

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия»

Рассмотрено на заседании
кафедры учителей технологии,
физкультуры, ОБЖ и предметов
эстетического цикла

Протокол №7 от 26.05.2017г.

Одобрено на заседании
НМС гимназии

Протокол №10
29.05.2017г.

от

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Гимназия»
_____ Т.И. Цыпнятова

Приказ № 140 от
22.08.2017г.

ПРОГРАММА

внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления

«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

**Составитель: Оброскова О.С.,
учитель физической культуры**

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Лыжные гонки» составлена на основе следующих документов:

1. Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 12, ст.28)
2. Примерной основной образовательной программы начального общего образования (Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15).
3. Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Гимназия».
4. Письма Министерства образования и науки РФ «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» от 14.12.2015 № 09-3564
5. Проекта методических рекомендаций по обновлению содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельностью.
6. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г № 189 г. Москва «Об утверждении СанПин 24.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», зарегистрировано в Минюсте РФ 03.03.2011г., регистрационный №19993.

Включение в учебные планы физической культуры общеобразовательных учреждений лыжные гонки, как одного из средств физического развития продиктовано объективной необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

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

В рамках реализации этой цели, программа «Лыжные гонки» для обучающихся будет способствовать решению следующих задач:

1. Развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
2. Укрепление и сохранение здоровья, развитие специальных психофизических качеств (реакция, внимание, мышление), воспитание гармонично-развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.
3. Формирование и закрепление потребностей в систематических занятиях спортом;
4. Воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Актуальность программы - сохранение и укрепление здоровья детей, приобщение к здоровому образу жизни средствами физической культуры и спорта, стойкое. В группы спортивно-оздоровительные и начальной подготовки зачисляются мальчики и девочки с 9 лет, желающие заниматься лыжными гонками, не имеющие медицинских противопоказаний и отклонений в состоянии здоровья. Им предоставлены равные условия для поступления, обучения, развития и самореализации личности, формирование у ребенка потребности заниматься избранным видом спорта.

Программа рассчитана на учебный год (сентябрь-май), на 232 часа из расчета 6 часов в неделю, включая каникулярное время. 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. 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 в возрасте 9-14 лет

Ожидаемые результаты

В конце обучения обучающиеся научатся:

1. выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
2. выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона из разученных способов;
3. выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств
4. применять лыжные мази
5. оказывать первую помощь при обморожениях и потертостях.

В конце обучения обучающиеся получают возможность научиться:

1. характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
2. выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
3. выполнять передвижения на лыжах коньковым ходом.

Методы, применяемые в тренировке лыжников:

- игровой, равномерный, круговой, переменный, повторный;
- интервальный, контрольно-соревновательный;
- метод показа и целостного выполнения упражнения;
- расчлененный: выполнение движений по элементам, с их детальной обработкой.

2. Содержание курса с указанием форм организации и видов деятельности

Основные формы организации образовательного процесса в спортивной школе – учебно-тренировочные занятия, физкультурно-оздоровительные мероприятия, спортивные соревнования, спортивные праздники, самостоятельные занятия физкультурой. В целом все формы учебно-тренировочных занятий носят образовательную направленность с активным включением обучающихся в самостоятельную деятельность. Независимо от формы проведения каждое занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

- Подготовительная часть - занимает 10-15% общего времени занятия и состоит передвижения к месту занятий, организационного момента и разминки.
- Основная часть занимает 70-75 % всего времени занятия. В этой части осваивается новый материал или совершенствуется уже знакомый.
- Заключительная часть составляет 20%. Выполняются упражнения на восстановление дыхания, снижение ЧСС, подводятся итоги занятия.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы по лыжным гонкам:

- мониторинг уровня физического развития и физической подготовленности обучающихся (2 раз в год, осенью и весной);
- контрольные упражнения,
- участие в соревнованиях: по лыжным гонкам.

В течение года тренировки проводятся:

- В осенне-весенний период проводится ОФП, имитационные тренировки в движении и на месте, игровые тренировки, соревнования и контрольные нормативы.
- В зимний период проводится работа на технику лыжных ходов, специальная подготовка на развитие двигательных качеств лыжника, эстафеты, игры на лыжах.

При организации тренировочного процесса необходимо помнить:

- Двигательные действия должны соответствовать полу, возрасту и физической подготовленности каждого занимающегося.
- Должны учитываться величина нагрузки, интервалы отдыха, интенсивность выполнения упражнения.
- Соблюдение санитарно-гигиенических требований на занятиях, личная гигиена спортсмена.

