МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
НОВОСЕЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №5
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА В.И. РУСИНОВА

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом МБОУ Новоселовской СОШ № 5
Протокол от 30.08.2023 № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Новоселовской СОШ №5
Целитан Светлана Валерьевна
Дата: 2023.09.01 09:00:00 Целитан Светлана Валерьевна
DN: OID.1.2.643.100.3=0001-0001-0001-0001-0001, L=Новосибирск, T=директор, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСЕЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №5 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА В.И.РУСИНОВА, C=RU, E=1084254184427, SNILS=09254184427, INN=540500000000, CN=Целитан Светлана Валерьевна, SN=Целитан, G=Светлана Валерьевна
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местонахождение: место подписания
Дата: 2023.10.18 12:02:45+07'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.2
С.В.Целитан
Приказ № 256 от «01» сентября 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

# «Лыжные гонки»

Физкультурно-спортивная направленность
Стартовый уровень
Возраст: 11 -13 лет
Срок реализации программы 1 год

Составитель программы:
Ворошилов Павел Андреевич
педагог дополнительного образования

Новоселово
2023

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Лыжные гонки» разработана в соответствии с:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 №2 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации";
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, разработанные региональным модельным центром дополнительного образования детей Красноярского края, 2021 год;

- Устав МБОУ Новосёловской СОШ № 5.

**Направленность Программы** – физкультурно-спортивная и направлена на формирование навыков здорового образа жизни. Учащиеся получат знания о разнообразии техник лыжного хода, о торможении и поворотах, о преодолении подъёмов и спусков, об особенностях махов ногами и руками в сочетании со свободным скольжением на лыжах.

**Новизна и актуальность**

**Новизна Программы.** Программа новая и впервые реализуется в школе для детей среднего возраста. В программу внесены специально подобранные комплексы упражнений, направленных на развитие физической и специальной подготовок, с учетом индивидуальных способностей и возможностей учащихся.

**Актуальность.** Занятия лыжными гонками оказывает положительное состояние на общее состояние и физическую подготовленность ребенка. Занятия лыжным спортом способствуют формированию морально-волевых качеств: настойчивость, смелость, решительность, умение преодолевать трудности, чувство ответственности, взаимопомощь, организованность; компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, повышается работоспособность.

**Отличительные особенности.** Программа стартового уровня. Её основой является общефизическая подготовка, направленная на достижение более высокого уровня физического развития школьников. Одним из эффективных методов обучения является метод круговой тренировки. Также сформируется интерес к занятиям лыжными гонками через проведение занятий на стадионе, в «Парке романтиков», школьном стадионе. Применяется индивидуальный подход к каждому учащемуся. Учащиеся принимают участие в соревнованиях школьного, районного и краевого уровней.

**Адресат программы.**

**Категория учащихся:** дети среднего школьного возраста, желающие заниматься лыжными гонками, не имеющие медицинских противопоказаний. В программе могут заниматься как мальчики, так и девочки.

**Возраст учащихся:** 11-13 лет.

**Наполняемость группы:** 1 группа 10 человек, минимальное – 9, максимальное – 10.

**Предполагаемый состав группы:** разновозрастной.

**Условия приёма:** набор учащихся в Программу свободный. Система набора детей на вакантные места осуществляется по результатам собеседования.

**Срок реализации программы и объем учебных часов:** 1 год обучения: 140 часов, 2 раза в неделю по 2 часа

**Форма обучения:** очная,

**Режим занятий:** 2 раза в неделю – 2 учебных часа. Продолжительность занятия 45 мин, перемена 15 минут.

## 1.2. Цель и задачи программы.

**Цель программы:** развитие двигательных способностей учащихся через обучение технике передвижения на лыжах.

**Задачи:**

**Предметные:**

- научить технике лыжных ходов: попеременная, одновременная.
- повышать уровень общефизической подготовки в условиях регулярных занятий;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки.

**Метапредметные:**- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, инициативности, целеустремленности, выдержки, терпению, решительности;

- развивать навыки работы в команде: находить общие решения, разрешать конфликтные ситуации.

**Личностные:**

- развить устойчивый интерес к лыжным гонкам.

