

**Администрация муниципального образования муниципального района  
«Сыктывдинский»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Выльгортская средняя общеобразовательная школа № 2 им. В.П.Налимова»  
«Выльгортса 2№-а шор школа» муниципальной велодан учреждение**

«Утверждаю»:

Директор школы \_\_\_\_\_  
Р.С. Торлопова

Приказ от \_\_\_\_\_  
№ \_\_\_\_\_  
М.П.

**ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«Лыжные гонки».**

Направление: спортивно-оздоровительное

Вид деятельности: спортивная деятельность

Возраст учащихся: 1-3 класс.

Срок реализации: 3 года

Разработчик: учитель физической культуры – Боднарюк Дмитрий Юрьевич

**с. Выльгорт, 2023**

## **Пояснительная записка программы.**

**Актуальность:** Актуальность данной дополнительной общеразвивающей программы обусловлена формированием потребностей и мотивов у подростков к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитанию моральных и волевых качеств, приобретению опыта общения.

Лыжная подготовка является обязательным разделом государственного образовательного стандарта и является одним из звеньев физического воспитания в нашей стране (при наличии снежного покрова в зимнее время). Хорошо организованные регулярные занятия на лыжах способствуют развитию физических и духовных возможностей, а также укреплению здоровья человека.

Лыжный спорт – один из самых массовых видов спорта, культивируемых в России. Наибольшей популярностью в силу доступности и характера воздействия на организм пользуются лыжные гонки на различные дистанции. Занятия этим видом спорта являются важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по своему характеру двигательных действий. Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объёму, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением в движение всех основных групп мышц в условиях пониженных температур, на чистом морозном воздухе заметно повышает сопротивляемость организма к самым различным заболеваниям и положительно сказывается на общей работоспособности.

Занятия лыжным спортом оказывают разностороннее функциональное воздействие на организм.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Лыжные гонки» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897), на основе требований к результатам освоения.

**Вид программы:** модифицированная

**Направление развития личности:** спортивно-оздоровительное

**Вид деятельности:** спортивное совершенствование.

### **Общая характеристика курса.**

Работа курса «Лыжные гонки» предусматривает содействие гармоничному развитию детского организма, укреплению здоровья, привитие интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических

занятий по физической, технической и тактической подготовке. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, которые проводятся в начале и в ходе занятий.

Курс «Лыжные гонки» является одной из форм дополнительной работы по предмету «Физическая культура» и переходной ступенью к специализированным занятиям спортом. Она создана для желающих улучшить свою физическую подготовленность и определить интересы и возможности для специализации в том или ином виде спорта.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется на основе учебного плана, годовых графиков расчетных часов и программы, конкретизированных в расписании занятий.

Для занимающихся в спортивной секции «Лыжные гонки» предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

### **Цель и задачи курса.**

**Цель** - выполнение социального заказа на формирование мотивации учащихся подросткового возраста к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни, профилактику асоциального поведения подростков через обучение основным элементам спортивных игр.

### **Задачи:**

#### **1. Образовательные:**

- Формирование у учащихся теоретических знаний в области лыжных гонок;
- Обучение учащихся основам техники элементов лыжных гонок;
- всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты, ловкости, координации движений, скоростно-силовых качеств и общей выносливости.

#### **2. Развивающие:**

- Развитие и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- Расширение объема двигательных действий;
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- Формирование тактического мышления.

#### **3. Воспитательные:**

- Создание ситуации успеха для каждого учащегося;
- формирование морально-волевых качеств юных спортсменов

### **Место в учебном плане школы.**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Лыжные гонки» рассчитана на три года обучения, объемом – 204 часов, периодичность занятий – 3 раза в неделю. Часы,

предназначенные на теорию, не ведутся отдельно. Данная деятельность происходит на каждом занятии, занимая 5 % - 10% всего времени.

**Особенности возрастной группы:**

В группу входят мальчики и девочки 7-10 лет, желающие заниматься лыжными гонками, не имеющие медицинских противопоказаний.

**Формы работы:** командная, малыми группами, индивидуальная.

**Методы реализации программы:** информационно-познавательные (беседы, показ), творческие (развивающие игры), методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

**Планируемые результаты внеурочной деятельности.**

Результатом образовательной деятельности детей по программе «Лыжные гонки», являются показатели, характеризующие общее оздоровление и физическое укрепление детей:

- улучшение физических кондиций
- рост уровня развития физических качеств
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни
- рост личностного развития ребёнка

**Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:**

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- овладение теоретическими знаниями и навыками.

**Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:**

- Сдача контрольных нормативов
- Тестирование по теории

**Личностные и метапредметные результаты освоения курса:**

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

### **В области нравственной культуры:**

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям.
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

### **В области трудовой культуры:**

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

### **В области эстетической культуры:**

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

### **В области коммуникативной культуры:**

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

### **В области физической культуры:**

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же, как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

### **В области познавательной культуры:**

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

### **В области нравственной культуры:**

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

### **В области трудовой культуры:**

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

### **В области коммуникативной культуры:**

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

### **В области физической культуры:**

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и

анализировать эффективность этих занятий.

Личностные результаты.

**В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

**В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

**В области трудовой культуры:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**В области эстетической культуры:**

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

**В области физической культуры:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

## Содержание внеурочной деятельности 1 года обучения.

**Раздел 1.** Вводное занятие. Раздел «Вводное занятие» содержит инструктаж по технике безопасности, а также первичную проверку знаний, умений и навыков занимающихся. Ознакомление с правилами поведения и техники безопасности (ТБ) при занятиях лыжными гонками. Профилактика травматизма на занятиях лыжной подготовкой.

**Раздел 2.** Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

**Раздел 3.** Специальная физическая подготовка. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

**Раздел 4.** В разделе «Теоретическая подготовка» представлен материал, дающий начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях на учебно-тренировочных занятиях, истории физической культуры и спорта.

**Раздел 5.** Контрольные нормативы: содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет определить степень усвоения учебного материала и уровень физического развития и подготовленности занимающихся.

**Раздел 6.** Промежуточная аттестация: выполнения нормативов по физической подготовке, проверка теоретических знаний занимающихся, определение уровня подготовки освоения пройденного материала.

**Раздел 7.** Итоговое занятие: подведение итогов учебного года.

### Тематическое планирование 1 года обучения.

Разделы	Теория	Практика	Общее количество часов
Вводное занятие	1	1	2
Общая физическая подготовка	-	100	100
Специальная физическая подготовка	-	84	84
Теоретическая подготовка	4	-	4



	Контрольные нормативы	-	10	10
	Промежуточная аттестация	1	1	2
	Итоговое занятие	-	2	2
	Итого	6	198	204

### **Содержание внеурочной деятельности 2 года обучения.**

**Раздел 1.** Вводное занятие. Раздел «Вводное занятие» содержит инструктаж по технике безопасности, а также исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжения лыжника.

**Раздел 2.** Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие физических качеств. Спортивные и подвижные игры на улице и в спортивном зале, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

**Раздел 3.** Специальная физическая подготовка. Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двушажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов.

**Раздел 4.** Теоретическая подготовка. В разделе «Теоретическая подготовка» представлен материал, дающий начальные основы знаний о поведении 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.

**Раздел 5.** Контрольные нормативы: содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет определить степень усвоения учебного материала и уровень физического развития и подготовленности занимающихся.

**Раздел 6.** Промежуточная аттестация: выполнения нормативов по физической подготовке, проверка теоретических знаний занимающихся, определение уровня подготовки освоения пройденного материала.

## Раздел 7. Итоговое занятие: подведение итогов учебного года.

### Тематическое планирование 2 года обучения.

Разделы	Теория	Практика	Общее количество часов
Вводное занятие	1	1	2
Общая физическая подготовка	-	95	95
Специальная физическая подготовка	-	89	89
Теоретическая подготовка	4	-	4
Контрольные нормативы	-	10	10
Промежуточная аттестация	1	1	2
Итоговое занятие	-	2	2
Итого	6	198	204

### Содержание внеурочной деятельности 3 года обучения.

**Раздел 1.** Вводное занятие. Раздел «Вводное занятие» содержит инструктаж по технике безопасности, а также краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

**Раздел 2.** Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

**Раздел 3.** Специальная физическая подготовка. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полу ёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Знакомство с основными элементами конькового хода. Тренировка техники конькового хода: одновременно двушажный ход; одновременно одношажный ход; полуконьковый ход; Попеременный двушажных ход. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.

**Раздел 4.** Теоретическая подготовка. 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.

**Раздел 5.** Контрольные нормативы: содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет определить степень усвоения учебного материала и уровень физического развития и подготовленности занимающихся.