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, 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 упражнения, расчлененный, повторный	Контрольные упражнения
4.	Контрольные упражнения и соревнования.	Контрольный, соревновательный	Контрольные упражнения
5.	Инструкторская и судейская практика.	Инструктирование, разбор	Тестирование

Содержание программного материала

I. Теоретическая подготовка (8 часов)

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 сердечнососудистую 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 (108 часов)

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 равнинной 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.

3. Тематическое планирование

Распределение часов на виды программного материала

№	Наименование темы	Количество часов
	Теоретическая часть	8
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.	1
5	Лыжный инвентарь, мази и смазка лыж.	1
6	Краткая характеристика техники лыжных ходов.	2
7	Правила проведения соревнований по лыжным гонкам.	1
	Практическая часть	116
1	Общая физическая подготовка.	46
2	Специальная физическая подготовка.	35
3	Изучение техники и тактики лыжных ходов.	15
4	Контрольные упражнения и соревнования.	10
5	Инструкторская и судейская практика.	2

Учебно-тематический план-график

Содержание	сен	окт	ноя	дек	янв	фев	мар	апр	май	всего
I. Теоретическая подготовка										8
1. Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России.	1									1
2. Гигиена спортсмена и врачебный контроль.									1	1
3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.		1								1
4. Техника безопасности на занятиях лыжной секции.			1							1
5. Лыжный инвентарь, мази и смазка лыж.			1							1
6. Краткая характеристика техники лыжных ходов.	1	1								2
7. Правила проведения соревнований по лыжным гонкам.			1							1
II. Практическая подготовка										108
1. Общая физическая подготовка.	7	6	6	3	3	3	4	6	8	46
2. Специальная физическая подготовка.	2	2	2	5	5	5	5	5	4	35
3. Изучение техники и тактики лыжных ходов.	1	1	2	3	3	2	2	1		15
4. Контрольные упражнения и соревнования.		1		2	2	2	2	1		10
5. Инструкторская и судейская практика.	1	1								2
ИТОГО ЗАНЯТИЙ	13	13	13	13	13	12	13	13	13	116
ВСЕГО ЧАСОВ	26	26	26	26	26	24	26	26	26	232

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Элементы содержания	Кол. часов	Требования к уровню подготовленности
1	Техника безопасности на занятиях лыжной секции. Физическая культура и спорт в России. Общая физическая подготовка.	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Физическая культура и спорт в России. Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры.	2	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Знать историю физической культуры и спорт в России
2	Краткое историческое сведения о возникновении и развитии физической культуры и спорта в России. Специальная физическая подготовка	Краткое историческое сведения о возникновении и развитии физической культуры и спорта в России. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры. Специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения.	2	Знать краткое историческое сведения о возникновении и развитии физической культуры и спорта в России. Выполнять упражнения специальной физической подготовки.
3	История развития лыжного спорта. Популярность лыжных гонок в России. Общая физическая подготовка.	История развития лыжного спорта. Популярность лыжных гонок в России. Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры. Специальная физическая подготовка. Кроссовая подготовка.	2	Знать историю развития лыжного спорта. Популярность лыжных гонок в России. Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации.
4	Специальная физическая подготовка. Кроссовая подготовка.	Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации.	2	Выполнять упражнения специальной физической подготовки. Преодолевать бег на длинные дистанции

		Спортивные игры. Специальная физическая подготовка. Кроссовая подготовка.		
5	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	Знать историю первых соревнований лыжников в России и за рубежом. Выполнять упражнения общей физической подготовки. Выполнять циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.
6	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	Выполнять упражнения специальной физической подготовки. Выполнять имитационные упражнения
7	Общая физическая подготовка. 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	Выполнять упражнения общей физической подготовки. Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации.
8	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.	Общая физическая подготовка. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Специальная физическая подготовка. Кроссовая подготовка Изучение техники и тактики лыжных ходов.	2	Выполнять эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

		Специальные упражнения на согласованную работу рук.		
9	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Специальные упражнения на согласованную работу рук	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	Изучать технику и тактику лыжных ходов. Выполнять специальные упражнения на согласованную работу рук
10	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.	2	Знать крупнейшие всероссийские соревнования. Выполнять эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты
11	Специальные упражнения на согласованную работу рук и ног. 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	Выполнять специальные упражнения на согласованную работу рук и ног. Кроссовую подготовку
12	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	Знать и выполнять личную гигиену спортсмена. Уметь вести подсчет пульса. Выполнять общую физическую подготовку.
13	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на	Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений,	2	Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений,