## 1.3. Содержание программы.
## Учебный план

Таблица 1.

| № п/п | Темы занятий | Количество часов | | | Форма аттестации/ контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Вводное занятие. Тестирование. | 2 | 1 | 1 | Тестирование |
| 2 | Велокроссы по лыжной трассе В парке «Романтиков» | 10 | 1 | 9 | Наблюдение, тестирование |
| 3 | Бег на средние дистанции 1000 - 1500 -2000 м. | 10 | 1 | 9 | Тестирование, наблюдение |
| 4 | Общая физическая подготовка (включая подвижные и спортивные игры). | 26 | 1 | 25 | Опрос, наблюдение, тестирование |
| 5 | Длительный бег, кросс по пересеченной местности (в условиях школы). | 10 | 1 | 9 | Наблюдение, тестирование |
| 6 | **Техническая подготовка:** имитация лыжных ходов в помещении с палочками, упражнения с резиновыми | 10 | 1 | 9 | Опрос, наблюдение, тестирование |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | амортизаторами. | | | | |
| 7 | Вкатывание на лыжах:<br>(выполнение объёмных нагрузок). | 10 | 1 | 9 | Наблюдение, тестирование |
| 8 | Начальные основы технической подготовки:<br>**- способы передвижения классическим стилем:**<br>попеременный двушажный, одновременный бесшажный, одновременный одношажный<br>**- способы торможений:**<br>упором, «плугом».<br>**- способы поворотов:**<br>повороты переступанием<br>повороты рулением<br>**- способы подъёма:**<br>скользящим, ступающим шагом, «ёлочкой». | 40 | 2 | 38 | Опрос, наблюдение, тестирование |
| 9 | Судейская практика | 2 | 1 | 1 | Опрос, наблюдение |
| 10 | Участие в соревнованиях | 18 | - | 18 | Соревновательн ые результаты |
| 11 | Итоговая аттестация | 2 | - | 2 | Тестирование |
| | Итого: | 140 | 10 | 130 | |

## Содержание учебного плана

**Тема 1. Вводное занятие (2 ч.)**

*Теория (1 ч.)*: техника безопасности, контроль за нагрузкой.

*Практика (1ч.):* ОРУ, бег со старта до 30 м, тестирование 60 м.

*Форма контроля*: тестирование

**Тема 2. Велокроссы по пересечённой местности (10 ч.)**

*Теория: (1ч.)* Техника бега по пересечённой местности, правила выполнения прыжков. Правила преодоления спусков, подъемов на велосипеде. Как правильно распределять силы в зависимости от темпа езды.

*Практика (9ч.).* Овладение техникой бега по пересечённой местности. Прыжковые упражнения. Велокросс по лыжной трассе. Преодоление подъёмов и спусков во время передвижения на велосипедах. Скоростное выполнение подъёмов при преодолении отрезков 200, 300 м. Свободное передвижение по трассе со сменой лидера. Распределение сил в зависимости от темпа езды.

*Форма контроля:* наблюдение, тестирование.

**Тема 3. Бег на средние дистанции (10 ч.).**

*Теория: (1 ч.)* Механизм выполнения дыхания во время бега на средние дистанции, правильное распределение нагрузки в беге. Контроль пульса.

*Практика (9 ч.):* ОРУ, Бег в равномерном темпе от 10-25 мин. Бег 300–500 м. Бег способом «фортлек», чередуя нагрузки в беге. Бег 600–800м с переменной скоростью. Упражнения на восстановление дыхания: ходьба, дыхательные упражнения. Наблюдение за пульсом, дыханием во время бега.

*Форма контроля:* Тестирование, наблюдение

**Тема 4. Общая физическая подготовка (26 ч.)**

*Теория: (1 ч.)* История лыжного спорта в России, нашем районе. Техника выполнения силовых упражнений с партнёром, штангой, резиновыми амортизаторами. Правила игры в футбол с меньшим количеством игроков. Правила скоростного бега 500, 600 м.

*Практика (25 ч.)***:** Овладение техникой длительного бега. Бег с равномерной скоростью, с переменной скоростью. Игра в футбол с меньшим количеством игроков. Скоростной бег 500, 600 м. Подвижные игры с бегом. Силовые упражнения с партнёром, штангой, резиновыми амортизаторами Наблюдение за нагрузкой, выполнение силовых упражнений.

*Форма контроля:* Опрос, наблюдение, тестирование.

