Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Зыковская средняя общеобразовательная школа»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено  Зам. директора по ВР  МБОУ «Зыковская СОШ»  Т.В. Запорожец  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Согласовано  Заседание МС  МБОУ «Зыковская СОШ»  Протокол №\_\_\_  от « » \_\_\_\_\_\_\_ 2020г.  Руководитель МС  Александрова Н.А.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Утверждаю  Приказ №\_\_\_\_\_\_\_\_  от « »\_\_\_\_\_\_\_\_2020г.  директор МБОУ «Зыковская СОШ»  Загородний Е.И.\_ |

**Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Лыжная подготовка»**

**на 2020-2021 учебный год.**

Программу составил: Коноваленко Владимир Пранасович

с. Зыково

2020 год.

**Пояснительная записка**

Главная задача спортивного воспитания – создание условий для вовлечения обучающихся в занятия физической культурой и спортом не только через урочную, но и внеурочную деятельность.

В системе физического воспитания внеклассная работа по лыжному спорту в школе занимает одно из ведущих мест. Это связано с тем, что занятия на лыжах имеют большую оздоровительную направленность и в значительной мере способствуют физическому развитию учащихся. Прогулки и походы на лыжах по разнообразной местности доставляют большое удовлетворение и эстетическое наслаждение от общения с природой.

Занятия на лыжах приходятся на зимний период, когда двигательная активность детей, как правило, наименьшая. В этом состоит **актуальность** программы и ее целесообразность.

**Нормативно-правовая база**

- Федеральный компонент государственного образовательного стандарта общего образования (Приказ Минобразования России от 05.03.2004 г. № 189а);   
- Основная образовательная программа основного общего образования (ФГОС НОО, ОПП НОО МБОУ «Зыковская СОШ»); - Примерная программа основного общего образования по физической культуре 2004 г

- Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012;    
- Положение о Рабочей программе (Приказ директора МБОУ «Зыковская СОШ».)

При составлении рабочей программы также были использованы методические пособия: Бутин И.М. Лыжный спорт Образования, - М.: Изд-во Владос-Пресс, 2003., научно-методический журнал «Физическая культура в школе», 2000, № 6, научно-методический журнал «Физическая культура в школе», 2004, № 2.

**Цель и задачи**

**Целью** программы является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **основных задач**:

- освоение системы знаний о занятиях лыжным спортом, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- привитие инструкторских навыков.

**Характеристика программы**

Программа внеурочной деятельности рассчитана на 70 часов из расчета 2 часа в неделю. Рабочая программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий. Планирование всей учебно-тренировочной работы осуществляется с учетом возрастных особенностей занимающихся и их физической подготовленности. Теоретическая часть содержания программы проводится в начале занятий от 5 до 10 минут. Особое внимание на занятиях отводится общей физической подготовке. Помимо общей физической подготовке проходит обучение технике способов передвижения на лыжах.

В реализации программы принимают участие учащиеся 4-6 и 7-9 классов в возрасте 10-12 и 13-16 лет.

**Методы,** применяемые в тренировке лыжников

- игровой, равномерный, круговой, переменный, повторный;

– интервальный, контрольно-соревновательный;

– метод показа и целостного

– расчлененный: выполнение движений по элементам, с их детальной обработкой

**Используемые формы и методы в процессе занятий**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование темы** | **Формы и методы** | **Формы контроля** |
| **Теоретическая часть** | | | |
| 1. | Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России. | Беседа, экскурсия в ДЮСШ | Опрос |
| 2. | Гигиена спортсмена и врачебный контроль. | Лекция | Опрос |
| 3. | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. | Лекция | Опрос |
| 4. | Техника безопасности на занятиях лыжной секции. | Беседа, лекция, | Опрос |
| 5. | Лыжный инвентарь, мази и смазка лыж. | Инструктирование, метод наглядности | Анкетирование |
| 6. | Краткая характеристика техники лыжных ходов. | Описание ИКТ, объяснение, разбор, метод наглядности | Опрос |
| 7. | Правила соревнований по лыжным гонкам. | Объяснение | Тестирование |
| **Практическая часть** | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка. | Игровой, переменный, повторный, круговой метод | Тестирование |
| 2. | Специальная физическая подготовка. | Игровой, переменный, повторный, круговой метод | Контрольные упражнения |
| 3. | Изучение техники и тактики лыжных ходов. | Метод целостного выполнения упраж-нения, расчлененный, повторный | Контрольные упражнения |
| 4. | Контрольные упражнения и соревнования. | Контрольный, соревновательный | Контрольные упражнения |
| 5. | Инструкторская и судейская практика. | Инструктирование, разбор | Тестирование |

Ожидаемый **результат**:

- повышение мотивации к двигательной активности, к здоровому образу жизни учащихся;

- снижение заболеваемости среди детей и подростков;

- приобретение навыков и умений в технике лыжных ходов;

- выполнение спортивных разрядов по лыжным гонкам.