	развитие силовой выносливости, гибкости, координации	направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры.		направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации
14	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	Понимать значение медицинского осмотра. Выполнять эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты
15	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Имитационные упражнения.	Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Спортивные и подвижные игры. Специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения.	2	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Имитационные упражнения.
16	Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Специальная подготовка. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	2	Выполнять циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Имитационные упражнения.
17	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	Выполнять имитационные упражнения. Понимать и знать значение и способы закаливания
18	Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой	Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Обучение специальным подготовительным	2	Выполнять специальные подготовительные упражнения, направленные на овладение рациональной техникой скользящего

	скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом.	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.		шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом
19	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.	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	Выполнять специальные подготовительные упражнения, направленные на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом
20	Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную систему организма человека. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	Техника безопасности на занятиях лыжными гонками. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную систему организма человека. Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Специальная физическая подготовка. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	2	Знать краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную систему организма человека. Выполнять комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.
21	Краткие сведения о воздействии физических упражнений на дыхательную и сердечно -	Краткие сведения о воздействии физических упражнений на дыхательную и сердечно -	2	Знать краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную систему организма

	сосудистую системы организма человека. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Спортивные игры. Специальная физическая подготовка. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.		человека. Выполнять циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.
22	Ходьба преимущественной направленности увеличение на аэробные производительности организма и развитие волевых качеств.	Общая физическая подготовка. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Спортивные игры. Ходьба преимущественной направленности увеличение на аэробные производительности организма и развитие волевых качеств.	2	Выполнять ходьбу преимущественной направленности увеличение на аэробные производительности организма и развитие волевых качеств.
23	Ходьба преимущественной направленности увеличение на аэробные производительности организма и развитие волевых качеств.	Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Подвижные и спортивные игры. Ходьба преимущественной направленности увеличение на аэробные производительности организма и развитие волевых качеств.	2	Выполнять ходьбу преимущественной направленности увеличение на аэробные производительности организма и развитие волевых качеств.
24	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	Выполнять циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Уметь выполнять передвижения классическими ходами.
25	Транспортировка лыжного инвентаря. Специальные	Транспортировка лыжного инвентаря. Общая физическая подготовка.	2	Выполнять транспортировку лыжного инвентаря. Выполнять специальные

	подготовительные упражнения, направленные на овладение рациональной техникой скользящего шага.	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Подвижные и спортивные игры. Специальные подготовительные упражнения, направленные на овладение рациональной техникой скользящего шага.		подготовительные упражнения, направленные на овладение рациональной техникой скользящего шага.
26	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	Выполнять правила ухода за лыжами и их хранение. Изучать технику и тактику лыжных ходов
27	Техника и тактика лыжных ходов. Основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Техника спуска.	Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития ловкости, гибкости и координации движений. Изучение техники и тактики лыжных ходов Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение техники спуска	2	Выполнять технику и тактику лыжных ходов. Выполнять основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Выполнять технику спуска
28	Основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Техника спуска. Поворот на месте и в движении.	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	Выполнять основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Технику спуска. Поворотов на месте и в движении.

29	Специальные подготовительные упражнения на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом.	Лыжный инвентарь, мази и смазка лыж. Изучение техники и тактики лыжных ходов. Обучение торможению. Классические ходы. Специальные подготовительные упражнения на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом.	2	Выполнять специальные подготовительные упражнения на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом.
30	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Основные классические способы передвижения.	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Основные классические способы передвижения. Стойка лыжника, скользящий шаг.	2	Знать краткую характеристику техники лыжных ходов. Выполнять основные классические способы передвижения.
31	Передвижение на лыжах по равнинной местности. Игры и игровые задания с элементами техники лыжных ходов.	Передвижение на лыжах по равнинной местности. Игры и игровые задания с элементами техники лыжных ходов. Изучение техники и тактики лыжных ходов. Обучение торможению. Классические ходы. Обучение поворотам на месте и в движении.	2	Выполнять передвижение на лыжах по равнинной местности. Уметь играть и выполнять игровые задания с элементами техники лыжных ходов.
32	Поворот на месте и в движении. Игры и игровые задания с элементами техники лыжных ходов.	Правила поведения на соревнованиях. Соревнования в группе Передвижение на лыжах по равнинной местности. Игры и игровые задания с элементами техники лыжных ходов	2	Выполнять поворот на месте и в движении. Уметь играть и выполнять игровые задания с элементами техники лыжных ходов.
33	Повороты в движении. Торможение. Классические ходы.	Лыжный инвентарь, мази и смазка лыж. Изучение техники и тактики лыжных ходов. Обучение торможению, поворотам в движении. Передвижение на лыжах по равнинной местности классическим ходом.	2	Выполнять повороты в движении. Торможение. Выполнять передвижение классическим ходом