**Тема 5. Длительный бег по пересечённой местности (10 ч.)**

*Теория: (1 ч.)* Техника бега с переменной и постоянной нагрузкой, по пересеченной местности, чередуя с ходьбой, включая преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий

*Практика (9ч.).* Бег с переменной и постоянной нагрузкой, по пересеченной местности, чередуя с ходьбой, включая преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Игры в футбол с изменением количества игроков Наблюдение, контроль нагрузки. Распределение сил в зависимости от скорости бега.

*Форма контроля:* Наблюдение, тестирование

**Тема 6. Техническая подготовка (10 ч.)**

*Теория: (1 ч.)* Техника выполнения имитационных упражнения с лыжными палочками

*Практика (9 ч.).* Имитационные упражнения с лыжными палочками. Упражнения с резиновыми амортизаторами (5 подходов по 20 двигательных действий). Ходьба с лыжными палочками с последующей имитацией лыжных ходов. Эстафеты с бегом, включая упражнения имитации.

*Форма контроля:* Опрос, наблюдение, тестирование

**Тема 7. Вкатывание на лыжах (10 ч.)**

*Теория:(1 ч.).* Виды лыжных мазей и их применение по температуре. Техника преодоления отдельных участков лыжной трассы с повышением скорости.

*Практика (9 ч.).* Свободное передвижение по лыжне, соблюдая технику лыжных ходов. Спуски в различных стойках. Преодоление подъёмов скользящим шагом. Преодоление отдельных участков лыжной трассы с повышением скорости. Снижение нагрузки на длительных спусках. Контроль нагрузки.

*Форма контроля:* Наблюдение, тестирование

**Тема 8. Начальные основы технической подготовки (40 ч.)**

*Теория: (2 ч.)* Способы передвижения классическим стилем: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный, бесшажный ход. Способы торможений. Способы поворотов: поворот переступанием, поворот рулением. Способы подъёма: скользящим шагом, ступающим шагом, «ёлочкой». Правила обгона на дистанции

*Практика (38 ч.).* Передвижение классическим стилем: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный, бесшажный ход. торможение упором, «плугом». Отработка поворотов и подъёмов, обгона.

*Форма контроля:* Опрос, наблюдение, тестирование

**Тема 9. Судейская практика (2) ч.**

*Теория: (1 ч.).* Судья, его функция.

*Практика (1 ч.)*. Судейство во время лыжных гонок.

*Форма контроля:* Опрос, наблюдение, тестирование

**Тема 10. Участие в соревнованиях (20 ч.)**

*Практика (20 ч.)* Участие в соревнованиях районных, краевых соревнованиях в рамках проекта «ПСИ» по л/гонкам и л/атлетике.

**Тема 11. Итоговая аттестация (2 ч.)**

*Практика (1 ч.)*. Практическое задание.

*Форма контроля:* тестирование

## 1.4. Планируемые результаты

**Предметные:**

- научатся технике лыжных ходов: попеременная, одновременная.
- повысится уровень общефизической подготовки в условиях регулярных занятий;
- научатся приемам и методам контроля физической нагрузки.

**Метапредметные:**

- воспитывается чувство ответственности, дисциплинированности, инициативности, целеустремленности, выдержки, терпению, решительности;
- развиваются навыки работы в команде: находить общие решения, разрешать конфликтные ситуации.

**Личностные:**

- развивается устойчивый интерес к лыжным гонкам.

## Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

Таблица 2

| № п/п | Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий | Сроки Промежуточной аттестации |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 1 | 15.09. 2023 | 25.05. 2024 | 35 | 70 | 140 | 2 раза в неде - лю по 2 часа | Итого-вая аттестация май 2024 |

### 2.2. Условия реализации Программы

**Материально – технические условия:**

- спортивный зал 24*12 м., площадь 288 кв. м;
- стадион с оборудованной спортивной площадкой;
- мячи баскетбольные, набивные, мини - штанги;
- нестандартное оборудование, роликовые тележки;
- лыжные палочки, лыжи, ботинки, набор мазей;
-шведская стенка имнастическое оборудование;
- резиновые амортизаторы;

**Информационное обеспечение:** учебно-методическая литература, инструкции по технике безопасности, электронные носители с техническими характеристиками упражнений._____

**Кадровое обеспечение Программы:** Программа реализуется педагогом дополнительного образования Ворошиловым Павлом Андреевичем, первой квалификационной категорией, имеющим опыт работы 40 лет. Образование: Красноярский государственный педагогический институт, специальность: физическое воспитание, квалификация: учитель физического воспитания 1982г.

- курсы повышения квалификации: аспекты организации преподавания физической культуры в образовательной организации.