**Распределение часов на виды программного материала**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Наименование темы** | **Количество часов** |
|  | **Теоретическая часть** |  |
| 1 | Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России. | 1 |
| 2 | Гигиена спортсмена и врачебный контроль. | 1 |
| 3 | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. | 1 |
| 4 | Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. | 2 |
| 5 | Лыжный инвентарь, мази и смазка лыж. | 1 |
| 6 | Краткая характеристика техники лыжных ходов. | 1 |
| 7 | Правила проведения соревнований по лыжным гонкам. | 1 |
|  | ИТОГО | 8 |
|  | **Практическая часть** |  |
| 1 | Общая физическая подготовка. | 35 |
| 2 | Специальная физическая подготовка. | 15 |
| 3 | Изучение техники и тактики лыжных ходов. | 6 |
| 4 | Контрольные упражнения и соревнования. | 4 |
| 5 | Инструкторская и судейская практика. | 2 |
|  | ИТОГО | 70 |
|  | ВСЕГО | 70 |

**Учебно-тематический план-график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание** | **сен** | **окт** | **ноя** | **дек** | **янв** | **фев** | **мар** | **апр** | **май** | **всего** |
| **I. Теоретическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России. |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| 2.Гигиена спортсмена и врачебный контроль. |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 |
| 3.Влияние физических упражнений на организм занимающихся. |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| 4.Техника безопасности на занятиях лыжной секции. | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  | 2 |
| 5.Лыжный инвентарь, мази и смазка лыж. |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |
| 6.Краткая характеристика техники лыжных ходов. |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |
| 7.Правила проведения соревнований по лыжным гонкам. |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |
| **ИТОГО** | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | 8 |
| **II. Практическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Общая физическая подготовка. | 6 | 6 | 4 | 2 |  |  | 2 | 7 | 6 | 33 |
| 2.Специальная физическая подготовка. | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 12 |
| 3.Изучение техники и тактики лыжных ходов. |  |  |  | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  | 12 |
| 4.Контрольные упражнения и соревнования. |  |  |  | 1 | 1 | 2 |  |  | 1 | 5 |
| 5.Инструкторская и судейская практика. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО | 7 | 8 | 5 | 7 | 5 | 7 | 7 | 8 | 8 | 62 |
| ВСЕГО | 8 | 10 | 6 | 8 | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 | 70 |

**Содержание программного материала**

**I. Теоретическая подготовка**

**1. Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России.**

Порядок и содержание работы секции. Краткое историческое сведения о возникновении и развитии физической культуры и спорта в России. История развития лыжного спорта. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские соревнования.

**2. Гигиена спортсмена и врачебный контроль.**

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение медицинского осмотра. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Значение и способы закаливания. Подсчет пульса.

**3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.**

Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма человека.

**4. Техника безопасности на занятиях лыжной секции.**

Проведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятиях.

**5. Лыжный инвентарь, мази и смазка лыж.**

Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение.

Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Особенности одежды лыжника. Значение лыжных мазей. Смазка лыж

**6. Краткая характеристика техники лыжных ходов.**

Основные классические способы передвижения на равнине, пологих подъемах и спусках.

Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками, при передвижении попеременными ходами.

**7. Соревнования по лыжным гонкам.**

Правила поведения на соревнованиях. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке лыжника. Оформление спортивного городка, разметка дистанций. Обязанности участников соревнований. Разбор и анализ прошедших соревнований.

**II. Практическая подготовка**

**1. Общая физическая подготовка.**

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Кроссовая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

**2. Специально физическая подготовка.**

Передвижение на лыжах по равниной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба преимущественной направленности увеличение на аэробные производительности организма и развитие волевых качеств.

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

**3. Техническая подготовка.**

Обучение общей схеме передвижений классическими 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, одновременным одношажным ходом.

Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение техники спуска со склонов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основами конькового хода.

**4 Контрольные** **упражнения и соревнования.**

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП, 3-4 соревнованиях по лыжным гонкам.

**5. Инструкторская и судейская практика.**

Выбор места для проведения занятий и соревнований. Подготовка проведения занятий. Подготовка лыжного инвентаря к занятиям и соревнованиям.

