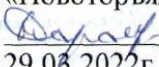


Отдел образования администрации Новоторьяльского муниципального  
района Республики Марий Эл

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Новоторьяльский центр дополнительного образования»

ПРИНЯТО  
педагогическим советом  
МБУДО «Новоторьяльский ЦДО»  
От 29.03.2022г.  
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО  
«Новоторьяльский ЦДО»  
 О.В.Торошина  
29.03.2022г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Лыжные гонки»**

ID программы: 6263  
Направленность программы: физкультурно-спортивная  
Уровень программы: базовый  
Категория и возраст обучающихся: 9-10 лет  
Срок освоения программы: 1 год  
Объем часов: 216 часов.  
Разработчик программы: тренер – преподаватель  
Петухова Надежда Анатольевна

пгт. Новый Торъял  
2022 г.

### Информационная карта программы

<b>1. Учреждение</b>	муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Новоторъяльский центр дополнительного образования»
<b>2. Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по лыжным гонкам второго года обучения
<b>3. Сведения об авторах (составителе):</b>	
3.1. Ф.И.О., должность	Петухова Надежда Анатольевна, тренер-преподаватель
3.2. Основные сведения о педагоге, реализующем программу (образование, стаж, квалификация, награды)	
<b>4. Сведения о программе:</b>	
4.1. Нормативная база	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</li> <li>✓ Постановление Правительства Российской Федерации от 18 сентября 2020 г. № 1490 «О лицензировании образовательной деятельности» (вместе с «Положением о лицензировании образовательной деятельности»);</li> <li>✓ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</li> <li>✓ Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;</li> <li>✓ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;</li> <li>✓ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;</li> <li>✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».</li> </ul>
4.2. Область применения	Дополнительное образование

4.3. Направленность	Физкультурно-спортивная
4.4. Уровень освоения программы	Базовый
4.5. Вид программы	Модифицированная
4.6. Возраст учащихся по программе	9-10 лет
4.7. Продолжительность обучения, объем и сроки реализации	1 год, 01.09.2022 – 31.05.2023, 216 часов
4.8. Количество учащихся	15 человек
4.9. Краткая аннотация программы	Изучение теоретических основ знаний по лыжной подготовке. Приобретение навыков общей физической подготовки. Освоение техник передвижения на лыжах. Приобретение навыков специальной физической подготовки. Кроссовая подготовка, подвижные игры. Изучение основ здорового образа жизни, развитие скоростно-силовых качеств. Изучение истории спортивной школы, ее достижений и традиций. Овладение гимнастическими, акробатическими и легкоатлетическими упражнениями. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения. Упражнения и игры для овладения навыками быстрых ответных действий. Освоение комплекса специальных упражнений на лыжероллерах. Участие в соревнованиях по лыжным гонкам на различных дистанциях в годичном цикле.

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по лыжным гонкам имеет физкультурно-спортивную направленность, разработана с целью пропаганды здорового образа жизни, направлена на профилактику и коррекцию основных нарушений в состоянии здоровья, знакомство с элементами легкой атлетики, акробатики и гимнастики, техникой и тактикой лыжных гонок, основами физиологии и гигиены спортсмена.

Лыжный спорт – один из самых массовых и доступных видов спорта, который пользуется большой популярностью. Особенно широкое распространение в нашей стране получили лыжные гонки. Высокие достижения российских лыжников стали возможны благодаря массовой работе по лыжному спорту, особенно среди детей, подростков и юношей.

Основная задача лыжного спорта – достижение высоких результатов на базе разносторонней общей и специальной физической подготовки, совершенствования физических и морально-волевых качеств технической и тактической подготовки и овладения теорией и методикой спортивной тренировки.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Актуальность.** Программа «Лыжные гонки» способствует реализации сил, знаний, полученных учащимися в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля и помогает в профессиональном самоопределении.

В последние годы лыжный спорт становится все более популярным. В физическом воспитании лыжный спорт занимает одно из ведущих мест. Лыжи доступны для детей с самого раннего возраста. Ходьба на лыжах

оказывает всестороннее влияние на организм детей. При передвижении по равнине и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков в работу вовлекаются все основные группы мышц ног, рук и туловища. Лыжный спорт благотворно воздействует на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему. Лыжные гонки представляют собой передвижение на скорость по местности на определенные дистанции различными способами (ходами, подъемами, спусками, поворотами). Лыжные гонки включены в программу зимних олимпийских игр и первенств мира по лыжному спорту.

**Отличительной особенностью** программы является обучение и совершенствование современной техники учащихся с применением методики одновременного обучения разным способам передвижения на лыжах. Данная методика предполагает по мере овладения одним способом передвижения на лыжах, не доводя его до прочного закрепления, переходить к изучению другого способа, таким образом, совмещая обучение новому способу с дальнейшим совершенствованием предыдущего. Такая методика полностью соответствует специфике передвижения на лыжах.

