****

**Содержание:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование раздела**  | **стр** |
| **1.** | **Пояснительная записка** | **3** |
| 1.1 | Цели и задачи программы | 4 |
| 1.2 | Формы и режим реализации программы | 5 |
| 1.3 | Ожидаемые результаты освоения программы | 5 |
| 1.4 | Формы контроля и подведения итогов | 6 |
| **2.** | **Учебный план и содержание программного материала** | **7** |
| 2.1 | Учебный план для групп 1-го года обучения | 7 |
| 2.2 | Учебный план для групп 2, 3-го года обучения | 7 |
| 2.3 | Содержание программного материала | 8 |
| 2.3.1. | Теоретическая подготовка  | 8 |
| 2.3.2. | Общая физическая подготовка | 9 |
| 2.3.3 | Специальная физическая подготовка | 10 |
| 2.3.4 | Техническая подготовка | 10 |
| 2.3.5. | Восстановительные мероприятия | 12 |
| 2.4 | Методическое обеспечение программы | 12 |
| 2.5 | Воспитательная работа | 14 |
| **3.** | **Организационно-педагогические условия реализации программы** | **15** |
| 3.1. | Условия реализации программы | 15 |
| 3.2 | Перечень оборудования и спортивного инвентаря | 15 |
| 3.3 | Кадровое обеспечение | 16 |
| 3.4 | Учебно-информационное обеспечение | 16 |
|  | **Приложения** |  |
|  | Приложение 1 Календарный план-график | 17 |
|  | Приложение 2 Учебно-тематически1 план – график1-го года обучения Учебно-тематически1 план – график 2,3-го года обучения | 1723 |

**1.Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по лыжным гонкам 1, 2, 3 года обучения разработана как совокупность мер, планов, действий на основе следующих нормативно-правовых актов:

* Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4 3648-20» Санитарно эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
* Устав МБУ ДО «ДЮСШ».

Разработка настоящей программы вызвана необходимостью создания определённой методической основы для подготовки лыжников в условиях учреждения дополнительного образования. В программе учтены современные требования общества и нормативно-правовой базы, а так же обобщён накопленный опыт тренеров-преподавателей.

Лыжный спорт является одним из наиболее популярных и массовых в нашей стране. Это объясняется его большим прикладным значением. Занятия лыжным спортом имеют большое воспитательное значение: у подростков развиваются такие качества, как воля, смелость, ловкость, выносливость, сила и быстрота, выдержка и настойчивость.

Доступность лыжного спорта делает его очень популярным среди школьников, взрослых. Поддержать интерес детей к лыжному спорту предполагает реализация данной Программы. Физическая нагрузка при занятиях очень легко дозируется как средство физического воспитания для детей и подростков любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Круглогодичные занятия лыжными гонками в самых различных климатических и метеорологических условиях, способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности.

Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Принести полное удовлетворение занятия лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов. Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы дети и подростки. Правильные и рациональные движения сохраняются впоследствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно - тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов лыжников.

*Направленность программы:*  физкультурно-­спортивная.

*Актуальность программы* в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Занятия лыжами имеют очень важную особенность: они проходят в холодное время года, всегда на свежем воздухе, что усиливает окислительные процессы в организме. Известно, что кислород при низкой температуре активнее взаимодействует с гемоглобином крови.

Передвижения на лыжах улучшают обмен веществ. Определенное количество энергии, поступающей с пищей, удаляется из организма вместе с теплым и влажным воздухом, предотвращая накопление излишнего жира. Кроме того, организм активно очищается от шлаков. Во время передвижения на лыжах выделительные системы особенно активизируются.

Естественность и доступность движений располагает к ходьбе и бегу на лыжах и детей младшего школьного возраста. Ими наиболее остро воспринимается чувство новизны зимнего пейзажа. Это особенно проявляется во время групповых прогулок на лыжах, которые сочетаются с играми и развлечениями. Все это делает занятия лыжами увлекательными, разнообразными, эмоциональными, всесторонне укрепляющими и закаливающими организм ребенка.

При правильной организации и методике обучения ходьбе на лыжах занятия обладают большим оздоровительным эффектом, высокой эмоциональностью, стимулируют познавательные способности, служат прекрасным средством восстановления душевных и физических сил, а также сплочению в коллективе.

*Новизна данной программы* опирается на понимание приоритетности работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей учащихся на основе их собственной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных способностей, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации, что повышает самооценку учащегося, и его оценку в глазах сверстников и окружающих.

*Отличительной особенностью* программы является то, что она рассчитана на индивидуальную и коллективную работу с учащимися. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

* 1. **Цели и задачи программы**

***Цель программы.*** Создание условий для формирования у детей и подростков мотивации здорового образа жизни, путем вовлечения в спортивную деятельность с целью физического и духовного развития в сенситивный период.

***Задачи:***

Образовательные:

1. научить основам техники передвижения на лыжах;
2. научить умело, использовать рельеф местности при передвижении на лыжах;
3. приучать использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий (наука быть здоровым);
4. учить использовать в своей речи спортивную терминологию.

Оздоровительные:

1. укрепить здоровье;
2. содействовать гармоничному физическому развитию организма занимающихся.

Развивающие:

1. развивать природный потенциал каждого ребенка;
2. развивать мотивацию и положительное отношение  ребенка к занятиям;
3. развивать двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
4. способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Воспитательные:

1. воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;
2. воспитывать сознательный интерес к занятиям национальным видом спорта;
3. воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
4. воспитывать патриотизм и любовь к родному краю;
5. воспитывать духовно – нравственные качества поведения в коллективе.

*Адресат программы*

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по лыжным гонкам предназначена для обучающихся: с 7 до 17 лет - базовый уровень подготовки – 1, 2, 3 год обучения.

На обучение по программе зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям боксом. Группы формируются с учетом возраста обучающихся.

* 1. **Формы и режим реализации программы**

*Уровень программы: базовый*

*Срок освоения* программы: 3 года.

Объем программы.

Программа рассчитана на 36 учебных недель, летний период работа по индивидуальным планам. Режим тренировочной работы в группах 1, 2, 3 года обучения составляет 6 часов в неделю (3 раза по 2 часа), составляет 216 часов в год.

*Форма обучения очная.*

*Основными формами занятий* являются:

* Беседы, инструктажи;
* Практические занятия;
* Соревнования, контрольные прикидки;
* Эстафеты, подвижные игры;
* Занятия - зачеты, во время которых дети сдают нормативы по выполнению основных видов движений по параметрам установленных диагностик;
* Индивидуальные занятия, малогрупповые, когда ребенку предлагается вид движений, упражнений, дается время, и он самостоятельно или в группе тренируется, после чего педагог проверяет выполнение заданий;
* участие в городских спортивно-массовых мероприятиях.