**Раздел 6.** Промежуточная аттестация: выполнения нормативов по физической подготовке, проверка теоретических знаний занимающихся, определение уровня подготовки освоения пройденного материала.

**Раздел 7.** Итоговое занятие: подведение итогов учебного года.

### **Тематическое планирование 3 года обучения.**

Разделы	Теория	Практика	Общее количество часов
Вводное занятие	1	1	2
Общая физическая подготовка	-	90	90
Специальная физическая подготовка	-	94	94
Теоретическая подготовка	4	-	4
Контрольные нормативы	-	10	10
Промежуточная аттестация	1	1	2
Итоговое занятие	-	2	2
<b>Итого</b>	<b>6</b>	<b>198</b>	<b>204</b>

### **Формы контроля и оценки результатов**

Формой подведения итогов программы является сдача итоговых нормативов внутри группы. К моменту завершения обучения по программе учащиеся должны уметь:

- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики, закаливающие процедуры;
- применять физические упражнения с целью укрепления здоровья;
- соблюдать правила безопасности во время выполнения упражнений;
- проводить самоконтроль физического состояния.

### **Методическое и техническое обеспечение.**

1	Нормативные документы, программно-методическое обеспечение
1.1	ФГОС ООО

1.2.	Примерная ООП ООО
1.3	ООП ООО МБОУ «ВСОШ №2»
2.	Учебно-методические материалы
2.1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Верхошанский Ю.В.. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.</li> <li>- Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардии Г.Б. Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.</li> <li>- Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.</li> <li>- Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989.</li> <li>- Манжосов В.Н., Огольцов И.Т., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. -М.: Высшая школа, 1979.</li> <li>- Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и Спорт, 1986.</li> </ul>
3.	<p>Место проведения:</p> <p>Лыжная трасса.</p> <p>Спортивная площадка.</p> <p>Спортивный зал.</p> <p>Тренажерный зал.</p>
4.	Оборудование
5.	Инвентарь: Лыжи беговые, лыжные палки, лыжные ботинки, мячи для спортивных игр.

### Календарно-тематический план (204 часа)

#### Объединение «Лыжные гонки», год обучения 1-й

№	Раздел курса	Тема	Теория (часы)	Практика (часы)	Всего (часы)
1	Вводное занятие	Техника безопасности при занятиях лыжными гонками, подбор инвентаря	1	1	2
2	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития гибкости. Игра «Снайпер»		2	2
3	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития ловкости. Игра «Флажки»		2	2
4	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития гибкости. Игра «Флорбол»		2	2

5	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития быстроты. Игра «Снайпер»		2	2
6	Теоретическая подготовка. Общая физическая подготовка	Гигиенических требования на учебно-тренировочных занятиях. ОФП.	1	1	2
7	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития быстроты. Игра «Флажки»		2	2
8	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития гибкости. Игра «Флорбол»		2	2
9	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития выносливости. Игра «Снайпер»		2	2
10	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития ловкости. Игра «Лапта»		2	2
11	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития гибкости. Игра «Флажки»		2	2
12	Контрольные нормативы	Контрольные нормативы внутри группы		2	2
13	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития быстроты. Игра «Снайпер»		2	2
14	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития ловкости. Игра «Флорбол»		2	2
15	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития силовых способностей.		2	2

16	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития быстроты. Игра «Флажки»		2	2
17	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития ловкости. Игра «Флорбол»		2	2
18	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития силовых способностей.		2	2
19	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития быстроты. Игра «Снайпер»		2	2
20	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития гибкости. Игра «Футбол»		2	2
21	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития силовых способностей. Игра «Флорбол»		2	2
22	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития ловкости. Игра «Флажки»		2	2
23	Теоретическая подготовка. Общая физическая подготовка	Основы знаний о собственном организме. ОФП.	1	1	2
24	Специальная физическая подготовка	СФП. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.		2	2
25	Специальная физическая подготовка	СФП. Комплексы специальных упражнений на лыжах.		2	2
26	Специальная физическая подготовка	СФП. Комплексы специальных упражнений на лыжах		2	2