		Игры и игровые задания с элементами техники лыжных ходов		
34	Стойка, повороты, отталкивание ногами, руками, при передвижении попеременными ходами. Передвижение на лыжах по равнинной местности.	Лыжный инвентарь, мази и смазка лыж. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Основные классические ходы. Стойка, повороты, отталкивание ногами, руками, при передвижении попеременными ходами.	2	Выполнять стойки, повороты, отталкивание ногами, руками, при передвижении попеременными ходами. Выполнять передвижение на лыжах по равнинной местности.
35	Стойка, повороты, отталкивание ногами, руками, при передвижении попеременными ходами. Подвижные игры на лыжах.	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Стойка, повороты, отталкивание ногами, руками, при передвижении попеременными ходами. Изучение техники и тактики лыжных ходов. Знакомство с основами конькового хода. Подвижные игры на лыжах	2	Выполнять стойки, повороты, отталкивание ногами, руками, при передвижении попеременными ходами. Уметь играть и выполнять игровые задания с элементами техники лыжных ходов
36	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Коньковый ход.	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Знакомство с основами конькового хода. Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Подвижные игры на лыжах.	2	Выполнять циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Выполнять коньковый ход.
37	Техника лыжных ходов. Основные классические способы передвижения.	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Основные классические способы передвижения. Стойка, повороты, отталкивание ногами, руками, при передвижении попеременными ходами. Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Знакомство с основами конькового хода. Спортивные игры	2	Выполнять технику лыжных ходов. Выполнять основные классические способы передвижения.
38	Классические ходы. Коньковый ход. Подвижные и спортивные игры	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Основные классические ходы. Стойка, повороты, отталкивание ногами, руками, при	2	Выполнять классические ходы. Выполнять коньковый ход. Уметь играть в подвижные и спортивные

		передвижении попеременными ходами. Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Знакомство с основами конькового хода Подвижные и спортивные игры		игры
39	Правила поведения на соревнованиях. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке лыжника. Соревнования по лыжным гонкам.	Правила поведения на соревнованиях. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке лыжника. Соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 2,3, 5 км Разбор и анализ прошедших соревнований.	2	Знать правила поведения на соревнованиях. Знать задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке лыжника. Уметь преодолевать дистанции 2,3,5 км
40	Классические ходы. Техника конькового хода.	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение. Знакомство с основами техники конькового хода. Специальная физическая подготовка.	2	Выполнять классические ходы. Выполнять технику конькового хода.
41	Спуск, поворот, подъем, торможение. Спортивные игры	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение. Общая физическая подготовка Спортивные игры	2	Выполнять спуск, поворот, подъем, торможение. Уметь играть в спортивные игры
42	Передвижение на лыжах по равниной и пересеченной местности. Эстафеты	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение. Знакомство с основами конькового хода. Специально физическая подготовка. Передвижение на лыжах по равниной и пересеченной местности. Эстафеты	2	Выполнять передвижение на лыжах по равниной и пересеченной местности.
43	Соревнования по лыжным гонкам Разбор и анализ прошедших соревнований.	Инструкторская и судейская практика Мази и смазка лыж. Соревнования по лыжным гонкам. Дистанции 2,3,5 Разбор и анализ прошедших соревнований.	2	Уметь преодолевать дистанции 2,3,5 км. Уметь анализировать прошедшие соревнования