*Режим занятий:* 3 раза в неделю по 2 часа с обязательным 15-минутным перерывом после 45 минут занятий.

Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни. Занятия для несовершеннолетних обучающихся в учреждении начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов.

*Наполняемость* в учебной группе 1,2, 3 года обучения -15 – 20 человек

* 1. Ожидаемые результаты освоения программы

Результатом реализации данной программы должно стать:

 - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

 - формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

 - освоение основ техники по виду спорта лыжные гонки;

 - всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

 - укрепление здоровья спортсменов;

 - отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта лыжные гонки.

*К концу обучения учащиеся будут уметь:*

-передвигаться разными видами лыжных ходов, подниматься по склону, выполнять виды торможения на лыжах;

- преодолевать на лыжах расстояния до 5 км,

- уметь передвигаться на лыжах по пересеченной местности,

- выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрастным особенностям

*К концу обучения учащиеся будут знать:*

- о специальной одежде, инвентаре при занятии лыжным спортом, о двигательном режиме, о гигиене закаливания и занятий физическими упражнениями, об осанке

-об истории развития лыжного спорта в России.

-терминологию по лыжной подготовке и лыжному спорту;

- владеть знаниями о чувстве товарищества и нравственных правилах поведения в коллективе.

* 1. Формы контроля и подведения итогов

Формы подведения итогов реализации программы:

* Тестирование
* Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
* Соревнования.

Контрольными мероприятиями по оценке уровня освоения общеобразовательной программы является сдача контрольно-переводных нормативов.

Приемные и контрольно-переводные испытания проводятся в целях:

* оценки эффективности избранной направленности тренировочного процесса;
* выявления сильных и слабых сторон в подготовке спортсменов;
* оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений;
* зачисления обучающего на этап спортивной подготовки.

Тестирование (сдача контрольно-нормативных требований) по общей физической, специальной физической и технической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года, но может увеличено до 3-4 и более раза в год и зависит от особенностей построения годичного цикла.

Промежуточное тестирование позволит вносить оперативные коррективы в учебный процесс.

Для определения уровня физической подготовленности используются тесты - упражнения одинаковые для всех специализаций. Для каждой возрастной группы существуют свои нормативы.

Контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| **Юноши** | **Девушки** |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 5,8 с) | Бег 30 м (не более 6,0 с) |
| Бег 60 м (не более 10,7 с) | - |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места (не менее 155 см) |
| Метание теннисного мяча с места (не менее 18 м) | Метание теннисного мяча с места (не менее 14 м) |

Нормативы по технической подготовке обучающихся

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п-п** | **Контрольное упражнение** | **Возраст (лет)** | **Оценка** |
| **мальчики** | **девочки** |
| **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** |
| 1. | Лыжи.Классический стиль. 1 км (мин, сек) | 7 | 10.00 | 9.30 | 9.00 | 11.00 | 10.30 | 10.00 |
| 8 | 9.30 | 9.00 | 8.30 | 10.00 | 9.30 | 9.00 |
| 9 | 9.00 | 8.30 | 8.00 | 9.30 | 9.00 | 8.30 |
| 10 | 8.00 | 7.30 | 7.00 | 8.30 | 8.00 | 7.30 |
| 2. | 2 км (мин,сек) | 7, 8 | Без учета времени |
| 9 | 15,18 | 13,39 | 12,44 | 16,34 | 15,19 | 13,52 |
| 10 | 13,28 | 12,44 | 11,19 | 15,19 | 13,52 | 12,38 |

1. **Учебный план и содержание программного материала**

2.1.Учебный план для групп 1 года обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел программы | Кол-во часов |
| 1. | **Теоретическая подготовка** | 10 |
| Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Правила проведения и техники безопасности на занятиях.  |  |
| Лыжный спорт в России и мире. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. |  |
| Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Понятие о допинге. |  |
| Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам. |  |
| Основы техники лыжных ходов. |  |
| Правила соревнований по лыжным гонкам. |  |
| 2. | **Общая физическая подготовка** | 96 |
| строевые команды |  |
| акробатические упражнения |  |
| гимнастические упражнения |  |
| Легкоатлетические упражнения |  |
| общеразвивающие упражнения  |  |
|  | спортивные и подвижные игры, эстафеты |  |
| 3 | **Специальная физическая подготовка** | 60 |
| 4 | **Техническая подготовка** | 40 |
| Способы передвижения классическим стилем |  |
| Способы торможений |  |
| Способы подъема |  |
| Стойки при спуске |  |
| Способы поворотов |  |
| 5 | **Участие в соревнованиях** | **4** |
| 6 | **Контрольно-переводные нормативы** | **4** |
| 7 | **Медицинское обследование, восстановительные мероприятия** | **2** |
|  | **ИТОГО** |  **216** |

2.2. Учебный план для групп 2,3 года обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел программы | Кол-во часов |
| 1. | **Теоретическая подготовка** | 6 |
| Вводное. Правила проведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. |  |
| Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. |  |
| Основы техники лыжных ходов. |  |
| Правила соревнований по лыжным гонкам. |  |
| 2. | **Общая физическая подготовка** | 64 |
| строевые команды |  |
| акробатические упражнения |  |
| гимнастические упражнения |  |
| Легкоатлетические упражнения |  |
| общеразвивающие упражнения  |  |
|  | спортивные и подвижные игры, эстафеты |  |
| 3 | **Специальная физическая подготовка** | 70 |
| 4 | **Техническая подготовка** | 60 |
| Способы передвижения классическим стилем |  |
| Способы торможений |  |
| Способы подъема |  |
| Стойки при спуске |  |
| Способы поворотов |  |
| 5 | **Участие в соревнованиях** |  **10** |
| 6 | **Контрольно-переводные нормативы** | **4** |
| 7 | **Медицинское обследование, восстановительные мероприятия** | **2** |
|  | **ИТОГО** |  **216** |

2.3. Содержание программного материала

Содержание программы включает в себя все разделы подготовки лыжников: общую физическую, специальную физическую, техническую, подготовку, контрольные нормативы, участие в соревнованиях, восстановительные мероприятия. В этих разделах содержатся средства и методы тренировочных занятий, средства и методы восстановления работоспособности, средства и методы контроля за состоянием здоровья спортсменов. А также воспитательная работа.

2.3.1.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. Значение лыж и жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжение лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

**2. Правила проведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.**

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на 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. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Понятие о допинге.**

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 и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля. Подсчет пульса. Понятие о допинге.

**4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.**

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным 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.