27	Контрольные нормативы	Контрольные нормативы внутри группы.		2	2
28	Специальная физическая подготовка	СФП. Скользящий шаг.		2	2
29	Специальная физическая подготовка	СФП. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности		2	2
30	Специальная физическая подготовка	СФП. Скользящий шаг.		2	2
31	Специальная физическая подготовка	СФП. Комплексы специальных упражнений на лыжах.		2	2
32	Специальная физическая подготовка	СФП. Скользящий шаг.		2	2
33	Специальная физическая подготовка	СФП. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности		2	2
34	Специальная физическая подготовка	СФП. Скользящий шаг.		2	2
35	Специальная физическая подготовка	СФП. Скользящий шаг.		2	2
36	Специальная физическая подготовка	СФП. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности		2	2
37	Специальная физическая подготовка	СФП. Скользящий шаг.		2	2
38	Теоретическая подготовка. Общая	ОФП. Комплексы специальных упражнений на лыжах	1	1	2

	физическая подготовка				
39	Специальная физическая подготовка	СФП. Скользящий шаг.		2	2
40	Специальная физическая подготовка	СФП. Скользящий шаг.		2	2
41	Специальная физическая подготовка	СФП. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности		2	2
42	Специальная физическая подготовка	СФП. Комплексы специальных упражнений на лыжах		2	2
43	Специальная физическая подготовка	СФП. Скользящий шаг.		2	2
44	Специальная физическая подготовка	СФП. Скользящий шаг.		2	2
45	Специальная физическая подготовка	СФП. Скользящий шаг.		2	2
46	Специальная физическая подготовка	СФП. Комплексы специальных упражнений на лыжах		2	2
47	Специальная физическая подготовка	СФП. Скользящий шаг.		2	2
48	Специальная физическая подготовка	СФП. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности		2	2
49	Специальная физическая подготовка	СФП. Скользящий шаг.		2	2
50	Специальная физическая подготовка	СФП. Комплексы специальных упражнений на лыжах		2	2



51	Специальная физическая подготовка	СФП. Скользящий шаг.		2	2
52	Контрольные нормативы	Гонка на короткую дистанцию (спринт).		2	2
53	Специальная физическая подготовка	СФП. Торможения и повороты.		2	2
54	Специальная физическая подготовка	СФП. Торможения и повороты.		2	2
55	Специальная физическая подготовка	СФП. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Эстафеты на лыжах.		2	2
56	Специальная физическая подготовка	СФП. Комплексы специальных упражнений на лыжах		2	2
57	Специальная физическая подготовка	СФП. Торможения и повороты.		2	2
58	Специальная физическая подготовка	СФП. Торможения и повороты.		2	2
59	Специальная физическая подготовка	СФП. Комплексы специальных упражнений на лыжах Эстафеты на лыжах.		2	2
60	Специальная физическая подготовка	СФП. Торможения и повороты.		2	2
61	Теоретическая подготовка. Общая физическая подготовка	Правила соревнований. ОФП.	1	1	2
62	Специальная физическая подготовка	СФП. Имитационные упражнения, кроссовая подготовка. Эстафеты на лыжах.		2	2

63	Специальная физическая подготовка	СФП. Имитационные упражнения, кроссовая подготовка.		2	2
64	Специальная физическая подготовка	СФП. Торможения и повороты.		2	2
65	Специальная физическая подготовка	СФП. Имитационные упражнения, кроссовая подготовка.		2	2
66	Специальная физическая подготовка	СФП. Эстафеты на лыжах.		2	2
67	Специальная физическая подготовка	СФП. Имитационные упражнения, кроссовая подготовка.		2	2
68	Специальная физическая подготовка	СФП. Комплексы специальных упражнений на лыжах Эстафеты на лыжах.		2	2
69	Специальная физическая подготовка	СФП. Имитационные упражнения, кроссовая подготовка.		2	2
70	Общая физическая подготовка	СФП. Имитационные упражнения, кроссовая подготовка. Эстафеты на лыжах.		2	2
71	Контрольные нормативы	Гонка на среднюю дистанцию.		2	2
72	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития ловкости. Игра «Флажки»		2	2
73	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития гибкости. Игра «Флорбол»		2	2
74	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития быстроты. Игра «Снайпер»		2	2

75	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития силовых способностей.		2	2
76	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития выносливости. Игра «Флажки»		2	2
77	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития ловкости. Игра «Футбол»		2	2
78	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития гибкости. Игра «Флорбол»		2	2
79	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития быстроты. Игра «Флажки»		2	2
80	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития выносливости. Игра «Снайпер»		2	2
81	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития быстроты. Игра «Футбол»		2	2
82	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития силовых способностей. Игра «Футбол»		2	2
83	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития ловкости. Игра «Флорбол»		2	2
84	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития быстроты. Игра «Флажки»		2	2
85	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития выносливости. Игра «Футбол»		2	2