44	Техника и тактика лыжных ходов. Игровые задания.	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение. Коньковый ход. Игровые задания. Спортивные игры	2	Выполнять технику и тактику лыжных гонок Уметь выполнять игровые действия
45	Спуск, поворот, подъем, торможение. Упражнения для силы, гибкости координации.	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение. Знакомство с основами конькового хода Упражнения для силы, гибкости координации.	2	Выполнять спуск, поворот, подъем, торможение. Выполнять упражнения для силы, гибкости координации.
46	Специально физическая подготовка. Техника и тактика лыжных ходов.	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение. Знакомство с основами конькового хода. Спортивные игры	2	Выполнять упражнения специально физической подготовки. Выполнять технику и тактику лыжных ходов.
47	Мази и смазка лыж. Соревнования по лыжным гонкам	Инструкторская и судейская практика. Мази и смазка лыж. Соревнования по лыжным гонкам. Дистанции 2,3,5 км.	2	Знать мази и уметь выполнять смазку лыж Уметь преодолевать дистанции 2,3,5 км.
48	Спуск, поворот, подъем, торможение. Коньковый ход.	Спуск, поворот, подъем, торможение. Знакомство с основами конькового хода. Общая физическая подготовка. Упражнения для силы, гибкости координации. Спортивные игры	2	Выполнять спуск, поворот, подъем, торможение. Выполнять коньковый ход.
49	Техники и тактики лыжных ходов. Коньковый ход.	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Знакомство с основами конькового хода. Спортивные игры.	2	Выполнять технику и тактику лыжных ходов. Выполнять коньковый ход.
50	Упражнения для силы, гибкости координации. Спортивные игры	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение. Общая физическая подготовка. Упражнения для силы, гибкости координации.	2	Выполнять упражнения для силы, гибкости координации. Уметь играть в спортивные игры

		Спортивные игры		
51	Классические ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение.	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение. Знакомство с основами конькового хода.	2	Выполнять классические ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение.
52	Классические ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение.	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение. Знакомство с основами конькового хода.	2	Выполнять классические ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение.
53	Соревнования по лыжным гонкам Разбор и анализ прошедших соревнований	Инструкторская и судейская практика. Мази и смазка лыж Соревнования по лыжным гонкам 2,3,5 км Разбор и анализ прошедших соревнований	2	Уметь преодолевать дистанции 2,3,5 км. Уметь анализировать прошедшие соревнования
54	Техника и тактика лыжных ходов. Классические ходы. Эстафеты и игровые задания.	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силовой выносливости, гибкости. Эстафеты и игровые задания.	2	Выполнять технику и тактику лыжных ходов. Выполнять классические ходы. Выполнять эстафеты и игровые задания
55	Специально физическая подготовка. Техника и тактика лыжных ходов.	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение. Знакомство с основами конькового хода. Спортивные игры	2	Выполнять упражнения специальной физической подготовки. Выполнять технику и тактику лыжных ходов.
56	Специально физическая подготовка. Техника и тактика лыжных ходов.	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение. Знакомство с основами конькового хода. Спортивные игры	2	Выполнять упражнения специальной физической подготовки. Выполнять технику и тактику лыжных ходов.
57	Техника и тактика лыжных ходов. Коньковые ходы. Эстафеты и игровые задания.	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Коньковые ходы. Упражнения на развитие силовой выносливости, гибкости.	2	Выполнять технику и тактику лыжных ходов. Выполнять коньковые ходы. Выполнять эстафеты и игровые задания

		Эстафеты и игровые задания.		
58	Специально физическая подготовка. Техника и тактика лыжных ходов.	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Коньковые ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение. Спортивные игры	2	Выполнять упражнения специальной физической подготовки. Выполнять технику и тактику лыжных ходов.
59	Специально физическая подготовка. Техника и тактика лыжных ходов.	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Коньковые ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение. Спортивные игры	2	Выполнять упражнения специальной физической подготовки. Выполнять технику и тактику лыжных ходов.
60	Участие в соревнованиях.	Участие в школьных, районных соревнованиях – согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий.	2	Уметь преодолевать дистанции 2,3,5 км. Уметь анализировать прошедшие соревнования
61	Специально физическая подготовка. Техника и тактика лыжных ходов.	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Коньковые ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение. Спортивные игры	2	Выполнять упражнения специальной физической подготовки. Выполнять технику и тактику лыжных ходов.
62	Техника и тактика лыжных ходов. Коньковые ходы. Эстафеты и игровые задания.	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Коньковые ходы. Упражнения на развитие силовой выносливости, гибкости. Эстафеты и игровые задания.	2	Выполнять технику и тактику лыжных ходов. Выполнять коньковые ходы. Выполнять эстафеты и игровые задания
63	Специально физическая подготовка. Техника и тактика лыжных ходов.	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Коньковые ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение. Спортивные игры	2	Выполнять упражнения специальной физической подготовки. Выполнять технику и тактику лыжных ходов.
64	Участие в соревнованиях.	Участие в школьных, районных соревнованиях – согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий.	2	Уметь преодолевать дистанции 2,3,5 км. Уметь анализировать прошедшие соревнования
65	Специально физическая подготовка. Техника и тактика лыжных ходов.	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Коньковые ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение.	2	Выполнять упражнения специальной физической подготовки. Выполнять технику и тактику