.

* + 1. Общая физическая подготовка

*Строевые и общеразвивающие упражнения*

Команды для управления группой. Понятия о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения.

Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Основные движения головой, руками, ногами, туловищем:

* *Упражнения для шеи.* Наклоны головой вперед, назад, в стороны Повороты, круговые движения головой.
* *Упражнения для рук и плечевого пояса.* Сгибание и разгибами пальцев; движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, повороты, вращения, отведение и приведет одновременные, попеременные и последовательные маховые, круговые движения; сгибание и разгибание рук в упоре стоя и лежа.
* *Упражнения для туловища.* Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибание лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от пола; круговые движения ногами (педалирование) и др.;
* *Упражнения для ног.* Движения в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах (сгибание, разгибание, вращение) из различных исходных положений (стоя на одной ноге, с опорой на партнера, о стену, снаряд, сидя, лежа на спине). Маховые и круговые движения ногой. Приседание, прыжки на двух и на одной ноге. Выпады. Пружинистые приседания в выпаде; смена положения ног прыжком, в выпаде. Выполнение упражнений на месте, в движении. Упражнения с предметами и без предметов.

*Гимнастические упражнения*

Гимнастика. Упражнения в равновесии. Ходьба с перешагиванием через палку (натянутую скакалку). Ходьба скрестными, переменными шагами вперед и назад. Приседания и прыжки на одной и обеих ногах. Равновесие на одной ноге («ласточка»). Повороты на 90-360°. Различные соскоки.

Упражнения в висах и упорах (гимнастическая стенка, перекладина, брусья). Вис. Смешанные висы: стоя, присев, лежа, завесом. Упор. Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре (упоре лежа). Подтягивание в висе. Подъемы из виса в упор (силой, переворотом, завесом, разгибом, махом вперед и назад). Опускание из упора в вис (переворотом вперед, назад). Угол в висе, упоре. Различные соскоки махом назад, вперед.

Лазанье (канат). Вис на канате с захватом его ногами скрестно, подъемами ступни. Лазанье способом в два, три приема. Лазанье на одних руках с различными положениями ног. Лазанье на скорость.

*Акробатические упражнения*

Кувырки вперед и назад; кувырки назад с переходом в стойку на руках; кувырок через препятствие (мешок, чело, стул, веревочку и т.п.); кувырок одна нога вперед; кувырок в сторону; кувырок скрестив голени; парный кувырок вперед, то же назад. Стой на голове и руках. Переворот в сторону, переворот вперед.

*Легкоатлетические упражнения*

Бег. Бег с ускорением до 40 м (10-13 лет) и до 50-60 м (14-17 лет). Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2 - 3x20 - 30 м (10­12 лет), 2 - 3x30 - 40 м (13-14 лет), 3 - 4x50 - 60 м (15-17 лет). Бег 60 м с низкого старта (13-14 лет), 100 м (15-20 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет) и до 50-60 м (13-17 лет). Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры). Бег в чередовании с ходьбой до 400 м (10­12 лет). Бег медленный до 3 мин. (мальчики 13-14 лет). Бег или кросс до 500 м (15-17 лет) и до 1000 м (18-20 лет).

Прыжки. Прыжки через планку с поворотом на 90 и 180°с прямого разбега. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метания ( теннисного мяча ,гранаты весом 700г, дротика, малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока, на дальность.

*Спортивные игры*

Спортивные игры по упрощенным правилам. Мини-баскетбол; футбол; волейбол; ручной мяч; теннис: овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры.

*Подвижные игры и эстафеты*

Игры с элементами обще развивающих упражнений: перетягивание через черту, перетягивание в колоннах, шеренгах, выталкивание из круга, тяни в круг, перетягивание каната, «Бой петухов», «Борьба в квадрате», «Кто сильнее?». Игры с бегом на скорость: «Пятнашки маршем», «Бег за флажками», «Перебежки с выручкой», «Охрана перебежек», эстафета по кругу, линейная эстафета с бегом, бег командами, эстафета с элементами равновесия. Игры с прыжками в высоту и длину: «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Прыгуны и пятнашки», эстафета с прыжками, эстафета с преодолением полосы препятствий. Игры с метанием на дальность и в цель: «Снайперы», «Лапта», «Сильный бросок», «Шагай вперед». Игры подготовительные к волейболу: пассовка волейболиста, «Ловкая подача», «Мяч в воздухе»; к баскетболу и ручному мячу: «Мяч с четырех сторон», «Охотники и утки», «Не давай мяч водящему», «Мяч ловцу», «Защита укрепления», «Борьба за мяч»; к футболу и хоккею: эстафеты с ведением мяча, шайбы, обводкой препятствий; меткий удар, бросок, борьба за мяч, шайбу и др. Различные эстафеты.

2.3.3. Специальная физическая подготовка

Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой 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.

2.3.4. 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 переменным 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», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

Средствами на данном этапе являются подводящие упражнения, направленные на овладение «чувством лыж и снега».

**Упражнения на месте:**

- скользящие движения лыжей вперед-назад; размахивания в стороны носком лыжи; повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж; передвижения вправо, влево, в стороны приставными шагами; прыжки на месте;

- передвижение прыжками в стороны на двух ногах, на одной ноге; садиться и ложиться на лыжи; садиться рядом с лыжами; правильно и быстро вставать.

**Упражнения в движении:**

- передвижение по ровной или слегка пологой местности ступающим шагом;

- ходьба ступающим шагом по лыжне; то же с приседанием и выпрямлением;

- передвижение ступающим шагом с поворотами;

- ходьба ступающим шагом, чередуя широкие и короткие шаги;

- ходьба скользящим шагом по лыжне;

- продвижение скольжением на двух, на одной лыже после предварительного небольшого разбега;

- ходьба ступающим шагом по рыхлому снегу и накатанной лыжне; бег на лыжах по кругу, восьмеркой, зигзагом вокруг предметов; передвижение по равнине и в пологие подъемы «полуелочкой» и «елочкой»;

- переход с одной, параллельно идущей лыжне, на другую; игры и игровые задания на равнинной местности.

**Подводящие упражнение, направленные на овладение устойчивостью (равновесием) на скользящей опоре:**

- спуски со склонов в высокой, средней, низкой стойке; спуски после разбега;

*-* спуски с переходом из *одной стойки в другую и обратно*

- спуски в основной и высокой стойках с изменением ширины постановки лыж;

- одновременный спуск нескольких человек шеренгой, взявшись за руки;

- спуски в положении шага;

- подпрыгивания во время спуска;

- спуски на одной лыже в шеренге, взявшись за руки

- спуски со склонов в основной стойке с переходом на коньковый ход;

- спуски с поворотом переступанием после выката;

- спуски без палок с различным положением рук;

- спуски е различными положениями головы;

- спуски с проездом в ворота различного размера и формы;

- спуски с расстановкой предметов в определенных местах;

- спуски с собиранием предметов;

- спуски с метанием снежков в цель.