**Контрольно-измерительный материал**

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | 9 ЛЕТ | | 10 ЛЕТ | | 12 ЛЕТ | | 13 ЛЕТ | | 14 ЛЕТ | | 15 ЛЕТ | |
| Наименование  упражнения | м | д | м | д | м | д | м | д | м | д | м | д |
| Бег 30 м | 5.0 | 5.3 | 4.7 | 5.0 | 4.5 | 4.8 | 4.3 | 4.5 | 4.0 | 4.3 | 4.3 | 4.6 |
| Бег 60 м | 10.2 | 10.6 | 9.7 | 10.1 | 9.2 | 10 | - | - | - | - | - | - |
| Прыжок в длину | 185 | 175 | 195 | 180 | 200 | 185 | 210 | 195 | 220 | 205 | 215 | 210 |
| Подтягивание на перекладине | 6 | - | 6 | - | 8 | - | 10 | - | 12 | - | 14 | - |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на гимн. скамейке | - | 18 | - | 20 | - | 25 | - | 30 | - | 35 | - | 38 |
| Метание мяча | 30 | 18 | 33 | 24 | 33 | 25 | 42 | 28 | 46 | 32 | 50 | 35 |

**Материально-техническое оснащение секционных занятий по лыжным гонкам**

К- комплект

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения** | **Количество** |
| **1** | **Основная литература для учителя** |  |
| **1.1** | **Стандарт основного общего образования по физической культуре** | **1** |
| **1.2** | Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008. | **1** |
| **1.3** | **Рабочая программа** | **1** |
| **2** | **Дополнительная литература для учителя** |  |
| **2.1** | **Дидактические материалы** |  |
| **2.2** | Бутин И.М. Лыжный спорт Образования, - М.: Изд-во Владос-Пресс, 2003., | **1** |
| **3** | **Дополнительная литература для обучающихся** |  |
| 3.1 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. |  |
| **4** | **Оборудование и инвентарь** |  |
| **4.1** | Скакалки, обручи. | К |
| **4.2** | Мячи: набивные весом 1,5 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | К |
| **4.3** | Гантели 1.5кг, 2кг, 3кг | **К** |
| **4.4** | Беговая дорожка | **2** |
| **4.5** | Скамья для пресса | **2** |
| **4.5** | Велотренажер | **1** |
| **4.6** | Элептический тренажер | **1** |
| **4.7** | Комплекты лыжного инвентаря | **К** |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Элементы содержания** | **Кол.**  **часов** | **Дата** | |
| **План** | **Факт** |
| **1** | Техника безопасности на занятиях лыжной секции.  Физическая культура и спорт в России | Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.  Физическая культура и спорт в России.  Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. | **2ч** | 05.09 |  |
| **2** | История развития лыжного спорта. Популярность лыжных гонок в России | История развития лыжного спорта. Популярность лыжных гонок в России. Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. 3Спортивные игры. Специальная физическая подготовка. | **2ч** | 12.09 |  |
| **3** | Специальная физическая подготовка. Кроссовая подготовка.. | Общая физическая подготовка.  Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации.  Спортивные игры.  Специальная физическая подготовка. Кроссовая подготовка. Кроссовая подготовка. | **2** | 19.09 |  |
| **4** | Первые соревнования лыжников в России и за рубежом  Общая физическая подготовка. | Первые соревнования лыжников в России и за рубежом  Общая физическая подготовка.  Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Подвижные игры. Специальная физическая подготовка. Кроссовая подготовка | **2** | 26.09 |  |
| **5** | Специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения | Общая физическая подготовка.  Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации.  Спортивные игры. Футбол  Специальная физическая подготовка.  Имитационные упражнения | **2** | 03.10 |  |
| **6** | Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. | Общая физическая подготовка.  Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации.  Спортивные игры. Баскетбол  Специальная физическая подготовка.  Изучение техники и тактики лыжных ходов. Специальные упражнения на согласованную работу рук. | **2** | 10.10 |  |
| **7** | Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Кроссовая подготовка | Общая физическая подготовка.  Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.  Специальная физическая подготовка. Кроссовая подготовка  Изучение техники и тактики лыжных ходов. Специальные упражнения на согласованную работу рук. | **2** | 17.10 |  |
| **8** | Изучение техники и тактики лыжных ходов. | Общая физическая подготовка.  Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.  Спортивные игры.  Изучение техники и тактики лыжных ходов.  Специальные упражнения на согласованную работу рук.  Кроссовая подготовка. | **2** | 24.10 |  |
| **9** | Крупнейшие всероссийские соревнования. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты | Крупнейшие всероссийские соревнования. Общая физическая подготовка. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты  Спортивные игры.  Изучение техники и тактики лыжных ходов. Специальные упражнения на согласованную работу рук.  Контрольные упражнения | **2** | 31.10 |  |
| **10** | Кроссовая подготовка | Контрольные упражнения.  Изучение техники и тактики лыжных ходов.  Специальные упражнения на согласованную работу рук и ног.  Кроссовая подготовка  Общая физическая подготовка.  Спортивные игры. | **2** | 14.11 |  |