		Спортивные игры		лыжных ходов.
66	Специально физическая подготовка. Техника и тактика лыжных ходов.	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Коньковые ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение. Спортивные игры	2	Выполнять упражнения специальной физической подготовки. Выполнять технику и тактику лыжных ходов.
67	Специально физическая подготовка. Техника и тактика лыжных ходов.	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Коньковые ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение. Спортивные игры	2	Выполнять упражнения специальной физической подготовки. Выполнять технику и тактику лыжных ходов.
68	Техника и тактика лыжных ходов. Коньковые ходы. Эстафеты и игровые задания.	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Коньковые ходы. Упражнения на развитие силовой выносливости, гибкости. Эстафеты и игровые задания.	2	Выполнять технику и тактику лыжных ходов. Выполнять коньковые ходы. Выполнять эстафеты и игровые задания
69	Специально физическая подготовка. Техника и тактика лыжных ходов.	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Коньковые ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение. Спортивные игры	2	Выполнять упражнения специальной физической подготовки. Выполнять технику и тактику лыжных ходов.
70	Специально физическая подготовка. Техника и тактика лыжных ходов.	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Коньковые ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение. Спортивные игры	2	Выполнять упражнения специальной физической подготовки. Выполнять технику и тактику лыжных ходов.
71	Участие в соревнованиях.	Участие в школьных, районных соревнованиях – согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий.	2	Уметь преодолевать дистанции 2,3,5 км. Уметь анализировать прошедшие соревнования
72	Техника и тактика лыжных ходов. Коньковые ходы. Эстафеты и игровые задания.	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Коньковые ходы. Упражнения на развитие силовой выносливости, гибкости. Эстафеты и игровые задания.	2	Выполнять технику и тактику лыжных ходов. Выполнять коньковые ходы. Выполнять эстафеты и игровые задания
73	Специально физическая подготовка. Техника и тактика	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Коньковые ходы.	2	Выполнять упражнения специальной физической подготовки.

	лыжных ходов.	Спуск, поворот, подъем, торможение. Спортивные игры		Выполнять технику и тактику лыжных ходов.
74	Техника и тактика лыжных ходов. Коньковые ходы. Эстафеты и игровые задания.	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Коньковые ходы. Упражнения на развитие силовой выносливости, гибкости. Эстафеты и игровые задания.	2	Выполнять технику и тактику лыжных ходов. Выполнять коньковые ходы. Выполнять эстафеты и игровые задания
75	Специально физическая подготовка. Техника и тактика лыжных ходов.	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Коньковые ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение. Спортивные игры	2	Выполнять упражнения специальной физической подготовки. Выполнять технику и тактику лыжных ходов.
76	Техника и тактика лыжных ходов. Коньковые ходы. Эстафеты и игровые задания.	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Коньковые ходы. Упражнения на развитие силовой выносливости, гибкости. Эстафеты и игровые задания.	2	Выполнять технику и тактику лыжных ходов. Выполнять коньковые ходы. Выполнять эстафеты и игровые задания
77	Специально физическая подготовка. Техника и тактика лыжных ходов.	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Коньковые ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение. Спортивные игры	2	Выполнять упражнения специальной физической подготовки. Выполнять технику и тактику лыжных ходов.
78	Участие в соревнованиях.	Участие в школьных, районных соревнованиях – согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий.		Уметь преодолевать дистанции 2,3,5 км. Уметь анализировать прошедшие соревнования
79	Техника и тактика лыжных ходов. Коньковые ходы. Эстафеты и игровые задания.	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Коньковые ходы. Упражнения на развитие силовой выносливости, гибкости. Эстафеты и игровые задания.	2	Выполнять технику и тактику лыжных ходов. Выполнять коньковые ходы. Выполнять эстафеты и игровые задания
80	Специально физическая подготовка. Техника и тактика лыжных ходов.	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Коньковые ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение. Спортивные игры	2	Выполнять упражнения специальной физической подготовки. Выполнять технику и тактику лыжных ходов.

