

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Частоозерская детско-юношеская спортивная школа»

Программа принята
на педагогическом совете

Протокол № 29 от 08.04.2021

Утверждено
Директор МБУДО
«Частоозерская ДЮСШ»

Дронов С.А.
10-03-02
08.04.2021

«Дополнительная общеразвивающая программа в области
физической культуры и спорта

Лыжные гонки

Программа рассчитана:

на детей в возрасте от 6 до 17 лет.

Срок реализации: 1 год.

Разработчик: Дремин Н.Н.- тренер-преподаватель МБУДО «Частоозерская ДЮСШ»

Рецензенты: Дронов С.А.

Тренер-преподаватель МБУДО «Частоозерская ДЮСШ»

Долгушина А.М.

зам. директора по УВР МБУДО «Частоозерская ДЮСШ»

с. Частоозерье

2021

П А С П О Р Т П Р О Г Р А М М Ы

Ф.И.О. автора-составителя	Дремин Николай Николаевич
Учреждение	МБУДО «Частоозерская ДЮСШ»
Название программы	Лыжные гонки
Тип программы	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Направленность	физкультурно-спортивная
Образовательная область	спорт, здоровьесбережение
Вид программы	Модифицированная
Возраст учащихся	6-17
Срок обучения	1 год
Объем часов	252
Уровень освоения Программы	Стартовый
Цель программы	привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья, всестороннее физическое и личностное развитие.
С какого года реализуется программа	2021

СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ программы

1.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	
1.1	Пояснительная записка.....	5
1.2	Цель и задачи программы.....	6
1.3	Планируемые результаты.....	6
1.4	Учебно-тематический план.....	8
1.5	Содержание программы	9
2.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	
2.1	Календарный учебный график.....	12
2.2	Условия реализации программы.....	12
2.3	Формы аттестации.....	13
2.4	Оценочные материалы.....	13
2.5	Методические материалы.....	18
2.6	Воспитательная работа.....	19
2.6	Список литературы и источников).....	19

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Лыжный спорт является одним из наиболее популярных, массовых зрелищных в нашей стране. Лыжные гонки оказывают положительное воздействие на общее состояние и физическую подготовленность ребенка, предъявляя высокие требования к организму: сердечно-сосудистой системе, нервно-мышечному аппарату; ко всем сторонам его психики: восприятию, вниманию, памяти, мышлению; к морально-волевым качествам. Программа «Лыжные гонки» способствует формированию здорового образа жизни у учащихся, морально-волевых качеств: добросовестность, настойчивость, смелость, решительность, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Актуальность программы. Школьники нашей страны в настоящее время ведут малоподвижный образ жизни. Поэтому одной из важнейших составляющих физического воспитания является физкультурно-оздоровительная работа, занятия спорта. Насыщенный двигательный режим в спортивно-оздоровительных группах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

Программа представляет собой комплекс нормативно-методической документации, регламентирующей содержание, организацию и оценку результатов обучения. Она разработана в соответствии с основными положениями Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ; «Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», (приказ Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196); Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 20 августа 2014 г., регистрационный № 33660); методическими рекомендациями Минобрнауки России по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г. При разработке программы учтены требования Приказа Минспорта России от 14.03.2013 № 111 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки" (зарегистрировано в Минюсте России 10.06.2013 № 28765); Приказа Минспорта РФ от 27.12.2013 г. № 1125 «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», что обеспечивает преемственность обучения по предпрофессиональным программам.

Особенностями данной программы является направленность на овладение основ лыжного спорта, а так же реализацию принципа вариативности, предоставляющего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса. Программа адресована учащимся 6-17 лет (по возрастным подгруппам), рассчитана на 1 год. Обучение осуществляется групповым методом, в группе 14-25 человек. Требования к начальному уровню образования: не предъявляются.

Нормативный срок освоения программы составляет 252 академических часа (с нагрузкой 6 часов в неделю). Академический час равен 45 минутам.

«Стартовый уровень» предполагает минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

1.2 Цели и задачи Программы

Цель - привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья, всестороннее физическое и личностное развитие, подготовка к освоению предпрофессиональной программы посредством организованных занятий лыжными гонками.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных *задач*:

Оздоровительные:

- формировать ценностное отношение к своему здоровью, потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом;
- прививать культуру здорового и безопасного образа жизни; воспитывать стремление укреплять свое здоровье;
- формировать представление о вредных привычках, здоровом питании;
- содействовать развитию умений и навыков, необходимых для здорового полноценного физического развития;
- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;

Обучающиеся (дидактические):

- обеспечить успешное усвоение учащимися базовых теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, спорте; специальных знаний, необходимых для занятий лыжными гонками;
- содействовать овладению учащимися техник лыжных гонок и правил соревнований в избранном виде спорта;
- формировать умения самоорганизации в двигательной направленности;
- способствовать приобретению практического опыта участия в спортивных соревнованиях;
- выявлять и поддерживать талантливых учащихся для дальнейших занятий лыжными гонками по предпрофессиональной программе;

Воспитывающие:

- пробудить и поддерживать устойчивый интерес к физической культуре и спорту, занятиям лыжным спортом;
- прививать волевые и нравственные качества личности, необходимые спортсменам-лыжникам (целеустремленность, настойчивость при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений);
- приучать самостоятельности, ответственному отношению к выполнению физических упражнений;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- сформировать и развивать коммуникативные способности учащихся при общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной деятельности и соревновательной среде.

Развивающие:

- развивать двигательную активность учащихся, умение преодолевать трудности, достигать положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности;
- развивать двигательные и координационные способности;
- совершенствовать навыки работы в команде, умение слушать других и отстаивать свое мнение;
- развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;

- способствовать развитию физических и спортивных показателей; скоростно-силовых качеств, координации, общей и специальной физической выносливости; силы, воли, точности, ловкости и т.д.;
- развивать внимание, наблюдательность, мышление.

1.3 Планируемые результаты.

К окончанию обучения у учащихся будут сформированы следующие результаты:

Личностные:

- ценностное отношение к своему здоровью, спорту и его результатам;
- систематическое соблюдение норм и правил здорового и безопасного образа жизни;
- познавательный интерес к занятиям лыжными гонками;
- потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- ответственное отношение к выполнению упражнений и практический опыт участия в соревнованиях различного уровня;
- целеустремленность и настойчивость как средство достижения поставленных целей, готовность к преодолению трудностей;
- опыт социально-личностных отношений: способность к сотрудничеству; знание и понимание своих прав и обязанностей; умение брать на себя ответственность.

Метапредметные:

Универсальные учебные действия (УУД):

Познавательные УУД:

- умение результативно мыслить и работать с информацией в современном мире;
- умение воспринимать, перерабатывать и предъявлять информацию, анализировать и перерабатывать полученную информацию в соответствии с поставленными задачами;
- умение самостоятельно получать новые знания;
- умение устанавливать причинно-следственные связи и зависимости между объектами, их положение в пространстве и времени;
- умение использовать полученные знания на практике и в повседневной жизни;

Регулятивные УУД:

- умение самостоятельно организовывать свою деятельность, корректировать ее в соответствии с поставленными целями и задачами, осуществлять контроль, самоконтроль и оценки результатов;
- умение адекватно оценивать свое самочувствие, оценивать свои возможности (самонаблюдение, самооценка).

Коммуникативные:

- умение общаться и сотрудничать со сверстниками, взрослыми;
- навыки бесконфликтного взаимодействия с окружающей природной и социальной средой;
- умение слушать и слышать других людей.

Предметные:

учащиеся узнают:

- значение физической культуры и спорта для здоровья человека;
- основы планирования режима дня и профилактики заболеваний;
- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни;
- сведения об индивидуальных особенностях физического развития, физической подготовленности, о функциональных особенностях организма;
- основы гигиенической культуры, культуры здоровья и закаливания организма человека;
- специальную и общую терминологию в области спорта; медицины;
- основные понятия, термины лыжных гонок;

- историю спорта вообще и лыжных гонок в частности;
- технику безопасности при выполнении игровых упражнений;
- основы судейства и инструкторской практики;

Учащиеся будут уметь:

- соблюдать основы гигиены и закаливания организма; режим дня, здоровый образ жизни;
- применять правила безопасности на занятиях лыжным спортом;
- выполнять основные нормативы по общей физической подготовке;
- профессионально обращаться с инвентарём;
- применять спортивные и медицинские знания на практике;
- проявлять морально-волевые и нравственные качества (целеустремленность, дисциплинированность, уверенность, инициативность, самостоятельность, смелость, настойчивость, решительность);

Учащиеся будут владеть:

- основными техническими и тактическими навыками лыжных гонок;

Учащиеся приобретет опыт:

- участия в соревнованиях по лыжным гонкам муниципального уровня.

Образовательный процесс предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья учащихся, развития специальных физических качеств, освоением сложных технических действий, привития любви к лыжным гонкам.

В программе подготовка учащихся представлена как единый образовательный процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств и методов обучения и тренировки детей на всех этапах подготовки. Прослеживается неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется в сторону увеличения удельного веса средств специальной физической подготовки.

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Этапы подготовки	Год обуч-я	Мин-ный возраст для зачисления	Максим. число об-ся в группе	Максим. режим учебных часов в неделю	Годовая нагрузка (часов)
Спортивно-оздоровительный	весь период	6	25	6	252

1.4 Учебный план.

Примерный тренировочный план на 42 недели тренировочных занятий по лыжным гонкам (с нагрузкой 6 часов в неделю)

№№ п/п	Содержание занятий	
1	Теоретическая подготовка	14
	Практическая подготовка	

2	Общая физическая подготовка	140
3	Специальная физическая подготовка	50
4	Техническая подготовка	44
5	Контрольные испытания	2
6	Углубленное медицинское обследование	2
7	Итого	252

1.5 Содержание программы

Теория (14 часов)

Тема 1.1. Краткий обзор истории развития лыжных гонок. Правила соревнований.

Происхождение лыжного спорта. Исторические корни. Родина лыжного спорта.

Возникновение и развитие в России. Известные спортсмены. Правила лыжных гонок, терминология.

Тема 1.2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Способы укрепления здоровья. Адаптация в социальной среде при помощи физической культуры и спорта.

Тема 1.3. Влияние физических упражнений на организм человека.

Влияние физических упражнений на группы мышц, связки и суставы. Влияние интенсивной мышечной деятельности органы человека. Повышение функциональных возможностей человека, сопротивляемость его организма неблагоприятным влияниям внешней среды.

Тема 1.4. Личная гигиена, режим дня, здоровый образ жизни.

Культурно-гигиенические привычки у детей. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале, на улице. Гигиена одежды и обуви. Закаливание. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим.

Тема 1.5. Спортивные соревнования, правила соревнований.

Спортивные соревнования, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Правила соревнований по лыжным гонкам. Судейство соревнований.

Тема 1.6. Техника безопасности. Оборудование и инвентарь.

Инструктажи по поведению в зале, на спортивных площадках, на спортивных соревнованиях. Оказание первой помощи пострадавшим. Правила использования инвентаря. Оборудование в спортивном зале. Инвентарь для занятий лыжными гонками. Экипировка в лыжных гонках.

Практика:

Общая физическая подготовка (140 часов)

Необходимость общей физической подготовки для создания базовых условий успешной специализации.

Основная задача занятий по общей физической подготовке - укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.

Практика: Комплексы общеразвивающих упражнений, подвижных игр, беговых и прыжковых упражнений для развития гибкости, ловкости, двигательного-координационных способностей,

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;

- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъём согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;
- медленный бег на время;
- бег на короткие дистанции на время (20 метров, 30 метров), челночный бег 3х10 метров;
- прыжки с места толчком обеих ног;
- прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу);
- прыжки боком вправо-влево;
- прыжки "кенгуру" с подтягиванием колен к груди;
- прыжки на одной и двух ногах;
- прыжки через гимнастическую скамейку на время;
- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;
- подвижные игры с мячом и без мяча.

Строевые упражнения

- упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса;
- упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава;
- упражнения для шеи и туловища;
- упражнения для всех групп мышц;
- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития быстроты;
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития ловкости;
- упражнения для развития общей выносливости.

Специальная физическая подготовка (50 часов)

Комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в лыжном спорте мышц туловища, ног, рук для развития специальных физических качеств: быстрота выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества.

Практика:

Для развития силы мышц ног и туловища:

- бег на короткие дистанции - от 15 до 30 метров;
- бег на длинные дистанции от 3 до 6 км - передвижение на лыжах от 3-до 6 км
- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- прыжки в приседе вперёд-назад, влево-вправо;
- приставные шаги и выпады;
- бег скрестным шагом в различных направлениях;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- прыжки боком через гимнастическую скамейку;
- имитация лыжных ходов
- приседания;
- выпрыгивания из приседа;
- выпрыгивания с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимание).

Для развития мышц рук и верхней части туловища:

Практика:

- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
- имитация лыжных ходов на тренажёре

- упражнения для развития быстроты движения и прыгучести;
- упражнения для развития игровой ловкости;
- упражнения для развития специальной выносливости;
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств;

Технико-тактическая подготовка (44 часа)

Выполнение упражнений (в порядке повышения их сложности):

- Упражнения на тренажере для лыжников (амортизатор);
- имитация лыжных ходов в подъём (с палками и без);
 - передвижение на лыжероллерах (коньковый, классический стиль);
 - передвижение на лыжах на учебном круге (различными ходами, с палками и без);
- Подготовка инвентаря к соревнованиям
- 2. Способы передвижений
 - а) одновременный-бесшажный
 - б) одновременный-одношажный (классический, коньковый стиль)
 - в) попеременный двушажный (классический стиль)
 - г) одновременный двушажный (коньковый стиль)
- 3. Распределение сил по различным дистанциям

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИИ

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график является неотъемлемой частью учебного плана, разрабатывается ежегодно и вносится в комплект документов по программе. Календарный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Сроки аттестации	Продолжительность каникул
1 год	01 сентября	01 июля	42	май	02.07-31.08

Календарный учебный график (6 часов в неделю, 252 часа в год)

№ п/п	Виды подготовки	Календарный год, месяцы обучения												Кол-во часов за год
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	I	
1.	Теоретическая	4		4	2	2					2			14
2.	Общая физическая подготовка	10	16	12	14	6	14	16	18	18	14	2		140

3.	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			50
4.	Технико-тактическая Подготовка	4	5	5	5	5	5	5	3	3	4			44
5.	Контрольные испытания	1									1			2
6.	Медицинское обследование	2												2
7.	Всего часов за месяц	26	26	26	26	18	24	26	26	26	26	2		252

2.2 Условия реализации программы

Обучение по программе осуществляется на базе МБОУ «Долговская ООШ» и МБУДО «Частоозерская ДЮСШ». В группе от 14 до 25 человек.

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы предполагает наличие:

- лыжных трасс;
- тренировочного спортивного зала;
- раздевалок, инвентаря.

Необходимое оборудование и спортивный инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Лыжи гоночные	пары	16
2.	Крепления лыжные	пары	16
3.	Палки для лыжных гонок	пары	16
4.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штука	1
5.	Термометр наружный	штука	1
6.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1

Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Весы медицинские	штука	2
2.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
3.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пара	2
4.	Доска информационная	штука	2
5.	Мат гимнастический	штука	6
6.	Набивные мячи от 1 до 5 кг	комплект	2
7	Мяч баскетбольный	штука	1
8	Мяч волейбольный	штука	1
9	Мяч теннисный	штука	16
10	Мяч футбольный	штука	1
11	Палка гимнастическая	штука	12
12	Рулетка металлическая 50 м	штука	1
13	Секундомер	штука	4
14	Скакалка гимнастическая	штука	12
15	Скамейка гимнастическая	штука	2
16	С тенка гимнастическая	штука	3
17	Стол для подготовки лыж	комплект	2
18	Эспандер лыжника	штука	12

Технические средства обучения: компьютер.

2.3. Формы аттестации

Оценка качества обучения включает текущий, промежуточный контроль, итоговую аттестацию.

Текущий контроль - контроль по результатам которого определяют повседневную подготовленность, направлен на оценку текущих состояний,

т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Промежуточная аттестация - установление уровня достижения результатов освоения дисциплин, предусмотренных образовательной программой.

Итоговая аттестация - форма оценки степени и уровня освоения обучающимися образовательной программы.

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся СОГ, овладения ими технических игровых действий и приёмов осуществляется для определения уровня, учёта общей и специальной физической подготовленности обучающихся за учебный год.

Контрольные испытания обучающиеся отделения сдают на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематическому плану.

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по СФП и ОФП.

Обучающиеся должны знать:

- технику безопасности при выполнении нормативных требований;
- правила выполнения нормативных требований.

2.4. Оценочные материалы

Сводная таблица нормативных оценок уровней физической подготовленности обучающихся 6-17 лет

Возраст/лет	Уровень подготовленности					
	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Челночный бег 10х5 м (секунды)						
6-7	19.2 и ниже	19.3-22.2	22.3 и выше	19.7 и ниже	19.8-23.7	23.8 и выше
8-9	18.9 и ниже	19.0-21.9	22.0 и выше	19.5 и ниже	19.6-23.5	23.6 и выше
10-11	18.6 и ниже	18.7-21.6	21.7 и выше	19.3 и ниже	19.4-23.3	23.4 и выше
12-13	18.3 и ниже	18.4-21.3	21.4 и выше	19.1 и ниже	19.2-23.1	23.2 и выше
14-15	18.0 и ниже	18.1-21.0	21.1 и выше	18.9 и ниже	19.0-22.9	23.0 и выше
16	17.7 и ниже	17.8-20.7	20.8 и выше	18.7 и ниже	18.8-22.7	22.8 и выше
17	17.4 и ниже	17.5-20.4	20.5 и выше	18.5 и ниже	18.6-22.5	22.6 и выше
Подтягивания: мальчики (кол-во раз) Вис: девочки (кол-во раз)						
6-7	4 и выше	2-3	1 и ниже	11 и выше	3-10	2 и ниже
8-9	5 и выше	3-4	2 и ниже	12 и выше	4-11	3 и ниже
10-11	6 и выше	3-5	2 и ниже	12 и выше	4-11	3 и ниже
12-13	7 и выше	4-6	3 и ниже	13 и выше	5-12	4 и ниже
14-15	8 и выше	4-7	3 и ниже	14 и выше	6-13	5 и ниже
16	9 и выше	5-8	4 и ниже	15 и выше	7-14	6 и ниже
17	10 и выше	5-9	4 и ниже	15 и выше	7-14	6 и ниже
Прыжок в длину с места (см)						
6-7	140 и выше	139-110	109 и ниже	130 и выше	129-100	99 и ниже

8-9	150 и выше	149-120	119 и ниже	138 и выше	137-108	107 и ниже
10-11	160 и выше	159-130	129 и ниже	146 и выше	145-116	115 и ниже
12-13	170 и выше	169-140	139 и ниже	154 и выше	153-124	123 и ниже
14-15	180 и выше	179-150	149 и ниже	162 и выше	161-132	131 и ниже
16	190 и выше	189-160	159 и ниже	170 и выше	169-140	139 и ниже
17	200 и выше	199-170	169 и ниже	178 и выше	177-148	147 и ниже
Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз за 30 сек)						
6-7	18 и выше	8-17	7 и ниже	13 и выше	7-12	6 и ниже
8-9	19 и выше	9-18	8 и ниже	14 и выше	8-13	7 и ниже
10-11	20 и выше	10-19	9 и ниже	14 и выше	8-13	7 и ниже
12-13	21 и выше	11-20	10 и ниже	15 и выше	9-14	8 и ниже
14-15	22 и выше	12-21	11 и ниже	16 и выше	10-15	9 и ниже
16	23 и выше	13-22	12 и ниже	17 и выше	11-16	10 и ниже
17	24 и выше	14-23	13 и ниже	17 и выше	11-16	10 и ниже

2.5 Методические материалы

Основополагающие принципы программы:

Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития учащихся (общей и специальной физической подготовки, технико-тактической, теоретической, воспитательной работы, медико-педагогического контроля).

Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, для обеспечения в многолетнем процессе спортивной подготовки преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

На занятиях лыжными гонками так же соблюдаются следующие основные дидактические принципы.

- сознательности и активности;
- наглядности;
- систематичности и последовательности;
- повторений;
- постепенности;
- доступности и индивидуальности;
- непрерывности;
- учета возрастных и индивидуальных особенностей;
- связи теории с практикой.

Принципы здоровьесберегающей педагогики:

- оздоровление учащихся, укрепление их здоровья и воспитание привычки к здоровому образу жизни;
- снятие психологической нагрузки, развитие адаптивных способностей;
- организация активного отдыха, создание комфортного общения;
- содействие профилактике асоциальных проявлений в детско-подростковой среде.

Основными формами организации физкультурно-оздоровительной работы являются: теоретические и практические занятия, соревнования, тренировочные занятия в спортивном зале, оборудованном в соответствии с требованиями изложенными в программе.