### 2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

**Формы отслеживания и фиксации** образовательных результатов: карточки с заданиями, протокол промежуточной и итоговой аттестации, журнал, протокол соревнований.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** карточки-тесты, протокол участия в соревнованиях, аттестациях,

- **входной контроль –** проводится в начале учебного года для оценки уровня двигательных способностей в форме тестов практических.

- **текущий контроль** – проводится в течение года в форме контрольных тренировок для оценки и состояния физической формы в форме практических тестов.

- **итоговый контроль –** проводится в конце учебного года в форме соревнований, контрольных тренировок

Уровни освоения содержания программы

**Высокий уровень:** учащийся выполняет практические тесты с правильной техникой демонстрации, выполняет нормы золотого знака ГТО.

**Средний уровень**: учащийся выполняет практические тесты с ошибками в демонстрации техники, выполняет нормы серебряного знака ГТО.

**Низкий уровень:** учащийся выполняет практические тесты с большим количеством ошибок, не все выполняет нормы бронзового знака ГТО.

## 2.4. Методические материалы

**Особенности образовательного процесса:** очно.

**Методы обучения и воспитания:** словесный, показа, наглядный, метод демонстрации упражнений, метод целостного показа, объяснительно-иллюстративный, метод круговой тренировки, соревновательный.

**Формы организации** образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально –групповая, групповая.

**Форма организации учебного занятия:** теоретическое, практическое, комбинированное.

**Педагогические технологии:** информационно-коммуникативная технология, здоровьесберегающая технология, технология круговой тренировки.

**Алгоритм учебного занятия**: вводная часть, основная часть, заключительная часть.

**Дидактические материалы:** схема упражнения, карточка-задание, карточка-тест, учебник с заданиями.

## 2.5. Список литературы

**Список литературы, рекомендованный педагогам**

1. Внеурочная деятельность учащихся. Лыжный спорт. Г.А.Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013 г.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы. В.И. Лях, А.А. Зданевич М. «Просвещение» 2010 г.
3. И. М. Бутин Лыжный спорт. 1983г.

**Список литературы, рекомендованной родителям**

4. Примерная программа по физической культуре. В.И. Лях М. «Просвещение», 2011 г.
5. Программы «Организация работы спортивных секций в школе» А.Н. Каинов. 2014г

**Список литературы, рекомендованный учащимся**

7. «300 соревновательно - игровых заданий по физическому воспитанию» И.А. Гуревич, Минск 2004 г.

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение Новосёловская средняя общеобразовательная школа №5
Имени Героя Советского Союза В.И. Русинова

**Рабочая программа на 2023-2024 учебный год**
**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей**
**программе «Лыжные гонки»**
Направленность: физкультурно-спортивная.
Уровень: стартовый.

Форма реализации программы – очная

Педагог дополнительного образования:
Ворошилов Павел Андреевич

**Новоселово**
**2023**

Согласовано
Заместитель директора по УВР
_____
от _____2023_____

Утверждаю:
Директор
МБОУ Новоселовская средняя общеобразовательная школа №5 имени Героя Советского Союза В.И. Русинова
_____ _С.В. Целитан
от _____ 2023 г. №____

Календарно-тематическое планирование
Год обучения
Номер группы – 1
Возраст учащихся – 11 -13 лет

