

**БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
«ЧЕБОКСАРСКАЯ НАЧАЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ДЛЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ №3»
МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

(428009, Чувашская Республика, город Чебоксары, ул. Лебедева 22-а, Тел./факс 8 (8352) 43-39-07, e-mail: nsds1@rchuv.ru)

Программа обсуждена и принята
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.



«Утверждаю»
Директор «Чебоксарская начальная
общеобразовательная школа для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья №3»
Министерства образования Чувашии

Ю.Осипова

2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

Возраст обучающихся: 7-11 лет

Срок реализации: 1 год

Уровни программы: стартовый уровень

Программа разработана в соответствии с
Федеральным стандартом спортивной
подготовки по виду спорта «лыжные гонки»,
утверждённым приказом Министерства спорта
Российской Федерации
от 17 сентября 2022 г. № 733

г.Чебоксары, 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Лыжные гонки» составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «О физической культуре в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ; с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ; Приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки» от 17.09.2022 г. № 733; с примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки», Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; санитарными правилами и нормами СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2; санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Уставом и локальными актами БОУ «Чебоксарская начальная общеобразовательная школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья №3» Минобразования Чувашии (далее – школа).

1.Актуальность программы:

Актуальность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом, формированием необходимого и достаточного физического здоровья, совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности.

Лыжи - не только самый массовый в России вид спорта, но и лучший способ укрепления здоровья зимой. Благодаря своей доступности он охватывает спортсменов-любителей всех возрастов и уровней подготовки. Систематические занятия лыжами помогают укрепить здоровье, воспитывают волю и характер.

Цель - создание условий для развития двигательной активности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) путем вовлечения их в регулярные занятия по лыжной подготовке, развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, совершенствование техники и тактики лыжника-гонщика.

Задачи:

- научить основам техники передвижения на лыжах;
- научить умело, использовать рельеф местности при передвижении на лыжах;
- приучать использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий (наука быть здоровым);
- учить использовать в своей речи спортивную терминологию.
- развивать природный потенциал каждого ребенка;
- развивать мотивацию и положительное отношение ребенка к занятиям;
- развивать двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
- способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.
- воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;
- воспитывать сознательный интерес к занятиям национальным видом спорта;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать патриотизм и любовь к родному городу;
- воспитывать духовно – нравственные качества поведения в коллективе

Особенности программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико-тактическая подготовка юных лыжников гонщиков, но и

общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта. Физические нагрузки распределяются с учётом возрастных особенностей учащихся.

Возрастные особенности: программа рассчитана на учащихся с ОВЗ 1-4 классов в возрасте 7-11 лет.

В основе программы лежит принцип дифференциации и вариативности, что позволяет проводить занятия со смешанными и разновозрастными группами детей с ОВЗ (7-11 лет). Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы младшие школьники. Правильные и рациональные движения сохраняются впоследствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов лыжников.

При организации занятий должна быть дозированная нагрузка, необходимо учитывать пол, возраст и уровень подготовленности, состояние здоровья занимающихся с ОВЗ. При передвижении на лыжах выполняется однообразная и монотонная работа, что вызывает более быстрое утомление детского организма. Поэтому одной из наиболее важных задач повышение эмоциональности урока, что будет способствовать более быстрому и прочному усвоению материала, пробуждая интерес к занятиям на лыжах. С этой целью необходимо своевременно чередовать передвижение по учебному кругу с занятиями на склоне по изучению техники элементов спусков и подъемов, включать игры и игровые задания.

Срок реализации программы - 1 год, 72 часа.

Режим занятий - 2 раза в неделю по 35-40 минут (1 академический час).

Форма обучения – очная

Состав группы – постоянный.

Планируемые результаты освоения программы

Программа позволяет добиваться следующих результатов освоения образовательной программы начального общего образования:

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по лыжной подготовке являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского «общества»;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться. Освоения учащимися содержания программы по лыжной подготовке являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их

исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты включают освоенный школьниками в процессе изучения данного вида спорта опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению.

Школьники научатся:

- значению лыж в жизни людей;
- выполнять индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей.
- готовить инвентарь к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.
- различать формы занятий физической культуры и лыжным спортом, их целевое назначение и применение в обыденной жизни для достижения спортивного мастерства и высоких результатов;
- выполнять требования техники безопасности к занятиям лыжным спортом; способам контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

Школьники получают возможность научиться:

- планировать индивидуальные и групповые тренировочные занятия по лыжному спорту;
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- 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.

2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
	всего	теория	практика	

Вводное занятие Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России	1	1	0	Беседа
Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази,	1	1	-	Беседа Практические занятия
Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам	8	-	8	Практические занятия
Общая физическая подготовка	28	-	28	Практические занятия
Специальная физическая подготовка	18	-	18	Практические занятия
Техническая подготовка	10	-	10	Практические занятия. Соревнования
Контрольные упражнения и соревнования	5	-	5	Соревнования Нормы ГТО
Углубленное медицинское обследование	1	0	1	Обследование
Всего	72	2	70	

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.

Порядок и содержание работы секции. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. 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. Закаливание, режим дня, врачебный контроль и гигиена спортсмена.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде 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 сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

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 с небольшого склона, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

Практическая подготовка

1. 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.

2. 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. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

3. Техническая подготовка.

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полу-елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Спортивный инвентарь, оборудование для лыж, горка для лыж, трасса для проведения лыжных соревнований.

Кадровое обеспечение

Программу реализует учитель физической культуры Нестеров Игорь Геннадьевич. Стаж работы – 17 лет, высшее педагогическое образование по специальности "Физическое воспитание", высшая квалификационная категория по должности «Учитель физкультуры».

Методическое обеспечение программы

Методы обучения:

При проведении занятий используются словесный, наглядный, практический;

объяснительно-иллюстративный, игровой, исследовательский, проблемный, методы обучения.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация и др.

Формы организации образовательного процесса:

Занятия с обучающимися с ОВЗ проводятся в группе с учетом принципов личностно-ориентированного и дифференцированного обучения.

Занятие строится с учетом следующих требований:

- создание и поддержание высокого уровня познавательного интереса и активности детей;
- целесообразное расходование времени занятия;
- применение разнообразных форм, методов и средств обучения;
- высокий уровень межличностных отношений между педагогом и детьми;
- практическая значимость полученных знаний и умений.

Обучение в дистанционной форме может использоваться как при обучении детей с ограниченными возможностями здоровья, так и при обучении с целью углубления и расширения знаний обучающихся.

Дистанционные образовательные технологии могут использоваться при непосредственном взаимодействии педагогического работника с детьми для решения задач персонализации образовательного процесса.

Педагогические технологии:

1. Технология личностно-ориентированного и дифференцированного обучения (авт. И.С.Якиманская) позволяет выбрать формы, средства и методы, способствующие максимальному развитию индивидуальных познавательных способностей детей. Технология позволяет создать условия для адаптации ребенка в коллективе и обучения с учетом личностных возможностей в ситуации успеха.

2. Игровые технологии (авт. П.И. Пидкасистый, Д.Б.Эльконин) позволяют активизировать творческую и познавательную деятельность обучающихся, расширить их кругозор, воспитать самостоятельность и коммуникативность. Дидактические игры используются для организации учебного процесса и коллективных творческих дел: мероприятий, выставок, конкурсов и т.д.

3. Технология коллективной творческой деятельности (авт. И.П. Волков; И.П.Иванов) позволяет научить детей способам планирования, подготовки, осуществления и проведения коллективного творческого дела; сформировать навыки совместной творческой деятельности.

4. ИКТ (авт. Г.Р. Громов, Б. Хантер) позволяет применять на практике звуковые, текстовые, фото- и видео-редакторы, активно использовать интернет-ресурсы; сокращается время на демонстрацию наглядных пособий, оптимизируется процесс подведения итогов и контроля знаний обучающихся. Мультимедийные устройства, презентации, видеоматериалы используются для технического оформления мероприятий и подведения итогов. Применение ИКТ позволяет оптимизировать и систематизировать документооборот. Использование интернет-ресурсов дает доступ к современным оригинальным учебным материалам, усиливает индивидуализацию обучения и воспитания, развивает самостоятельность, а также обеспечивает новой информацией.

Список литературы

Для педагога

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, 2008 г.
4. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б, Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.
5. Козак О.Н. Зимние игры для больших и маленьких. С-Петербург; Союз 1999г.-96с.

Список литературы для детей и родителей:

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. Лёгкая атлетика: Учебник для институтов ФК. – М.: ФиС, 1989.
9. Железняк Ю.Д. Спортивные и подвижные игры. – М.: ФиС, 1984.