86	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития гибкости. Игра «Снайпер»		2	2
87	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития силовых способностей.		2	2
88	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития выносливости. Игра «Лапта»		2	2
89	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития ловкости. Игра «Футбол»		2	2
90	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития быстроты. Игра «Флорбол»		2	2
91	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития выносливости. Игра «Снайпер»		2	2
92	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития гибкости. Игра «Флажки»		2	2
93	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития выносливости. Игра «Лапта»		2	2
94	Контрольные нормативы	Контрольные нормативы внутри группы.		2	2
95	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития ловкости. Игра «Лапта»		2	2
96	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития быстроты. Игра «Лапта»		2	2

97	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития выносливости. Игра «Лапта»		2	2
98	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития гибкости. Игра «Снайпер»		2	2
99	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития выносливости. Игра «Флажки»		2	2
100	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития ловкости. Игра «Лапта»		2	2
101	Промежуточная аттестация	Промежуточная аттестация	1	1	2
102	Итоговое занятие	Подведение итогов года		2	2
ИТОГО (часы)			6	198	204

Календарно-тематический план (204 часа)

Объединение «Лыжные гонки», год обучения 2-й

№	Раздел курса	Тема	Теория (часы)	Практика (часы)	Всего (часы)
1	Вводное занятие	Техника безопасности при занятиях лыжными гонками, подбор инвентаря	1	1	2
2	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития гибкости. Игра «Снайпер»		2	2
3	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития ловкости. Игра «Флажки»		2	2
4	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития гибкости. Игра «Флорбол»		2	2

5	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития быстроты. Игра « Снайпер»		2	2
6	Теоретическая подготовка. Общая физическая подготовка	Основы знаний о поведении на улице во время движения к месту занятия и па учебно-тренировочном занятии. ОФП.	1	1	2
7	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития быстроты. Игра « Флажки»		2	2
8	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития гибкости. Игра « Флорбол»		2	2
9	Специальная физическая подготовка	Специальные подготовительные упражнения, направленные на овладение рациональной техникой.		2	2
10	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития ловкости. Игра « Лапта»		2	2
11	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития гибкости. Игра « Флажки»		2	2
12	Контрольные нормативы	Контрольные нормативы внутри группы		2	2
13	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития быстроты. Игра « Снайпер»		2	2
14	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития ловкости. Игра « Флорбол»		2	2
15	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития силовых способностей.		2	2
16	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития быстроты. Игра « Флажки»		2	2

17	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития ловкости. Игра « Флорбол»		2	2
18	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития силовых способностей.		2	2
19	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития быстроты. Игра « Снайпер»		2	2
20	Специальная физическая подготовка	Специальные подготовительные упражнения, направленные на овладение рациональной техникой.		2	2
21	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития силовых способностей. Игра « Флорбол»		2	2
22	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития ловкости. Игра « Флажки»		2	2
23	Теоретическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Специальные подготовительные упражнения, направленные на овладение рациональной техникой.	1	1	2
24	Специальная физическая подготовка	СФП. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.		2	2
25	Специальная физическая подготовка	СФП. Комплексы специальных упражнений на лыжах.		2	2

26	Специальная физическая подготовка	СФП. Комплексы специальных упражнений на лыжах		2	2
27	Контрольные нормативы	Контрольные нормативы внутри группы.		2	2
28	Специальная физическая подготовка	Специальные подготовительные упражнения, направленные на овладение рациональной техникой. Скользящий шаг.		2	2
29	Специальная физическая подготовка	СФП. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности		2	2
30	Специальная физическая подготовка	СФП. Скользящий шаг.		2	2
31	Специальная физическая подготовка	СФП. Комплексы специальных упражнений на лыжах.		2	2
32	Специальная физическая подготовка	СФП. Скользящий шаг.		2	2
33	Специальная физическая подготовка	СФП. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности		2	2
34	Специальная физическая подготовка	СФП. Скользящий шаг.		2	2
35	Специальная физическая подготовка	Специальные подготовительные упражнения, направленные на овладение рациональной техникой. Скользящий шаг.		2	2