Реализация двигательных качеств у обучающихся осуществляется с учетом их возрастных особенностей. В лыжных гонках индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по признаку возраста, пола, антропометрическим данным, биологическому созреванию.

Необходимо учитывать возрастные периоды и в соответствии с этим планировать тренировочную нагрузку.

Младший школьный возраст (6-12 лет - мальчики; 6-11 лет - девочки) - наиболее “спокойный” в развитии ребенка. Он характеризуется умеренными темпами роста, плавностью развития, постепенностью изменения структур и функций. Филин В.П. отмечает, что тренеру, который в работе с детьми этого возраста не нарушает принципов доступности, систематичности и постепенности, нечего опасаться неприятностей. Вероятность появления всевозможных травм, перенапряжений и переутомлений значительно повышается несколько позже, уже в подростковом возрасте.

Средний школьный, или подростковый, возраст (13-16 лет мальчики, 12-15 лет девочки). В этом возрасте происходит резкий скачок в развитии, переводящий организм в качественно новое состояние. Происходит не только быстрое половое созревание, но и стремительно развиваются все органы и системы, значительно повышается интенсивность обменных процессов, быстрые нейроэндокринные перестройки оказывают влияние как на вегетативную нервную систему (частые колебания пульса, неустойчивость кровяного давления, сердечнососудистые расстройства), так и на высшую нервную деятельность, что проявляется в частой смене настроения, преобладании процессов возбуждения над процессами торможения, высокой эмоциональной возбудимости. Проведенные наблюдения свидетельствуют, что подростковый возраст в спортивной среде нередко называют “возрастом кризиса”, поскольку именно в этом возрасте чаще всего допускается основная ошибка, которая отрезает путь в большой спорт многим юным спортсменам, и происходит это по очень простой схеме. Организм подростка очень реактивен,

моментально отвечает на тренировочные воздействия приспособительными перестройками. Увеличив нагрузку, легко улучшить результат, и малоопытные тренеры, видя в стремительном прогрессе ученика подтверждение правильности выбранной методики подготовки, продолжают наращивать объем и интенсивность тренировочной работы, расширять соревновательную практику. Однако через некоторое время рост спортивных результатов неизбежно прекращается и, что значительно хуже, наносит вред здоровью подростков. Массовое форсирование подготовки подростков - основная беда резервного спорта. Можно сказать, что вершины спортивного мастерства, как правило, достигают те, кто успешно минует “опасную подростковую зону”, сохранив функциональные и психологические резервы для дальнейшего совершенствования.

Юношеский возраст (17-21 год у юношей, 16-20 лет у девушек). С достижением его верхней границы обычно заканчивается формирование организма, большинство его функций достигают максимума развития, поэтому в работе с юношами и девушками тренер может применять почти все имеющиеся в его распоряжении тренировочные средства и методы, ограничивая применение наиболее мощных из них в тех видах спорта, где максимальный результат достигается в период зрелости - после двадцати лет. В возрасте 6-7 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей. В этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений. Задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера.

В возрасте 8-10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т. д. Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости, подвижности в суставах.

В возрасте 11-13 лет значительно изменяются весовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы и т. п. При работе со спортсменами этого возраста тренеру-преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию

физических нагрузок и применяемых средств. Наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты. В возрасте 14-17 лет занимающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т.п.).

В 14-15 лет тренеру следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам).

С 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств (относительной силы - перемещения руки с ракеткой относительно спортсмена), скоростной выносливости. При подготовке юных лыжников особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юношами и девушками. Следует учитывать особенности, связанные со склонностью девушек к более выраженному приросту массы тела, с быстрым утомлением внимания при физической нагрузке и недостаточным уровнем физической работоспособности.

Методы обучения.

1. Наглядный - в выполнении упражнений ориентации на образец, копирование предложенного образца.
2. Словесный и наглядный - объяснение и демонстрация упражнений.
3. Словесный - объяснение, после которого следует самостоятельное выполнение упражнений.
4. Практический - самостоятельное составление и выполнение упражнений.

Средства обучения.

1. Печатные (книги, учебные пособия).
2. Электронные образовательные ресурсы (мультимедийный материал, учебники).
3. Аудиовизуальные (учебные фильмы, слайды).
4. Наглядные плоскостные (плакаты, иллюстрации).
5. Тренажеры и спортивное оборудование (специальные тренажеры, спортивный инвентарь, мячи).

4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Воспитательная работа в процессе тренировочной деятельности должна быть направлена на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают решение задач по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитания гражданственности и патриотизма.

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных спортсменов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

Тренер-преподаватель должен успешно сочетать задачи физического и общего воспитания.

2.6 Список литературы и интернет-источников

Нормативно - правовую основу разработки программы составляют:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минспорта России от 14.03.2013 № 111 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки" (зарегистрировано в Минюсте России 10.06.2013 № 28765);

- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 г. № 1125 «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Литература:

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов /Ю.В. Верхошанский-М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Горбунов, Г.Д. Психология физической культуры и спорта / Г.Д. Горбунов - М.: Академия, 2009.- 256 с.
3. Дополнительная общеразвивающая программа для спортивно-оздоровительных групп по виду спорта «лыжные гонки» [Электронный ресурс] / Режим доступа: http://dush-7.ru/files/2016/08/24/2_2016_Dopolnitelnaya_obshherazvivayushhaya_programma_lyzhnye_gonki.pdf -свободный
4. Ермаков, В. В. Техника лыжных ходов / В. В. Ермаков - Смоленск: СГФИК, 2006.-312 с.
5. Ермаков, В.В. Приоритетные научные исследования кафедры лыжного спорта СГИФК В.В. Ермаков, Л. Кобзева // Теория и практика физической культуры, 2005. - N 9.- с.32-39.
6. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного
7. образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва
8. П. В. Квашук и др. -М. : Советский спорт, 2005
9. Лыжный спорт: Учебник для техникумов физической культуры/Под ред. Е. И. Кудрявцева и др. - М.: ФиС, 2003.- 570 с.
10. Манжосов, В. Н.Задания по специализации «Лыжные гонки» / В. Н. Манжосов, Т. И. Раменская -М.: Дашков и К, 2002.- 279 с.
11. Манжосов, В. Н. Тренировка лыжников-гонщиков / В. Н., Манжосов. - М.: ФиС, 2006. - 265 с.
12. Манжосов, В. Н., Лыжный спорт: Учебное пособие для вузов / В. Н., Манжосов,И. Г.Огольцов, Г. А. Смирнов - М.: Высшая школа, 2001.- 620 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Календарно-тематическое планирование на 46 календарных недель, 4 часа в неделю, 184 часов. 1 год обучения

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов
СЕНТЯБРЬ		
1	1. ТБ на занятии: поведение в зале, во время выполнения разминки с занесением в журнал по ТБ. 2. Построение "колонна", "шеренга". Игра "найди свое место" 3. ОРУ.Изучение движений ног, в сочетании с руками. 4.. Виды бега между фишками: змейка, змейка с ускорением 5. Бег наперегонки в парах. Командная беговая эстафета	1
2	Медицинский контроль	1
3	1. Построение "колонна", "шеренга". Игра "найди свое место" 2. ОРУ на развитие внимания. Игра "Путаница" 3. Виды прыжков через фишки: в одно касание, на двух ногах вместе. 4. Прыжки по горизонтальной лестнице: в одно касание, на двух ногах вместе. 5. командная прыжковая эстафета.	1
4	1. Построение "колонна", "шеренга". Игра "найди свое место" 2. ОРУ на развитие внимания. Игра "Повтори" 3. Бег с предметами. Передача предмета в движении. 4. Командная беговая эстафета с передачей предмета.	1
5	1. ТБ при проведении командных эстафет. 2. Построение "колонна", "шеренга". Игра "найди свое место". Перестроение в 2 колонны, шеренги. 3. ОРУ на развитие координационных способностей. 4.. Челночный бег. Определение, техника касания фишки. 5. Командная прыжковая эстафета.	1
6	1. Построение "колонна", "шеренга". Игра "найди свое место" . 2. ОРУ на развитие координационных способностей и развитие внимания. 3. Техника касания фишки и разворота при выполнении	1

	челночного бега. Игра "Кто быстрее" 4. Прыжки через низкую скамейку, виды наскоков. ТБ при прыжках.	
7	1. Построение "колонна", "шеренга". Игра "найди свое место" . 2. ОРУ с предметом ,на развитие равновесия. 3. Челночный бег. Закрепление материала. 4. Прыжки через низкую скамейку, виды наскоков. 5. Игра с предметом"Перемени предмет"	1
8	1.Построение "колонна", шеренга" Расчёт по порядку номеров.игра"Кто потерялся" 2.ОРУ с кубиком. Передача из одной руки в другую во время выполнения упражнений. 3. Челночный бег. Соревнования в парах. 5. Прыжки по горизонтальной верёвочной лестнице: в одно касание, на двух ногах вместе. Командное прыжковое соревнование игра "Кто дальше?"	1
9	1. Построение "колонна", "шеренга", расчёт на первый второй. 2. ОРУ на выполнение голосовых команд без демонстрации. 3. Бег с высоким подниманием колена, подскоком, захлёстыванием голени. 4.Прыжки через фишки, верёвочную лестницу, их виды. 5. Челночный бег. Игра беговая "быстро возьми, быстро положи"	1
10	1. Построение "колонна", "шеренга", расчёт на первый второй. 2. ОРУ без предмета. 3. Прыжки разными способами с использованием различного инвентаря: фишки, конусы, лестница горизонтальная. Отличия прыжков. 4. Челночный бег. Командные соревнования 5. Соревнования -эстафета с использованием элементов челночного бега. Игра"ловишки"	1
11	1. Построение "колонна", "шеренга", расчёт на первый второй.перестроение из одной колонны в две и обратно. 2. ОРУ без предмета на равновесие. 3. Прыжки через одиночный барьер, техника выполнения. 4. Игра-эстафета"Кочки" с использованием прыжковых элементов. 5. Челночный бег. Контрольные нормативы.	1
12	1. Построение "колонна", "шеренга", расчёт на первый второй.перестроение из одной колонны в две и обратно. Игра"найди колонну" 2. ОРУ без предмета на равновесие. 3. Прыжок в длину с места. Контрольные нормативы. 4. теория: «Гигиена, режим, питание».	1
13	1.Построение. Разминка беговая 7 мин., 2.ОРУ без предмета 3.60 м, 500 м. Контрольные нормативы.	1
14	Построение. Разминка беговая 7 мин., ОРУ без предмета Челночный бег. Челночный бег. Контрольные нормативы.	1
15	Построение. Разминка беговая 7 мин.,	1