| № п/п | Дата проведения | Время проведения занятия | Количество час. | Тема занятия | Форма занятия | Место проведения | Планируемые результаты | Форма контроля, аттестации |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | **сент.** 20. 09. | 16.00 -17.45 | 2 | Теория, Высокий старт, разгон. Прыжки в длину с места. Бег 60 м. на время. | Ознакомительное занятие | Стадион | Отработать старт, Разгон со старта 30 м. Развивать быстроту в беге. | Наблюдение, практическая работа |
| **2** | 23. 09 | 12.00 -13.45 | 2 | Велокросс по пересечённой | Ознакоми | парк | Развить игровую | Наблюдение, |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | дистанции до 2 км. Силовая тренировка. Заминка. | тельное занятие | «Роман-тиков» | мотивацию, выносливость. | практическая работа |
| **3** | 28. 09 | 16.00-17.45 | 2 | Велокросс по дистанции 1,5 – 2 км. ОФП с амортизаторами. Заминка. | Комбинированное занятие | парк | Разовьют выносливость | Наблюдение, практическая работа |
| **4** | 30. 09 | 12.00-13.45 | 2 | Велокросс по дистанции 2 км. ОФП (силовая подго – товка). Заминка. | Комбинированное занятие | парк | Разовьют выносливость. | Наблюдение, практическая работа |
| **5** | **окт.** 5. 10 | 16.00-17.45 | 2 | Велокросс по дистанции 2 км. Преодоление подъё – мов на скорость. ОФП | Практическое занятие | парк | Повысить силу ног, рук. | Наблюдение, практическая работа |
| **6** | 7. 10 | 12.00-13.45 | 2 | Велокросс по дистанции 2 км. Бег в горку до 200 -300м. Силовая тренировка. | Комбинированное занятие | парк | Повысить скоростную выносливость. | Наблюдение, практическая работа |
| 7 | 12 .10 | 16.00-17.45 | 2 | Бег в медленном темпе до 1,5 км. Ускорения до 150 м. ОФП с амортизаторами. | Практическое занятие | спортзал | Повысится уровень выносливости. | Наблюдение, практическая работа |
| 8 | 14. 10 | 12.00-13.45 | 2 | Бег с переменной скорость ю до 2000 м., бег в горку до 150 м. Игры с прыжками. | Комбинированное занятие | спортзал | Тестирование. бег 50 м. Бег 300 м. | Наблюдение, практическая работа |
| 9 | 19. 10 | 16.00 -17.45 | 2 | Бег на средние дистанции до 1,5 км., ОФП с резино – выми амортизаторами. | Практическое занятие | спортзал | Финишное ускорение | Наблюдение, практическая работа |
| 10 | 21. 10 | 12.00 -13.45 | 2 | Кросс без учёта времени до 2 км. Игры с бросками. Заминка. | Комбинированное занятие | спортзал | Развить скоростную выносливость. | Наблюдение, практическая работа |
| 11 | 26. 10 | 16.00 -17.45 | 2 | Бег по дистанции 2 км. с преодолением подъёмов, спусков. Упраж. на восст-е. | Практическое занятие | спортзал | Лидирование в забеге | Наблюдение, практическая работа |
| 12 | 28. 10 | 12.00 -13.45 | 2 | Игра в футбол с уменьшеным количеством игроков. Силовые упраж. | Практи-ческое занятие | спортзал | Развивать выносливость в беге. | Наблюдение, практическая работа |
| 13 | **нояб.** | 16.00 -17.45 | 2 | Кросс в условиях школы с | Комбини | спортзал | Развиваем общую | Наблюдение, |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 2. 11 | | | преодолением подъёмов и спусков. ОФП. Игры. Заминка. | ирован-е занятие | | выносливость | практическая работа |
| 14 | 4. 11 | 12.00 -13.45 | 2 | Развитие скоростной выносливости. Игры с бегом. Заминка. | Практическое занятие | спортзал | Бег выполнять с переменной скоростью | Наблюдение, практическая работа |
| 15 | 9. 11 | 16.00 -17.45 | 2 | Бег 800 м, по 4-5 чел. Бег 2р по 50 м. Игры с метанием. Заминка. | Практическое занятие | спортзал | Выполнять бег с равномерной скоростью | Наблюдение, практическая работа |
| 16 | 11. 11 | 12.00 -13.45 | 2 | Бег 500 м. с лидированием К. У. на силу. Заминка. | Практическое занятие | спортзал | Бежать с равномерной скоростью | Наблюдение, практическая работа |