36	Специальная физическая подготовка	СФП. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности		2	2
37	Специальная физическая подготовка	СФП. Скользящий шаг.		2	2
38	Теоретическая подготовка. Общая физическая подготовка	Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Комплексы специальных упражнений на лыжах	1	1	2
39	Специальная физическая подготовка	СФП. Скользящий шаг.		2	2
40	Специальная физическая подготовка	СФП. Скользящий шаг.		2	2
41	Специальная физическая подготовка	СФП. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности		2	2
42	Специальная физическая подготовка	СФП. Комплексы специальных упражнений на лыжах		2	2
43	Специальная физическая подготовка	Специальные подготовительные упражнения, направленные на овладение рациональной техникой. Скользящий шаг.		2	2
44	Специальная физическая подготовка	СФП. Скользящий шаг.		2	2
45	Специальная физическая подготовка	СФП. Скользящий шаг.		2	2

46	Специальная физическая подготовка	СФП. Комплексы специальных упражнений на лыжах		2	2
47	Специальная физическая подготовка	СФП. Скользящий шаг.		2	2
48	Специальная физическая подготовка	СФП. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности		2	2
49	Специальная физическая подготовка	СФП. Скользящий шаг.		2	2
50	Специальная физическая подготовка	СФП. Комплексы специальных упражнений на лыжах		2	2
51	Специальная физическая подготовка	СФП. Скользящий шаг.		2	2
52	Контрольные нормативы	Гонка на короткую дистанцию (спринт).		2	2
53	Специальная физическая подготовка	СФП. Торможения и повороты.		2	2
54	Специальная физическая подготовка	Специальные подготовительные упражнения, направленные на овладение рациональной техникой. Торможения и повороты.		2	2
55	Специальная физическая подготовка	СФП. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Эстафеты на лыжах.		2	2
56	Специальная физическая подготовка	СФП. Комплексы специальных упражнений на лыжах		2	2

57	Специальная физическая подготовка	СФП. Торможения и повороты.		2	2
58	Специальная физическая подготовка	СФП. Торможения и повороты.		2	2
59	Специальная физическая подготовка	СФП. Комплексы специальных упражнений на лыжах Эстафеты на лыжах.		2	2
60	Специальная физическая подготовка	СФП. Торможения и повороты.		2	2
61	Теоретическая подготовка. Общая физическая подготовка	Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. ОФП.	1	1	2
62	Специальная физическая подготовка	СФП. Имитационные упражнения, кроссовая подготовка. Эстафеты на лыжах.		2	2
63	Специальная физическая подготовка	СФП. Имитационные упражнения, кроссовая подготовка.		2	2
64	Специальная физическая подготовка	СФП. Торможения и повороты.		2	2
65	Специальная физическая подготовка	СФП. Имитационные упражнения, кроссовая подготовка.		2	2
66	Специальная физическая подготовка	СФП. Эстафеты на лыжах.		2	2
67	Специальная физическая подготовка	СФП. Имитационные упражнения, кроссовая подготовка.		2	2
68	Специальная физическая подготовка	СФП. Комплексы специальных упражнений на лыжах Эстафеты на лыжах.		2	2

69	Специальная физическая подготовка	СФП. Имитационные упражнения, кроссовая подготовка.		2	2
70	Общая физическая подготовка	ОФП. Имитационные упражнения, кроссовая подготовка. Эстафеты на лыжах.		2	2
71	Контрольные нормативы	Гонка на среднюю дистанцию.		2	2
72	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития ловкости. Игра « Флажки»		2	2
73	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития гибкости. Игра « Флорбол»		2	2
74	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития быстроты. Игра « Снайпер»		2	2
75	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития силовых способностей.		2	2
76	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития выносливости. Игра « Флажки»		2	2
77	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития ловкости. Игра « Футбол»		2	2
78	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития гибкости. Игра « Флорбол»		2	2
79	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития быстроты. Игра « Флажки»		2	2
80	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития выносливости. Игра « Снайпер»		2	2
81	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития быстроты. Игра « Футбол»		2	2

82	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития силовых способностей. Игра « Футбол»		2	2
83	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития ловкости. Игра « Флорбол»		2	2
84	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития быстроты. Игра « Флажки»		2	2
85	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития выносливости. Игра « Футбол»		2	2
86	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития гибкости. Игра « Снайпер»		2	2
87	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития силовых способностей.		2	2
88	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития выносливости. Игра « Лапта»		2	2
89	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития ловкости. Игра « Футбол»		2	2
90	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития быстроты. Игра « Флорбол»		2	2
91	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития выносливости. Игра « Снайпер»		2	2
92	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития гибкости. Игра « Флажки»		2	2
93	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития выносливости. Игра « Лапта»		2	2