81	Техника и тактика лыжных ходов. Коньковые ходы. Эстафеты и игровые задания.	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Коньковые ходы. Упражнения на развитие силовой выносливости, гибкости. Эстафеты и игровые задания.	2	Выполнять технику и тактику лыжных ходов. Выполнять коньковые ходы. Выполнять эстафеты и игровые задания
82	Специально физическая подготовка. Техника и тактика лыжных ходов.	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Коньковые ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение. Спортивные игры	2	Выполнять упражнения специальной физической подготовки. Выполнять технику и тактику лыжных ходов.
83	Техника и тактика лыжных ходов. Коньковые ходы. Эстафеты и игровые задания.	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Коньковые ходы. Упражнения на развитие силовой выносливости, гибкости. Эстафеты и игровые задания.	2	Выполнять технику и тактику лыжных ходов. Выполнять коньковые ходы. Выполнять эстафеты и игровые задания
84	Специально физическая подготовка. Техника и тактика лыжных ходов.	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Коньковые ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение. Спортивные игры	2	Выполнять упражнения специальной физической подготовки. Выполнять технику и тактику лыжных ходов.
85	Участие в соревнованиях.	Участие в школьных, районных соревнованиях – согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий.	2	Уметь преодолевать дистанции 2,3,5 км. Уметь анализировать прошедшие соревнования
86	Специально физическая подготовка. Техника и тактика лыжных ходов.	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Коньковые ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение. Спортивные игры	2	Выполнять упражнения специальной физической подготовки. Выполнять технику и тактику лыжных ходов.
87	Техника и тактика лыжных ходов. Коньковые ходы. Эстафеты и игровые задания.	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Коньковые ходы. Упражнения на развитие силовой выносливости, гибкости. Эстафеты и игровые задания.	2	Выполнять технику и тактику лыжных ходов. Выполнять коньковые ходы. Выполнять эстафеты и игровые задания
88	Специально физическая подготовка. Техника и тактика	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Коньковые ходы.	2	Выполнять упражнения специальной физической подготовки.

	лыжных ходов.	Спуск, поворот, подъем, торможение. Спортивные игры		Выполнять технику и тактику лыжных ходов.
89	Участие в соревнованиях.	Участие в школьных, районных соревнованиях – согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий.	2	Уметь преодолевать дистанции 2,3,5 км. Уметь анализировать прошедшие соревнования
90	Техника и тактика лыжных ходов. Коньковые ходы. Эстафеты и игровые задания.	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Коньковые ходы. Упражнения на развитие силовой выносливости, гибкости. Эстафеты и игровые задания.	2	Выполнять технику и тактику лыжных ходов. Выполнять коньковые ходы. Выполнять эстафеты и игровые задания
91	Специально физическая подготовка. Техника и тактика лыжных ходов.	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Коньковые ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение. Спортивные игры	2	Выполнять упражнения специальной физической подготовки. Выполнять технику и тактику лыжных ходов.
92	Техника и тактика лыжных ходов. Коньковые ходы. Эстафеты и игровые задания.	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Коньковые ходы. Упражнения на развитие силовой выносливости, гибкости. Эстафеты и игровые задания.	2	Выполнять технику и тактику лыжных ходов. Выполнять коньковые ходы. Выполнять эстафеты и игровые задания
93	Участие в соревнованиях.	Участие в школьных, районных соревнованиях – согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий.	2	Уметь преодолевать дистанции 2,3,5 км. Уметь анализировать прошедшие соревнования
94	Специально физическая подготовка. Техника и тактика лыжных ходов.	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Коньковые ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение. Спортивные игры	2	Выполнять упражнения специальной физической подготовки. Выполнять технику и тактику лыжных ходов.
95	Выполнение контрольных упражнений и сдача нормативов.	Тесты на владение техникой основных лыжных ходов. Преодоление дистанций: 1 км, 2 км, 3 км, 5 км на время. Выполнение разрядных нормативов.	2	Выполнять контрольные упражнения. Уметь преодолевать дистанции 2,3,5 км.