В процессе тренировок и игр у учащихся, занимающихся лыжными гонками, совершенствуется функциональная деятельность, обеспечивается правильное физическое развитие. Формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия лыжными гонками - благодатная почва для развития двигательных качеств.

**Адресат программы.** Программа адресована учащимся младшего школьного возраста от 9 до 10 лет.

Учащиеся данного возраста способны на базовом уровне выполнять предлагаемые задания. Растущая физическая выносливость, повышение работоспособности помогают учащимся достигать высоких результатов в спорте.

**Срок освоения программы:** 36 учебных недель, 9 месяцев обучения, 1 учебный год.

**Форма обучения** – очная, заочная с применением дистанционных образовательных технологий.

**Режим занятий:** 216 часов в год, 3 раза в неделю по 2 учебных часа. Продолжительность одного учебного часа – 45 минут, перерыв – 10 минут.

**Цель программы:** приобщить учащихся к здоровому образу жизни, дать возможность получить высокие спортивные результаты в лыжных гонках.

Задачи	2 год обучения
Обучающие	— укрепление здоровья и закаливание организма; — всесторонне физическое развитие; — развитие основных двигательных качеств и физической работоспособности; — совершенствование техники передвижения; — овладение основами тактики лыжника – гонщика.

Развивающие	— развитие навыков коллективной работы и дисциплины; — улучшение произвольного внимания, памяти, наблюдательности, находчивости, быстроты реакции, индивидуальности и выдержки, умения согласовывать свои действия с тренером и командой.
Воспитывающие	— воспитание – волевых качеств; — развитие специальных качеств лыжника

### **Особенности организации образовательного процесса**

Обучение проводится в группе постоянного состава, сформированной в объединение из учащихся одного возраста. Наполняемость в группах составляет от 15 человек. Любой учащийся имеет право быть зачисленным в состав учебной группы, имеющий медицинский допуск для занятий лыжными гонками. Набор в группу проводится независимо от уровня подготовки и пола учащихся.

### **Содержание программы**

История развития спорта. История развития спорта в Российской Федерации. Спортсмены в период Великой Отечественной войны. Советские и российские спортсмены на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Основы законодательства в области физической культуры и спорта. Особенности развития видов спорта в Оренбургской области.

Гигиенические знания, умения и навыки: Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Личная гигиена спортсмена. Гигиена тренировочных занятий и отдыха. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение медицинского осмотра. Значение самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчёт пульса. Основы здорового образа жизни. Режим дня, закаливание организма Составление режима дня с учётом тренировочных занятий. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно - сосудистую системы организма. Основы здорового питания. Особенности питания спортсмена. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мазь, одежда, обувь. Передвижение по улице во время движения к месту проведения тренировочного занятия и на учебно-тренировочном занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжным инвентарём и его хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей, подготовка лыжного инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при разных погодных условиях.

### **Общая и специальная физическая подготовка**

**Физическая подготовка** лыжника направлена на развитие основных двигательных качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости),

необходимых в спортивной деятельности. В то же время физическая подготовка неразрывно связана с повышением общего уровня функциональной подготовки и укреплением здоровья лыжников. Физическая подготовка лыжника подразделяется на общую и специальную.

**Целью общей физической подготовки (ОФП)** является достижение высокой общей работоспособности, всестороннее развитие и улучшение здоровья лыжников. В процессе ОФП развиваются и совершенствуются основные физические качества. Для достижения высокого уровня развития физических качеств и решения других задач ОФП применяется широкий круг самых разнообразных физических упражнений: на развитие быстроты (все упражнения на развитие быстроты выполняются с максимальной скоростью (интенсивностью), количество повторений до начала ее снижения, а также в зависимости от возраста и подготовленности спортсменов), гибкости (все упражнения на развитие гибкости используются многократно, повторно с постепенным увеличением амплитуды, сериями по несколько повторений в каждой), координации, силовой и общей выносливости (все упражнения на развитие выносливости выполняются с умеренной интенсивностью и длительностью в зависимости от этапа, периода, возраста и подготовленности), строевых команд и приемов, комплексов утренней зарядки.

Уже на ранних ступенях тренированности очень важно правильно подбирать средства ОФП и методику их применения с тем, чтобы полностью использовать положительный перенос развиваемых физических качеств на основное упражнение - передвижение на лыжах. Это не следует понимать как полное сближение средств ОФП и СФП. Общая физическая подготовка служит базой для дальнейшего совершенствования физических качеств и функциональных возможностей.

**Целью специальной физической подготовки (СФП)** является развитие специальных двигательных качеств и навыков, повышение функциональных возможностей организма, укрепление органов и систем применительно к требованиям избранного вида лыжного спорта.

При построении круглогодичной тренировки, а также в процессе многолетней подготовки наблюдаются определенная последовательность и преемственность между различными видами упражнений, применение которых решает задачи специальной физической подготовки.

Объем упражнений на этот вид подготовки постепенно увеличивается, но важно от этапа к этапу закреплять и поддерживать на достигнутом уровне навыки, приобретённые при изучении предыдущих разделов подготовки. Средства одного вида подготовки должны быть органически связаны с последующим видом, при этом важно соблюдать преемственность в развитии и укреплении отдельных физических качеств, групп мышц и систем.

Развитие специальных двигательных качеств (СФП) достигается путём кроссовой подготовки, кросса с имитацией, ходьбы, выполнения прыжковых упражнений - многократные прыжки с места, на одной и двух ногах из различных исходных положений (из глубокого приседа на всей ступне или на носках) в различных направлениях (вверх, вперед, вверх по склону или по лестнице, выпрыгивание на препятствие, через невысокие барьеры, в глубину с тумбы или обрыва и т.п.). Все прыжковые упражнения

можно выполнять с отягощением. Очень важно при выполнении прыжков добиваться максимально высокой скорости отталкивания. Для развития скоростно-силовых качеств целесообразно некоторые прыжковые упражнения выполнять с максимальной скоростью на время, например прыжки на двух ногах на отрезке 10 или 20 м, то же, но с преодолением 5-ти барьеров высотой 80 см. Выполняются имитационные упражнения, имитация в подъем с палками и без палок, но выполняемую в высоком темпе, имитационные упражнения с отягощениями. В этом случае повторные упражнения должны чередоваться с имитацией обычной, без отягощений, комплексов специальных упражнений на лыжах и л/роллерах для развития силовой выносливости ног и плечевого пояса, выполнения упражнений на развитие специальной выносливости. Упражнения преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика.

В подготовке юных лыжников-гонщиков для развития физических качеств в основном применяются те же средства (упражнения), что и в подготовке взрослых лыжников. Основное различие заключается в объеме применения тех или иных упражнений. Например, у юных спортсменов применяется широкий круг общеразвивающих упражнений и меньше упражнений на развитие специальных качеств; постепенно (с возрастом и ростом уровня подготовленности) это соотношение меняется. Дозировка применяемых упражнений зависит от возраста, уровня развития тех или иных качеств общей подготовленности и этапа многолетней подготовки (задач).

### **Вид спорта «Лыжные гонки»**

Подводящие упражнения, направленные на овладение «чувством лыжи и снега». Подводящие упражнения, направленные на овладение устойчивостью (равновесием) на скользящей опоре.

Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками. Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. 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 на лыжах различными способами.

Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение преодолению подъёмов «ёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом». Обучение поворотам на месте и в движении.

### **Технико-тактическая подготовка**

**Техническая подготовка** - это процесс целенаправленного обучения технике способов передвижения на лыжах и её совершенствования. Овладение современной техникой с учетом индивидуальных особенностей и физической подготовленности позволяет достигнуть высоких результатов в избранном виде спорта. Высокий уровень спортивных результатов требует постоянной и углубленной работы над совершенствованием техники в течение всего периода активных занятий лыжным спортом.

В планах подготовки лыжников от новичка до квалифицированного спортсмена должна быть предусмотрена непрерывность овладения техникой. Даже достижение наивысших результатов не означает, что достигнуто техническое совершенство. Лыжник должен и в этом случае продолжать улучшать технику различных элементов, движений, устранять отдельные неточности и ошибки. В плане многолетней технической подготовки, особенно в юношеском возрасте, необходимо учитывать, что отдельные элементы техники передвижения на лыжах не всегда доступны им в силу недостаточного уровня развития каких-либо качеств (равновесия, силы отдельных групп мышц). Однако при этом очень важно, чтобы не искажалась основа способа, с тем, чтобы при повышении уровня развития необходимых качеств можно было освоить и другие элементы без переучивания всего способа передвижения. Кроме того, в многолетней подготовке постоянно приходится приспосабливать технику к меняющимся условиям соревнований (более тщательной подготовке трасс, изменению их сложности, выпуску нового инвентаря), к улучшению физической подготовленности спортсменов-лыжников и т.п.

В ходе технической подготовки учащиеся получают, как теоретические, так и практические знания. Практические знания достигаются путем выполнения различных упражнений и большое внимание, на первых этапах обучения, уделяется развитию равновесия. Выполнение специальных подготовительных упражнений на равнинной местности помогает учащимся в дальнейшем правильно выбирать способы передвижения в зависимости от внешних условий и индивидуальных данных.

**Тактическая подготовка** - это искусство ведения соревнования с противником. В лыжном спорте в некоторых случаях спортсмен не ведет борьбу с конкретным противником, а ставит цель - достигнуть максимально высокого результата (при данном уровне тренированности). Победа в соревнованиях или достижение максимально высокого результата при прочих равных условиях во многом зависят от уровня тактического мастерства лыжника. Овладев тактикой ведения соревнования, спортсмен может лучше использовать свои технические возможности, физическую подготовленность, волевые качества, все свои знания и опыт для победы над противником или для достижения максимального результата. В лыжном спорте это особенно важно, так как соревнования проходят порой в необычайно переменных условиях скольжения и рельефа местности.

Изучение условий позволяет широко применять самые различные тактические варианты. При тактической подготовке необходимо изучить опыт сильнейших лыжников, что позволит овладеть широким кругом тактических вариантов и использовать их с учетом своих возможностей. Непосредственная тактическая подготовка к определенным соревнованиям требует ознакомления с условиями и местом их проведения. Сюда относятся изучение рельефа, состояние и возможное изменение лыжни в ходе соревнований с учетом стартового номера и предполагаемых изменений погоды. Все это изучается накануне старта при просмотре дистанций и позволяет разработать тактику на предстоящие соревнования с учетом конкретных условий, перспектив противника и своих возможностей. По окончании соревнований тщательно анализируют эффективность применяемой тактики и делают выводы на будущее.



Тактическое мастерство лыжника базируется на большом запасе знаний, умений и навыков, а также его физической, технической, морально-волевой подготовленности, что позволяет точно выполнить задуманный план, принять правильное решение для достижения победы или высокого результата.

В зависимости от подготовленности, индивидуальных особенностей, профиля трассы и внешних условий участники соревнований могут проходить дистанции с применением следующих тактических вариантов:

1. С относительно равномерной скоростью по всей дистанции.
2. С относительно равномерной скоростью на большей части дистанции и увеличением скорости в конце.
3. С относительно равномерной скоростью на большей части дистанции с замедлением в конце.
4. С быстрым началом, замедлением скорости на дистанции и ускорением в конце.
5. С быстрым прохождением первой половины дистанции и снижением скорости на второй.
6. С усилением на второй половине дистанции.
7. С постепенным убыванием скорости.
8. С увеличением скорости хода на отдельных участках дистанции (рывками).

Чтобы выбрать правильный тактический вариант, нужна тактическая подготовка.

В ходе обучения, роста уровня подготовленности учащихся изменяются и задачи тренировочной деятельности: от обучения техники передвижения на лыжах до совершенствования переходов, как в классических, так и в коньковых ходах.

#### **Медицинское обследование**

- Осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера и педиатрами Новоторъяльской ЦРБ. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

- Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога).

- В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

- К занятиям лыжным спортом допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

#### **«Различные виды спорта и подвижные игры»**

В состав этой предметной области входят строевые упражнения и команды для управления группой;

-упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения подразделяются на три группы:

- первая - для мышц рук и плечевого пояса,
- вторая – для мышц туловища и шеи;
- третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега через планку (веревочку).

**Акробатические упражнения** включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад;

-соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

-Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м (с 12 лет) и по 40м (с 14 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-100м. Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной(пятерной) прыжок с места; в длину с разбега. Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места с разбега; толкание ядра весом 3кг (девочки 13-16 лет), 4кг (мальчики 13-15 лет). Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

В процессе реализации физической и тактической подготовки наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие придать учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям лыжным спортом.

**Спортивные игры** в условиях постоянно меняющейся ситуации, развивают ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. Занятия спортивными и подвижными играми направлены на формирование навыков и коллективных действий, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятия эмоционального напряжения.

Спортивные и подвижные игры. Пионербол, волейбол, футбол, бадминтон, баскетбол и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Снайпер», «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная

эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

### **1.5. Планируемые результаты**

**В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:**

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

**В предметной области «общая и специальная физическая подготовка»:**

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий лыжными гонками;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности; получение коммуникативных навыков, опыта работы в группе.

**В предметной области вид спорта «Лыжные гонки»:**

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой лыжных гонок;
- овладение основами техники и тактики вида спорта «лыжные гонки»;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке по виду спорта «лыжные гонки»;
- знание требований техники безопасности при занятиях лыжными гонками;

- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по виду спорта «лыжные гонки».

## Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: «Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по лыжным гонкам второго года обучения»

№	Наименование темы	Всего	В том числе		Форма аттестации/ контроля
			теория	практика	
<b>1 год обучения (216 часов)</b>					
I	Теоретические основы физической культуры и спорта	20	20	-	тестирование
II	Общая и специальная физическая подготовка	76	10	66	зачет
III	Вид спорта: лыжные гонки	98	20	78	зачет
3.1	Технико-тактическая подготовка	84	20	64	зачет
3.2	Участие в соревнованиях	8	-	8	зачет
3.3	Медицинское обследование	4	-	4	обследование
3.4	Аттестация (текущая, промежуточная, итоговая)	2	-	2	тестирование
IV	Различные виды спорта и подвижные игры	22	6	16	спортивная игра
<b>ВСЕГО:</b>		<b>216</b>	<b>56</b>	<b>160</b>	

## Календарный учебный график

Продолжительность учебного года: начало учебного года по программе второго года обучения – не позднее 5 сентября 2022 года, окончание учебного года – 30 мая 2023 года. На летний период учащиеся получают самостоятельные задания по общей физической подготовке. Занятия в группе проводятся в соответствии с расписанием занятий.  
(Приложение 1)

## Условия реализации программы

Для реализации программы необходима следующая материально-техническая и дидактико-методическая база:

Материально-техническое обеспечение	Информационное обеспечение
<input type="checkbox"/> спортивный зал; <input type="checkbox"/> открытый стадион; <input type="checkbox"/> лыжная база для хранения лыж; <input type="checkbox"/> стол для подготовки лыж; <input type="checkbox"/> инструмент для ремонта лыж и палок;	<input type="checkbox"/> книги и иллюстрации для детей по истории спорта в России; <input type="checkbox"/> фото и видео пособия; <input type="checkbox"/> записи спортивной музыки; <input type="checkbox"/> специализированная методическая

<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> флажки для маркировки трассы;</li> <li><input type="checkbox"/> лыжи для классического и конькового хода;</li> <li><input type="checkbox"/> палки лыжные для классического и конькового хода;</li> <li><input type="checkbox"/> ботинки лыжные;</li> <li><input type="checkbox"/> комбинезоны лыжные гоночные;</li> <li><input type="checkbox"/> комбинезоны лыжные разминочные;</li> <li><input type="checkbox"/> крепления лыжные;</li> <li><input type="checkbox"/> комплект парафинов и мазей держания;</li> <li><input type="checkbox"/> утюг для нанесения парафинов;</li> <li><input type="checkbox"/> лыжероллеры для классического хода, для конькового хода;</li> <li><input type="checkbox"/> тренажеры, гантели;</li> <li><input type="checkbox"/> стенка гимнастическая;</li> <li><input type="checkbox"/> маты гимнастические;</li> <li><input type="checkbox"/> секундомер;</li> <li><input type="checkbox"/> мячи набивные, скакалки для тренировок;</li> <li><input type="checkbox"/> музыкальный центр;</li> <li><input type="checkbox"/> снегоход.</li> </ul>	<p>литература.</p>
<b>Кадровое обеспечение</b>	
<p>Квалификационные требования: высшее или среднее педагогическое образование, соответствие специальности и квалификации по диплому профилю программы без предъявления требования к стажу работы.</p>	<p>Необходимые компетенции: владение необходимыми знаниями и навыками в области физической культуры и спорта, личная увлеченность лыжным спортом; владение ИКТ - технологиями</p>

### **Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации**

Промежуточная аттестация учащихся проводится в апреле-мае 2023 года, итоговая аттестация - по окончании реализации программы, в мае 2023 года.

Для зачисления детей в группы и переводы в последующие группы является выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП. Оценка проводится по 5-ти балльной системе по каждому контрольному упражнению

**Нормативные требования по физической и технической подготовке объединения лыжные гонки  
(девочки) по МБУДО «Новоторьяльский ЦДО»**

группа	возраст	баллы	Бег 30 м. (сек.)	непрерывный 5 мин. бег	Челночный бег 3x10 (сек.)	Прыжки в длину с места (см)	Прыжки через скакалку за 30 сек. (кол-во раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	Подтягивание из виса лёжа (кол-во раз)
ГНП-1	9-10 лет	1	6,2 и б.	875 и м.	9,9 и б.	129 и м.	34 и м.	5 и м.	5 и м.
		2	6,0-6,1	876-1000	9,3-9,8	130-139	35-39	6-7	6-8
		3	5,8-5,9	1001-1125	8,7-9,2	140-149	40-44	8-9	9-11
		4	5,6-5,7	1126-1250	8,1-8,6	150-159	45-49	10-11	12-14
		5	5,5 и м.	1251 и б.	8,0 и м.	160 и б.	50 и б.	12 и б.	15 и б.

**Нормативные требования по физической и технической подготовке объединения лыжные гонки  
(мальчики) по МБУДО «Новоторьяльский ЦДО»**

группа	возраст	баллы	Бег 30 м. (сек.)	непрерывный 5 мин. бег	Челночный бег (сек.)	Прыжки в длину с места (см)	Прыжки через скакалку за 30 сек. (кол-во раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)
ГНП-1	9-10 лет	1	6,0 и б.	900 и м.	9,6 и б.	134 и м.	39 и м.	4 и м.	0
		2	5,8-5,9	901-1050	9,0-9,5	135-144	40-44	5-6	1-2
		3	5,6-5,7	1051-1200	8,4-8,9	145-154	45-49	7-9	3-4
		4	5,4-5,5	1201-1350	7,8-8,3	155-164	50-54	10-11	5-6
		5	5,3 и м.	1351 и б.	7,7 и м.	165 и б.	55 и б.	12 и б.	7 и б.

## **Методические условия реализации программы**

При реализации программы используются следующие методы обучения: словесный, наглядный, практический, спортивно-игровой, а также методы тренировки (переменный, интервальный, повторный) и воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.).

**Форма организации образовательного процесса.** При планировании и организации учебного процесса предусматриваются групповая и индивидуально-групповая формы обучения.

**Формы организации учебного занятия:** беседа, викторина, защита проектов, игра, спартакиада, олимпиада, практическое занятие, соревнование, тренинг, эстафета, комбинированное занятие.

В ходе реализации программы по лыжным гонкам используются **педагогические технологии** индивидуализации обучения, группового обучения, коллективного взаимообучения, дифференцированного обучения, разноуровневого обучения, развивающего обучения, проблемного обучения, проектной деятельности, коммуникативная технология обучения, коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть.

Для реализации программы используется несколько типов занятий:

### 1. Изучение нового материала и первичное закрепление новых знаний.

Вводное занятие – педагог знакомит учащихся с техникой безопасности, особенностями организации обучения и предлагаемой программой работы на год.

### 2. Совершенствование ЗУН.

Формирование ЗУН, комплексное применение ЗУН, обобщение и систематизация знаний.

Знания: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой, приобретение знаний, умений и навыков, необходимых юным лыжникам.

Умения: повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Личностные качества: приобретение соревновательного опыта.

Занятие-тренинг – это занятие формирования умений и навыков, урок практической работы, целевого применения усвоенного материала. Здесь изучаются различные элементы техники, исправляются ошибки, закрепляются знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми упражнениями.

Занятие-беседа – это занятие изучения нового материала, его теоретической части. Занятие-игра - включение в содержание игр разных способов передвижения на лыжах, что мотивированно сюжетом и направленностью их на решение двигательных задач в достижении поставленных целей.

### 3. Контрольное занятие.

Контрольное занятие – помогает педагогу проверить усвоение изученного материала и выявить детей, которым нужна помощь педагога. Проводится с конкретной задачей проверки и оценки уровня подготовленности юных лыжников по разделам подготовки - технической, тактической, физической и

морально-волевой. Может проходить в виде соревнований различного уровня (внутришкольного, муниципального).

Занятие-викторина – это устная форма проверки усвоенных знаний, индивидуальный или групповой опрос.

#### 4. Комбинированное занятие.

Комбинированное занятие – проводится для решения нескольких учебных задач. Это сочетание различных видов урока на одном.

#### 5. Итоговое занятие – подводит итоги работы за учебный год.

### **Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы**

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения физкультурных и спортивных мероприятий, все учебно - тренировочные занятия и мероприятия по виду спорта «лыжные гонки» проводятся с обязательным соблюдением необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих обучение по образовательной программе.

#### **Общие требования техники безопасности**

Для предупреждения травматизма на учебно-тренировочных занятиях необходимо соблюдать определенные требования:

1. Учебно-тренировочные занятия проводятся организованно под руководством тренера-преподавателя в соответствии с расписанием учебно - тренировочных занятий.
2. До выхода на занятие необходимо проверить форму одежды (в соответствии с погодными условиями при занятиях на открытом воздухе), обувь (должна быть спортивной, на нескользкой подошве), исправность спортивного инвентаря.
3. Не допускается самовольный уход спортсменов с занятия.
4. Если спортсмена необходимо вернуть на базу (по причине неисправности инвентаря или травмы), обязательно сопровождение одного или двух спортсменов.
5. Тренер-преподаватель не должен оставлять без внимания любое нарушение дисциплины.
6. При выборе трассы для тренировок, проведения соревнований, приема контрольных нормативов необходимо предусмотреть все меры безопасности. Крутизна трассы должна соответствовать уровню технической подготовленности обучающихся.
7. Необходимо соблюдать правила поведения на склонах и обеспечение техники безопасности при прохождении спусков.

**Обязательное соблюдение требований врачебного контроля** к состоянию здоровья обучающихся со стороны медицинских работников. Основные мероприятия по профилактике травматизма:

- правильная организация учебно-тренировочных занятий, соревнований;
- учет и анализ несчастных случаев и принятие мер для их предупреждения;
- обучение правилам безопасного поведения на лыжах, при работе на тренажерах;
- соблюдение техники безопасности на занятиях в соответствии с инструкциями.

Примерная Инструкция по технике безопасности Основными опасными факторами при занятиях лыжными гонками являются:



- обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20 градусов;
- травмы при ненадежном креплении лыж к обуви;
- травмы при падении во время спуска с горы.

### **Общие требования безопасности**

К тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям лыжными гонками. При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в учреждении, спортивном зале, во время тренировок. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения. В процессе занятий учащиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

#### *Требования безопасности перед началом занятий.*

Проверить подготовленность лыжни или трассы. Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.

#### *Требования безопасности во время занятий:*

Начинать тренировку, выходить на трассу только при участии и разрешении тренера-преподавателя. Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м, при спусках с горы – не менее 30 м. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы. Следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожения. Во избежание потертостей не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

Требования безопасности при аварийных ситуациях. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к лыжной базе. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом тренеру-преподавателю. При получении учащимся травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

Требования техники безопасности по окончании занятий. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

## 2.6. Список литературы

### Для педагога

1. Березин Г.В., Бутин И.М. Лыжный спорт – М.: Просвещение, 2013.
2. Вачевских В.И., Вачевских Л.Д. Специальные упражнения технической подготовки юных лыжников, 2015.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте – М.: ФиС, 2017.
4. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). – М.: ВНИИФК, 2014 г.
5. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов – Смоленск: СГИФК, 2012.
6. Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе. – Волгоград, 2015.
7. Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков: Дисс. ... докт. пед. наук. – Харьков, 2013.
8. Киселев П.А., Киселева С.Б. Справочник учителя физической культуры. – Волгоград, 2014.
9. Мажосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика – М.: ФиС, 2013.
10. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. — М., 2016.
11. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры, №2, №3, 2014.
12. Настольная книга учителя физической культуры: Справ.-метод.пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М., 2013.
13. Осинцев В.В. Лыжная подготовка в школе. – М.: Владос-Пресс, 2013.
14. Основы управления подготовки юных спортсменов/ под общ. ред. Набатниковой М.Я. – М., ФиС, 2012.
15. Раменская Т.И. Лыжный спорт. – М., 2015.

### Для учащихся

1. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. – М.: Спорт Академ Пресс, 2013.
2. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника (Учебно-практическое пособие). – М.: Физкультура и спорт, 2015.
3. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. – М.: ФиС, 2015.
4. Садыкова С.Л., Лебедева Е.И. Физическая культура 1-11 классы подвижные игры на уроках и во внеурочное время. – Волгоград, 2017.
5. Современная система спортивной подготовки. – М.: Издательство «СААМ», 2013.
6. Теория и методы физического воспитания – М.: ФиС, 2014.
7. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2013.
8. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 2015.

**Календарный учебный график**  
 Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки»  
 2-й год обучения

№ п/п	Дата проведения		Время и место проведения	Форма занятий	Количес т во часов	Тема занятий	Форма контроля
	по плану	фактически					
<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта (20 ч.)</b>							
1				Комбинированное занятие	2 ч.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях	Опрос
2				Занятие-беседа	2 ч	История развития лыжного спорта	Опрос
3				Занятие-беседа	2 ч	Советские и российские спортсмены на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы.	Опрос
4				Занятие-беседа	2 ч.	Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	Опрос
5				Занятие-беседа	2 ч	Основы законодательства в области физической культуры и спорта. Особенности развития видов спорта в Республике Марий Эл	Опрос
6				Занятие-беседа	2 ч	Гигиенические знания, умения и навыки: Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Личная гигиена спортсмена. Гигиена тренировочных занятий и отдыха. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение медицинского осмотра. Значение самоконтроля на тренировочном	Опрос

						занятия и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчёт пульса.	
7				Занятие-беседа	2 ч	Основы здорового образа жизни. Режим дня, закаливание организма Составление режима дня с учётом тренировочных занятий. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно - сосудистую системы организма. Основы здорового питания. Особенности питания спортсмена.	Опрос
8				Занятие-беседа	2 ч.	Лыжный инвентарь, одежда, обувь. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжным инвентарём и его хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.	Опрос
9				Занятие-беседа	2 ч.	Значение лыжных мазей, подготовка лыжного инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при разных погодных условиях.	Опрос
10				Занятие-беседа	2 ч.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Передвижение по улице во время движения к месту проведения тренировочного занятия и на учебно-тренировочном занятии.	Опрос
<b>Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка (76 ч.)</b>							
11				Комбинированное занятие	4 ч	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости	Индивидуальный контроль
12				Комбинированное	4 ч.	Общеразвивающие упражнения	Групповой

				занятие		на развитие гибкости	контроль
13				Занятие-беседа	2ч.	Упражнения для мышц туловища и шеи	Опрос
14				Занятие-тренинг	2 ч.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	Групповой контроль
15				Занятие-тренинг	4 ч.	Упражнения на развитие координационных способностей	Индивидуальный контроль
16				Занятие-тренинг	2 ч.	Специальные беговые упражнения	Групповой контроль
17				Комбинированное занятие	2 ч.	Бег с препятствиями	Индивидуальный контроль
18				Занятие-тренинг	4 ч.	Прыжковые упражнения в пологий подъём	Групповой контроль
19				Занятие-тренинг	4 ч.	Упражнения для развития силовой выносливости	Групповой контроль
20				Занятие-тренинг	4 ч.	Упражнения на развитие координационных способностей	Индивидуальный контроль
21				Занятие-тренинг	4 ч.	Специальные беговые упражнения	Групповой контроль
22				Комбинированное занятие	4 ч.	Кувырки вперед и назад	Групповой контроль
23				Занятие-тренинг	4 ч.	Прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовой выносливости и быстроты.	Групповой контроль
24				Занятие-тренинг	4 ч.	Равномерный длительный бег	Групповой контроль
25				Занятие-тренинг	4 ч.	Упражнения для развития силовой выносливости	Групповой контроль
26				Комбинированное занятие	4 ч.	Общеразвивающие упражнения с предметами	Групповой контроль
27				Занятие-тренинг	4 ч.	Упражнения для мышц ног и таза	Групповой контроль
28				Комбинированное занятие	8 ч.	комплекс специальных упражнений на лыжах и л/роллерах для развития силовой выносливости ног и плечевого пояса	Групповой контроль

29				Комбинированное занятие	8 ч.	-имитационные, прыжковые упражнения	Групповой контроль
<b>Раздел 3. Вид спорта «лыжные гонки» (98 ч.)</b>							
30				Комбинированное занятие	4 ч.	Схема выполнения передвижений классическим лыжным ходом	Опрос, индивидуальный контроль
31				Занятие-тренинг	2 ч.	Подводящие упражнения, направленные на овладение «чувством лыжи и снега». Подводящие упражнения, направленные на овладение устойчивостью (равновесием) на скользящей опоре.	Групповой контроль
32				Комбинированное занятие	8 ч.	Имитация лыжных ходов	индивидуальный контроль
33				Комбинированное занятие	4 ч.	Комплексупражнений для равновесия	индивидуальный контроль
34				Занятие-тренинг	2 ч.	Подъем ступающим, скользящим, беговым шагом	Групповой контроль
35				Комбинированное занятие	2 ч	Подводящие упражнения, направленные на овладение устойчивостью (равновесием) на скользящей опоре.	индивидуальный контроль
36				Комбинированное занятие	2 ч.	Подъем елочкой и полувелочкой	Опрос, индивидуальный контроль
37				Комбинированное занятие	8 ч	Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях	Опрос, индивидуальный контроль
38				Занятие-тренинг	2 ч.	Повороты переступанием на месте	Групповой контроль
39				Комбинированное занятие	4 ч.	Совершенствование техник пусков на лыжах	Опрос, индивидуальный контроль
40				Занятие-тренинг	4 ч.	Спуск в стойке устойчивости	Групповой контроль
41				Комбинированное	4ч.	Упражнения, направленные на	Опрос,

				занятие		овладение рациональным оттачиванием палками.	индивидуальный контроль
42				Занятие-тренинг	4 ч.	Попеременный двухшажный ход	Групповой контроль
43				Занятие-тренинг	4 ч	Обучение торможению «плугом», «упором», поворотом»	Групповой контроль
44				Занятие-тренинг	2 ч.	Непрерывное передвижение до 3 км	Групповой контроль
45				Занятие-игра	4 ч.	Эстафеты	Соревнования
46				Занятие-тренинг	2 ч	Прохождение на скорость дистанции до 1000 м	Групповой контроль
47				Занятие-тренинг	2 ч.	Скоростные упражнения на лыжах	Групповой контроль
48				Комбинированное занятие	4 ч.	Схема выполнения передвижений классическим лыжным ходом	Опрос, индивидуальный контроль
49				Занятие-тренинг	2 ч.	Попеременный двухшажный ход	Групповой контроль
50				Комбинированное занятие	4 ч.	Схема выполнения передвижений коньковым ходом	Опрос, индивидуальный контроль
51				Занятие-игра	2 ч.	Эстафеты	Соревнования
52				Комбинированное занятие	4 ч.	Комплекс упражнений для отработки техник подъема	Опрос, Индивидуальный контроль
53				Занятие-тренинг	2 ч.	Непрерывное передвижение до 2 км	Групповой контроль
54				Занятие-тренинг	2 ч.	Прохождение на скорость дистанции до 1000 м	Групповой контроль
55				Итоговое занятие	2 ч.	Сдача контрольных нормативов. Тестирование по ОФП.	Зачет
56				Обследование	4 ч.	Прохождение медицинского осмотра	Обследование
57				Соревнования	8 ч.	Участие в соревнованиях	Соревнования
<b>Раздел 4. Различные виды спорта и подвижные игры (22 ч.)</b>							
58				Комбинированное	2 ч	Легкая атлетика: бег с	Групповой

				занятие		препятствиями	контроль
59				Занятие-игра	2 ч.	Подвижные игры «Перестрелка»	Спортивная игра
60				Занятие-игра	2 ч	Двусторонняя игра в футбол	Спортивная игра
61				Занятие-игра	2 ч	Веселые старты, эстафеты	Спортивная игра
62				Занятие-игра	2 ч	Игра в пионербол	Спортивная игра
63				Комбинированное занятие	2 ч	Легкая атлетика: бег с низкого старта с ускорением до 30 м	Тестирование
64				Комбинированное занятие	2 ч	Интервальный метод тренировки	Тестирование
65				Комбинированное занятие	2 ч	Повторная тренировка 3 по 200 м	Тестирование
66				Комбинированное занятие	2 ч	Длительная тренировка	
67				Занятие-игра	2 ч.	Подвижные игры на лыжах	Спортивная игра
68				Комбинированное занятие	2 ч.	Объективные и субъективные критерии самоконтроля.	Тестирование