| **11** | Крупнейшие всероссийские соревнования. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты | Крупнейшие всероссийские соревнования. Общая физическая подготовка. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты  Спортивные игры.  Изучение техники и тактики лыжных ходов. Специальные упражнения на согласованную работу рук.  Контрольные упражнения | **2** | 21.11 |  |
| **12** | Кроссовая подготовка | Контрольные упражнения.  Изучение техники и тактики лыжных ходов.  Специальные упражнения на согласованную работу рук и ног.  Кроссовая подготовка  Общая физическая подготовка.  Спортивные игры. | **2** | 28.11 |  |
| **13** | Значение медицинского осмотра.  Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. | Значение медицинского осмотра.  Общая физическая подготовка.  Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.  Спортивные игры | **2** | 05.12 |  |
| **14** | Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. | Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Спортивные и подвижные игры. Специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения. | **2** | 12.12 |  |
| **15** | Имитационные упражнения.  Значение и способы закаливания | Значение и способы закаливания. Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Подвижные и спортивные игры.  Специальная подготовка. Имитационные упражнения. | **2** | 19.12 |  |
| **16** | Личная гигиена спортсмена. Подсчет пульса. Общая физическая подготовка. | Личная гигиена спортсмена. Подсчет пульса. Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Спортивные игры | **2** | 26.12 |  |
| **17** | Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации | Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации.  Спортивные игры. | **2** | 16.01 |  |
| **18** | Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении. | Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника.  Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. 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.  Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. | **2** | 23.01 |  |
| **19** | Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. | Общая физическая подготовка.  Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Спортивные игры.  Изучение техники и тактики лыжных ходов 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. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. | **2** | 30.01 |  |
| **20** | Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Передвижения классическими ходами. | Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Спортивные игры.  Специальная подготовка. Имитационные упражнения. | **2** | 06.02 |  |
| **21** | Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Передвижения классическими ходами. | Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Спортивные игры.  Специальная подготовка. Имитационные упражнения. | **2** | 13.02 |  |
| **22** | Правила ухода за лыжами и их хранение. Изучение техники и тактики лыжных ходов. | Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития силы, выносливости.  Изучение техники и тактики лыжных ходов Совершенствование основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. | **2** | 20.02 |  |
| **23** | Основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Техника спуска. | Смазка лыж. Ознакомление с лыжными мазями. Подвижные игры  Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение техники спуска Обучение поворотам на месте и в движении. | **2** | 27.02 |  |
| **24** | Краткая характеристика техники лыжных ходов. Поворот на месте и в движении. | Краткая характеристика техники лыжных ходов. Основные классические способы передвижения. Стойка лыжника, скользящий шаг. | **2** | 06.03 |  |
| **25** | Основные классические способы передвижения.  Игры и игровые задания с элементами техники лыжных ходов. | Правила поведения на соревнованиях. Соревнования в группе  Передвижение на лыжах по равнинной местности.  Основные классические способы передвижения.  Игры и игровые задания с элементами техники лыжных ходов | **2** | 13.03 |  |
| **26** | Стойка, повороты, отталкивание ногами, руками, при передвижении попеременными ходами.  Передвижение на лыжах по равниной местности. | Выполнять стойки, повороты, отталкивание ногами, руками, при передвижении попеременными ходами.  Выполнять передвижение на лыжах по равниной местности. | **2** | 20.03 |  |
| **27** | Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Коньковый ход. | Выполнять циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.  Выполнять коньковый ход. | **2** | 03.04 |  |
| **28** | ОФП. СФП. | Выполнять специальные упражнения. | **2** | 10.04 |  |
| **29** | СФП. | Выполнять ОФП и упражнения на гибкость. | **2** | 17.04 |  |
| **30** | Совершенствование общей физической подготовки. | Следить за выполнением упражнений. | **2** | 24.04 |  |
| **31** | Развитие специальной физ. подготовки | Выполнять упражнения | **2** | 08.05 |  |
| **32** | Специально физическая подготовка. | Выполнять упражнения специально физической подготовки. | **2** | 15.05 |  |
| **33** | Техника и тактика лыжных ходов. | Выполнять технику и тактику лыжных ходов. | **2** | 22.05 |  |
| **34** | Совершенствование СФП. | Выполнять технику и тактику лыжных ходов. Выполнять коньковый ход. | **2** | 27.05 |  |
| **35** | Совершенствование СФП. | Выполнение контрольных нормативов. | **2** | 29.05 |  |