94	Контрольные нормативы	Контрольные нормативы внутри группы.		2	2
95	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития ловкости. Игра « Лапта»		2	2
96	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития быстроты. Игра « Лапта»		2	2
97	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития выносливости. Игра « Лапта»		2	2
98	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития гибкости. Игра « Снайпер»		2	2
99	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития выносливости. Игра « Флажки»		2	2
100	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития ловкости. Игра « Лапта»		2	2
101	Промежуточная аттестация	Промежуточная аттестация	1	1	2
102	Итоговое занятие	Подведение итогов года		2	2
ИТОГО (часы)			6	198	204

Календарно-тематический план (204 часа)

Объединение «Лыжные гонки», год обучения 3-й

№	Раздел курса	Тема	Теория (часы)	Практика (часы)	Всего (часы)
1	Вводное занятие	Техника безопасности при занятиях лыжными гонками, подбор инвентаря	1	1	2

2	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития гибкости. Игра «Снайпер»		2	2
3	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития ловкости. Игра «Флажки»		2	2
4	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития гибкости. Игра «Флорбол»		2	2
5	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития быстроты. Игра «Снайпер»		2	2
6	Теоретическая подготовка. Общая физическая подготовка	Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. ОФП.	1	1	2
7	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития быстроты. Игра «Флажки»		2	2
8	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития гибкости. Игра «Флорбол»		2	2
9	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития выносливости. Игра «Снайпер»		2	2
10	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития ловкости. Игра «Лапта»		2	2
11	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития гибкости. Игра «Флажки»		2	2
12	Контрольные нормативы	Контрольные нормативы внутри группы		2	2

13	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития быстроты. Игра «Снайпер»		2	2
14	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития ловкости. Игра «Флорбол»		2	2
15	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития силовых способностей.		2	2
16	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития быстроты. Игра «Флажки»		2	2
17	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития ловкости. Игра «Флорбол»		2	2
18	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития силовых способностей.		2	2
19	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития быстроты. Игра «Снайпер»		2	2
20	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития гибкости. Игра «Футбол»		2	2
21	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития силовых способностей. Игра «Флорбол»		2	2
22	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития ловкости. Игра «Флажки»		2	2
23	Теоретическая подготовка. Общая физическая подготовка	Значение медицинского осмотра. ОФП.	1	1	2



24	Специальная физическая подготовка	СФП. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.		2	2
25	Специальная физическая подготовка	СФП. Комплексы специальных упражнений на лыжах.		2	2
26	Специальная физическая подготовка	СФП. Комплексы специальных упражнений на лыжах		2	2
27	Контрольные нормативы	Контрольные нормативы внутри группы.		2	2
28	Специальная физическая подготовка	СФП. Скользящий шаг.		2	2
29	Специальная физическая подготовка	СФП. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности		2	2
30	Специальная физическая подготовка	СФП. Скользящий шаг.		2	2
31	Специальная физическая подготовка	СФП. Комплексы специальных упражнений на лыжах.		2	2
32	Специальная физическая подготовка	СФП. Скользящий шаг.		2	2
33	Специальная физическая подготовка	СФП. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности		2	2
34	Специальная физическая подготовка	СФП. Скользящий шаг.		2	2

35	Специальная физическая подготовка	СФП. Скользящий шаг.		2	2
36	Специальная физическая подготовка	СФП. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности		2	2
37	Специальная физическая подготовка	СФП. Скользящий шаг.		2	2
38	Теоретическая подготовка. Общая физическая подготовка	Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Комплексы специальных упражнений на лыжах	1	1	2
39	Специальная физическая подготовка	СФП. Скользящий шаг.		2	2
40	Специальная физическая подготовка	СФП. Скользящий шаг.		2	2
41	Специальная физическая подготовка	СФП. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности		2	2
42	Специальная физическая подготовка	СФП. Комплексы специальных упражнений на лыжах		2	2
43	Специальная физическая подготовка	СФП. Скользящий шаг.		2	2
44	Специальная физическая подготовка	СФП. Скользящий шаг.		2	2