	ОРУ без предмета 800 м. Контрольные нормативы.	
16	Построение. Разминка беговая 7 мин., ОРУ без предмета Внутригрупповые соревнования «Кто быстрее» Заминка 3 мин	1
17	Построение. Разминка беговая 7 мин., ОРУ без предмета СБУ(высокое поднимание бедра, захлест голени, «пружинка») 1 серия Разгонная 5х200 Заминка 1000м Растяжка 5 минут	1
18	Построение. Разминка беговая 7 мин., ОРУ без предмета СБУ(высокое поднимание бедра, захлест голени, «пружинка») 1 серия Предстартовая 300 м Заминка 1000 м. Растяжка 5 минут	1
19	Построение. ОРУ без предмета Восстановительный кросс	1
ИТОГО: 19 учебно-тренировочных занятий		19
ОКТАБРЬ		
1	1. Построение шеренга, колонна. 2. Комплекс ОРУ. 3. Бег на средние дистанции. 4. Посадка лыжника. А)В положении посадки лыжника прыжки или подскоки на слегка согнутых ногах. Б) в положении посадки лыжника маховые движения ру-ками, как в попеременном двухшажном ходе.	1
2	1.Построение шеренга, колонна. Выполнение поворотов направо, налево. Краткие исторические сведения о возникновении лыжного спорта. 2.ОРУ на развитие координационных способностей. 3. Бег на короткие и средние дистанции. 4. А) в положении посадки лыжника маховые движения руками, как в попеременном двухшажном ходе. Б) то же с гантелями. В) Имитация попеременного двухшажного хода на мес-те. Стоя на одной ноге в положении одноопорного скольжения, маховая нога выпрямлена назад, поменять ноги прыжком.	1
3	1. Построение в круг. Лыжный спорт в России. 2. ОРУ на развитие силовой выносливости. 3. Бег на средние дистанции.	1
4	1.Построение в шеренгу, колонну.	1

	Построение в две шеренги, колонны и обратно. 2.ОРУ на развитие гибкости. 3. Бег на короткие дистанции (30-60м.) 4. прыжок в длину с места. 5. А) Имитация попеременного двухшажного хода на месте. Б) Имитация отталкивания ногой с выпадом. Из положения посадки лыжника сделать выпад вперед с отталкиванием, выпрямляя толчковую ногу.	
5	1.Построение в шеренгу, колонну. Построение в две шеренги, колонны и обратно. 2.ОРУ на развитие гибкости, ловкости. 3. Кросс 500м. 4. Подтягивание на высокой перекладине. 5. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте.	1
6	1. Построение 2.ОРУ без предметов 3. Прыжки на одной ноге в обруч и обратно с поворотом. 4. Командные прыжки-эстафета разными способами .Игра"кузнечик" 5. Прыжки с места на двух ногах. Ознакомление	1
7	1.Построение "колонна", шеренга" Расчёт по порядку номеров. 2.ОРУ на развитие координационных способностей. 3. Бег на средние дистанции 4. Имитация попеременного двухшажного хода	1
8	1. Построение 2.ОРУ без предметов 3. Метание набивных мешочков вдаль разными руками . Соревнование"кто дальше 4. Прыжки в длину с места.	1
9	1.Построение "колонна", шеренга" Расчёт по порядку номеров. 2.ОРУ на развитие силовой выносливости. 3. Метание теннисного мяча 4. Имитация попеременного двухшажного хода	1
10	1. Построение 2. ОРУ на слуховые команды. 3. Бег наперегонки, правильность выполнения. ТБ при беге, при обгоне. 4. Командное соревнование с использованием предметов. 5. Отжимание. Техника выполнения.	1
11.	1. Построение 2. ОРУ на сообразительность. 3. прыжковая разминка с использованием фишек различного вида. 4. Кросс 20 минут	1
12	1.Построение в шеренгу, колонну. 2.ОРУ на развитие силы (гантели). 3. Бег по пересеченной местности с шаговой имитацией - 1000м. 4. Имитация одновременных ходов.	1

	5. Прыжковая имитация попеременного двухшажного хода. Постепенно учащая шаги, переходим на легкие прыжки вперед. Посильнее отталкиваясь ногами и руками. Прыжок направляем параллельно земле, меньше вверх, так, как будто перепрыгиваем через лужу. Энергично выпрямляем толчковую ногу в колене. Движения должны напоминать скользящий ход в подъем.	
13	1. Построение 2. Беговая разминка с использованием прыжков, приставных шагов, реверсного передвижения. 3. Отжимание от пола, от стены. 4. Силовая подготовка с использованием гантелей.	1
14	1. Построение 2. Беговая разминка 10 минут 3. ОРУ без предметов 4. СБУ 3 серии 5. Прыжки на маты 6. Растяжка 10 мин	1
15	1. Построение 2. Беговая разминка 10 минут 3. ОРУ без предметов 4. СБУ 3 серии 5. Кросс 15 минут 6. Растяжка 10 мин	1
16	Построение. Разминка беговая 7 мин., ОРУ без предмета Прыжковая имитация попеременного двухшажного хода. Постепенно учащая шаги, переходим на легкие прыжки вперед. Посильнее отталкиваясь ногами и руками. Прыжок направляем параллельно земле, меньше вверх, так, как будто перепрыгиваем через лужу. Энергично выпрямляем толчковую ногу в колене. Движения должны напоминать скользящий ход в подъем. Заминка 1000м Растяжка 5 минут	1
17	Построение. Разминка беговая 7 мин., ОРУ без предмета Имитация одновременных ходов. Прыжковая имитация. Заминка 1000 м. Растяжка 5 минут	1
18	История Олимпийских игр, возникновение лыжных гонок	1
ИТОГО: 18 учебно-тренировочных занятий		37
НОЯБРЬ		
1	1. Построение 2. Бег на носочках. 3. ОРУ без предметов 4. Упражнения на меткость. Попадание малого мяча в горизонтально стоящую корзину. 4. Работа с мячом. Ловля с отскока, передача-бросок мяча в парах.	1

2	1. Построение 2. Беговая разминка 3. ОРУ без предметов 4. Попадание малого мяча в горизонтально-стоящую корзину. 5. Отжимание, пресс.	1
3	1. Правила подвижных игр.	1
4	1. Построение 2. Бег с различными упражнениями в движении. 3. ОРУ без предметов 4. ОФП силовая 5. Заминка 1000 м.	1
5	1. Построение 2. Бег с чередованием с ходьбой. Бег на выносливость 15 минут. 3. Упражнения на гибкость на гимнастических ковриках. 4. Ускорения 5х60 м 5. Заминка 3 мин.	1
6	1. Построение. Перестроение. Интервал. 2. Беговая разминка 3. ОРУ 4. Упражнение на ковриках: пресс, отжимание, гибкость.	1
7	1. Построение 2. беговая разминка с использованием прыжков. Бег с высоким подниманием колена, захлёстыванием голени. 3. Командные прыжковые соревнования. 4.Заминка 3 мин	1
8	1. Гигиена спортсмена. Режим питания. 2. Беговая разминка с использованием прыжковых элементов. Игра"кочки" с использованием обручей. 3. Имитация конькового хода 4. Шаговая, прыжковая имитация на пологом склоне. 3 раза шаговая имитация, 6 раз -прыжковая	1
9	1. Построение 2. Бег в чередовании с ходьбой. Бег на выносливость 20 минут 3. ОРУ 4. Работа на гимнастических ковриках. Гибкость. 5. Броски малого мяча в горизонтально и вертикально стоящие цели.меткость.	1
10	1. Построение 2. ОРУ. 3. Игра-соревнование"меткий стрелок" 4. Прыжок в длину с места. ТБ при приземлении. 5. Наскоки и перескоки через гимнастическую скамью.	1
11	1. Построение 2 ОРУ в движении, с изменением направления.ходьба спиной. ТБ при ходьбе спиной. 3. Бег, виды бега.реверсный бег. Бег на выносливость. 4. Силовая подготовка с использованием гантелей.	1
12	1. ТБ во время гололёда на улице. Первый лёд. 2. Беговая разминка 4. ОФП «Круговая тренировка»	1

	5. Заминка 3 мин 6. Растяжка	
13	1. Построение 2. Беговая разминка 3. ОРУ на координацию движений с закрытыми глазами. 4. Командные соревнования с передачей двух предметов. 5. Прыжок в длину с места. Промежуточный контроль. 6. Имитация конькового хода.	1
14	1. Построение. Перестроение. Интервал. 2. Беговая разминка 3. ОРУ 4. Упражнение на ковриках: пресс, отжимание, гибкость.	1
15	1. Построение. Перестроение. Интервал. 2. Беговая разминка 3. ОРУ 4. Имитация одновременных лыжных ходов 5. Заминка 6. Растяжка	1
16	1. Построение. 2. Беговая разминка 3. ОРУ 4. ОФП силовая 5. Заминка 6. Растяжка	1
17	Внутригрупповые соревнования «Юный ГТО-шка!»	1
18	Гигиена, режим, питание.	1
ИТОГО: 18 учебно-тренировочных занятий		55
ДЕКАБРЬ		
1	1. Выдача лыжного инвентаря. Построение. Основы техники способов передвижения на лыжах. 2. Разминка. Передвижение на лыжах 1,5км. Темп ниже среднего. 3. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Равнинный участок 3X200м. Техника одновременного бесшажного хода. а). Вынос и постановка палок на снег на месте, без движения вперед и отталкивания. 4 раза Выполнять на пологом уклоне.	1
2	1. Выдача лыжного инвентаря. Построение. Техника безопасности при занятиях на лыжах. 2. Разминка. Передвижение на лыжах 1,5км. Темп средний. 3. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. На пологом подъеме 3X300м.	1
3	1. Выдача лыжного инвентаря. Построение. Основы техники способов передвижения на лыжах. 2. Разминка. Передвижение на лыжах 1,5км. Темп ниже среднего.	1

	3. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Равнинный участок 3X200м. Техника одновременного бесшажного хода. а).Вынос и постановка палок на снег на месте, без движения вперед и отталкивания. 4 раза Выполнять на пологом уклоне.	
4	1. Выдача лыжного инвентаря. Построение. Техника безопасности при занятиях на лыжах. 2. Разминка. Передвижение на лыжах 1,5км. Темп средний. 3. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. На пологом подъеме 3X300м.	1
5	1. Выдача лыжного инвентаря. Построение. Техника безопасности при занятиях на лыжах. 2. Разминка. Передвижение на лыжах 1,5км. Темп средний. 3. Одновременный одношажный ход. 1.Имитация одновременного одношажного хода на два счета: из и. п. -начало двухопорного скольжения на счет «раз» - шаг правой (левой) ногой с выносом рук вперед и отведением другой ноги в верх-назад. На счет «два» обозначить одновременное отталкивание руками и приставить толчковую ногу к опорной (принять положение двухопорного скольжения). II. Выполнение хода на два счета на лыжне с небольшим уклоном. 5раз III. Выполнение хода под уклон и с различной скоростью. 4 раза.	1
6	1. Выдача лыжного инвентаря. Построение. Техника безопасности при занятиях на лыжах. 2. Разминка. Передвижение на лыжах 1,5км. Темп средний. 3. Одновременный одношажный ход. 1.Имитация одновременного одношажного хода на два счета: из и. п. -начало двухопорного скольжения на счет «раз» - шаг правой (левой) ногой с выносом рук вперед и отведением другой ноги в верх-назад. На счет «два» обозначить одновременное отталкивание руками и приставить толчковую ногу к опорной (принять положение двухопорного скольжения). II. Выполнение хода на два счета на лыжне с небольшим уклоном. 5раз III. Выполнение хода под уклон и с различной скоростью. 4 раза.	1
7	1. Выдача лыжного инвентаря. Построение. Выполнение строевых команд. 2. Разминка. Передвижение на лыжах 1,5 Темп ниже среднего. 3.Передвижение попеременным двухшажным ходом со скоростью. 3x200м. 4.Закрепить одновременный одношажный ход. I. Выполнение хода на два счета на лыжне с небольшим уклоном. 4раза II. Выполнение хода под уклон с различной скоростью. 5 раз.	1
8	1. Выдача лыжного инвентаря. Построение. Выполнение строевых команд.	1

	2. Разминка. Передвижение на лыжах 1,5 Темп ниже среднего. 3. Передвижение попеременным двухшажным ходом со скоростью. 3х200м. 4. Закрепить одновременный одношажный ход. I. Выполнение хода на два счета на лыжне с небольшим уклоном. 4раза II. Выполнение хода под уклон с различной скоростью. 5 раз	
9	1. Выдача лыжного инвентаря. Построение. Выполнение строевых команд. 2. Разминка. Передвижение на лыжах 1,5 Темп ниже среднего. 3. Передвижение попеременным двухшажным ходом со скоростью. 3х200м. 4. Закрепить одновременный одношажный ход. I. Выполнение хода на два счета на лыжне с небольшим уклоном. 4раза II. Выполнение хода под уклон с различной скоростью. 5 раз	1
10	1. Выдача лыжного инвентаря. Построение. 2. Разминка. Передвижение на лыжах 1,5 км. Темп ниже среднего. 3. Передвижение попеременным двухшажным ходом со скоростью. 2х400м.	1
11	1. Выдача лыжного инвентаря. Построение. 2. Разминка. Передвижение на лыжах 1,5 км. Темп ниже среднего. 3. Совершенствовать одновременный одношажный ход. Выполнение хода под уклон с различной скоростью. 6 раз. 4. Равномерный бег по пересеченной местности 1,5 км.	1
12	1. Выдача лыжного инвентаря. Построение. 2. Разминка. Передвижение на лыжах 1,5 км. Темп ниже среднего. 3. Передвижение попеременным двухшажным ходом со скоростью. 2х400м.	1
13	1. Выдача лыжного инвентаря. Построение. 2. Разминка. Передвижение на лыжах 1,5 км. Темп ниже среднего. 3. Совершенствовать одновременный одношажный ход. Выполнение хода под уклон с различной скоростью. 6 раз. 4. Равномерный бег по пересеченной местности 1,5 км.	1
14	1. Выдача лыжного инвентаря. Построение. 2. Разминка. Передвижение на лыжах 1 км. Темп средний. 3. Подъем ступающим шагом. При подъеме ступающим шагом полностью отсутствует скольжение, отталкивание одной лыжной палкой заканчивается позднее, чем постановка другой, что ведет к двойной опоре на палки. После выноса вперед лыжа опускается на снег сверху, прихлопыванием для улучшения сцепления Упражнение: подъем ступающим шагом на склоне средней крутизны. 5 раз. 4. Бег на лыжах 2 км.	1
15	1. Выдача лыжного инвентаря. Построение.	1

	2. Разминка. Передвижение на лыжах 1 км. Темп средний. 3. Выполнение одновременного одношажного хода под уклон с различной скоростью - 6 раз 4. Бег на лыжах 2 км	
16	1. Выдача лыжного инвентаря. Построение. 2. Разминка. Передвижение на лыжах 1,5км. Темп средний. 3. Разучить одновременный двухшажный ход. Выполнение под счет: раз - первый шаг и вынос палок; - два - толчок другой ногой; - три - отталкивание палками и приставление ноги. Выполнять под небольшой уклон 6 раз. 4. Бег на лыжах 2 км.	1
17	1.Выдача лыжного инвентаря. Построение. 2.Разминка. Передвижение на лыжах 1,5км. Темп средний. 3.Закрепить одновременный двухшажный ход. 4.Бег на лыжах 2 км.	1
18	1. Выдача лыжного инвентаря. Построение. Выполнение строевых команд. 2. Разминка. Передвижение на лыжах 1,5км. Темп ниже среднего. 3.Ознакомить с коньковым ходом. а) Поочередные отталкивания ногами с внутреннего ребра скользящей лыжи и перенос веса тела с лыжи на лыжу. 6 раз на каждую ногу. Б) Поочередные отталкивания ногами с внутреннего ребра лыжи при спуске (затем на равнине), нос подведением толчковой ноги к опорной (без палок). 8 раз в) Поворот переступанием по кругу на равнине- 6 раз г) Поочередные отталкивания ногами с внутреннего ребра лыжи при спуске, затем на равнине - 5раз. 4. Равномерный бег по пересеченной местности 2 км. С чередованием лыжных ходов.	1
19	1. Выдача лыжного инвентаря. Построение. Выполнение строевых команд. 2. Разминка. Передвижение на лыжах 1,5км. Темп ниже среднего. 3.Подъем «полуелочкой». Подъем полуелочкой применяют на склоне средней крутизны при движении наискось. Лыжа, расположенная выше по склону, движется прямо, в направлении подъема, а нижняя отводится носком кнаружи и ставится на внутреннее ребро. Руки работают так же, как в попеременном двухшажном ходе, отталкивание ногой при движении в подъем производится прежде всего за счет развернутой в сторону лыжи. Подъем «полуелочкой» на склоне средней крутизны - 5 раз. 4. Равномерный бег по пересеченной местности 2 км. С чередованием лыжных ходов.	1
ИТОГО: 19 учебно-тренировочных занятий		74
ЯНВАРЬ		
1	1. Выдача лыжного инвентаря. Построение. 2. Разминка. Передвижение на лыжах 1км. Темп средний.	1

	3. Коньковый ход. Упражнения: г) Поворот переступанием после спуска в правую и левую стороны - 5 раз д) Поочередные отталкивания ногами с внутреннего ребра лыжи при спуске, затем на равнине - 6 раз. 4.Равномерный бег по пересеченной местности 2 км.с чередованием лыжных ходов.	
2	1. Выдача лыжного инвентаря. Построение. 2. Разминка. Передвижение на лыжах 1км. Темп средний. 3. Подъем «полуелочкой», «елочкой». Подъем «елочкой». Обе лыжи ставятся на внутреннее ребро, носки лыж разводятся широко в стороны, кнаружи. Передвижение ступающее. При шаге нога выносится согнутой в колене, ботинок развернут в сторону, задник одной лыжи переносится через задник другой. Палки для опоры ставятся по бокам позади лыж. Упражнения: Передвижение на равнине «ёлочкой» без палок и с палками - 6 раз - на пологом спуске коньковый ход без палок- 5 раз 4. Равномерный бег по пересеченной местности 2 км.с чередованием лыжных ходов.	1
3	1. Выдача лыжного инвентаря. Построение. Выполнение строевых команд. 2. Разминка. Передвижение на лыжах 1,5 км. Темп ниже среднего. 3.Закрепить подъем ступающим шагом. Упражнение: подъем ступающим шагом на склоне средней крутизны- 6 раз. 4. Переменный бег по пересеченной местности 2 км.	1
4	1. Выдача лыжного инвентаря. Построение. Выполнение строевых команд. 2. Разминка. Передвижение на лыжах 1,5 км. Темп ниже среднего. 3.Одновременный двухшажный ход. Упражнения: а) выполнение под счет на равнине. б) выполнение под небольшой уклон -6 раз 4. Переменный бег по пересеченной местности 2 км.	1
5	1. Выдача лыжного инвентаря. Построение. Выполнение строевых команд. 2. Разминка. Передвижение на лыжах 1,5км. Темп ниже среднего. 3. Закрепление конькового хода. а) Поочередные отталкивания ногами с внутреннего ребра скользящей лыжи и перенос веса тела с лыжи на лыжу. 6 раз на каждую ногу. Б) Поочередные отталкивания ногами с внутреннего ребра лыжи при спуске (затем на равнине), нос подведением толчковой ноги к опорной (без палок). 8 раз в) Поворот переступанием по кругу на равнине- 6 раз г) Поочередные отталкивания ногами с внутреннего ребра лыжи при спуске, затем на равнине - 5раз. 4. Равномерный бег по пересеченной местности 2 км. С чередованием лыжных ходов.	1
6	1. Выдача лыжного инвентаря. Построение. Выполнение строевых команд. 2. Разминка. Передвижение на лыжах 1,5км. Темп ниже среднего.	1