**Упражнения, направленные па овладение рациональным- отталкиванием пачками**:

- передвижение одновременным бесшажным ходом под небольшой уклон;

- передвижение без шагов под уклон чередуя одновременные отталкивания двумя палками и отталкивание одной палкой; передвижение под небольшой уклон, чередуя одновременную и попеременную работу рук.

**Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием лыжами:**

- махи одной, другой ногой в положении наклона на выпрямленной ноге;

- махи ногой с броском туловища вперед с усилением опоры на поставленные впереди палки;

- передвижение в наклоне «полушагом», палки поперек лыжи

- удерживаются руками хватом сверх}/ на ширине плеч, кисти на уровне коленей;

- передвижение «полушагом» с махом рук с палками, взятыми - за середину;

- передвижение скользящим шагом без палок и с палками, взятыми за. середину;

- передвижение скользящим шагом в небольшие подъемы; ходьба без палок;

- прохождение без палок отрезков дистанций на время.

Одновременно с выполнением комплексов упражнений на занятиях изучаются и отдельные лыжные ходы. Остальные ходы разучиваются и совершенствуются в следующей последовательности; одновременный двухшажный ход, одновременный одношажный и попеременный четырехшажный ход. Одновременный бесшажный ход постоянно применяется и совершенствуется при овладении одновременными ходами.

Кроме этого совершенствуются способы спусков, подъемов (ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой»), способы торможения (плугом, упором), способы поворотов.

2.3.5. Восстановительные мероприятия

Повышение объёма и интенсивности тренировочных нагрузок характерны для современного спорта. Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

Восстановительные мероприятия делятся на 4 группы средств: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при рациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальные психологические воздействия, обучение приёмам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера - преподавателя, в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т. д. (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов).

Гигиенические средства восстановления детально разработаны.

Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физиотерапевтические средства восстановления.

2.4. Методическое обеспечение программы

Учебный материал программы рассчитан на группу мальчиков и девочек. Занятия проводятся с учетом особенностей возраста, пола и подготовленности занимающихся.

Теоретические сведения занимающимся рекомендуется сообщать во время практических занятий, уделяя этому 10-20 мин.

Основной формой практических занятий является урок, который строится по общепринятой схеме. Для поддержания постоянного интереса к занятиям их необходимо проводить таким образом, чтобы ребята по возможности быстрее могли увидеть результаты этих занятий. С этой целью они должны быть насыщены доступными, постепенно усложняющимися упражнениями по общей и специальной физической подготовке, выполняя которые учащиеся стремились бы добиться нового конкретного результата.

Большое значение в поддержании интереса к занятиям имеют соревнования, игры и игровые задания, применяемые на протяжении всего периода обучения.

Игры и игровые задания следует проводить целенаправленно. Выбор игры, ее организация зависят от подготовленности занимающихся, их организованности и педагогических задач конкретного урока.

В соответствии с поставленными задачами занятия по лыжной подготовке делятся на *вводные, учебные, контрольные и смешанные.*

*Вводные занятия* предусматривают проведение бесед для сообщения теоретических сведений, ознакомления с задачами. Часть времени вводного занятия обязательно отводится на практические занятия на лыжах.

*Учебные занятия*. На занятиях такого типа в первую очередь проводится первоначальное обучение технике лыжных ходов, спусков и поворотов.

*Смешанные занятия*. Помимо изучения нового материала, на них совершенствуется техника передвижения на лыжах, изученная ранее. В ходе лыжной подготовки могут проводится различные варианты смешанных занятий с включением упражнений для развития скорости и выносливости в сочетании с обучением и совершенствованием техники передвижения на лыжах, приемом учебных нормативов и подведение итогов обучения.

*Контрольные занятия*. На занятиях этого типа принимаются установленные программой учебные нормативы. Контрольные занятия иногда проводятся в форме соревнований.

В учебной работе по лыжной подготовке и лыжному спорту используются три основных метода обучения: *демонстрации, слова и упражнения (практического выполнения)*. Указанные методы имеют ряд разновидностей.

Методический прием – это часть целостного метода. Например, демонстрация (показ) поворота в движении из упора на лыжах – это метод, а замедленный показ только части поворота – подготовительных движений и входа в поворот – методический прием. Совокупность нескольких методов или разновидностей принято называть методикой обучения.

*Метод демонстрации*. При обучении способам передвижения на лыжах этот метод чаще всего применяется в виде показа всего способа в целом или отдельных его деталей. Показ способа передвижения должен быть образцовым по форме и характеру движений. В начале лучше демонстрировать способ передвижения в целом, затем, если возможно, по частям, а потом вновь в целом. Желательно продемонстрировать способ передвижения в замедленном виде.

*Метод слова*. При обучении технике лыжного спорта широко используются объяснение приема, действия, а также замечания и пояснения непосредственно в процессе выполнения упражнений. Метод слова применяется с целью создания у обучающихся ясного представления о форме движений, для раскрытия их характера при показе упражнения и помощи ученику в анализе и исправлении ошибок во время непосредственного выполнения способа передвижения. Учитывая особенности лыжного спорта, когда показ и объяснение часто проходят в неблагоприятных метеорологических условиях, учитель должен избегать длительных объяснений. Необходимо кратко охарактеризовать изучаемый способ для всей группы, а остальные замечания по возможности делать в процессе передвижения. Речь учителя должна быть громкой и литературно правильной. Кроме этого, необходимо использовать принятую в лыжном спорте терминологию.

*Метод упражнения* (практического выполнения) позволяет полученные представления о технике перенести на практическое освоение движений. Основная цель данного метода – воспитать у учащихся умения и навыки, необходимые при занятиях лыжным спортом. Этот метод имеет две взаимосвязанные разновидности – метод целостного упражнения и метод расчлененного упражнения.

*Метод целостного упражнения*наиболее распространен в лыжном спорте. Он с успехом может быть использован для изучения самого сложного способа передвижения на лыжах, различных ходов, поворотов в движении и т. д. С этой целью можно использовать выполнения способа передвижения в целом, но в облегченных условиях (например, одновременные ходы изучаются под уклон). В этом случае ученики могут сосредоточить все внимание на правильном выполнении движений, а не на максимальных усилиях при отталкивании.

