЯ-ЗАДАНИЯ

* с небольшого разбега проскользить на одной лыже до остановки, кто дальше проскользит;
* с места или с предварительного разбега преодолеть за 3 скользящих шага наибольшее расстояние (кол-во скользящих шагов постепенно увеличивают);
* пройти заданный отрезок за наименьшее кол-во скользящих шагов (выполняют как с палками, так и без них, длина отрезка от 15 до 50м).

Все упражнения для овладения техникой передвижения на лыжах относительно просты и не требуют какой-либо сложной методики обучения, достаточно показать и объяснить требования к его выполнению. Основная задача – добиться точности движений, что способствует развитию специфичной координации и учит пользоваться на снегу лыжами и палками.

Одновременно с выполнением рекомендованных упражнений в занятиях изучаются коньковые лыжные ходы: одновременно двухшажный, попеременно двухшажный, коньковый ход без отталкивания руками.

Разучиваются и совершенствуются спуски в стойке отдыха, аэродинамической, спуски наискось.

Подъемы: ступающим шагом, «полуелочкой» прямо и наискось, «елочкой», «лесенкой».

Способы преодолевания неровностей (выката, встречного склона)

Способы торможения: плугом, упором.

Способы поворотов в движении: переступанием, рулением (в упоре, в плуге)

Отводятся часы для занятий элементами слалома.

Научиться технично ходить на лыжах можно только на снегу. Однако техническая подготовка лыжника осуществляется и в бесснежный период. Причем бесснежная подготовка является базой к работе над техникой, она занимает 5-8 месяцев в году. Для решения этих задач используют подводящие, имитационные упражнения, шаговая имитация на подъеме до 50м (с палками и без палок).В группах ОФП третьего года обучения знакомятся с применением лыжероллеров и др. тренажоров.

**УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ**

Спортивные соревнования – важная составная часть учебно-тренировочного процесса. Они способствуют:

* укреплению здоровья, закаливанию, совершенствованию функций растущего организма, развитию жизненно важных физических качеств и навыков;
* вовлечению подростков в регулярные занятия спортом, широкому развитию отдельных видов спорта в ДЮКФП и по месту жительства;
* привитие интереса к занятиям спортом и росту достижений юных спортсменов;
* подведение итогов работы по массовому развитию и результатов учебно-тренировочных занятий в коллективах физической культуры школ и др. физкультурных организаций страны, ведущих работу среди детей, подростков, юношей и девушек.
* Чтобы соревнования проходили успешно, они должны отвечать следующим педагогическим требованиям: быть итогом учебно-тренировочного процесса, входить в план мероприятий ДЮКФП и проводиться по определенной программе, которую заранее доводят до сведения участников.

Юные спортсмены должны регулярно участвовать в соревнованиях по общей физической подготовке и многоборьям. Такие соревнования проводятся и на занятиях групп, а также районе, в котором находится данная школа. Число соревнований зависит от индивидуальных особенностей юного спортсмена. При недостаточной технической подготовленности, длительном периоде восстановления организма, повышенной нервной возбудимости, необходимо, чтобы юный спортсмен участвовал в соревнованиях реже. И наоборот, при отличной технической подготовленности, быстром восстановлении, уравновешенной нервной системе, юный спортсмен может участвовать в соревнованиях чаще.

В подготовительном периоде юные спортсмены обязательно выступают в контрольных соревнованиях, которые имеют воспитательное значение, так как для этого не требуется специальной подготовки. Программа контрольных нормативов по ОФП для групп 1-3 года подготовки включает упражнения для повышения общей физической подготовленности юных спортсменов.

**Контрольно-измерительный материал**

**Контрольные нормативы по общей подготовке для лыжников-гонщиков**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возраст | 13 лет | 14 лет | 15 лет |
| Наименование упражнения | м | д | м | д | м | д |
| Бег 30 м | 4.7 | 5.0 | 4.5 | 4.8 | 4.3 | 4.5 |
| Бег 60 м | 9.7 | 10.1 | 9.2 | 10.0 | - | - |
| Прыжок в длину с/м | 195 | 180 | 200 | 185 | 210 | 195 |
| Подтягивание на перекладине | 6 | - | 8 | - | 10 | - |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | - | 20 | - | 25 | - | 30 |
| Метание мяча | 33 | 24 | 35 | 25 | 42 | 28 |

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕиМЕТОДИЧЕСКОЕОБЕСПЕЧЕНИЕ

Дляреализации данной программыимеются:

* Спортивный зал для тренировок;
* Площадка для проведения занятий по лёгкой атлетике;
* раздевалка;
* лыжная база для хранения лыж, инструмент для ремонта лыж и палок;
* лыжи спортивные с креплениями – 11 пар;
* палками – 11 пар;
* лыжные ботинки – 11 пар;
* смазочный (лыжнаямазь,парафин)ирасходныйматериал;
* секундомер–1 шт.;
* аптечка–1шт.
* учебные пособия;
* компьютер;

**Календарно-тематическое планированиена 2020-2021 год**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия |  Элементы содержания | Кол. часов | Требования к уровню подготовленности | Дата |
| План | Факт |
| 1 | Техника безопасности на занятиях лыжной секции. Общая физическая подготовка.  | **Подготовительный период.** Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. | 2.5 | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. . | 22.09 |  |
| 2 | Физическая культура и спорт в России. Общая физическая подготовка. | Физическая культура и спорт в России. Комплекс общеразвивающих упражнений. Спортивные игры. | 2 | Знать историю физической культуры и спорта в России. | 24.09 |  |
| 3 | Использование лыж в быту, на охоте и в военном деле, массовое развитие лыжного спорта в России. Гигиена тренировочных занятий, режим дня. | Использование лыж в быту, на охоте и в военном деле. Личная гигиена спортсмена. Режим дня. Подсчёт пульса. Спортивные игры. | 2.5 | Знать и выполнять личную гигиену спортсмена, режим дня. Уметь вести подсчёт пульса. Выполнять общие физические упражнения | 29.09 |  |
| 4 | Краткое историческое сведение о возникновении физической культуры и спорта в России.  | Краткое историческое сведение о возникновении и развитии физической культуры и спорта в России. Спортивные игры. | 2 | Знать краткие исторические сведения о возникновении и развитии физической культуры и спорта в России.. | 01.10 |  |
| 5 | Специальная физическая подготовка. | Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры. | 2.5 | Выполнять упражнения специальной физической подготовки. | 06.10 |  |
| 6 | История развития лыжного спорта.. Общая физическая подготовка. | История развития лыжного спорта в России.. Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации.Спортивные игры | 2 | Знать историю развития лыжного спорта. Выполнять комплексы общеразвивающих упражнеий, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. | 08.10 |  |
| 7 | Популярность лыжных гонок в России. Кроссовая подготовка. | Популярность лыжных гонок в России. Специальная физическая подготовка. Кроссовая подготовка.  | 2.5 | Популярность лыжных гонок в России. Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. | 13.10 |  |
| 8 | Специальная физическая подготовка. Кроссовая подготовка. | Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие скоростной выносливости, координации движений. Специальная физическая подготовка. Спортивные игры. | 2 | Выполнять упражнения специальной физической подготовки.Преодолевать бег на длинные дистанции. | 15.10 |  |
| 9 | Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Общая физическая подготовка. | Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Кроссовая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.Специальная физическая подготовка.Подвижные игры. | 2.5 | Знать историю первых соревнований лыжников России и за рубежом. Выполнять упражнения общефизической подготовки. Выполнять циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. | 20.10 |  |
| 10 | Специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения. | Комплекс общеразвивающих упражнений, направленных на развитие силовой выносливости, координации, гибкости.Общая физическая подготовка.Имитационные упражнения.Спортивные игры. Футбол. | 2 | Выполнять упражнения специальной физической подготовки. Выполнять имитационные упражнения. | 22.10 |  |
| 11 | Общая физическая подготовка.Комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие силовой выносливости.  | Изучение техники и тактики лыжных ходов. Специальная физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие силовой выносливости, координации. Спортивные игры. Футбол. | 2.5 | Выполнять упражнения общефизической подготовки.Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, упражнения с резиновым амортизатором направленные на развитие силовой выносливости. | 27.10 |  |
| 12 | Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовой выносливости и быстроты. | Общая физическая подготовка.Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовой выносливости и быстроты. Изучение техники и тактики лыжных ходов.Специальные упражнения на согласованную работу рук. Спортивные игры. | 2 | Выполнять прыжковые упражнения (имитация)на развитие силовых способностей. | 29.10 |  |
| 13 | Крупнейште всероссийские соревнования. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовой выносливости и быстроты. | Крупнейшие всероссийские соревнования. Общая физическая подготовка. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств. Изучение техники лыжных ходов. Контрольные упражнения. Спортивные игры. | 2.5 | Знать крупнейшие всероссийские соревнования. Выполнять эстафеты и прыжковые упражнения. Имитация с лыжными палками на подъёме. | 03.11 |  |
| 14 | Специальные упражнения на согласованную работу рук и ног. Кроссовая подготовка. | Контрольные упражнения. Изучение тактики и техники лыжных ходов. Специальные упражнения на согласованную работу рук и ног. Кроссовая подготовка. Общая физическая подготовка. Спортивные игры. | 2 | Выполнять специальные упражнения на согласованную работу рук и ног. | 05.11 |  |
| 15 | Специальные упражнения – изучение техники шаговой имитации. Развитие силы и силовой выносливости. | Работа на подъёме по изучению техники имитации лыжных ходов. Упражнения на силу и силовую выносливость. Спортивные игры. Футбол. | 2.5 | Знать технику имитации лыжных ходов. Выполнять упражнения на силу и силовую выносливость. | 10.11 |  |
| 16 | Значение медицинского осмотра. Развитие общей выносливости.  | Значение медицинского осмотра. Развитие выносливости. | 2 | Понимать значение медицинского осмотра.  | 12.11 |  |
| 17 | Самоконтроль тренировочных занятий. Овладение техникой лыжных ходов. | Значение и организация самоконтроля на тренировочных занятиях дома. Комплексы специальных упражнений для развития плечевого пояса и мышц ног. | 2.5 | Уметь контролировать нагрузки во время тренировочных занятий и дома.Уметь выполнять имитационные упражнения классических ходов. | 17.11 |  |
| 18 | Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную систему организма человека. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. | Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную систему организма человека. Техника безопасности на занятиях лыжными гонками. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Спортивные игры.  | 2 | Знать краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную систему человека. Выполнять комплексы специальных упражнений на развитие мышц ног и плечевого пояса. | 19.11 |  |
| 19 | Ходьба преимущественной направленности увеличение на аэробные производительности организма и развитие волевых качеств.  | Ходьба преимущественной направленности увеличение на аэробные производительности организма и развитие волевых качеств. Общая физическая подготовка. Совершенствование имитации техники лыжных ходов. Развитие общей выносливости. | 2.5 | Выполнять ходьбу преимущественной направленности увеличение на аэробные производительности организма и развитие волевых качеств. | 24.11 |  |
| 20 | Индивидуальный выбор снаряжения.Транспортировка лыжного инвентаря. Изучение техники лыжных ходов и её совершенствование на практике. | Индивидуальный выбор снаряжения.Транспортировка лыжного инвентаря. Общая физическая подготовка. Специальные подготовительные упражнения.  | 2 | Выполнять транспортировку лыжного инвентаря. Выполнять специальные подготовительные упражнения. Уметь подобрать индивидуальное снаряжение. | 26.11 |  |
| 21 | Техника и тактика лыжных ходов.  | Изучение техники лыжных ходов. Её совершенствование на практике. Согласование работы рук и ног при передвижении на лыжах. | 2.5 | Выполнять технику и тактику лыжных ходов.  | 01.12 |  |
| 22 | Краткая характеристика техники лыжных ходов.  | Изучение техники попеременного двухшажного хода.  | 2 | Знать краткую характеристику техники лыжных ходов.  | 03.12 |  |
| 23 | Основные классические способы передвижения. | Стойка лыжника, скользящий шаг. | 2.5 | Выполнять основные классическме способы передвижения. | 08.12 |  |
| 24 | Передвижение на лыжах по равнинной местности. Совершенствование лыжной техники. | Совершенствование техники скользящего шага, обучение торможению, скатывание с гор. Игровые задания с элементами техники лыжных ходов. | 2 | Выполнять передвижение на лыжах по равнинной местности. Уметь выполнять торможение и прохождение спуска. | 10.12 |  |
| 25 | Поворот на месте и движении. Обучение техники одновременных ходов. Развитие основных физических качеств. Игры и игровые задания с элементами техники лыжных ходов.  | Передвижение на лыжах по равнинной местности с применением поворотов. Игры и игровые задания с элементами техники лыжных ходов. | 2.5 | Выполнять повороты на месте и в движении. Уметь играть и выполнять игровые задания с элементами техники лыжных ходов. | 15.12 |  |
| 26 | Повороты в движении. Торможение. Классические ходы. | Изучение техники и тактики лыжных ходов. Обучение торможению и поворотам в движении. Игры и игровые задания с элементами техники лыжных ходов. | 2 | Выполнять повороты в движении. Торможение. Выполнять передвижения классическим ходом. | 17.12 |  |
| 27 | Совершенствование техники классических ходов. Обучение техники конькового хода. Подвижные игры на лыжах. | Стойка, повороты, отталкивание ногами, руками, при передвижении попеременными ходами. Знакомство с основами конькового хода. Подвижные игры на лыжах. | 2.5 | Выполнять стойки, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении по попеременным ходом. Указание на основные ошибки и пути их устранения.  | 22.12 |  |
| 28 | Циклические упражнения на развитие выносливости. Коньковый ход.  | Совершенствование техники конькового хода. Развитие скоростной выносливости. Подвижные игры. | 2 | Выполнять элементы техники конькового хода. Указать на основные ошибки и пути их исправления. | 24.12 |  |
| 29 | Совершенствование техники классического и конькового ходов. Обучение коньковому ходу без отталкивания палками.  | Совершенствование техники классического хода. Обучение элементам техники конькового хода без отталкивания палками. Подвижные игры на лыжах.  | 2.5 | Выполнять элементы техники конькового хода и классических ходов. | 29.12 |  |
| 30 | Правила поведения на соревнованиях. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке лыжника.  | Правила поведения на соревнованиях. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке лыжника. Соревнования по лыжным гонкам. 1,2,3,5. | 2.5 | Знать правила поведения на соревнованиях. Знать задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке лыжника. Уметь преодолевать дистанции 1,2,3,5. | 12.01 |  |
| 31 | Техника лыжных ходов. Совершенствование техники конькового хода.  | **Соревновательный период.** Основные классические способы передвижения. Стойка, прохождение поворотов, отталкивание ногами, руками. Обучение коньковому ходу без отталкивания палками. | 2 | Уметь проходить дистанцию основными классическими способами передвижения. Выполнять коньковый ход.  | 14.01 |  |
| 32 | Классические ходы. Коньковый ход. Подвижные и спортивные игры. | Краткая характеристика техники лыжных ходов. Основные классические ходы. Изучение техники и тактики лыжных ходов. Знакомство с основами конькового хода. Подвижные игры.  | 2.5 | Выполнять классические ходы. Выполнять коньковый ход. Уметь играть в подвижные игры. Указать на основные ошибки и пути их устранения. | 19.01 |  |
| 33 | Совершенствование техники конькового хода, развитие скоростной выносливости.  | Изучение техники и тактики лыжных ходов. Коньковые ходы, спуск, поворот, подъём, торможение. Специальная физическая подготовка.  | 2 | Выполнять классические ходы. Выполнять технику конькового хода. Указать на основные ошибки и пути их устранения. | 21.01 |  |
| 34 | Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности с применением конькового хода.  | Изучение техники и тактики лыжных ходов. Совершенствование техники конькового хода. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Эстафеты. | 2.5 | Выполнять передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности с применением конькового хода. | 26.01 |  |
| 35 | Техника и тактика лыжных ходов. Игровые задания. | Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Спуск, поворот, торможение. Коньковый ход. Подъём, прохождение равнинных участков. Игровые задания. | 2 | Выполнять технику и тактику лыжных гонок. Уметь выполнять игровые действия. | 28.01 |  |
| 36 | Специальная физическая подготовка. Техника и тактика лыжных ходов.  | Изучение техники и тактики лыжных ходов. Развитие скоростной выносливости. Прохождение спусков в стойках. | 2.5 | Выполнять упражнения специальной физической подготовки. Выполнять технику и тактику лыжных ходов.  | 02.02 |  |
| 37 | Соревнования по лыжным гонкам. Разбор и анализ прошедших соревнований.  | Инструкторская и судейская практика. Мази и смазка лыж. Соревнования по лыжным гонкам. Дистанции 1, 2,3,5. Разбор и анализ прошедших соревнований.  | 2 | Уметь преодолевать дистанции 1,2, 3,5. Уметь анализировать прошедшие соревнования. | 04.02 |  |
| 38 | Техника и тактика лыжных ходов. Игровые задания. Развитие общей выносливости. | Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Прохождение поворотов переступанием, спусков в стойке. | 2.5 | Выполнять технику и тактику лыжных гонок. Уделять особое внимание техники прохождения подъёмов и спусков.  | 09.02 |  |
| 39 | Техника и тактика лыжных ходов. Коньковый ход. Развитие скоростной выносливости. Прохождение отрезков с соревновательной скоростью. | Изучение техники и тактики лыжных ходов. Прохождение отрезков с соревновательной скоростью. Подвижные игры. | 2 | Уметь выполнять технику и тактику лыжных ходов с соревновательной скоростью. Указать на основные ошибки и пути их устранения. | 11.02 |  |
| 40 | Специальная физическая подготовка. Техника и тактика лыжных ходов.  | Совершенствование техники и тактики лыжных ходов. Развивать выносливость. Подвижные игры. | 2.5 | Уметь выполнять технику и тактику лыжных ходов. Уметь проходить дистанции 3,5 и более свободным стилем. | 16.02 |  |
| 41 | Техника и тактика лыжных ходов. Совершенствовать технику подъёмов, спусков, равнинных участков.  | Совершенствование техники и тактики лыжных ходов. Прохождение подъёмов, спусков,, равнинных участков с применением конькового хода.  | 2 | Уметь выполнять технику и тактику лыжных ходов. Уметь проходить подъёмы, спуски, равнинные участки. | 18.02 |  |
| 42 | Техника и тактика лыжных ходов. Развитие общей и скоростной выносливости.  | Совершенствование техники и тактики лыжных ходов. Прохождение поворотов переступанием. Подвижные игры.  | 2,5 | Уметь выполнять технику и тактику лыжных ходов. Уметь проходить повороты переступанием. | 23.02 |  |
| 43 | Специальная физическая подготовка. Техника и тактика лыжных ходов. | Изучение техники и тактики лыжных ходов. Развитие скоростной выносливости. Прохождение отрезков с соревновательной скоростью. | 2 | Уметь выполнять технику и тактику лыжных ходов. Уметь проходить отрезки с соревновательной скоростью. | 25.02 |  |
| 44 | Техника и тактика лыжных ходов. Коньковый ход.  | Совершенствование техники конькового хода. Изучение техники и тактики лыжных гонок. Подвижные игры. | 2.5 | Выполнять технику и тактику конькового хода. Указать на основные ошибки и пути их устранения.  | 02.03 |  |
| 45 | Соревнования по лыжным гонкам. Мази и смазка лыж.  | Судейская и инструкторская практика. Мази и смазка лыж. Соревнования по лыжным гонкам. Дистанции 1,2,3,5. | 2 | Знать мази и уметь выполнять смазку лыж. Уметь преодолевать дистанции 1,2,3,5. | 04.03 |  |
| 46 | Совершенствовать технику и тактику лыжных ходов. Развивать выносливость.  | Совершенствование техники и тактики лыжных ходов. Развитие выносливости. Спортивные игры.  | 2.5 | Выполнять технику и тактику лыжных ходов. Уметь проходить дистанции 3,5 и более | 09.03 |  |
| 47 | Совершенствовать технику и тактику лыжных ходов. Развивать скоростную выносливость.  | Совершенствование техники и тактики лыжных ходов. Развитие скоростной выносливости. Эстафеты. | 2 | Выполнять технику и тактику лыжных ходов, у меть применять их на практике.  | 11.03 |  |
| 48 | Техника и тактика лыжных ходов. Прохождение спусков.  | Совершенствование техники и тактики лыжных ходов. Совершенствование техники прохождения спусков. | 2.5 | Выполнять технику и тактику лыжных ходов. Уметь проходить спуски. | 16.03 |  |
| 49 | Соревнования по лыжным гонкам. Мази и смазка лыж. | Инструкторская и судейская практика. Мази и смазка лыж. Соревнования по лыжным гонкам. Дистанция 1,2,3,5. Разбор и анализ прошедших соревнований.  | 2 | Знать мази и уметь выполнять смазку лыж. Уметь преодолевать дистанции 1,2,3,5. Уметь анализировать прошедшие соревнования. | 18.03 |  |
| 50 | Совершенствовать технику лыжных ходов. Развивать выносливость. Спортивные игры. | Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие выносливости. Спортивные игры.  | 2.5 | Выполнять технику лыжных ходов и применять на практике. | 23.03 |  |
| 51 | Значение и способы закаливания. Специальная физическая подготовка. .  | Значение и способы закаливания. Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка. Спортивные игры. | 2 | Знать и понимать значения способов закаливания. Выполнять упражнения специальной физической подготовки. | 25.03 |  |
| 52 | Упражнения на развитие выносливости и силовых качеств. Спортивные игры.  | Специальная физическая подготовка. Комплексы специальных упражнений. Общая физическая подготовка. Упражнение на развитие силовых качеств, гибкости. Спортивные игры. | 2.5 | Выполнять упражнения на развитие силовых качеств, выносливости, гибкости. Выполнять игровые действия в спортивных играх.  | 30.03 |  |
| 53 | Гигиена спортсмена. Врачебный контроль. Специальная физическая подготовка.  | Гигиена спортсмена. Врачебный контроль. Специальная физическая подготовка. Комплексы специальных упражнений. Общая физическая подготовка. Спортивные игры. | 2 | Знать и соблюдать гигиену и врачебный контроль. Выполнять упражнения специальной физической подготовки.  | 01.04 |  |
| 54 | Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Спортивные игры. | Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Специальная физическая подготовка. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.  | 2.5 | Выполнять циклические упражнения на развитие выносливости. Выполнять игровые действия в спортивных играх. | 06.04 |  |
| 55 | Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. | Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Специальная физическая подготовка. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. | 2 | Выполнять упражнения общефизической подготовки. Выполнять циклические упражнения на развитие выносливости. Выполнять игровые действия в спортивных играх | 08.04 |  |
| 56 | Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Спортивные игры. | Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Специальная физическая подготовка. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. | 2.5 | Выполнять циклические упражнения на развитие выносливости. Выполнять игровые действия в спортивных играх. | 13.04 |  |
| 57 | Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Кроссовая подготовка.  | **Переходный период.** Общая физическая подготовка. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Кроссовая подготовка. Специальные упражнения на согласованную работу рук.  | 2 | Выполнять эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. | 15.04 |  |
| 58 | Специальные упражнения на согласованную работу рук. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.  | Общая физическая подготовка. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Специальная физическая подготовка. | 2.5 | Выполнять эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. | 20.04 |  |
| 59 | Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры.  | Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры | 2 | Выполнять Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Выполнять игровые действия в спортивных играх.  | 22.04 |  |
| 60 | Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Спортивные игры | Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Специальная физическая подготовка. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. | 2.5 | Выполнять циклические упражнения на развитие выносливости. Выполнять игровые действия в спортивных играх | 27.04 |  |
| 61 | Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Кроссовая подготовка. Содействовать развитию. | Общая физическая подготовка. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Кроссовая подготовка. Специальные упражнения на согласованную работу рук. | 2 | Выполнять эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Содействовать развитию. | 29.04 |  |
| 62 | Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Эстафеты и прыжковые упражнения. | Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Содействовать развитию общей выносливости и ловкости.  | 2.5 | Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации и ловкости. | 04.05 |  |
| 63 | Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Спортивные игры | Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Специальная физическая подготовка. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. | 2 | Выполнять циклические упражнения на развитие выносливости. Выполнять игровые действия в спортивных играх | 06.05 |  |
| 64 | Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Кроссовая подготовка. | Общая физическая подготовка. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Кроссовая подготовка. | 2.5 | Выполнять эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. | 11.05 |  |
| 65 | Специальная физическая подготовка. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. | Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Спортивные игры.  | 2 | Выполнять упражнения специальной физической подготовки. Выполнять комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. | 13.05 |  |
| 66 | Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Спортивные игры. | Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Подвижные игры.  | 2.5 | Выполнять циклические упражнения на развитие выносливости. Выполнять игровые действия в спортивных играх. | 18.05 |  |
| 67 | Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Кроссовая подготовка. | Общая физическая подготовка. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Кроссовая подготовка. | 2 | Выполнять эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. | 20.05 |  |
| 69 | Кроссовая подготовка. Содействовать развитию. Весёлые эстафеты. | Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Проведение беседы: напоминание о правилах поведения на воде, приёме солнечных ванн, передать тренировочные планы на летний период. Подведение итогов учебного года, выделить лучших. | 2 | Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Уметь вести себя на воде, принимать солнечные ванны. Выполнять тренировочные планы во время каникул. | 27.05 |  |

**Календарно-тематическое планирование на 2021-2022 год**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия |  Элементы содержания | Кол. часов | Требования к уровню подготовленности | Дата |
| План | Факт |
| 1 | Техника безопасности на занятиях лыжной секции. Общая физическая подготовка.  | **Подготовительный период.** Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. |  | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. . |  |  |
| 2 | Физическая культура и спорт в России. Общая физическая подготовка. | Физическая культура и спорт в России. Комплекс общеразвивающих упражнений. Спортивные игры. |  | Знать историю физической культуры и спорта в России. |  |  |
| 3 | Использование лыж в быту, на охоте и в военном деле, массовое развитие лыжного спорта в России. Гигиена тренировочных занятий, режим дня. | Использование лыж в быту, на охоте и в военном деле. Личная гигиена спортсмена. Режим дня. Подсчёт пульса. Спортивные игры. |  | Знать и выполнять личную гигиену спортсмена, режим дня. Уметь вести подсчёт пульса. Выполнять общие физические упражнения |  |  |
| 4 | Краткое историческое сведение о возникновении физической культуры и спорта в России.  | Краткое историческое сведение о возникновении и развитии физической культуры и спорта в России. Спортивные игры. |  | Знать краткие исторические сведения о возникновении и развитии физической культуры и спорта в России.. |  |  |
| 5 | Специальная физическая подготовка. | Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры. |  | Выполнять упражнения специальной физической подготовки. |  |  |
| 6 | История развития лыжного спорта.. Общая физическая подготовка. | История развития лыжного спорта в России.. Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации.Спортивные игры |  | Знать историю развития лыжного спорта. Выполнять комплексы общеразвивающих упражнеий, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. |  |  |
| 7 | Популярность лыжных гонок в России. Кроссовая подготовка. | Популярность лыжных гонок в России. Специальная физическая подготовка. Кроссовая подготовка.  |  | Популярность лыжных гонок в России. Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. |  |  |
| 8 | Специальная физическая подготовка. Кроссовая подготовка. | Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие скоростной выносливости, координации движений. Специальная физическая подготовка. Спортивные игры. |  | Выполнять упражнения специальной физической подготовки.Преодолевать бег на длинные дистанции. |  |  |
| 9 | Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Общая физическая подготовка. | Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Кроссовая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.Специальная физическая подготовка.Подвижные игры. |  | Знать историю первых соревнований лыжников России и за рубежом. Выполнять упражнения общефизической подготовки. Выполнять циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. |  |  |
| 10 | Специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения. | Комплекс общеразвивающих упражнений, направленных на развитие силовой выносливости, координации, гибкости.Общая физическая подготовка.Имитационные упражнения.Спортивные игры. Футбол. |  | Выполнять упражнения специальной физической подготовки. Выполнять имитационные упражнения. |  |  |
| 11 | Общая физическая подготовка.Комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие силовой выносливости.  | Изучение техники и тактики лыжных ходов. Специальная физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие силовой выносливости, координации. Спортивные игры. Футбол. |  | Выполнять упражнения общефизической подготовки.Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, упражнения с резиновым амортизатором направленные на развитие силовой выносливости. |  |  |
| 12 | Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовой выносливости и быстроты. | Общая физическая подготовка.Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовой выносливости и быстроты. Изучение техники и тактики лыжных ходов.Специальные упражнения на согласованную работу рук. Спортивные игры. |  | Выполнять прыжковые упражнения (имитация)на развитие силовых способностей. |  |  |
| 13 | Крупнейште всероссийские соревнования. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовой выносливости и быстроты. | Крупнейшие всероссийские соревнования. Общая физическая подготовка. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств. Изучение техники лыжных ходов. Контрольные упражнения. Спортивные игры. |  | Знать крупнейшие всероссийские соревнования. Выполнять эстафеты и прыжковые упражнения. Имитация с лыжными палками на подъёме. |  |  |
| 14 | Специальные упражнения на согласованную работу рук и ног. Кроссовая подготовка. | Контрольные упражнения. Изучение тактики и техники лыжных ходов. Специальные упражнения на согласованную работу рук и ног. Кроссовая подготовка. Общая физическая подготовка. Спортивные игры. |  | Выполнять специальные упражнения на согласованную работу рук и ног. |  |  |
| 15 | Специальные упражнения – изучение техники шаговой имитации. Развитие силы и силовой выносливости. | Работа на подъёме по изучению техники имитации лыжных ходов. Упражнения на силу и силовую выносливость. Спортивные игры. Футбол. |  | Знать технику имитации лыжных ходов. Выполнять упражнения на силу и силовую выносливость. |  |  |
| 16 | Значение медицинского осмотра. Развитие общей выносливости.  | Значение медицинского осмотра. Развитие выносливости. |  | Понимать значение медицинского осмотра.  |  |  |
| 17 | Самоконтроль тренировочных занятий. Овладение техникой лыжных ходов. | Значение и организация самоконтроля на тренировочных занятиях дома. Комплексы специальных упражнений для развития плечевого пояса и мышц ног. |  | Уметь контролировать нагрузки во время тренировочных занятий и дома.Уметь выполнять имитационные упражнения классических ходов. |  |  |
| 18 | Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную систему организма человека. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. | Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную систему организма человека. Техника безопасности на занятиях лыжными гонками. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Спортивные игры.  |  | Знать краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную систему человека. Выполнять комплексы специальных упражнений на развитие мышц ног и плечевого пояса. |  |  |
| 19 | Ходьба преимущественной направленности увеличение на аэробные производительности организма и развитие волевых качеств.  | Ходьба преимущественной направленности увеличение на аэробные производительности организма и развитие волевых качеств. Общая физическая подготовка. Совершенствование имитации техники лыжных ходов. Развитие общей выносливости. |  | Выполнять ходьбу преимущественной направленности увеличение на аэробные производительности организма и развитие волевых качеств. |  |  |
| 20 | Индивидуальный выбор снаряжения.Транспортировка лыжного инвентаря. Изучение техники лыжных ходов и её совершенствование на практике. | Индивидуальный выбор снаряжения.Транспортировка лыжного инвентаря. Общая физическая подготовка. Специальные подготовительные упражнения.  |  | Выполнять транспортировку лыжного инвентаря. Выполнять специальные подготовительные упражнения. Уметь подобрать индивидуальное снаряжение. |  |  |
| 21 | Техника и тактика лыжных ходов.  | Изучение техники лыжных ходов. Её совершенствование на практике. Согласование работы рук и ног при передвижении на лыжах. |  | Выполнять технику и тактику лыжных ходов.  |  |  |
| 22 | Краткая характеристика техники лыжных ходов.  | Изучение техники попеременного двухшажного хода.  |  | Знать краткую характеристику техники лыжных ходов.  |  |  |
| 23 | Основные классические способы передвижения. | Стойка лыжника, скользящий шаг. |  | Выполнять основные классическме способы передвижения. |  |  |
| 24 | Передвижение на лыжах по равнинной местности. Совершенствование лыжной техники. | Совершенствование техники скользящего шага, обучение торможению, скатывание с гор. Игровые задания с элементами техники лыжных ходов. |  | Выполнять передвижение на лыжах по равнинной местности. Уметь выполнять торможение и прохождение спуска. |  |  |
| 25 | Поворот на месте и движении. Обучение техники одновременных ходов. Развитие основных физических качеств. Игры и игровые задания с элементами техники лыжных ходов.  | Передвижение на лыжах по равнинной местности с применением поворотов. Игры и игровые задания с элементами техники лыжных ходов. |  | Выполнять повороты на месте и в движении. Уметь играть и выполнять игровые задания с элементами техники лыжных ходов. |  |  |
| 26 | Повороты в движении. Торможение. Классические ходы. | Изучение техники и тактики лыжных ходов. Обучение торможению и поворотам в движении. Игры и игровые задания с элементами техники лыжных ходов. |  | Выполнять повороты в движении. Торможение. Выполнять передвижения классическим ходом. |  |  |
| 27 | Совершенствование техники классических ходов. Обучение техники конькового хода. Подвижные игры на лыжах. | Стойка, повороты, отталкивание ногами, руками, при передвижении попеременными ходами. Знакомство с основами конькового хода. Подвижные игры на лыжах. |  | Выполнять стойки, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении по попеременным ходом. Указание на основные ошибки и пути их устранения.  |  |  |
| 28 | Циклические упражнения на развитие выносливости. Коньковый ход.  | Совершенствование техники конькового хода. Развитие скоростной выносливости. Подвижные игры. |  | Выполнять элементы техники конькового хода. Указать на основные ошибки и пути их исправления. |  |  |
| 29 | Совершенствование техники классического и конькового ходов. Обучение коньковому ходу без отталкивания палками.  | Совершенствование техники классического хода. Обучение элементам техники конькового хода без отталкивания палками. Подвижные игры на лыжах.  |  | Выполнять элементы техники конькового хода и классических ходов. |  |  |
| 30 | Правила поведения на соревнованиях. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке лыжника.  | Правила поведения на соревнованиях. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке лыжника. Соревнования по лыжным гонкам. 1,2,3,5. |  | Знать правила поведения на соревнованиях. Знать задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке лыжника. Уметь преодолевать дистанции 1,2,3,5. |  |  |
| 31 | Техника лыжных ходов. Совершенствование техники конькового хода.  | **Соревновательный период.** Основные классические способы передвижения. Стойка, прохождение поворотов, отталкивание ногами, руками. Обучение коньковому ходу без отталкивания палками. |  | Уметь проходить дистанцию основными классическими способами передвижения. Выполнять коньковый ход.  |  |  |
| 32 | Классические ходы. Коньковый ход. Подвижные и спортивные игры. | Краткая характеристика техники лыжных ходов. Основные классические ходы. Изучение техники и тактики лыжных ходов. Знакомство с основами конькового хода. Подвижные игры.  |  | Выполнять классические ходы. Выполнять коньковый ход. Уметь играть в подвижные игры. Указать на основные ошибки и пути их устранения. |  |  |
| 33 | Совершенствование техники конькового хода, развитие скоростной выносливости.  | Изучение техники и тактики лыжных ходов. Коньковые ходы, спуск, поворот, подъём, торможение. Специальная физическая подготовка.  |  | Выполнять классические ходы. Выполнять технику конькового хода. Указать на основные ошибки и пути их устранения. |  |  |
| 34 | Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности с применением конькового хода.  | Изучение техники и тактики лыжных ходов. Совершенствование техники конькового хода. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Эстафеты. |  | Выполнять передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности с применением конькового хода. |  |  |
| 35 | Техника и тактика лыжных ходов. Игровые задания. | Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Спуск, поворот, торможение. Коньковый ход. Подъём, прохождение равнинных участков. Игровые задания. |  | Выполнять технику и тактику лыжных гонок. Уметь выполнять игровые действия. |  |  |
| 36 | Специальная физическая подготовка. Техника и тактика лыжных ходов.  | Изучение техники и тактики лыжных ходов. Развитие скоростной выносливости. Прохождение спусков в стойках. |  | Выполнять упражнения специальной физической подготовки. Выполнять технику и тактику лыжных ходов.  |  |  |
| 37 | Соревнования по лыжным гонкам. Разбор и анализ прошедших соревнований.  | Инструкторская и судейская практика. Мази и смазка лыж. Соревнования по лыжным гонкам. Дистанции 1, 2,3,5. Разбор и анализ прошедших соревнований.  |  | Уметь преодолевать дистанции 1,2, 3,5. Уметь анализировать прошедшие соревнования. |  |  |
| 38 | Техника и тактика лыжных ходов. Игровые задания. Развитие общей выносливости. | Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Прохождение поворотов переступанием, спусков в стойке. |  | Выполнять технику и тактику лыжных гонок. Уделять особое внимание техники прохождения подъёмов и спусков.  |  |  |
| 39 | Техника и тактика лыжных ходов. Коньковый ход. Развитие скоростной выносливости. Прохождение отрезков с соревновательной скоростью. | Изучение техники и тактики лыжных ходов. Прохождение отрезков с соревновательной скоростью. Подвижные игры. |  | Уметь выполнять технику и тактику лыжных ходов с соревновательной скоростью. Указать на основные ошибки и пути их устранения. |  |  |
| 40 | Специальная физическая подготовка. Техника и тактика лыжных ходов.  | Совершенствование техники и тактики лыжных ходов. Развивать выносливость. Подвижные игры. |  | Уметь выполнять технику и тактику лыжных ходов. Уметь проходить дистанции 3,5 и более свободным стилем. |  |  |
| 41 | Техника и тактика лыжных ходов. Совершенствовать технику подъёмов, спусков, равнинных участков.  | Совершенствование техники и тактики лыжных ходов. Прохождение подъёмов, спусков,, равнинных участков с применением конькового хода.  |  | Уметь выполнять технику и тактику лыжных ходов. Уметь проходить подъёмы, спуски, равнинные участки. |  |  |
| 42 | Техника и тактика лыжных ходов. Развитие общей и скоростной выносливости.  | Совершенствование техники и тактики лыжных ходов. Прохождение поворотов переступанием. Подвижные игры.  |  | Уметь выполнять технику и тактику лыжных ходов. Уметь проходить повороты переступанием. |  |  |
| 43 | Специальная физическая подготовка. Техника и тактика лыжных ходов. | Изучение техники и тактики лыжных ходов. Развитие скоростной выносливости. Прохождение отрезков с соревновательной скоростью. |  | Уметь выполнять технику и тактику лыжных ходов. Уметь проходить отрезки с соревновательной скоростью. |  |  |
| 44 | Техника и тактика лыжных ходов. Коньковый ход.  | Совершенствование техники конькового хода. Изучение техники и тактики лыжных гонок. Подвижные игры. |  | Выполнять технику и тактику конькового хода. Указать на основные ошибки и пути их устранения.  |  |  |
| 45 | Соревнования по лыжным гонкам. Мази и смазка лыж.  | Судейская и инструкторская практика. Мази и смазка лыж. Соревнования по лыжным гонкам. Дистанции 1,2,3,5. |  | Знать мази и уметь выполнять смазку лыж. Уметь преодолевать дистанции 1,2,3,5. |  |  |
| 46 | Совершенствовать технику и тактику лыжных ходов. Развивать выносливость.  | Совершенствование техники и тактики лыжных ходов. Развитие выносливости. Спортивные игры.  |  | Выполнять технику и тактику лыжных ходов. Уметь проходить дистанции 3,5 и более |  |  |
| 47 | Совершенствовать технику и тактику лыжных ходов. Развивать скоростную выносливость.  | Совершенствование техники и тактики лыжных ходов. Развитие скоростной выносливости. Эстафеты. |  | Выполнять технику и тактику лыжных ходов, у меть применять их на практике.  |  |  |
| 48 | Техника и тактика лыжных ходов. Прохождение спусков.  | Совершенствование техники и тактики лыжных ходов. Совершенствование техники прохождения спусков. |  | Выполнять технику и тактику лыжных ходов. Уметь проходить спуски. |  |  |
| 49 | Соревнования по лыжным гонкам. Мази и смазка лыж. | Инструкторская и судейская практика. Мази и смазка лыж. Соревнования по лыжным гонкам. Дистанция 1,2,3,5. Разбор и анализ прошедших соревнований.  |  | Знать мази и уметь выполнять смазку лыж. Уметь преодолевать дистанции 1,2,3,5. Уметь анализировать прошедшие соревнования. |  |  |
| 50 | Совершенствовать технику лыжных ходов. Развивать выносливость. Спортивные игры. | Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие выносливости. Спортивные игры.  | 2 | Выполнять технику лыжных ходов и применять на практике. |  |  |
| 51 | Значение и способы закаливания. Специальная физическая подготовка. .  | Значение и способы закаливания. Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка. Спортивные игры. |  | Знать и понимать значения способов закаливания. Выполнять упражнения специальной физической подготовки. |  |  |
| 52 | Упражнения на развитие выносливости и силовых качеств. Спортивные игры.  | Специальная физическая подготовка. Комплексы специальных упражнений. Общая физическая подготовка. Упражнение на развитие силовых качеств, гибкости. Спортивные игры. |  | Выполнять упражнения на развитие силовых качеств, выносливости, гибкости. Выполнять игровые действия в спортивных играх.  |  |  |
| 53 | Гигиена спортсмена. Врачебный контроль. Специальная физическая подготовка.  | Гигиена спортсмена. Врачебный контроль. Специальная физическая подготовка. Комплексы специальных упражнений. Общая физическая подготовка. Спортивные игры. |  | Знать и соблюдать гигиену и врачебный контроль. Выполнять упражнения специальной физической подготовки.  |  |  |
| 54 | Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Спортивные игры. | Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Специальная физическая подготовка. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.  |  | Выполнять циклические упражнения на развитие выносливости. Выполнять игровые действия в спортивных играх. |  |  |
| 55 | Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. | Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Специальная физическая подготовка. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. |  | Выполнять упражнения общефизической подготовки. Выполнять циклические упражнения на развитие выносливости. Выполнять игровые действия в спортивных играх |  |  |
| 56 | Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Спортивные игры. | Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Специальная физическая подготовка. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. |  | Выполнять циклические упражнения на развитие выносливости. Выполнять игровые действия в спортивных играх. |  |  |
| 57 | Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Кроссовая подготовка.  | **Переходный период.** Общая физическая подготовка. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Кроссовая подготовка. Специальные упражнения на согласованную работу рук.  |  | Выполнять эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. |  |  |
| 58 | Специальные упражнения на согласованную работу рук. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.  | Общая физическая подготовка. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Специальная физическая подготовка. |  | Выполнять эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. |  |  |
| 59 | Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры.  | Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры |  | Выполнять Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Выполнять игровые действия в спортивных играх.  |  |  |
| 60 | Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Спортивные игры | Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Специальная физическая подготовка. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. |  | Выполнять циклические упражнения на развитие выносливости. Выполнять игровые действия в спортивных играх |  |  |
| 61 | Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Кроссовая подготовка. Содействовать развитию. | Общая физическая подготовка. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Кроссовая подготовка. Специальные упражнения на согласованную работу рук. |  | Выполнять эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Содействовать развитию. |  |  |
| 62 | Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Эстафеты и прыжковые упражнения. | Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Содействовать развитию общей выносливости и ловкости.  |  | Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации и ловкости. |  |  |
| 63 | Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Спортивные игры | Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Специальная физическая подготовка. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. |  | Выполнять циклические упражнения на развитие выносливости. Выполнять игровые действия в спортивных играх |  |  |
| 64 | Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Кроссовая подготовка. | Общая физическая подготовка. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Кроссовая подготовка. |  | Выполнять эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. |  |  |
| 65 | Специальная физическая подготовка. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. | Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Спортивные игры.  |  | Выполнять упражнения специальной физической подготовки. Выполнять комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. |  |  |
| 66 | Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Спортивные игры. | Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Подвижные игры.  |  | Выполнять циклические упражнения на развитие выносливости. Выполнять игровые действия в спортивных играх. |  |  |
| 67 | Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Кроссовая подготовка. | Общая физическая подготовка. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Кроссовая подготовка. |  | Выполнять эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. |  |  |
| 69 | Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Кроссовая подготовка. | Общая физическая подготовка. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Кроссовая подготовка. |  | Выполнять эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. |  |  |
| 70 | Специальная физическая подготовка. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса | Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Спортивные игры. |  | Выполнять упражнения специальной физической подготовки. Выполнять комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. |  |  |
| 71 | Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Спортивные игры. | Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Подвижные игры. |  | Выполнять циклические упражнения на развитие выносливости. Выполнять игровые действия в спортивных играх. |  |  |
| 72 | Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Эстафеты и прыжковые упражнения. | Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Содействовать развитию общей выносливости и ловкости. |  | Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации и ловкости. |  |  |
| 73 | Кроссовая подготовка. Содействовать развитию. Весёлые эстафеты. | Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Проведение беседы: напоминание о правилах поведения на воде, приёме солнечных ванн, передать тренировочные планы на летний период. Подведение итогов учебного года, выделить лучших |  | Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Уметь вести себя на воде, принимать солнечные ванны. Выполнять тренировочные планы во время каникул. |  |  |