	3. Подъем «полуелочкой». Подъем полуелочкой применяют на склоне средней крутизны при движении наискось. Лыжа, расположенная выше по склону, движется прямо, в направлении подъема, а нижняя отводится носком кнаружи и ставится на внутреннее ребро. Руки работают так же, как в попеременном двухшажном ходе, отталкивание ногой при движении в подъем производится прежде всего за счет развернутой в сторону лыжи. Подъем «полуелочкой» на склоне средней крутизны - 5 раз. 4. Равномерный бег по пересеченной местности 2 км. С чередованием лыжных ходов.	
7	1. Выдача лыжного инвентаря. Построение. 2. Разминка. Передвижение на лыжах 1км. Темп средний. 3. Коньковый ход. Упражнения: г) Поворот переступанием после спуска в правую и левую стороны - 5 раз д) Поочередные отталкивания ногами с внутреннего ребра лыжи при спуске, затем на равнине - 6 раз. 4. Равномерный бег по пересеченной местности 2 км.с чередованием лыжных ходов.	1
8.	1. Выдача лыжного инвентаря. Построение. 2. Разминка. Передвижение на лыжах 1км. Темп средний. 3. Подъем «полуелочкой», «елочкой». Подъем «елочкой». Обе лыжи ставятся на внутреннее ребро, носки лыж разводятся широко в стороны, кнаружи. Передвижение ступающее. При шаге нога выносится согнутой в колене, ботинок развернут в сторону, задник одной лыжи переносится через задник другой. Палки для опоры ставятся по бокам позади лыж. Упражнения: Передвижение на равнине «ёлочкой» без палок и с палками - 6 раз - на пологом спуске коньковый ход без палок- 5 раз 4. Равномерный бег по пересеченной местности 2 км.с чередованием лыжных ходов.	1
9	1. Выдача лыжного инвентаря. Построение. 2. Разминка. Передвижение на лыжах 1км. Темп средний. 3. Подъем «полуелочкой», «елочкой». Подъем «елочкой». Обе лыжи ставятся на внутреннее ребро, носки лыж разводятся широко в стороны, кнаружи. Передвижение ступающее. При шаге нога выносится согнутой в колене, ботинок развернут в сторону, задник одной лыжи переносится через задник другой. Палки для опоры ставятся по бокам позади лыж. Упражнения: Передвижение на равнине «ёлочкой» без палок и с палками - 6 раз - на пологом спуске коньковый ход без палок- 5 раз 4. Равномерный бег по пересеченной местности 2 км.с чередованием лыжных ходов.	1
10	1. Выдача лыжного инвентаря. Построение. Повороты переступанием. 2. Разминка. Передвижение на лыжах 1,5км. Темп ниже среднего. 3. Коньковый ход.	1

	Упражнения: г) Поворот переступанием после спуска в правую и левую стороны - 5 раз. д) преодоление подъема «елочкой» с активным отталкиванием лыжей от ребра. е) Поочередные отталкивания ногами с внутреннего ребра лыжи при спуске, затем на равнине - браз. 4. Равномерный бег по пересеченной местности 2 км.с чередованием лыжных ходов.	
11	1. Выдача лыжного инвентаря. Построение. Повороты переступанием. 2. Разминка. Передвижение на лыжах 1,5км. Темп ниже среднего. 3. Спуск в высокой стойке. В основной стойке ноги согнуты, туловище слегка наклонено вперед, вес тела равномерно распределен на обе ноги. Руки немного согнуты. Палки направлены назад. Упражнения: во время спуска поднять носки лыж, поочередно поднимать то одну, то другую лыжу; - на спуске проходить ворота разной высоты из лыжных палок; - перепрыгнуть через препятствие (палку лыжную); - поднять предмет (рукавицу). 4. Равномерный бег по пересеченной местности 2 км.с чередованием лыжных ходов.	1
12	1. Выдача лыжного инвентаря. Построение. Повороты переступанием. 2. Разминка. Передвижение на лыжах 1,5км. Темп ниже среднего. 3. Спуск в высокой стойке. В основной стойке ноги согнуты, туловище слегка наклонено вперед, вес тела равномерно распределен на обе ноги. Руки немного согнуты. Палки направлены назад. Упражнения: во время спуска поднять носки лыж, поочередно поднимать то одну, то другую лыжу; - на спуске проходить ворота разной высоты из лыжных палок; - перепрыгнуть через препятствие (палку лыжную); - поднять предмет (рукавицу). 4. Равномерный бег по пересеченной местности 2 км.с чередованием лыжных ходов.	1
ИТОГО: 12 учебно-тренировочных занятий		86
ФЕВРАЛЬ		
1	1. Выдача лыжного инвентаря. Построение. Повороты переступанием. 2. Разминка. Передвижение на лыжах 1,5км. Темп ниже среднего. 3. Спуск в высокой стойке. В основной стойке ноги согнуты, туловище слегка наклонено вперед, вес тела равномерно распределен на обе ноги. Руки	1

	немного согнуты. Палки направлены назад. Упражнения: во время спуска поднять носки лыж, поочередно поднимать то одну, то другую лыжу; - на спуске проходить ворота разной высоты из лыжных палок; - перепрыгнуть через препятствие (палку лыжную); - поднять предмет (рукавицу). 4. Равномерный бег по пересеченной местности 2 км.с чередованием лыжных ходов.	
2	1. Выдача лыжного инвентаря. Построение. Выполнение строевых команд. 2. Разминка. Передвижение на лыжах 1,5км. Темп ниже среднего. 3. совершенствовать попеременный двухшажный ход. Передвижение попеременным двухшажным ходом 2X250М на технику. - ускорения на отрезках 3X30м. 4. Подъем «елочкой». Спуск в высокой стойке. - перепрыгнуть через препятствие (палку лыжную); - поднять предмет (рукавицу).	1
3	1. Выдача лыжного инвентаря. Построение. Повороты переступанием. Лыжные мази, парафины. 2. Разминка. Передвижение на лыжах 2 км. Темп средний. 3. Совершенствовать одновременный бесшажный, одновременный одношажный хода. -выполнение одновременных лыжных ходов на равнине и под уклон с различной скоростью - 4X60м. на каждый ход 4. Спуск в средней стойке. Средняя стойка - ноги согнуты в коленях , туловище наклонено вперед, руки согнуты в локтевых суставах, опущены и немного выдвинуты вперед, палки обращены кольцами назад. Средняя стойка применяется на сложных склонах с поворотами и неровностям. Упражнения: Многократные пружинистые приседания при спуске в средней стойке. - на спуске проходить ворота разной высоты из лыжных палок; - перепрыгнуть через препятствие (палку лыжную); - поднять предмет (рукавицу).	1
4	1. Выдача лыжного инвентаря. Построение. Основы техники способов передвижения на лыжах. 2. Разминка. Передвижение на лыжах 1,5км. Темп ниже среднего. 3.Закрепить коньковый ход. - преодоление подъема «елочкой» с активным отталкиванием лыжей от ребра - 4 раза - поочередные отталкивания ногами с внутреннего ребра лыжи при спуске, затем на равнине - браз. - передвижение коньковым ходом по пересеченной местности с палками - 2х 200м. 4. Ускорения на отрезках 4X60м.	1

5	1. Выдача лыжного инвентаря. Построение. Основы техники способов передвижения на лыжах. 2. Разминка. Передвижение на лыжах 1,5км. Темп ниже среднего. 3.Закрепить коньковый ход. - преодоление подъема «елочкой» с активным отталкиванием лыжей от ребра - 4 раза - поочередные отталкивания ногами с внутреннего ребра лыжи при спуске, затем на равнине - браз. - передвижение коньковым ходом по пересеченной местности с палками - 2х 200м. 4. Ускорения на отрезках 4X60м.	1
6	1. Выдача лыжного инвентаря. Построение. 2. Разминка. Передвижение на лыжах 1км. Темп средний. 3. Совершенствовать одновременный одношажный ход. - выполнение одновременного одношажного хода на равнине и под уклон. 6 х40м. 4. Спуск в высокой средней стойке. - спуски со склона с изменением варианта стойки. 5. Равномерный бег по пересеченной местности 1 км.с чередованием лыжных ходов.	1
7	1. Выдача лыжного инвентаря. Построение. Выполнение строевых команд. 2. Разминка Передвижение на лыжах 1км. Темп средний. 3. Коньковый ход: - поочередные отталкивания ногами с внутреннего ребра лыжи при спуске, затем на равнине - браз. - передвижение коньковым ходом по пересеченной местности с палками - 2х 200м. с различной скоростью. 4. Спуск в низкой стойке. Низкая стойка - ноги лыжника согнуты в коленных суставах, туловище наклонено до горизонтального положения, руки выдвинуты вперед, кисти сведены, палки взяты под руки и прижаты к туловищу. Низкая стойка применяется на прямых, ровных и пологих склонах, когда требуется развить максимальную скорость спуска. Упражнения: - имитация лыжных стоек: высокая, средняя, низкая; - спуск со склона небольшой длины в низкой стойке; - спуски со склона с изменением варианта стойки. 5. Переменный бег по пересеченной местности 1км	1
8	1. Выдача лыжного инвентаря. Построение. Повороты переступанием. 2. Разминка. Передвижение на лыжах 1,5км. Темп ниже среднего. 3. Передвижение попеременным двухшажным ходом в пологий подъем 15м. Темп тренировочный (на кругу 150м.) -3 раза	1

	4. Торможение «плугом». -Имитация положения «плуга» на ровном месте- 4 раза. -Имитация положения «плуга» на склоне средней крутизны- 5раз -Выполнение торможения «плугом» на пологом склоне- 5 раз 5. Равномерный бег по пересеченной местности 2 км.с чередованием лыжных ходов.	
9	1. Выдача лыжного инвентаря. Построение. Основы техники способов передвижения на лыжах. 2. Передвижение на лыжах 1км. Темпсредний. 3. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов. Передвижение классическими лыжными ходами. Дистанция 2км. Темп средний. 4. Торможение «плугом». Упражнения: -Имитация положения «плуга» на склоне средней крутизны- 5раз -Выполнение торможения «плугом» на пологом склоне- 5 раз. -Изменение угла разведения лыж при выполнении торможения «плугом»- 4 раза.	1
10	1. Выдача лыжного инвентаря. Построение. Выполнение строевых команд. 2. Разминка. Передвижение на лыжах 1км. Темп ниже среднего. 3. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов. Передвижение классическими лыжными ходами. Дистанция 2км. Темп средний. 4. Поворот переступанием на лыжах. Упражнения:- Поворот переступанием на месте -движение переступанием по кругу (в разных направлениях) -поворот переступанием на выкате на ровной площадке после спуска. 5. Передвижение по пересеченной местности 1 км. Темп ниже среднего.	1
11	1. Выдача лыжного инвентаря. Построение. Выполнение поворотов на месте. 2. Разминка. Передвижение на лыжах 1км. Темп средний. 3. Коньковый ход. Передвижение коньковым ходом на склонах разной крутизны. Темп переменный. 2X500м. 4.Равномерный бег по пересеченной местности 2 км. Темп средний.	1
12	1. Выдача лыжного инвентаря. Построение. 2. Разминка. Передвижение на лыжах 1,5км. Темп ниже среднего. 3. Отработка одновременных лыжных ходов: одновременного одношажного, одновременного двухшажного ходов. Упражнения: выполнение одновременных лыжных ходов на равнине и под уклон с различной скоростью - 4X80м. на каждый ход. 4. Равномерный бег по пересеченной местности 2 км.	1
13	1. Выдача лыжного инвентаря. Построение. 2. Разминка. Передвижение на лыжах 1,5км. Темп ниже	1