*Метод расчлененного упражнения*чаще всего применяется при изучении сложных движений или упражнений (например, попеременного четырехшажного хода), а также с учениками, которые не могут сразу освоить данный способ передвижения. Пои этом методе основное внимание обращается на изучение, совершенствование и закрепление отдельных частей и элементов способа.

Сочетание методов обучения является важным фактором, повышающим качество учебного процесса по лыжной подготовке и лыжному спорту.

Для организации деятельности учащихся применяются следующие методы: *фронтальный, посменный, поточный, поточно-групповой и групповой.*

2.5.Воспитательная работа

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правит тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия.

План воспитательной работы

Цель воспитательной работы: формирование гармонично развитой личности, духовно-нравственное и патриотическое воспитание обучающихся.

Задачи:

* создание условий для успешного развития и совершенствования умственных и физических качеств, развитие творческих способностей каждого воспитанника;
* формирование патриотических чувств, морально-этических и волевых качеств детей;
* совершенствование навыков здорового образа жизни;
* профилактика правонарушений;
* создание ситуации успеха для каждого юного спортсмена.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Мероприятия | Сроки выполнения |
| 1 | Беседа с воспитанниками «Правила внутреннего распорядка обучающихся МБУ ДО «ДЮСШ» | сентябрь |
| 2 | Инструктаж по пожарной безопасности и правилам дорожного движения | сентябрь январь |
| 3 | Установить распорядок дежурств по уборке мест занятий после тренировки | сентябрь-июль |
| 4 | Проведение родительских собраний | сентябрь, декабрь, март, июнь |
| 5 | Индивидуальные беседы с родителями | по необходимости |
| 6 | Контроль за успеваемостью обучающихся в школе | постоянно в течение года |
| 7 | Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий | согласно Календарю спортивно­-массовых мероприятий |
| 8 | Участие в открытых мероприятиях | в течение года |
| 9 | Посещение учебно-тренировочных занятий, соревнований, мастер - классов старших воспитанников  | в течение года |
| 10 | Традиционные мероприятия, посвященные знаменательным датам | по календарю |
| 11 | Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта» | октябрь |
| 12 | Беседа: «Осторожно - тонкий лед». | Ноябрь, март |
| 13 | Беседа о мерах пожарной безопасности в период новогодних и рождественских праздников | декабрь |
| 14 | Беседа: «Действия во время непогоды, сильный ветер, метель» | январь |
| 15 | Беседа о правилах поведения на водоемах зимой во время оттепели | февраль |
| 16 | Профилактическая беседа о вреде курения и приема алкогольных напитков | март |
| 17 | Беседа «Профилактика детского травматизма в быту» | апрель |
| 18 | Участие в акции «Зажги свечу памяти» | май |
| 19 | Организация работы с обучающимися в летний период (школьный летний оздоровительный лагерь и др.) | июнь |

3.Организационно-педагогические условия реализации программы

3.1. Условия реализации программы

Используемая материально-техническая база МБУ ДО «ДЮСШ», спортивных залов общеобразовательных учреждений, стадиона.

3.2.Перечень оборудования и спортивного инвентаря

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| **Оборудование, спортивный инвентарь** |
| 1. | Лыжи гоночные | пар | 16 |
| 2. | Крепления лыжные | пар | 16 |
| 3. | Палки для лыжных гонок | пар | 16 |
| 4. | Флажки для разметки лыжных трасс | комплект | 1 |
| **Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь** |
| 9. | Весы медицинские | штук | 2 |
| 10. | Гантели массивные от 0,5 до 5 кг | комплект | 2 |
| 11. | Г антели переменной массы от 3 до 12 кг | пар | 5 |
| 12. | Доска информационная | штук | 2 |
| 13. | Зеркало настенное (0,6 x 2 м) | комплект | 4 |
| 14. | Лыжероллеры | пар | 16 |
| 15. | Мат гимнастический | штук | 6 |
| 16. | Набивные мячи от 1 до 5 кг | комплект | 2 |
| 17. | Мяч баскетбольный | штук | 1 |
| 18. | Мяч волейбольный | штук | 1 |
| 19. | Мяч теннисный | штук | 16 |
| 20. | Мяч футбольный | штук | 1 |
| 21. | Палка гимнастическая | штук | 12 |
| 22. | Рулетка металлическая 50 м | штук | 1 |
| 23. | Секундомер | штук | 4 |
| 24. | Скакалка гимнастическая | штук | 12 |
| 25. | Скамейка гимнастическая | штук | 2 |
| 26. | Стенка гимнастическая | штук | 4 |
| 27. | Стол для подготовки лыж | комплект | 2 |
| 28. | Электромегафон | комплект | 2 |
| 29. | Эспандер лыжника | штук | 12 |

3.3. Кадровое обеспечение

Учебно-тренировочную и воспитательную работу осуществляют 2 тренера – преподавателя (внешние совместители), имеющие высшее педагогическое образование, квалификацию «педагог по физической культуре».

3.4. Учебно-информационное обеспечение

Используемая литература

1.Аграновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для ИФК.- М.: физкультура и спорт, 1980.

2. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебник для студентов педагогических институтов. - М: Просвещение, 1983.

3. Гурская Л.А. Организация, содержание и проведение лыжной подготовки в общеобразовательной школе: Учебное пособие для студентов академий и институтов физической культуры, учителей физической культуры, общеобразовательных школ. - Смоленск: СГИФК, 1996.- 73с.

4. Гурский А.В., Ермаков В.В., Кобзева Л.Ф., Рыженкова Л.И. лыжные гонки: Учебное пособие для преподавателей и студентов институтов физической культуры, тренеров и спортсменов /СГИФК.-Смоленск, 1990.

5. Игры на лыжах: Методические рекомендации для студентов институтов

6. Лыжная подготовка в школе: 1-11 кл.: Метод. пособие. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001.

7. Контроль за физическими качествами: Методические рекомендации. - Смоленск: СГИФК, 1988.- 19с.

8. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Пер. с венгер.-М: Радуга, 1982.

9. Ромашова Л.Т., Тухватулин Р.М., Комарова Т.К., Кореневская Г.П., Пирог А.В. Планирование учебной работы по физической культуре в общеобразовательной школе: Учебное пособие для преподавателей, методистов, студентов институтов физической культуры, учителей физической культуры общеобразовательных школ. - Смоленск: СГИФК, 1993.