45	Специальная физическая подготовка	СФП. Скользящий шаг.		2	2
46	Специальная физическая подготовка	СФП. Комплексы специальных упражнений на лыжах		2	2
47	Специальная физическая подготовка	СФП. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.		2	2
48	Специальная физическая подготовка	СФП. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности		2	2
49	Специальная физическая подготовка	Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Скользящий шаг.		2	2
50	Специальная физическая подготовка	СФП. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.		2	2
51	Специальная физическая подготовка	СФП. Скользящий шаг.		2	2
52	Контрольные нормативы	Гонка на короткую дистанцию (спринт). Тренировка техники конькового хода.		2	2
53	Специальная физическая подготовка	СФП. Торможения и повороты.		2	2
54	Специальная физическая подготовка	СФП. Торможения и повороты.		2	2

55	Специальная физическая подготовка	СФП. Тренировка техники конькового хода. Эстафеты на лыжах.		2	2
56	Специальная физическая подготовка	СФП. Комплексы специальных упражнений на лыжах		2	2
57	Специальная физическая подготовка	СФП. Торможения и повороты.		2	2
58	Специальная физическая подготовка	СФП. Торможения и повороты.		2	2
59	Специальная физическая подготовка	СФП. Тренировка техники конькового хода.		2	2
60	Специальная физическая подготовка	СФП. Торможения и повороты.		2	2
61	Теоретическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. СФП. Работа с резиной.	1	1	2
62	Специальная физическая подготовка	СФП. Имитационные упражнения, кроссовая подготовка. Эстафеты на лыжах.		2	2
63	Специальная физическая подготовка	СФП. Имитационные упражнения, кроссовая подготовка.		2	2
64	Специальная физическая подготовка	СФП. Тренировка техники конькового хода.		2	2
65	Специальная физическая подготовка	СФП. Имитационные упражнения, кроссовая подготовка.		2	2
66	Специальная физическая подготовка	Тренировка техники конькового хода. Эстафеты на лыжах.		2	2

67	Специальная физическая подготовка	СФП. Имитационные упражнения, кроссовая подготовка.		2	2
68	Специальная физическая подготовка	СФП. Комплексы специальных упражнений на лыжах Эстафеты на лыжах.		2	2
69	Специальная физическая подготовка	СФП. Имитационные упражнения, кроссовая подготовка.		2	2
70	Общая физическая подготовка	СФП. Имитационные упражнения, кроссовая подготовка. Эстафеты на лыжах.		2	2
71	Контрольные нормативы	Гонка на среднюю дистанцию.		2	2
72	Специальная физическая подготовка	Тренировка техники конькового хода.		2	2
73	Специальная физическая подготовка	Тренировка техники конькового хода.		2	2
74	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития быстроты. Игра «Снайпер»		2	2
75	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития силовых способностей.		2	2
76	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития выносливости. Игра «Флажки»		2	2
77	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития ловкости. Игра «Футбол»		2	2
78	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития гибкости. Игра «Флорбол»		2	2

79	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития быстроты. Игра «Флажки»		2	2
80	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития выносливости. Игра «Снайпер»		2	2
81	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития быстроты. Игра «Футбол»		2	2
82	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития силовых способностей. Игра «Футбол»		2	2
83	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития ловкости. Игра «Флорбол»		2	2
84	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития быстроты. Игра «Флажки»		2	2
85	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития выносливости. Игра «Футбол»		2	2
86	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития гибкости. Игра «Снайпер»		2	2
87	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития силовых способностей.		2	2
88	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития выносливости. Игра «Лапта»		2	2
89	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития ловкости. Игра «Футбол»		2	2

90	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития быстроты. Игра «Флорбол»		2	2
91	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития выносливости. Игра «Снайпер»		2	2
92	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития гибкости. Игра «Флажки»		2	2
93	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития выносливости. Игра «Лапта»		2	2
94	Контрольные нормативы	Контрольные нормативы внутри группы.		2	2
95	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития ловкости. Игра «Лапта»		2	2
96	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития быстроты. Игра «Лапта»		2	2
97	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития выносливости. Игра «Лапта»		2	2
98	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития гибкости. Игра «Снайпер»		2	2
99	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития выносливости. Игра «Флажки»		2	2
100	Общая физическая подготовка	ОФП. Упражнения для развития ловкости. Игра «Лапта»		2	2

101	Промежуточная аттестация	Промежуточная аттестация	1	1	2
102	Итоговое занятие	Подведение итогов года		2	2
ИТОГО (часы)			6	198	204