	среднего. 3. Поворот «плугом». Поворот "плугом" применяется на склонах средней крутизны с мягким неглубоким снежным покровом на небольшой скорости. Упражнения:- торможение « плугом» - 4 раза - при спуске на склоне средней крутизны выполнить несколько раз перенос веса тела с лыжи на лыжу - 3 раза - выполнить поворот из положения кратковременного торможения "плугом" -4 раза -выполнить поворот с небольшого разгона с начала в одну, затем и в другую сторону 3 раза в каждую сторону. -поворот «плугом» на склоне средней крутизны - 4 раза 4. Равномерный бег по пересеченной местности 2 км.	
14	1. Выдача лыжного инвентаря. Построение. Выполнение строевых команд. 2. Разминка. Передвижение на лыжах 1 км. Темп ниже среднего. 3. Передвижение классическими лыжными ходами 1,5 км. Темп переменный. 4. Поворот «плугом». Упражнения: - выполнить поворот из положения кратковременного торможения "плугом" -43раза -выполнить поворот с небольшого разгона с начала в одну, затем и в другую сторону- 3 раза в каждую сторону. -поворот «плугом» на склоне средней крутизны - 5 раз.	1
15	1. Выдача лыжного инвентаря. Построение. 2. Разминка. Передвижение на лыжах 1 км. Темп ниже среднего. 3. Коньковый ход. Работа на технику, без палок, с палками на кругу 800м. 2х800м. 4. Переменный бег по пересеченной местности 2 км.	1
16	1. Выдача лыжного инвентаря. Построение. 2. Разминка. Передвижение на лыжах 1 км. Темп ниже среднего. 3. Поворот упором. Упражнения: - имитация на месте с переносом веса тела с лыжи на лыжу - 4 раза -выполнить поворот с небольшого разгона с начала в одну, затем и в другую сторону- 3 раза в каждую сторону. 4. Переменный бег по пересеченной местности 2 км.	1
17	1. Выдача лыжного инвентаря. Построение. Оказание первой помощи при травмах. 2. Разминка. Передвижение на лыжах 1км. Темп средний. 3. Контрольная тренировка. Коньковый ход. 800м. 4. Равномерный бег по пересеченной местности 1,5км.	1
18	1. Выдача лыжного инвентаря. Построение. Выполнение строевых команд. 2. Разминка. Передвижение на лыжах 1км. Темп средний. 3. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов. Передвижение классическими лыжными ходами. Дистанция 2км. Темп средний.	1

	4. Равномерный бег по пересеченной местности 1,5км. Темп средний.	
ИТОГО: 18 учебно-тренировочных занятий		104
МАРТ		
1	Выдача лыжного инвентаря. Построение. Выполнение строевых команд. 2. Разминка. Передвижение на лыжах 1км. Темп средний. 3. Обучение торможения соскальзыванием. Упражнения - имитация на ровном месте с переносом массы тела - 6 раз. - стать боком на небольшом укатанном склоне, принять исходное положение для соскальзывания, перейти на плоско поставленные лыжи, соскользнуть и, быстро поставив лыжи на ребра, остановиться - 5 раз. - торможение соскальзыванием на склоне средней крутизны в ту и другую сторону -6 раз. 4. Равномерный бег по пересеченной местности 1,5км. Темп средний.	1
2	1. Выдача лыжного инвентаря. Построение. Выполнение строевых команд. Основные средства восстановления. 2. Разминка. Передвижение на лыжах 1км. Темп средний. 3. Классические хода. Работа в подъем на коротких участках (30м.) 4.Переменный бег по пересеченной местности 2 км.	1
3	1. Выдача лыжного инвентаря. Построение. Выполнение поворотов на месте на лыжах. 2. Разминка. Передвижение на лыжах 1км. Темп средний. 3. Преодоление подъемов скользящим, беговым шагом на склоне средней крутизны. 4. Равномерный бег по пересеченной местности 2 км.	1
4	1. Выдача лыжного инвентаря. Построение. 2. Разминка. Передвижение на лыжах 1 км. Темп ниже среднего. 3. Передвижение попеременным двухшажным ходом на скорость 2X500м. 4.Совершенствовать торможение «плугом», «упором», «поворотом» - 8-9 мин. 5. Равномерный бег по пересеченной местности 1км.	1
5	1. Выдача лыжного инвентаря. Построение. Выполнение строевых команд. 2. Разминка. Передвижение на лыжах 1км. Темп средний. 3. Совершенствование поворотов: поворот переступанием, поворот «плугом», поворот «упором». 8 мин. 4. Равномерный бег по пересеченной местности 2 км.	1
6	1. Выдача лыжного инвентаря. Построение. Выполнение поворотов на месте на лыжах. 2. Разминка. Передвижение на лыжах 1км. Темп средний.	1

	палками на кругу 800м. 2х800м. 4. Совершенствовать торможение соскальзыванием, падением. 8 мин. 5. Равномерный бег по пересеченной местности 2 км.	
7	1. Выдача лыжного инвентаря. Построение. 2. Разминка. Передвижение на лыжах 1 км. Темп ниже среднего. 3. Контрольная тренировка 1км. Темп максимальный. 4. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой» на пологом склоне. 4х20м. 5. Равномерный бег по пересеченной местности 1 км.	1
8	1. Выдача лыжного инвентаря. Построение. Выполнение строевых команд. 2. Разминка. Передвижение на лыжах 1км. Темп средний. 3. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Дистанция 1,5км. 4. Равномерный бег по пересеченной местности 1,5 км.	1
9	1. Выдача лыжного инвентаря. Построение. Выполнение поворотов на месте на лыжах. 2. Разминка. Передвижение на лыжах 1км. Темп средний. 3.. Коньковый ход. Работа на технику, без палок, с палками на кругу 400м. 2х400м. 4. Лыжная эстафета на круге 400м. 5. Равномерный бег по пересеченной местности 2 км.	1
10	1. Выдача лыжного инвентаря. Построение. Выполнение строевых команд. 2. Разминка. Передвижение на лыжах 1км. Темп средний. 3. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Дистанция 1,5км. 4. Равномерный бег по пересеченной местности 1,5 км.	1
11	1. Выдача лыжного инвентаря. Построение. Выполнение поворотов на месте на лыжах. 2. Разминка. Передвижение на лыжах 1км. Темп средний. 3.. Коньковый ход. Работа на технику, без палок, с палками на кругу 400м. 2х400м. 4. Лыжная эстафета на круге 400м. 5. Равномерный бег по пересеченной местности 2 км.	1
12	1. Выдача лыжного инвентаря. Построение. Выполнение строевых команд. Основные средства восстановления. 2. Разминка. Передвижение на лыжах 1км. Темп средний. 3. Классические хода. Работа в подъем на коротких участках (30м.) 4. Переменный бег по пересеченной местности 2 км.	1
13	1. Выдача лыжного инвентаря. Построение. Выполнение строевых команд. Основные средства восстановления. 2. Разминка. Передвижение на лыжах 1км. Темп средний. 3. Классические хода. Работа в подъем на коротких участках	1

	(30м.) 4.Переменный бег по пересеченной местности 2 км.	
14	1. Выдача лыжного инвентаря. Построение. Выполнение строевых команд. Основные средства восстановления. 2. Разминка. Передвижение на лыжах 1км. Темп средний. 3. Классические хода. Работа в подъем на коротких участках (30м.) 4.Переменный бег по пересеченной местности 2 км.	1
15	1. Выдача лыжного инвентаря. Построение. Выполнение строевых команд. Основные средства восстановления. 2. Разминка. Передвижение на лыжах 1км. Темп средний. 3. Классические хода. Работа в подъем на коротких участках (30м.) 4.Переменный бег по пересеченной местности 2 км.	1
16	1. Выдача лыжного инвентаря. Построение. Выполнение строевых команд. Основные средства восстановления. 2. Разминка. Передвижение на лыжах 1км. Темп средний. 3. Классические хода. Работа в подъем на коротких участках (30м.) 4.Переменный бег по пересеченной местности 2 км.	1
17	1. Выдача лыжного инвентаря. Построение. Выполнение строевых команд. Основные средства восстановления. 2. Разминка. Передвижение на лыжах 1км. Темп средний. 3. Классические хода. Работа в подъем на коротких участках (30м.) 4.Переменный бег по пересеченной местности 2 км.	1
18	1. Выдача лыжного инвентаря. Построение. Выполнение строевых команд. Основные средства восстановления. 2. Разминка. Передвижение на лыжах 1км. Темп средний. 3. Классические хода. Работа в подъем на коротких участках (30м.) 4.Переменный бег по пересеченной местности 2 км.	1
19	1. Выдача лыжного инвентаря. Построение. Выполнение строевых команд. Основные средства восстановления. 2. Разминка. Передвижение на лыжах 1км. Темп средний. 3. Классические хода. Работа в подъем на коротких участках (30м.) 4.Переменный бег по пересеченной местности 2 км.	1
ИТОГО: 19 учебно-тренировочных занятий		

		123
АПРЕЛЬ		
1	1. Перестроение в колонну по одному.ходьба приставным шагом. реверсный приставной шаг. 2. челночный бег. Соревнования в парах. 3. Прыжки вверх из приседа.скакалка. 4. Имитация футбола. Удар по мячу ногой, попадание в ворота. Правила Игры.	1
2	1. Перестроение в колонну по одному.ходьба приставным шагом. реверсный приставной шаг. 2. челночный бег. Соревнования в парах. 3. Прыжки вверх из приседа.скакалка. 4. Имитация футбола. Удар по мячу ногой, попадание в ворота. Правила Игры.	1
3	1. Построение в колонну, шеренгу. Игра "путаница" 2. ОРУ с обручами 3. Прыжки в обруч и через него разными способами. Змейка из обручей. Командные соревнования 4. Имитация футбола.передача мяча в парах ногой.	1
4	1. перестроение в круг, два круга. игра"платочек" 2.Бег на выносливость. 3. 30 метров .Контроль. 4. Правила игры в футбол. Игра двумя командами.	1
5	1. Построение 2. Беговая разминка. 3. ОРУ. 4. Игра в футбол	1
6	1. Построение 2. Беговая разминка. 3. отжимание , пресс. 4. Игра в футбол	1
7	1. перестроение в колонну по три. Ходьба и бег на носочках. 2. Бег на выносливость. 3. ОРУ 4. 60 м. Контроль. 5. Игра в футбол.	1
8	1. Построение. Ходьба и бег на носочках. 2. Бег на выносливость. 3. ОРУ . 4. Прыжки в длину с места. С подкидного мостика, через барьер. 5. Подвижная игра по выбору детей	1
9	1. Построение. Ходьба на пятках руки за голову. 2. Бег на выносливость. 3. ОРУ . 4. Силовая для рук: гантели, амортизаторы. 5. Подвижная игра по выбору детей	1
10	1. Построение 2. Беговая разминка. 3. ОРУ. 4. Игра в футбол	1

11	1. Построение 2. ОРУ . 3. Бег с использованием прыжков через фишки: в одно касание, на двух вместе, змейкой. 4. Скакалка на месте и в движении. Контроль. 5. Соревнования в командах с использованием прыжков разного вида.	1
12	1. Построение 2. Бег на выносливость. 3. ОРУ на равновесие. 4. Бег с ускорением («фартлек»)	1
13	1. Построение 2. ОРУ без предметов 3. Метание набивных мешочков вдаль разными руками . Соревнование "кто дальше 4. Прыжки в длину с места.	1
14	1. Построение 2. ОРУ без предметов 3. Бег мелкими и широкими шагами. 4. Кросс 15 минут	1
15	1. Построение 2. ОРУ на слуховые команды. 3. Бег наперегонки, правильность выполнения. 4. Командное соревнование с использованием предметов. 5. Отжимание.	1
16	1. Построение 2. Бег со скакалкой. 3. ОРУ без предметов. 4. Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно. 5. Прыжки на скакалке 6. растяжка на гимнастических ковриках	1
17	1. Построение 2. Бег на выносливость. 3. ОРУ на равновесие. 4. Бег с ускорением («фартлек»)	1
18	1. Построение 2. «Медвежий шаг» 3. Бег на выносливость с элементами змейки через разные препятствия: фишки, обручи. 4. прыжки через барьер. 5. Силовая для рук. Гантели, амортизаторы, отжимание от стенки, отжимание от пола.	1
ИТОГО: 18 учебно-тренировочных занятий		141
МАЙ		
1	1. Построение. Ходьба широким и мелким шагом. 2. ОРУ с гимнастическими палками. 3. Бег, различные виды бега. 4. Командные прыжковые соревнования через змейку из бутылок. 5. Силовая для ног.	1

2	1. Построение. Ходьба широким и мелким шагом. 2. ОРУ с гимнастическими палками. 3. Бег, различные виды бега. 4. Гимнастические коврики, упражнения на гибкость 5. Бег 30 метров. Контроль.	1
3	1. Построение. Ходьба широким и мелким шагом. 2. ОРУ с гимнастическими палками. 3. Бег, различные виды бега. 4. Гимнастические коврики, упражнения с мячом. 5. Челночный бег. Соревнования в командах.	1
4	1. Построение 2. Ходьба на внутренней и внешней стороне стопы. 3. ОРУ с закрытыми глазами. 4. Бег на выносливость 15-20 минут.	1
5	1. Построение 2. Ходьба на внутренней и внешней стороне стопы. Бег на выносливость 6-8 минут. 3. ОРУ на слуховые команды без демонстрации. 4. Гимнастические коврики, пресс, отжимание. 5. Подвижная игра по выбору детей	1
6	1. Построение 2. Ходьба на внутренней и внешней стороне стопы. Бег на выносливость 6-8 минут. 3. ОРУ на слуховые команды без демонстрации. 4. Скакалка в парах. 5. Соревнования в командах с использованием различного инвентаря.	1
7	1. Построение 2. Разминочный бег 3. ОРУ 4. Беговая командная эстафета. 5. Контрольно-переводные нормативы: челночный бег 3*10 метров.	1
8	1. Построение 2. Разминочный бег 3. ОРУ 4. Прыжковая командная эстафета. 5. Контрольно-переводные нормативы: прыжки в длину с места.	1
9	1. Построение 2. Разминочный бег 3. ОРУ 4. Беговая командная эстафета. 5. Контрольно-переводные нормативы: 800 метров.	1
10	1. Равнение в затылок. Перестроение в круг, два круга. 2. ОРУ на ковриках. 3. Контрольно-переводные нормативы: пресс. 4. Силовая для ног: Приседы, выпрыгивание из приседа.	1
11	1. Построение 2. Беговая разминка. 3. ОРУ. 4. Игра в футбол	1

12	1. Построение 2. ТБ на занятиях 3. ОРУ без предметов. 4. Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно. 5. Прыжки на скакалке 6. растяжка на гимнастических ковриках	1
13	1. Построение. Ходьба широким и мелким шагом. 2. ОРУ с гимнастическими палками. 3. Бег, различные виды бега. 4. Командные прыжковые соревнования через змейку из бутылок. 5. Силовая для ног.	
14	1. Построение 2. ОРУ на слуховые команды. 3. Бег наперегонки, правильность выполнения. 4. Командное соревнование с использованием предметов. 5. Отжимание.	
15	Медицинский контроль	
16	1. Построение 2. Бег на выносливость. 3. ОРУ на равновесие. 4. Бег с ускорением («фартлек»)	
17	1. Построение 2. Беговая разминка. 3. ОРУ. 4. Игра в футбол	
18	1. Построение 2. ОРУ без предметов 3. Бег мелкими и широкими шагами. 4. Кросс 20-25 минут	
ИТОГО: 18 учебно-тренировочных занятий		159
ИЮНЬ		
1	4. Построение 5. Бег на носочках. 6. ОРУ без предметов 4. Упражнения на меткость. Попадание малого мяча в горизонтально стоящую корзину. 4. Работа с мячом. Ловля с отскока, передача-бросок мяча в парах.	1
2	1. Построение 2. Беговая разминка 3. ОРУ без предметов 4. Попадание малого мяча в горизонтально-стоящую корзину. 5. Отжимание, пресс.	1
3	1. Построение 2. Беговая разминка. 3. ОРУ. 4. Игра в футбол	1
4	1. Построение 2. Бег с различными упражнениями в движении.	1

	3. ОРУ без предметов 4. ОФП силовая 5. Заминка 1000 м.	
5	1. Построение 2. Бег с чередованием с ходьбой. Бег на выносливость 15 минут. 3. Упражнения на гибкость на гимнастических ковриках. 4. Ускорения 5х60 м 5. Заминка 3 мин.	1
6	1. Построение. Перестроение. Интервал. 2. Беговая разминка 3. ОРУ 4. Упражнение на ковриках: пресс, отжимание, гибкость.	1
7	2. Построение 2. беговая разминка с использованием прыжков. Бег с высоким подниманием колена, захлестыванием голени. 3. Командные прыжковые соревнования. 4.Заминка 3 мин	1
8	1. Гигиена спортсмена. Режим питания. 2. Беговая разминка с использованием прыжковых элементов. Игра "кочки" с использованием обручей. 3. Игра –эстафета "передай мяч". Броски мяча в баскетбольную корзину. 4. Прыжки с подкидного мостика через барьер, два барьера. ТБ при прыжках.	1
9	6. Построение 7. Бег в чередовании с ходьбой. Бег на выносливость 20 минут 8. ОРУ 9. Работа на гимнастических ковриках. Гибкость. 10. Броски малого мяча в горизонтально и вертикально стоящие цели.меткость.	1
10	1. Построение 2. ОРУ. 3. Игра-соревнование "меткий стрелок" 4. Прыжок в длину с места. ТБ при приземлении. 5. Наскоки и перескоки через гимнастическую скамью.	1
11	1. Построение 2 ОРУ в движении, с изменением направления.ходьба спиной. ТБ при ходьбе спиной. 3. Бег, виды бега.реверсный бег. Бег на выносливость. 4. Силовая подготовка с использованием гантелей.	1
12	1. ТБ во время гололёда на улице. Первый лёд. 2. Беговая разминка 4. ОФП «Круговая тренировка» 5 . Заминка 3 мин 6.Растяжка	1
13	3. Построение 4. Беговая разминка 3. ОРУ на координацию движений с закрытыми глазами. 4. Командные соревнования с передачей двух предметов. 5. Прыжок в длину с места. Промежуточный контроль.	1

	6. Прыжки с подкидного мостика. Правильное приземление.	
14	1. Построение. Перестроение. Интервал. 2. Беговая разминка 3. ОРУ 4. Упражнение на ковриках: пресс, отжимание, гибкость.	1
15	1. Построение. Перестроение. Интервал. 2. Беговая разминка 3. ОРУ 4. Работа на ускорения 3х30; 5х60 5. Заминка 6. Растяжка	1
16	1. Построение. 2. Беговая разминка 3. ОРУ 4. ОФП силовая 5. Заминка 6. Растяжка	1
17	1. Построение 2. Бег с различными упражнениями в движении. 3. ОРУ без предметов 4. ОФП силовая 5. Заминка 1000 м.	1
18	Правила подвижных игр	1
19	6. Построение 7. Бег в чередовании с ходьбой. Бег на выносливость 20 минут 8. ОРУ 9. Работа на гимнастических ковриках. Гибкость. 10. Броски малого мяча в горизонтально и вертикально стоящие цели. меткость.	1
	ИТОГО: 19 учебно-тренировочных занятий	178
	ИЮЛЬ	
1	1. . Построение "колонна", "шеренга". Игра "найди свое место". Перестроение в 2 колонны, шеренги. 2. ОРУ на развитие координационных способностей 3. Челночный бег. Определение, техника касания фишки. 4. Командная эстафета с касанием поворотной фишки.	1
2	1. Построение. 2. ОРУ без предметов 4.. Прыжки с подкидного мостика через барьер. 5. Прыжки с продвижением вперёд с зажатым между ног набивным мешочком. 6. Игра "Стоп" с метанием.	1
3	1. Построение в шеренгу. 2. ОРУ на равновесие с гимнастической палочкой. 3. Силовая для рук: отжимание, гантели. 4. Силовая для ног: наскоки, перескоки на гимнастическую лавочку. Приседы. выпрыгивания из приседа.	1
4	1. Построение. 2. Беговая разминка	1

	3. ОРУ 4. Кроссовая подготовка 5. Заминка 6. Растяжка	
5	1. Построение 2. Беговая разминка 3. ОРУ без предметов 4. Попадание малого мяча в горизонтально-стоящую корзину. 5. Отжимание, пресс.	1
6	1. Построение. 2. Беговая разминка 3. ОРУ 4. ОФП силовая 5. Заминка 6. Растяжка	1
ИТОГО: 6 учебно-тренировочных занятий		184
ИТОГО: 184 часов		