Интернет-ссылки

Федерация лыжных гонок России – http://www.flgr.ru/
Новости –«http://news.sportbox.ru», «http://rsport.ru/weightlifting
Мир книг - http://www.mirknig.com

Рекомендуемая литература для учащихся:

1. Бутин И.М. «Проложи свою лыжню», М.: 1985 г.
2. Браук Н. «Подготовка лыж», Мурманск, 2004 г.
3. Колеман Э. «Питание для выносливости», Мурманск, 2005 г.
4. Преображенский В. С. «Учись ходить на лыжах», М.: 1989 г.
5. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2012

Приложение 1

к дополнительной общеобразовательной

 (общеразвивающей) программе по лыжным гонкам

Календарный план - график

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Дата начала реализации | Дата окончания реализации | Режим Занятий в неделю / в год | Количество учебных недель/часов | Разделы Программы\* |
| 1 год | 1 сентября | 31 мая | 6 часов в неделю (3 занятия по 2 часа) / 108 занятий в год | 36 недель /216 часов вгод | Теоретическая подготовка, ОФП, СФП, техническая подготовка. Участие в соревнованиях. Контрольные нормативы |
| 2 год | 1 сентября | 31 мая | 6 часов в неделю (3 занятия по 2 часа) / 108 занятий в год | 36 недель /216 часов вгод | Теоретическая подготовка, ОФП, СФП, техническая подготовка. Участие в соревнованиях. Контрольные нормативы |
| 3 год | 1 сентября | 31 мая | 6 часов в неделю (3 занятия по 2 часа) / 108 занятий в год | 36 недель /216 часов вгод | Теоретическая подготовка, ОФП, СФП, техническая подготовка. Участие в соревнованиях. Контрольные нормативы |

\*ОФП - общая физическая подготовка

СФП - специальная физическая подготовка

Приложение 2

к дополнительной общеобразовательной

(общеразвивающей) программе по лыжным гонкам

1. Учебно-тематический план – график

для групп 1-го года обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Дата проведения** | **Раздел, тема занятия** | **Кол-во часов** | **Место проведения, адрес** | **Форма Контроля** |
| 1 |  | Вводное. Теория: правила поведения и техника безопасности на занятиях в зале и на улице | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 2 |  | ОФП. Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 3 |  | Комплексное развитие физических качеств (круговая тренировка). Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 4 |  | Кроссовая подготовка. Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 5 |  | СФП (имитация шаговая, прыжковая, без палок, с палками). Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 6 |  | Игровая тренировка (спортивные и подвижные игры). | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 7 |  | ОФП. Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 8 |  | Комплексное развитие физических качеств (круговая тренировка). Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 9 |  | Кросс-поход.Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 10 |  | СФП (имитация шаговая, прыжковая, без палок, с палками). Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 11 |  | Контрольные нормативы. | 2 | стадион | зачет |
| 12 |  | ОФП. Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 13 |  | Комплексное развитие физических качеств (круговая тренировка). Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 14 |  | Кроссовая подготовка. Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 15 |  | СФП (имитация шаговая, прыжковая, без палок, с палками). Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 16 |  | Игровая тренировка (спортивные и подвижные игры). | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 17 |  | ОФП. Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 18 |  | Комплексное развитие физических качеств (круговая тренировка). Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 19 |  | Кроссовая подготовка. Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 20 |  | СФП (имитация шаговая, прыжковая, без палок, с палками). Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 21 |  | Игровая тренировка (спортивные и подвижные игры). | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 22 |  | ОФП. Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 23 |  | Комплексное развитие физических качеств (круговая тренировка). Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 24 |  | Кроссовая подготовка. Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 25 |  | СФП (Изучение имитации: шаговая, прыжковая, без палок, с палками). Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 26 |  | Игровая тренировка (спортивные и подвижные игры). | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 27 |  | ОФП. Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 28 |  | Комплексное развитие физических качеств (круговая тренировка). Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 29 |  | Кросс-поход.Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 30 |  | СФП (Изучение имитации: шаговая, прыжковая, без палок, с палками). Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 31 |  | Игровая тренировка (спортивные и подвижные игры). | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 32 |  | ОФП. Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 33 |  | Комплексное развитие физических качеств (круговая тренировка). Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 34 |  | Кроссовая подготовкаСпортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 35 |  | СФП (Изучение имитации: шаговая, прыжковая, без палок, с палками). Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 36 |  | Игровая тренировка (спортивные и подвижные игры). | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 37 |  | Теория: правила техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Школа движений лыжника. Изучение техники классических способов передвижения на лыжах. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 38 |  | Школа движений лыжника.Изучение техники классических способов передвижения на лыжах. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 39 |  | Школа движений лыжника.Изучение техники классических способов передвижения на лыжах. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 40 |  | Школа движений лыжника.Изучение техники классических способов передвижения на лыжах. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 41 |  | Школа движений лыжника.Изучение техники классических способов передвижения на лыжах. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 42 |  | Школа движений лыжника.Изучение техники классических способов передвижения на лыжах. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 43 |  | Школа движений лыжника.Изучение техники коньковых способов передвижения на лыжах. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 44 |  | Школа движений лыжника.Изучение техники коньковых способов передвижения на лыжах. Изучение техники спусков и подъемов. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 45 |  | Школа движений лыжника.Изучение техники коньковых способов передвижения на лыжах. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 46 |  | Школа движений лыжника.Изучение техники коньковых способов передвижения на лыжах. Изучение техники спусков и подъемов. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 47 |  | Школа движений лыжника.Изучение техники коньковых способов передвижения на лыжах. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 48 |  | Школа движений лыжника.Изучение техники коньковых способов передвижения на лыжах. Изучение техники спусков и подъемов. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 49 |  | Школа движений лыжника.Изучение техники классических способов передвижения. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 50 |  | Школа движений лыжника.Изучение техники классических способов передвижения.Изучение техники спусков и подъемов. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 51 |  | Школа движений лыжника.Изучение техники классических способов передвижения. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 52 |  | Школа движений лыжника.Изучение техники классических способов передвижения.Изучение техники спусков и подъемов. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 53 |  | Школа движений лыжника.Изучение техники классических способов передвижения. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 54 |  | Школа движений лыжника.Изучение техники классических способов передвижения.Изучение техники спусков и подъемов. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 55 |  | Школа движений лыжника.Изучение техники коньковых способов передвижения. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 56 |  | Школа движений лыжника.Изучение техники коньковых способов передвижения.Изучение техники спусков и подъемов. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 57 |  | Школа движений лыжника.Изучение техники коньковых способов передвижения. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 58 |  | Школа движений лыжника.Изучение техники коньковых способов передвижения.Изучение техники спусков и подъемов. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 59 |  | Школа движений лыжника.Изучение техники коньковых способов передвижения. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 60 |  | Школа движений лыжника.Изучение техники коньковых способов передвижения.Изучение техники спусков и подъемов. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 61 |  | Школа движений лыжника.Изучение техники классических способов передвижения. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 62 |  | Школа движений лыжника.Изучение техники классических способов передвижения.Изучение техники спусков и подъемов. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 63 |  | Школа движений лыжника.Изучение техники классических способов передвижения. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 64 |  | Школа движений лыжника.Изучение техники классических способов передвижения.Изучение техники спусков и подъемов. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 65 |  | Школа движений лыжника.Изучение техники классических способов передвижения. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 66 |  | Школа движений лыжника.Изучение техники классических способов передвижения.Изучение техники спусков и подъемов. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 67 |  | Школа движений лыжника.Изучение техники коньковых способов передвижения. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 68 |  | Школа движений лыжника.Изучение техники коньковых способов передвижения.Изучение техники спусков и подъемов. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 69 |  | Школа движений лыжника.Изучение техники коньковых способов передвижения. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 70 |  | Школа движений лыжника.Изучение техники коньковых способов передвижения.Изучение техники спусков и подъемов. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 71 |  | Школа движений лыжника.Изучение техники коньковых способов передвижения. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 72 |  | Школа движений лыжника.Изучение техники коньковых способов передвижения.Изучение техники спусков и подъемов. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 73 |  | Школа движений лыжника.Изучение техники коньковых способов передвижения. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 74 |  | Школа движений лыжника.Изучение техники коньковых способов передвижения.Изучение техники спусков и подъемов. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 75 |  | Школа движений лыжника.Изучение техники коньковых способов передвижения.Изучение техники спусков и подъемов. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 76 |  | Школа движений лыжника.Изучение техники коньковых способов передвижения.Изучение техники спусков и подъемов. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 77 |  | Школа движений лыжника.Изучение техники коньковых способов передвижения.Изучение техники спусков и подъемов. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 78 |  | Школа движений лыжника.Изучение техники коньковых способов передвижения.Изучение техники спусков и подъемов. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 79 |  | Школа движений лыжника.Изучение техники коньковых способов передвижения.Изучение техники спусков и подъемов. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 80 |  | Школа движений лыжника.Изучение техники коньковых способов передвижения. Изучение техники спусков и подъемов. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 81 |  | Школа движений лыжника.Изучение техники коньковых способов передвижения. Изучение техники спусков и подъемов.  | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 82 |  | Школа движений лыжника.Изучение техники коньковых способов передвижения. Изучение техники спусков и подъемов. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 83 |  | Школа движений лыжника.Изучение техники коньковых способов передвижения. Изучение техники спусков и подъемов. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 84 |  | Теория: правила техники безопасности при проведении занятия в тренажерном зале.Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 85 |  | Комплексное развитие физических качеств (круговая тренировка). Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 86 |  | Контрольные нормативы | 2 | стадион | зачет |
| 87 |  | Игровая тренировка (спортивные и подвижные игры) | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 88 |  | Игровая тренировка (спортивные и подвижные игры) | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 89 |  | Комплексное развитие физических качеств (круговая тренировка).Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 90 |  | Игровая тренировка (спортивные и подвижные игры) | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 91 |  | Игровая тренировка (спортивные и подвижные игры) | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 92 |  | Комплексное развитие физических качеств (круговая тренировка). Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 93 |  | Игровая тренировка (спортивные и подвижные игры) | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 94 |  | Игровая тренировка (спортивные и подвижные игры) | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 95 |  | Комплексное развитие физических качеств (круговая тренировка). Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 96 |  | Игровая тренировка (спортивные и подвижные игры) | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 97 |  | Игровая тренировка (спортивные и подвижные игры) | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 98 |  | Теория: правила техники безопасности при проведении занятия на велосипеде.Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 99 |  | Велосипедная подготовка. Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 100 |  | Кроссовая подготовка. Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 101 |  | Комплексное развитие физических качеств (круговая тренировка).Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 102 |  | Игровая тренировка (спортивные и подвижные игры) | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 103 |  | Кроссовая подготовка Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 104 |  | Кроссовая подготовка. Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 105 |  | Комплексное развитие физических качеств (круговая тренировка). Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 106 |  | Игровая тренировка (спортивные и подвижные игры) | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 107 |  | Кроссовая подготовка. Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 108 |  | Кроссовая подготовка. Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |

1. Учебно-тематический план – график

для групп 2,3 года обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Дата проведения** | **Раздел, тема занятия** | **Кол-во часов** | **Место проведения, адрес** | **Форма Контроля** |
| 1 |  | Вводное. Теория: правила поведения и техника безопасности на занятиях в зале и на улице. Спортивный инвентарь. Использование лыжных мазей. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 2 |  | ОФП. Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 3 |  | Комплексное развитие физических качеств (круговая тренировка). Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 4 |  | Кроссовая подготовка. Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 5 |  | СФП (имитация шаговая, прыжковая, без палок, с палками). Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 6 |  | Игровая тренировка (спортивные и подвижные игры). | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 7 |  | ОФП. Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 8 |  | Комплексное развитие физических качеств (круговая тренировка). Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 9 |  | Кросс-поход.Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 10 |  | СФП (имитация шаговая, прыжковая, без палок, с палками). Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 11 |  | Контрольные нормативы по ОФП и СФП | 2 | стадион | зачет |
| 12 |  | ОФП. Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 13 |  | Комплексное развитие физических качеств (круговая тренировка). Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 14 |  | Кроссовая подготовка. Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 15 |  | СФП (имитация шаговая, прыжковая, без палок, с палками). Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 16 |  | Игровая тренировка (спортивные и подвижные игры). | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 17 |  | ОФП. Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 18 |  | Комплексное развитие физических качеств (круговая тренировка). Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 19 |  | Кроссовая подготовка. Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 20 |  | СФП (имитация шаговая, прыжковая, без палок, с палками). Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 21 |  | Игровая тренировка (спортивные и подвижные игры). | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 22 |  | ОФП. Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 23 |  | Комплексное развитие физических качеств (круговая тренировка). Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 24 |  | Кроссовая подготовка. Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 25 |  | СФП (Изучение имитации: шаговая, прыжковая, без палок, с палками). Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 26 |  | Игровая тренировка (спортивные и подвижные игры). | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 27 |  | ОФП. Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 28 |  | Комплексное развитие физических качеств (круговая тренировка). Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 29 |  | Кросс-поход.Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 30 |  | СФП (Изучение имитации: шаговая, прыжковая, без палок, с палками). Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 31 |  | Игровая тренировка (спортивные и подвижные игры). | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 32 |  | ОФП. Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 33 |  | Комплексное развитие физических качеств (круговая тренировка). Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 34 |  | Кроссовая подготовкаСпортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 35 |  | СФП (Изучение имитации: шаговая, прыжковая, без палок, с палками). Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 36 |  | Игровая тренировка (спортивные и подвижные игры). | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 37 |  | Теория: правила техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Школа движений лыжника. Изучение техники классических способов передвижения на лыжах. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 38 |  | Школа движений лыжника.Изучение техники классических способов передвижения на лыжах. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 39 |  | Школа движений лыжника.Изучение техники классических способов передвижения на лыжах. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 40 |  | Школа движений лыжника.Изучение техники классических способов передвижения на лыжах. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 41 |  | Школа движений лыжника.Изучение техники классических способов передвижения на лыжах. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 42 |  | Школа движений лыжника.Изучение техники классических способов передвижения на лыжах. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 43 |  | Школа движений лыжника.Изучение техники коньковых способов передвижения на лыжах. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 44 |  | Школа движений лыжника.Изучение техники коньковых способов передвижения на лыжах. Изучение техники спусков и подъемов. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 45 |  | Контрольные нормативы по технической подготовке. | 2 | стадион | зачет |
| 46 |  | Школа движений лыжника.Изучение техники коньковых способов передвижения на лыжах. Изучение техники спусков и подъемов. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 47 |  | Школа движений лыжника.Изучение техники коньковых способов передвижения на лыжах. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 48 |  | Школа движений лыжника.Изучение техники коньковых способов передвижения на лыжах. Изучение техники спусков и подъемов. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 49 |  | Школа движений лыжника.Изучение техники классических способов передвижения. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 50 |  | Школа движений лыжника.Изучение техники классических способов передвижения.Изучение техники спусков и подъемов. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 51 |  | Школа движений лыжника.Изучение техники классических способов передвижения. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 52 |  | Школа движений лыжника.Изучение техники классических способов передвижения.Изучение техники спусков и подъемов. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 53 |  | Школа движений лыжника.Изучение техники классических способов передвижения. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 54 |  | Школа движений лыжника.Изучение техники классических способов передвижения.Изучение техники спусков и подъемов. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 55 |  | Школа движений лыжника.Изучение техники коньковых способов передвижения. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 56 |  | Школа движений лыжника.Изучение техники коньковых способов передвижения.Изучение техники спусков и подъемов. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 57 |  | Школа движений лыжника.Изучение техники коньковых способов передвижения. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 58 |  | Школа движений лыжника.Изучение техники коньковых способов передвижения.Изучение техники спусков и подъемов. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 59 |  | Школа движений лыжника.Изучение техники коньковых способов передвижения. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 60 |  | Школа движений лыжника.Изучение техники коньковых способов передвижения.Изучение техники спусков и подъемов. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 61 |  | Школа движений лыжника.Изучение техники классических способов передвижения. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 62 |  | Школа движений лыжника.Изучение техники классических способов передвижения.Изучение техники спусков и подъемов. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 63 |  | Школа движений лыжника.Изучение техники классических способов передвижения. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 64 |  | Школа движений лыжника.Изучение техники классических способов передвижения.Изучение техники спусков и подъемов. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 65 |  | Школа движений лыжника.Изучение техники классических способов передвижения. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 66 |  | Школа движений лыжника.Изучение техники классических способов передвижения.Изучение техники спусков и подъемов. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 67 |  | Школа движений лыжника.Изучение техники коньковых способов передвижения. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 68 |  | Школа движений лыжника.Изучение техники коньковых способов передвижения.Изучение техники спусков и подъемов. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 69 |  | Школа движений лыжника.Изучение техники коньковых способов передвижения. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 70 |  | Контрольные нормативы по технической подготовке | 2 | стадион | зачет |
| 71 |  | Школа движений лыжника.Изучение техники коньковых способов передвижения.Изучение техники спусков и подъемов. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 72 |  | Школа движений лыжника.Изучение техники коньковых способов передвижения.Изучение техники спусков и подъемов. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 73 |  | Школа движений лыжника.Изучение техники коньковых способов передвижения. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 74 |  | Школа движений лыжника.Изучение техники коньковых способов передвижения.Изучение техники спусков и подъемов. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 75 |  | Школа движений лыжника.Изучение техники коньковых способов передвижения.Изучение техники спусков и подъемов. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 76 |  | Школа движений лыжника.Изучение техники коньковых способов передвижения.Изучение техники спусков и подъемов. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 77 |  | Школа движений лыжника.Изучение техники коньковых способов передвижения.Изучение техники спусков и подъемов. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 78 |  | Школа движений лыжника.Изучение техники коньковых способов передвижения.Изучение техники спусков и подъемов. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 79 |  | Школа движений лыжника.Изучение техники коньковых способов передвижения.Изучение техники спусков и подъемов. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 80 |  | Школа движений лыжника.Изучение техники коньковых способов передвижения. Изучение техники спусков и подъемов. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 81 |  | Школа движений лыжника.Изучение техники коньковых способов передвижения. Изучение техники спусков и подъемов.  | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 82 |  | Школа движений лыжника.Изучение техники коньковых способов передвижения. Изучение техники спусков и подъемов. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 83 |  | Школа движений лыжника.Изучение техники коньковых способов передвижения. Изучение техники спусков и подъемов. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 84 |  | Теория: правила техники безопасности при проведении занятия в тренажерном зале.Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 85 |  | Комплексное развитие физических качеств (круговая тренировка). Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 86 |  | Игровая тренировка (спортивные и подвижные игры) | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 87 |  | Игровая тренировка (спортивные и подвижные игры) | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 88 |  | Комплексное развитие физических качеств (круговая тренировка).Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 89 |  | Игровая тренировка (спортивные и подвижные игры) | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 90 |  | Контрольные нормативы по ОФП и СФП | 2 | стадион | зачет |
| 91 |  | Игровая тренировка (спортивные и подвижные игры) | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 92 |  | Комплексное развитие физических качеств (круговая тренировка). Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 93 |  | Игровая тренировка (спортивные и подвижные игры) | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 94 |  | Игровая тренировка (спортивные и подвижные игры) | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 95 |  | Комплексное развитие физических качеств (круговая тренировка). Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 96 |  | Игровая тренировка (спортивные и подвижные игры) | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 97 |  | Игровая тренировка (спортивные и подвижные игры) | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 98 |  | Теория: правила техники безопасности при проведении занятия на велосипеде.Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 99 |  | Велосипедная подготовка. Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 100 |  | Кроссовая подготовка. Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 101 |  | Комплексное развитие физических качеств (круговая тренировка).Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 102 |  | Игровая тренировка (спортивные и подвижные игры) | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 103 |  | Кроссовая подготовка Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 104 |  | Кроссовая подготовка. Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 105 |  | Комплексное развитие физических качеств (круговая тренировка). Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 106 |  | Игровая тренировка (спортивные и подвижные игры) | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 107 |  | Кроссовая подготовка. Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 108 |  | Кроссовая подготовка. Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |