

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа им. А. Невского»
Курского района Курской области

Принято на заседании ПС
Протокол № 1 от «31» *август* 2022г.
Председатель ПС *[подпись]* /И.А. Гапонова



«Утверждаю»
Директор школы
[подпись] М.С. Иванова
Приказ № *1/31* от «*31*» *август* 2022г.

*Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Лыжные гонки»*

*Программа рассчитана на детей 7-18 лет
Срок реализации 1 год*

Составитель:
Гончаров Юрий Иванович

п. Искра
2022 г.

1. Пояснительная записка

Актуальность. Спортивная деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности. Вовлечение обучающихся в лыжный спорт позволяет педагогу решать одновременно, в комплексе, вопросы обучения, воспитания, оздоровления, профессиональной ориентации и социальной адаптации подростков, формирования навыков здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности.

Данная дополнительная общеобразовательная программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует:

- созданию необходимых условий для личностного развития обучающихся, позитивной социализации и самоопределению;
- удовлетворению индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном развитии, а также в занятиях экологией;
- формированию и развитию творческих способностей учащихся;
- обеспечению духовно-нравственного, гражданского, экологического, воспитания учащихся;
- формированию потребности в осуществлении общественно-полезной и природоохранной деятельности;
- формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

В процессе реализации программы выявляются основные муниципальные и региональные проблемы здоровья населения. В ходе исследования этих проблем происходит формирование мотивационно-ценностного отношения к исследовательской деятельности, обучение технологии исследования, что может послужить основой для самоопределения учащихся.

Актуальность программы обусловлена тем, что знания и умения, необходимые для организации учебно-исследовательской деятельности, в будущем станут основой для реализации учебно-исследовательских проектов.

Программа позволяет реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно-ориентированный и системно-деятельностный подходы в обучении.

Содержание программы основано на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации: Федеральный закон РФ от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ;
3. Национальный проект «Образование»: утвержден протоколом № 10 от 03.09.2018 г. президиума Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и проектам;
4. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
 1. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
 2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
 3. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ.
 4. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный протоколом № 11 от 30.11.2016 г. заседания президиума Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам;
 5. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам: утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196;

6. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»: утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты от 05.05.2018 г. № 298н;
7. Об образовании в Курской области: закон Курской области от 09.12.2013 г. № 121-ЗКО;
8. Государственная программа Курской области «Развитие образования в Курской области»: утверждена постановлением Администрации Курской области 15.10.2013 г. № 737-па;
9. Проект «Доступное дополнительное образование для детей в Курской области»: утвержден протоколом № 3 от 16.11.2017 г. заседания Совета по стратегическому развитию и проектам (программам);

Программа адресована на школьный возраст, 7 – 18 лет.

Характеристика контингента учащихся

Средний школьный возраст (младший подростковый возраст 7-13 лет)

В младшем подростковом возрасте характерно усиление независимости от взрослых. Этот период связан с постепенным обретением чувства взрослости. Начинаются изменения социальной ситуации развития - учащийся находится в состоянии между взрослым и ребенком, Все подвергается оценке и переоценке, обретает новое значение и смысл. Наступает интенсивное развитие самовосприятия, самонаблюдения, самосознания. Появляется качественно новое познавательное отношение к знаниям. Изменяется мышление - переход к абстрактному мышлению, появляется возможность проникать в сущность вещей, понимать закономерности отношений между ними. У детей появляется желание иметь свою точку зрения, всё взвесить и осмыслить, потребность в размышлениях о предметах и явлениях. Несмотря на то, что данный возраст рассматривается как начальный период отчуждения от взрослых (стремление противостоять взрослым, отстаивать собственную независимость и права), одновременно с этим - ожидание от взрослых помощи, защиты, поддержки, их одобрения и оценок.

Младший подросток начинает ощущать близость с природой, по-новому воспринимать искусство, у него появляется мир ценностей, потребность в личных коммуникациях. Роль ведущей в младшем подростковом возрасте играет социально - значимая деятельность. Приобщение к общественно-полезному труду приводит к осознанию себя как участника общественно - трудовой деятельности.

В старшем подростковом возрасте происходит смена социальной ситуации развития и внутренней позиции школьника, в результате чего ускоряются процессы формирования его личности. Происходит становление характера. Формируется нравственное мировоззрение – нравственное сознание и поведение. Усиливается тяга к межличностному одновозрастному общению. В этот период расширяется жизненный мир личности, круг ее общения, развивается стремление к самостоятельности в умственной деятельности. Вместе с самостоятельностью мышления развивается и критичность. Подросток должен знать, зачем нужно выполнять то или другое задание. Подростки склонны к выполнению самостоятельных заданий и практических работ на уроках. Ярко проявляет себя подросток и в играх. Они любят подвижные игры, но такие, которые содержат в себе элемент соревнования. Особенно ярко в подростковом возрасте проявляются интеллектуальные игры, которые носят состязательный характер. В связи с «чувством зрелости» у подростка появляется специфическая социальная активность, стремление приобщаться к разным сторонам жизни и деятельности взрослых, приобрести их качества, умения и привилегии.

Старший школьный возраст - юношеский (14 до 18 лет)

В старших классах расширяется круг знаний, эти знания ученики применяют при объяснении многих фактов действительности, они более осознанно начинают относиться к учению. На первое место выдвигаются мотивы, связанные с жизненными планами учащихся, их намерениями в будущем, мировоззрением и самоопределением. Возникает потребность проявить свои способности в связи с развитием интеллектуальных сил. Развиваются такие черты волевой активности, как целеустремленность, настойчивость, инициативность. Все чаще старший школьник начинает руководствоваться сознательно поставленной целью, появляется стремление углубить знания в определенной области, возникает стремление к самообразованию. В старшем школьном возрасте устанавливается прочная связь между профессиональными и учебными интересами. Происходит систематизация знаний по различным предметам, установление межпредметных связей. Все это создает почву для овладения общими законами природы и общественной жизни, что приводит к формированию научного мировоззрения.

Формирование групп учащихся происходит по возрастному принципу. Занятия по программе проводятся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, что выражается в осуществлении индивидуального подхода

к каждому обучающемуся, в определении его возможностей, склонностей и способностей, дифференцировании нагрузки.

Объем и срок реализации программы

Курс включает в себя теоретическую и практическую части. Общее количество часов – 216 часов

Срок реализации программы - 1 года

В соответствии с г.2, ст.17, п.4 ФЗ № 273«Об образовании в Российской Федерации» форма обучения – очная

2.Цель и задачи программы

Цель программы: формирование творческой личности, владеющей знаниями, умениями и навыками в области лыжных гонок.

Задачи:

Личностные

- развивать личностную мотивацию к занятиям лыжными гонками
- формировать общественную активность личности, гражданскую позицию;
- формировать стремление к получению качественного законченного результата, личностную оценку качества своих занятий;
- формировать навыки здорового образа жизни;

Метапредметные

- развивать потребность в саморегулировании учебной деятельности в саморазвитии, самостоятельности;
- формировать культуру общения и поведения в социуме;
- формировать навыки мышления, работы в команде;
- развивать познавательный интерес к занятиям лыжами;

Образовательные (предметные)

- развивать познавательную деятельность;

- развивать мышление,
- реализовывать межпредметные связи с физикой, и математикой;
- способствовать приобретению обучающимися знаний, умений, навыков и компетенций по лыжам

Формы организации образовательного процесса

Занятия проводятся всем составом учебной группы, по подгруппам и индивидуально.

Форма организации деятельности: **фронтальная, групповая, индивидуальная**

В Программе предусматривается использование методов, приемов и элементов различных **педагогических технологий:**

- игровые (игры ролевые, сюжетные, коммуникативные и др.) – обеспечивают личностную мотивационную включенность каждого учащегося, при этом у них формируются способности анализировать, сравнивать, обобщать, учитывать причинно-следственные отношения, исследовать, систематизировать свои знания, обосновывать собственную точку зрения, генерировать новые идеи, что повышает продуктивность их творческой и интеллектуальной деятельности;
- проектного (или исследовательского) обучения;
- обучения в сотрудничестве (или в малых группах) – одна из наиболее эффективных технологий личностно – ориентированного образования, так как при обучении на ее основе создаются условия для взаимопомощи и индивидуальной поддержки, для осуществления учебной деятельности каждым учащимся на уровне, соответствующем его индивидуальным особенностям, опыту, интересам;
- здоровьесберегающие – создающие максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагога);
- информационные (или ИКТ) – подготовка и передача информации обучаемому осуществляется посредством компьютера и другие;

Внедряемые методы позволяют развить способности каждого обучающегося, включить его в активную деятельность, и способствуют формированию устойчивых понятий и умений.

3.Содержание программы
Учебный план

Учебный план объединения «Лыжные гонки»
Почасовая разбивка учебного курса

№ п/п	Наименование разделов	Часовая нагрузка по годам обучения								
		Ознакомительный модуль 1 год			Базовый модуль 2 год			Углубленный модуль 3 год		
		Всего	Теория	Практи ка	Всего	Теория	Практи ка	Всего	Теория	Практи ка
1	Теоретическая подготовка	5	5	-	5	5		3	3	
2	ОФП	33	3	30	27	2	25	16	1	15
3	СФП	12	2	10	22	2	20	27	2	25
4	Техническая подготовка	12	4	8	5	1	4	11	1	10
5	Участие в соревнованиях	8		8	10	-	10	10	-	10
6	Контрольные нормативы.	2		2	3		3	5		5

	Мониторинг									
	ВСЕГО	72	14	58	72	10	62	72	7	65

Содержание учебного плана

Содержание занятий

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире .Порядок и содержание работы секции. Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Соревнования юных лыжников.
2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Поведение 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.
3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.
Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.
- 4.Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине,

пологих и крутых подъемах и спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов

5. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Правила поведения на соревнованиях

II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - это вид спортивной подготовки, направленной на развитие двигательных качеств спортсмена, на укрепление здоровья. Практическая подготовка подразделяется на: общую, специальную и техническую, контрольные упражнения и участие в соревнованиях

1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Целью общей физической подготовки является направленность на общее развитие и укрепление здоровья спортсмена, улучшение физического развития, которое достигается путем выполнения различных упражнений (с предметами и без предметов). Выполнение комплекса ОРУ, кроссовой подготовки, подвижных («Веселые старты», лыжные эстафеты) и спортивных игр (футбол, пионербол). 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 быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

2. Специальная физическая подготовка.

Целью специальной физической подготовки (СФП) является развитие основных физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости, координации движений, общей, силовой и специальной выносливости, которое достигается путём кросса с имитацией, выполнения прыжковых и имитационных упражнений. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

3. **Техническая подготовка** - это овладение лыжным инвентарём и основными начальными навыками лыжника-гонщика. Освоение объёма тренировочных нагрузок адекватных возрасту и этапу обучения: передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом; повороты переступанием на месте и в движении; спуски в основной стойке; подъёмы ступающим и скользящим шагом; торможение палками, падением и «плугом», обучение, а в дальнейшем и совершенствование техники основных видов лыжных ходов, 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 двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях

4. Контрольные упражнения и соревнования

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, силы, скоростно - силовых способностей), участие в соревнованиях по лыжным гонкам на различных дистанциях .

№	Содержание материала	1 год
	Теоретическая подготовка	13
1	История развития лыжного спорта.. Российские лыжники на Олимпиадах	1
2	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом	2
3.	Лыжный инвентарь, выбор и уход. Лыжные мази. Парафины	2
4.	Основы техники передвижения на лыжах	2
5	Правила соревнований по лыжным гонкам	2
6	Основные средства восстановления	2
7	Оценка уровня знаний по теории лыж	2
	Общая физическая подготовка	76
1	Строевые упражнения	3

2	Гимнастические упражнения. ОРУ	7
3	Спортивные и подвижные игры	14
4	Эстафеты и прыжковые упражнения	11
5	ОРУ направленные на развитие гибкости, координации, выносливости	8
6	Циклические упражнения на выносливость	17
7	Легкоатлетические упражнения	9
8	Многоборье	4
9	Занятия для подготовки к выполнению норм	3
	Специальная физическая подготовка	61
1	Кроссовая подготовка	20
2	Прыжки, выпады	14
3	Комплекс специальных упражнений на лыжах	7
4	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	18
5	Подвижные игры на лыжах	2
	Техническая подготовка	28
1	Падение	2
2	Попеременный двухшажный ход	8
3	Одновременные хода	5
4	Прохождение спусков	2
5	Подъем по склону	1
6	Виды торможения	1
7	Имитация лыжных ходов	9
	Участие в соревнованиях	28
1	Участие в соревнованиях	28

	Контрольные испытания	10
	Итого:	216

4 Планируемые результаты

Результатом освоения программы «Лыжные гонки» является приобретение обучающимися следующих знаний, умений, навыков:

будут знать / понимать:

- историю развития лыжного спорта в мире и России;
- влияние физкультуры и спорта на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни
- требования техники безопасности к занятиям лыжным спортом
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности
- характеристику техники лыжных ходов, правила соревнований по лыжным гонкам

будут уметь:

- владеть техникой основных лыжных ходов;
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- выполнять комплексы упражнений по общей физической и специальной физической подготовке;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки во время соревнований и при сдаче контрольных нормативов;
- использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни.смогут решать жизненно –практические задачи :
- анализировать свои действия и давать им оценку ;
- ответственно относиться к учебно-образовательному процессу, поручениям, обязанностям;
- владеть знаниями о чувстве товарищества и нравственных правилах поведения в коллективе;
- иметь потребность в самообразовании в области физической культуры и спорта, здорового образа жизни .

Формы подведения итогов реализации программы

- сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- участие в спортивных праздниках;
- участие в соревнованиях: по лыжным гонкам, школьного, районного и областного уровней;

Личностные:

- принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

Метапредметные:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

Предметные результаты:

- овладение стартовыми знаниями в лыжах
- формирование умений применения полученных знаний за пределами объединения;
- развитие умений искать, анализировать, сопоставлять и оценивать содержащуюся в различных источниках информацию о лыжах
- приобретение теоретических знаний и опыта применения полученных знаний и умений для определения собственной активной позиции в общественной жизни;
- приобретение знаний, умений и навыков при выполнении практических заданий.

5. Кадровое обеспечение программы

Занятия ведет педагог дополнительного образования, хорошо владеющий как общепедагогическими компетенциями, так и специальными знаниями в области физкультурной направленности.

Умеет ставить цели и задачи в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся.

Умеет осуществлять отбор содержания обучения, осуществлять отбор форм и методов организации самостоятельной и коллективной творческой деятельности обучающихся в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.

Умеет организовывать образовательный процесс с учетом уровня здоровья учащихся, обеспечить формирование у учащихся навыков учебной деятельности. Умеет обеспечить у учеников формирование навыков самоорганизации.

Умеет обеспечить взаимопонимание участников образовательного процесса, поддержать обучающихся и коллег в работе, анализировать поступки и поведение обучающихся. Умеет организовать свою деятельность и деятельность обучающихся для достижения намеченных целей.

6. Формы аттестации и контроля

В ходе реализации программы ведется систематический учет знаний и умений учащихся. Для оценки результативности применяется входящий (опрос), текущий и итоговый контроль в форме тестирования.

Класс	ПОЛ	Дистанция	Отлично	Хорошо	Удовлетворительн о
-------	-----	-----------	---------	--------	-----------------------

3	М/Ж	1 км./500 м	5.25/3.00	6.15/3.30	7.10/4.00
4	М/Ж	3км./2 км.	без	учета	времени
5	М/Ж	2 км./1 км.	11.20/6.24	13.00/7.15	15.00/8.20
6	М/Ж	4 км./3 км.	без	учета	времени
7	М/Ж	3 км./2 км.	17.20/13.10	20.00/15.10	23.00/17.25
8-9	М/Ж	5 км./4 км.	без	учета	времени
10-11	М/Ж	10 км./5 км.	без	учетавремени	

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ и МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для успешной реализации данной программы имеются:

- спортивный зал для тренировок, светлый и хорошо проветриваемый;
- площадка для проведения занятий по лёгкой атлетике;
- раздевалка;
- лыжная база для хранения лыж, инструмент для ремонта лыж и палок;
- лыжи спортивные с креплениями и с палками
- на весь состав обучающихся;
- лыжные ботинки на весь состав обучающихся;
- смазочный (лыжная мазь, парафин) и расходный материал
- 10 комплектов на сезон;
- эспандер резиновый -15 шт
- мячи набивные разного веса (1,2,3,5кг.) –по 8 шт.;
- мячи баскетбольные -6 шт.;
- мячи футбольные –5 шт.;
- скакалки -15 шт.;

- секундомер –1 шт.;
- аптечка –1 шт.

Литература:

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

8. Календарный учебный график

№	Тема занятия	Количество часов	Дата план	Дата факт
1	Лыжный спорт в России и мире. ОРУ. Бег.	3		
2	Тестирование. ОРУ. игры	3		
3	Бег. ОРУ. Прыжковые упражнения	3		
4	Одежда лыжника. Кросс. ОРУ	3		
5	Гигиена. Закаливание. Бег. ОРУ	3		
6	Кроссовая подготовка. ОРУ. Игры	3		
7	Правила ухода за лыжами.	3		
8	Прыжковые и имитационные упражнения	3		
9	Бег. ОРУ. Специальные упр. лыжника	3		
10	Бег. ОРУ. Игры	3		
11	Силовая тренировка. Игры	3		

12	Кросс с имитацией. ОРУ. Игры	3		
13	Кроссовая подготовка. ОРУ. Игры	3		
14	Бег. Специальные упр. Игры	3		
15	Кроссовая подготовка. ОРУ. Игры	3		
16	ТБ. Оказание первой помощи при обморожениях	3		
17	Бег. ОРУ. специальные упр.	3		
18	Силовая тренировка. Игры	3		
19	Лыжный инвентарь. Подбор лыж. мази	3		
20	Значение техники движения для результата	3		
21	Игры на лыжах	3		
22	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	3		
23	Прохождение спусков и подъемов	3		
24	Попеременный двухшажный ход. Игры.	3		
25	Комплекс специальных упр. на лыжах	3		
26	Передвижение попеременным двухшажным ходом	3		
27	Лыжные эстафеты. Игры	3		
28	Прохождение подъемов попеременным двухшажным ходом	3		
29	Движение одновременными ходами	3		
30	Торможение на лыжах	3		
31	Прохождение спусков и подъемов	3		
32	Задачи спортивных соревнований и их роль в подготовке	3		
33	Прохождение дистанции в 2-5 км.	3		
34	Лыжные эстафеты	3		
35	Техника конькового хода	3		
36	Подъем в гору скользящим шагом	3		

37	Повороты на месте и в движении	3		
38	Совершенствование лыжных ходов	3		
39	Игры и эстафеты на лыжах	3		
40	Коньковый ход на равнине	3		
41	Прохождение дистанции 2-6 км.	3		
42	Лыжные эстафеты	3		
43	Техника конькового хода в подъем	3		
44	Подъем в гору скользящим шагом	3		
45	Совершенствование техники лыжных ходов	3		
46	Коньковый ход без палок	3		
47	Техника одновременных ходов на равнине	3		
48	Совершенствование техники лыжных ходов	3		
49	Эстафеты на лыжах	3		
50	Одновременные хода по уклон	3		
51	Силовая подготовка. ОРУ	3		
52	Техника безопасности. Игры.	3		
53	Силовая подготовка. Игры.	3		
54	Организация самоконтроля на занятиях	3		
55	Бег. ОРУ.	3		
56	ОРУ. Прыжковые и имитационные упр. Игры.	3		
57	Развитие координационных способностей. Игры.	3		
58	Бег. ОРУ. Специальные упр.	3		
59	Бег. ОРУ. Футбол.	3		
60	Кроссовая подготовка.	3		
61	Силовая подготовка. ОРУ	3		

62	ОРУ. специальные упр.	3		
63	Силовая подготовка. ОРУ.	3		
64	Игра в футбол. ОРУ	3		
65	Бег. ОРУ,специальные упр.	3		
66	Кроссовая подготовка. ОРУ.	3		
67	Силовая подготовка. ОРУ.	3		
68	Игра в футбол.	3		
69	Прыжковые и имитационные упр.	3		
70	Силовая подготовка. ОРУ.	3		
71	Кроссовый бег.ОРУ.	3		
72	Игра в футбол.	3		