| 17 | 16. 11 | 16.00.-13.45 | 2 | Бег 500 м. на время с преследованием. Игры в футбол. Упр. на восстановл. | Практическое занятие | спортзал | Бросать в цель движущуюся | Наблюдение, практическая работа |
| 18 | 18. 11 | 12.00 -13.45 | 2 | Бег 600 м. на время . Упр. на восстановление. Игры. | Практическое занятие | спортзал | Развивать общую выносливость | Наблюдение, практическая работа |
| 19 | 23. 11 | 16.00 -17.45 | 2 | Бег 800 м. с лидированием. Игра в волейбол. Упр. на восстановление. | Практическое занятие | спортзал | Развивать общую выносливость | Наблюдение, практическая работа |
| 20 | 25. 11 | 18.10 -19.55 | 2 | Бег 800 м. по 3 - 4 чел. Игры с метанием, бросками. | Практическое занятие | спортзал | Развивать общую выносливость | Наблюдение, практическая работа |
| 21 | 30. 11 | 18.10 -19.55 | 2 | Кросс в условиях школы 1000 м. с фиксированием времени. Игры с метанием . | Практическое занятие | спортзал | Развивать общую выносливость | Наблюдение, практическая работа |
| 22 | **дек.** 2. 12 | 18.10 -19.55 | 2 | ОФП. Имитация л/ходов с лыжными палочками. Бег 500 м. с л/палочками. | Практическое занятие | спортзал | Развивать общую выносливость. | Наблюдение, практическая работа |
| 23 | 7. 12 | 18.10 -19.55 | 2 | ОФП. Имитация л/ходов че-рез амортизаторы.. Игры в футбол 4 на 4. | Комбинированное занятие | спортзал | Развиваем общую выносливость. | Наблюдение, практическая работа |
| 24 | 9. 12 | 12.00 -13.30 | 2 | Имитация л/ходов в | Практиче | спортзал | Развивать ловкость | Наблюдение, |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | движении. Бег в чередовании с ходьбой 1000 м. | ское занятие | | | практическая работа |
| 25 | 14. 12 | 18.00 -19.55 | 2 | Имитация одновременных ходов. Игра в футбол с заменами. | Практическое занятие | спортзал | Развивать ловкость | Наблюдение, практическая работа |
| 26 | 16. 12 | 18.10 -19.55 | 2 | Игры связанные с бегом. Метание, броски набивного мяча. Игра в волейбол. | Практическое занятие | спортзал | Развивать выносливость | Наблюдение, практическая работа |
| 27 | 21. 12 | 12.00 -13.30 | 2 | **- вкатывание – 10 ч.** Мази, их применение. Свободное передвижение по лыжне. Техника л/ходов. | Комбинированное занятие | лыжня | Развивать вынослив. | Наблюдение, практическая работа |
| 28 | 23. 12 | 18.10 -19.55 | 2 | Передвижение по лыжне до 2 км., скользящим шагом в горку. спуски в разл. Стойках. | Практическое занятие | лыжня | Развивать быстроту. | Наблюдение, практическая работа |
| 29 | 28. 12 | 18.10 -19.55 | 2 | Попеременный ход. Одноопорное скольжение. Переход с хода на другой ход. | Практическое занятие | лыжня | Развивать быстроту. | Наблюдение, практическая работа |
| 30 | 30. 12 | 12.00 -13.45 | 2 | Преодоление подъёмов скользящим шагом. Спуски в низкой стойке. Заминка. | Практическое занятие | лыжня | Развивать быстроту. | Наблюдение, практическая работа |
| **31** | **янв.** 4. 01 | 16.00 -17.45 | 2 | Преодоление ровных скоростных участков. Забегание в горку. Заминка. | Комбинированное занятие | лыжня | Развивать быстроть. | Наблюдение, практическая работа |
| **32** | 6. 01 | 12.00 -13.45 | 2 | **-нач. основы техн. подг.- 40ч** Отработка по дистанции л/х в сочетании с преодолением горок, подъёмов. | Практическое занятие | лыжня | Развивать быстроту, выносливость. | Наблюдение, практическая работа |
| **33** | 11. 01 | 16.00 -17.45 | 2 | Попеременные, одновременные ходы. (3 * 1200 м.). Заминка. | Практическое занятие | лыжня | Развивать быстроту | Наблюдение, практическая работа |
| **34** | 13. 01 | 12.00 -13.45 | 2 | Попеременные, одновремен - ные ходы. Забегание в горку. | Практическое | лыжня | Научиться равномерно проходить круги. | Наблюдение, практическая |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | занятие | | | работа |
| **35** | 18. 01 | 16.00 -13.45 | 2 | Попеременные, одновременные ходы. 3 * 1200 м. Заминка. | Практическое занятие | лыжня | Развить общую выносливость. | Наблюдение, практическая работа |