Календарный учебный график программы «Лыжные гонки»

№ занятия	Месяц	Дата провед.	Кол-во часов	Время	Форма занятия	Тема	Место проведения	Формы контроля
1	сентябрь	1 неделя	2	16.30	групповая	Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях Общая физическая подготовка	Спортплощадка	Беседа Практические занятия
2	сентябрь		2	16.30	групповая	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Спортивные и подвижные игры		Беседа Практические занятия
3	сентябрь	2 неделя	2	16.30	групповая	Контрольные упражнения. Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	Спортплощадка	Беседа Практические занятия
4	сентябрь		2	16.30	групповая	Углубленное медицинское обследование. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Общая физическая подготовка.		Беседа
5	сентябрь	3 неделя	2	16.30	групповая	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки».	Спортплощадка	Практические занятия. Соревнования
6	сентябрь		2	16.30	групповая	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств.		Кросс
7	сентябрь	4 неделя	2	16.30	групповая	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние.	Спортплощадка	Беседа Практические занятия
8	сентябрь		2	16.30	групповая	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		Беседа Практические занятия
9	октябрь	5 неделя	2	16.30	групповая	Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Спортплощадка	Беседа Практические занятия
10	октябрь		2	16.30	групповая	Одновременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Развитию физических качеств.		Беседа Практические занятия

11	октябрь	6 неделя	2	16.30	групповая	Коньковый ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. <i>пробежать дистанцию 1500 (2000)м</i>	Спортплощадка	Беседа Практические занятия
12	октябрь		2	16.30	групповая	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.		Беседа Практические занятия
13	октябрь	7 неделя	2	16.30	групповая	Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Общая физическая подготовка	Спортплощадка	Беседа Практические занятия
14	октябрь		2	16.30	групповая	Контрольные упражнения и соревнования Техническая подготовка		Беседа Практические занятия
15	октябрь	8 неделя	2	16.30	групповая	Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Значение и способы закаливания.	Спортплощадка	Беседа Практические занятия
16	октябрь		2	16.30	групповая	Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Общая физическая подготовка		Беседа Практические занятия
17	октябрь	9 неделя	2	16.30	групповая	Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей)	Спортплощадка	Беседа Практические занятия
	октябрь		2	16.30	групповая			Беседа Практические занятия
18	октябрь		2	16.30	групповая	Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии Построение в шеренгу с лыжами на руках. выполнение команд «Равняйся», «Смирно», «По порядку рассчитайся», «Вольно».		Беседа Практические занятия
19	ноябрь	10 неделя	2	16.30	групповая	Переноска лыж способом под руку, надевание лыж. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж, передвижение ступающим шагом. Дистанция 2км.	Спортплощадка	Беседа Практические занятия
20	ноябрь		2	16.30	групповая	Игра «Кто быстрее». Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж.		Беседа Практические занятия
21	ноябрь	11 неделя	2	16.30	групповая	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом: согласованность движений рук и ног Передвижение 30-50 м. спуск в основной	Спортплощадка	Беседа Практические занятия

						стойке, подъем «лесенкой». Дистанция 2 км.		
22	ноябрь		2	16.30	групповая	Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение 50-100 м без палок.		Беседа Практические занятия
23	ноябрь	12 неделя	2	16.30	групповая	Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в основной стойке Дистанция 3 км.	Спортплощадка	Беседа Практические занятия
	ноябрь		2	16.30	групповая	ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в основной стойке Дистанция 3 км.		Беседа Практические занятия
24	ноябрь		2	16.30	групповая	Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Игра «с горки на горку».		Беседа Практические занятия
25	ноябрь	13 неделя	2	16.30	групповая	Прохождение дистанции 3 км попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе	лыжня	Беседа Практические занятия
26	декабрь		2	16.30	групповая	Обучение общей схеме передвижению классическими лыжными ходами. Равномерное передвижение попеременным 2-ух шажным. ходом 3500 м		Беседа Практические занятия
27	декабрь	14 неделя	2	16.30	групповая	Соревнования по лыжным гонкам. Дистанция 2-3 км. Подъем «полу-елочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке. Эстафета на лыжах.	лыжня	Беседа Практические занятия
28	декабрь		2	16.30	групповая	Значение лыжных мазей. Попеременный двухшажный ход. Дистанция 3 км.		Беседа Практические занятия
29	декабрь	15 неделя	2	16.30	групповая	Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях. Одновременный двухшажный ход Дистанция 3 км.	лыжня	Беседа Практические занятия
30	декабрь		2	16.30	групповая	Коньковый ход без палок. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Дистанция 3 км		Беседа Практические занятия
31	декабрь	16 неделя	2	16.30	групповая	Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках Дистанция 3 км.	лыжня	Беседа Практические занятия
32	декабрь		2	16.30	групповая	Коньковый ход без палок. Комплексы		Беседа Практические занятия

						общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Дистанция 1 км		занятия
33	декабрь	17 неделя	2	16.30	групповая	Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Коньковый ход	лыжня	Беседа Практические занятия
34	декабрь		2	16.30	групповая	Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Коньковый ход. Дистанция 1 км.		Беседа Практические занятия
35	декабрь	18 неделя	2	16.30	групповая	Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полу-елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Переход с одновременных ходов на попеременные.	лыжня	Беседа Практические занятия
36	январь		2	16.30	групповая	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливо. Дистанция 1 км		Беседа Практические занятия
37	январь	19 еделея	2	16.30	групповая	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости.	лыжня	Беседа Практические занятия
38	январь		2	16.30	групповая	Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Дистанция 1-2 км		Беседа Практические занятия
39	январь	20 неделя	2	16.30	групповая	Соревнования. Дистанция 1 км.	лыжня	Беседа Практические занятия
40	январь		2	16.30	групповая	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Дистанция 2 км.		Беседа Практические занятия
41	январь	21 неделя	2	16.30	групповая	Техническая подготовка .Дистанция 2 км.	лыжня	Беседа Практические занятия
42	февраль		2	16.30	групповая	Техника спуска Техника подъема Коньковый ход .		Беседа Практические занятия
43	февраль	22 неделя	2	16.30	групповая	Техника спуска и подъёма. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов . передвижений классическими лыжными ходами	лыжня	Беседа Практические занятия
44	февраль		2	16.30	групповая	Контроль за подготовленностью обучающихся передвижению		Беседа Практические занятия

						классическими лыжными ходами. Имитация лыжных ходов		
45	февраль	23 неделя	2	16.30	групповая	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Имитация лыжных ходов	лыжня	Беседа Практические занятия
46	февраль		2	16.30	групповая	Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Коньковый ход. Имитация лыжных ходов		Беседа Практические занятия
47	февраль	24 неделя	2	16.30	групповая	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости.	лыжня	Беседа Практические занятия
48	февраль		2	16.30	групповая	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие координационных способностей передвижений классическими лыжными ходами. Имитация лыжных ходов		Беседа Практические занятия
49	февраль	25 неделя	2	16.30	групповая	Личная гигиена спортсмена Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств бег 1000м	лыжня	Беседа Практические занятия
50	март		2	16.30	групповая	Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств Бег 1000м. Специальная физическая подготовка .		Беседа Практические занятия
51	март	26 неделя	2	16.30	групповая	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.).	лыжня	Беседа Практические занятия
	март		2	16.30	групповая	Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений).		Беседа Практические занятия
52	март		2	16.30	групповая	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Бег 1200м		Беседа Практические занятия
53	март	27 неделя	2	16.30	групповая	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полу-шпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.).	лыжня	Беседа Практические занятия
54	март		2	16.30	групповая	Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Бег 1200м.		Беседа Практические занятия

55	март	28 неде ля	2	16.30	групповая	Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.).	лыжня	Беседа Практические занятия
56	март		2	16.30	групповая	Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.).		Беседа Практические занятия
57	март	29 неделя	2	16.30	групповая	Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Спортпло щадка	Беседа Практические занятия
58	март		2	16.30	групповая	Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии Построение в шеренгу.		Беседа Практические занятия
59	апрель	30 неде ля	2	16.30	групповая	Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии Построение в шеренгу, выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», «По порядку рассчитайсь», «Вольно».	Спортпло щадка	Беседа Практические занятия
60	апрель		2	16.30	групповая	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка. Бег в равномерном темпе.		Беседа Практические занятия
61	апрель		31 неде ля	2	16.30	групповая		Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки».
62	апрель	2		16.30	групповая	Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств.	Беседа Практические занятия	
63	апрель	32 неделя	2	16.30	групповая	Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние.	Спортпло щадка	Беседа Практические занятия
64	апрель		2	16.30	групповая	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств.		Беседа Практические занятия
65	апрель	33 неделя	2	16.30	групповая	Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности «общей выносливости, быстроты, скоростно- силовых способностей».	Спортпло щадка	Беседа Практические занятия
66	апрель		2	16.30	групповая	Развитие скоростных качеств. Бег 1000 м. Игра «Парашютисты».		Игра
67	май	34 неде ля	2	16.30	групповая	Спортивные и подвижные игры	Спортпло щадка	Спортивная игра
68	май		2	16.30	групповая	Специальные беговые упражнения.		Беседа Практические занятия

69	май	35 неделя	2	16.30	групповая	Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки».	Спортплощадка	Беседа Практические занятия
70	май		2	16.30	групповая	Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств.		Беседа Практические занятия
71	май	36 неделя	2	16.30	групповая	Правила ТБ при занятиях на воде	Спортплощадка	Беседа Практические занятия
72	май		2	16.30	групповая	Итоговое занятие за год. Показательное выступление в школе.		Спортивное соревнование