**Техника безопасности**

1.1.К занятиям на лыжах допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по лыжам учащиеся обязаны соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. Учащиеся должны одеваться в соответствии с температурой внешней окружающей среды, чтобы избежать обморожений.

1.4. Учащиеся должны быть предельно осторожными, чтобы избежать травм при падении во время катания на лыжах.

1.5. Учащиеся должны проверять крепление лыж к обуви, чтобы избежать травм.

1.6. Учащиеся должны правильно подогнать лыжные ботинки, чтобы избежать потертости ног.

1.7. При получении травмы учащийся обязан немедленно поставить об этом в известность учителя, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности лыжного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю.

1.8. В процессе занятий ученики обязаны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

**Используемый методический материал:**

1. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания. – М.,2000. Ляха В. И. Физическое воспитание. – М., 2004.

2. Бутин И. М. Лыжный спорт. Учебное пособие для учащихся педагогических училищ. – М., 1988.

3.Видякин М. В. Система лыжной подготовки детей и подростков. – Волгоград: Учитель, 2008г.

4. Евстратов В. Д., Виролайнен П. М., Чукардин Г. Б. Коньковый ход? Не только… - М.: Физкультура и спорт.

5. Козак О. Н. Зимние игры для больших и маленьких. С-Петербург; Союз 1999г.-96с.

6. Лыжный спорт. Под ред. В.Д. Евстратова, Г. Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. – М.: Физкультура и спорт. 1989.

7. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР/П.В. Кващук и др. - М.: Советский спорт, 2005

8. Озолина Н.Г. Легкая атлетика: Учебник для институтов ФК. – М.: ФиС, 1989.

9. Железняк Ю.Д. Спортивные и подвижные игры. – М.: ФиС, 1984.