| **36** | 20. 01 | 12.00 -13.45 | 2 | Преодоление скользящим шагом подъёмов. Спуски, отдых. Заминка. | Комбинированное занятие | лыжня | Научатся держать равновесие на спусках. | Наблюдение, практическая работа |
| **37** | 25. 01 | 16.00 -17.45 | 2 | Скоростная тренировка : 2*1200 м, 2*600 м, 1*600 м. Заминка. | Комбинированное занятие | лыжня | Улучшится прохождение поворотов. | Наблюдение, практическая работа |
| **38** | 27. 01 | 12.00 -13.45 | 2 | Скоростная тренировка : 3*600 м. Передвижение с равномерной скоростью. | Практическое занятие | лыжня | Повысится скоростная выносливость. | Наблюдение, практическая работа |
| **39** | **февр**. 1. 02 | 16.00 -17.45 | 2 | Скоростная тренировка : 5 * 600 м. Спуски, поворот на скорость. Заминка. | Практическое занятие | лыжня | Улучшится прохождение поворотов. | Наблюдение, практическая работа |
| **40** | 3. 02 | 12.00 -13.45 | 2 | Скоростная тренировка : 3 * 600 м. равномерно. 2 * 600 м. с повышением скорости. | Практическое занятие | лыжня | Улучшится скорость на подъёмах. | Наблюдение, практическая работа |
| **41** | 8. 02 | 16.00 -17.45 | 2 | Скоростная тренировка : забегание в подъём 4 * 150 м. Заминка : 1200м. | Практическое занятие | лыжня | Увеличится скорость на подъёмах в горку. | Наблюдение, практическая работа |
| **42** | 10. 02 | 12.00 -13.45 | 4 | Всероссийская «Лыжня России» п. Дивный. Л/гонка на 2 км., | Комбинированное занятие | лыжня | Улучшатся личные результаты. | Наблюдение, практическая работа |
| **43** | 15. 02 | 16.00 -17.45 | 2 | Передвижение с равномерной скоростью 3,5 км, катание под уклон, поворот вправо. | Практическое занятие | лыжня | Повысится уровень общей выносливости. | Наблюдение, практическая работа |
| **44** | 17. 02 | 12.00 -13.45 | 2 | Спуски с горки и торможение: упором, плугом. Подъёмы : скользящим, ступающим шаг. | Практическое занятие | лыжня | Улучшится прохождение подъёмов и спусков. | Наблюдение, практическая работа |
| **45** | 22. 02 | 16.00 -17.45 | 2 | Подъём в гору : ёлочкой, передвижение одновременным хо- | Практическое | лыжня | Набор скорости | Наблюдение, практическая |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | дом. Заминка. | занятие | | | работа |
| **46** | 24. 02 | 12.00 -13.45 | 2 | Лыжный поход в урочище «Улазы. | Практическое занятие | лыжня | Сплачивание команды. | Наблюдение, практическая работа |
| **47** | 29. 02 | 16.00 -17.45 | 2 | Спуски в средней и низкой стойке, подъём скользящим шагом. Заминка. | Комбинированное занятие | лыжня | Совершенствовать технику. | Наблюдение, практическая работа |
| **48** | **март** 2. 03 | 12.00 -17.45 | 2 | Спуски с горки через ворота из лыжных палок. Техника конькового хода. | Практическое занятие | лыжня | Восстановить технику | Наблюдение, практическая работа |
| **49** | 7. 03 | 16.00 -17.45 | 2 | Скоростной подъём в горку скользящим шагом. Спуски в низкой стойке. Заминка. | Комбинированное занятие | лыжня | Добиться качества и скорости на подъёмах. | Наблюдение, практическая работа |
| **50** | 9. 03 | 12.00 -13.45 | 2 | Скоростной подъём в горку скользящим шагом. Спуски с горки в парах, тройках. | Практическое занятие | лыжня | Научатся на спусках синхронности в парах, тройках. | Наблюдение, практическая работа |
| **51** | 14. 03 | 16.00-17.45 | 2 | Соревнование по лыжным гонкам. Закрытие зимнего сезона. Парк «Романтиков». | Практическое занятие | лыжня | Повысится уровень технической подготовки | Наблюдение, практическая работа |
| 52 | 16. 03 | 12.00-13.45 | 2 | Соревнования по лыжным гонкам. Закрытие зимнего сезона. Парк «Романтиков». | Практическое занятие | лыжня | Улучшатся показатели уровня ОФП и СФП. | Наблюдение, практическая работа |
| 53 | 21. 03 | 16.00 -17.45 | 2 | Игра в «Футбол» с малым количеством игроков. 3 на 3. | Комбинированное занятие | спортзал | Выполнять технику ведения, передач, ударов. | Наблюдение, практическая работа |