96	Мази и смазка лыж. Упражнения на развитие силовой выносливости, гибкости.	Инструкторская и судейская практика. Мази и смазка лыж. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силовой выносливости, гибкости. Спортивные игры	2	Знать мази и выполнять смазку лыж. Выполнять упражнения на развитие силовой выносливости, гибкости.
97	Значение и способы закаливания. Специально физическая подготовка	Значение и способы закаливания. Специально физическая подготовка. Комплексы специальных упражнений. Упражнения на развитие силовой выносливости, гибкости. Спортивные игры.	2	Знать и понимать значение и способы закаливания. Выполнять упражнения специальной физической подготовкой
98	Значение и способы закаливания. Специально физическая подготовка	Значение и способы закаливания. Специально физическая подготовка. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силовой выносливости, гибкости. Спортивные игры.	2	Знать и понимать значение и способы закаливания. Выполнять упражнения специальной физической подготовкой
99	Упражнения на развитие силовой выносливости, гибкости. Спортивные игры.	Специально физическая подготовка. Комплексы специальных упражнений. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силовой выносливости, гибкости. Спортивные игры.	2	Выполнять упражнения на развитие силовой выносливости, гибкости. Выполнять игровые действия в спортивных играх.
100	Специально физическая подготовка. Спортивные игры и подвижные игры.	Специально физическая подготовка. Комплексы специальных упражнений. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силовой выносливости, гибкости. Спортивные игры и подвижные игры.	2	Выполнять упражнения специальной физической подготовкой Выполнять игровые действия в спортивных и подвижных играх
101	Гигиена спортсмена и врачебный контроль. Специально физическая подготовка	Гигиена спортсмена и врачебный контроль. Специально физическая подготовка. Комплексы специальных упражнений.	2	Знать и соблюдать гигиену спортсмена и врачебный контроль. Выполнять упражнения специальной

		Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силовой выносливости, гибкости. Спортивные игры.		физической подготовкой
102	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Кроссовая подготовка	Общая физическая подготовка. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Кроссовая подготовка Специальные упражнения на согласованную работу рук.	2	Выполнять эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.
	Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Специальная физическая подготовка. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	2	Выполнять упражнения общей физической подготовки. Выполнять циклические упражнения, направленные на развитие выносливости
103	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Спортивные игры	Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Спортивные игры Специальная физическая подготовка. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	2	Выполнять циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Выполнять игровые действия в спортивных играх
104	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Спортивные игры	Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Спортивные игры Специальная физическая подготовка. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и	2	Выполнять циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Выполнять игровые действия в спортивных играх

		плечевого пояса.		
105	Специальные упражнения на согласованную работу рук. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.	Общая физическая подготовка. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения на согласованную работу рук.	2	Выполнять специальные упражнения на согласованную работу рук. Выполнять эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.
106	Специальные упражнения на согласованную работу рук. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.	Общая физическая подготовка. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения на согласованную работу рук.	2	Выполнять специальные упражнения на согласованную работу рук. Выполнять эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.
107	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры.	2	Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Выполнять игровые действия в спортивных играх
108	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Спортивные игры	Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Спортивные игры	2	Выполнять циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Выполнять игровые действия в спортивных играх
109	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.	Общая физическая подготовка. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.	2	Выполнять эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты

	Кроссовая подготовка	Кроссовая подготовка		
110	Кроссовая подготовка 2 км Спортивные игры.	Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Кроссовая подготовка. 2 км Спортивные игры.	2	Преодолевать бег на 2 км. Выполнять игровые действия в спортивных играх
111	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	Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации.
112	Специальная физическая подготовка. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Спортивные и подвижные игры	2	Выполнять упражнения специальной физической подготовки. Выполнять комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.
113	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.	Общая физическая подготовка. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Кроссовая подготовка.	2	Выполнять эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты
114	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.	Общая физическая подготовка. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения на согласованную работу рук. Подвижные игры	2	Выполнять эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты

115	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	2	Выполнять циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.
116	Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Спортивные игры	Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Спортивные игры	2	Выполнять комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Выполнять игровые действия в спортивных играх

Список литературы

1. П.В. Квашук, Н.Н. Кленин. Лыжные гонки. Примерная программа спортивной подготовки для сдюшор, швсм «Советский спорт» Москва, 2004
2. Д.И. Нестеровский. Теория и методика обучения «Академия» Москва, 2008
- 3.Т.И. Раменская. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга «Спорт.Академ.Пресс» Москва, 2001
4. Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин. Лыжные гонки. Примерная программа спортивной подготовки для сдюшор, швсм «Советский спорт» Москва, 2004