| 54 | 23. 03 | 12.00 -13.45 | 2 | Игра в Футбол с малым количеством игроков. 3 на 3. | Практическое занятие | спортзал | Выполнять технику броска. | Наблюдение, практическая работа |
| 55 | 28. 03 | 16.00 -17.45 | 2 | Игра в Футбол. 3 на 3. Упражнения ОФП. | Практическое занятие | спортзал | Научиться правильно держать мяч. | Наблюдение, практическая работа |
| 56 | 30. 03 | 12.00 -13.45 | 2 | Броски набивного мяча снизу, сверху. Подвижные игры. | Практическое | спортзал | Научиться держать мяч при ведении. | Наблюдение, практическая |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Футбол. | занятие | | | работа |
| 57 | **апрель** 4. 04 | 16.00 -17.45 | 2 | Броски мяча с замаха снизу. Игра «Футбол». | Практическое занятие | спортзал | Научиться ускорению | Наблюдение, практическая работа |
| 58 | 6. 04 | 12.00 -13.45 | 2 | Броски мяча стоя спиной к метанию. Игра «Футбол». | Практическое занятие | спортзал | Научиться замаху из-за спины. | Наблюдение, практическая работа |
| 59 | 11. 04 | 16.00 -17.45 | 2 | Броски мяча с замаха. Игры с метанием. | Практическое занятие | спортзал | Быстро повернуть туловище | Наблюдение, практическая работа |
| 60 | 13. 04 | 12.00 -13.45 | 2 | Броски мяча с замаха на результат. | Практическое занятие | спортзал | Научиться выбросу по траектории | Наблюдение, практическая работа |
| 61 | 18. 04 | 16.00 -17.45 | 2 | Контрольная тренировка | Практическое занятие | спортзал | Научится стартовать | Наблюдение, практическая работа |
| 62 | 20. 04 | 12.00 -13.45 | 2 | Прыжки с места в длину. | Практическое соревнование | спортзал | Показать технику метания, бега, прыжков | Наблюдение, практическая работа |
| 63 | 25. 04 | 16.00 -17.45 | 2 | .Прыжки в длину с места | Практическое | спортзал | Показать технику прыжков, метания. | Наблюдение, практическая работа |
| 64 | 27. 04 | 12.00 -13.45 | 2 | Преодоление препятствий в беге. | Практическое занятие | спортзал | Фиксация результатов | Наблюдение, практическая работа |
| 65 | **Май 2. 05** | 16.00 -17.45 | 2 | Бег со старта группой. | Практика | спортзал | Учиться держать темп дв-я. | Наблюдение, практическая работа |
| 66 | 4. 05 | 12.00 -13.45 | 2 | Бег с высокого старта. | Практика | спортзал | Увидеть стартовую реакцию. | Наблюдение, практическая работа |
| 67 | 8. 05 | 16.00 -17.45 | 2 | Эстафетный бег по кругу. | Практика | спортзал | Ошибки в передаче палочки. | Наблюдение, практическая |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | работа |
| 68 | 11. 05 | 12.00 -13.45 | 2 | Передача эстафеты | Практика | спортзал | Передача палочки в парах. | Наблюдение, практическая работа |
| 69 | 16. 05 | 16.00 -17.45 | 2 | Финиширование в беге. | Практика | спортзал | Умение проявлять рывок на финише. | Наблюдение, практическая работа |
| 70 | 18. 05 | 12.00 -13.45 | 2 | Финиширование в беге | Практика | спортзал | Уметь наклонять корпус. | Наблюдение, практическая работа |
| 71 | 23. 05 | 16.00 -17.45 | 2 | Бег с препятствиями в зале. | Практика | спортзал | Преодоление препятствий. | Наблюдение, практическая работа |
| 72 | 25. 05 | 12.00 -13.45 | 2 | Бег с препятствиями в зале. | Практика | спортзал | Преодоление препятствий. | Наблюдение, практическая работа |

Приложение 1. Протокол результатов промежуточной и итоговой аттестации учащихся

| № п/п | Фамилия, Имя учащегося. | Дата проведения аттестации. | Форма аттестации (практика). | Прыжок в длину с места (см.) | Бросок набивного мяча. | Бег 30 м. | Бег 60 м. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | | + | | | | |
| 2 | | | + | | | | |
| 3 | | | + | 1 - | | | |
| 4 | | | + | 1 - | | | |
| 5 | | | + | 1 - | | | |
| 6 | | | + | 1 - | | | |
| 7 | | | + | 1 - | | | |
| 8 | | | + | 1 - | | | |
| 9 | | | | | | | |