

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 1 города Заозерного

«Согласовано» Методист _____ Свержевская О.В. 17 июня 2023 год	«Утверждаю» Директор школы _____ И.В. Крук Приказ №01-10-180/1 от 31.07.2023 год
---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
объединения дополнительного образования
по физкультурно-спортивному направлению
Лыжные гонки.
Коробков Алексей Григорьевич

Курс		
Возраст	7-14	2023-2024 учебный год
Уровень обучения	базовый	

Пояснительная записка

1.1. Нормативная база

Рабочая программа Лыжные гонки по физкультурно-спортивному направлению разработана для учащихся 2-8 класса на основе Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 26.07.2019), на основе модифицированной (авторизованной) программы дополнительного образования и «Примерной программы основного общего образования по физической культуре».

1.2. Краткая характеристика курса

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» относится к физкультурно-спортивной направленности, разработана с учётом возрастных, психологических и иных особенностей индивидуального развития обучающихся. Включает в себя разные формы ходьбы, бега, прыжков и метаний.

Актуальность данной программы заключается в проведении системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и деятельности в области лыжного спорта.

Цель программы: овладение техникой и тактикой передвижения на лыжах, повышение и поддержание уровня физической работоспособности, овладение профессиональными знаниями, умениями и навыками для педагогической, организационной и спортивно-массовой работы по лыжному спорту в общеобразовательной школе.

Задачи программы: Овладение основами техники лыжных ходов. Выполнение студентами контрольных нормативов.

Отбор наиболее подготовленных студентов для занятий в группе спортивного совершенствования. Сохранение и укрепление здоровья студентов, закаливание организма человека, привитие стойких гигиенических правил.

II. Результаты освоения курса

2.1. Личностные результаты: должны овладеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий по лыжной подготовке, их планирования и содержательного наполнения;

2.2 Метапредметные результаты: самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; • самостоятельно планировать пути

достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

2.3. Краткое изложение системы оценки достижений (способы определения результативности)

Тест на технику скользящего шага (количество шагов)

(1 – 4 класс – 10 метров, 5 – 9 класс – 30 метров)

(по метод. пособию В.В. Осинцева «Лыжная подготовка в школе» 2001г.)

<i>класс</i>	<i>мальчики</i>			<i>девочки</i>		
	3	4	5	3	4	5
3	9-10	7-8	6	10-11	8-9	7
4	5	6-7	8	9	7-8	6
5	18	16	14	19	17	15
6	17	15	13	18	16	14
7	16	14	12	17	15	17
8	15	14	11	16	15	14
9	15	14	11	16	15	13

Тест на ускорение 30 метров с хода

<i>класс</i>	<i>мальчики</i>			<i>девочки</i>		
	3	4	5	3	4	5
5	7.6 сек.	7.2 сек.	6.8 сек.	8.3 сек.	7.9 сек.	7.4 сек.
6	7.0 сек.	6.6 сек.	6.2 сек.	7.8 сек.	7.3 сек.	6.8 сек.
7	6.6 сек.	6.3 сек.	5.9 сек.	7.4 сек.	7.0 сек.	6.6 сек.

III. Содержание курса

. Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Легкая атлетика Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м.. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки». Развитие скоростно-силовых качеств. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Контрольные упражнения и соревнования . Лыжная подготовка. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии.

Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника ; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение 50-100 м без палок. Дистанция 2 км. Транспортировка лыжного инвентаря. Передвижение по учебной лыжне попеременным 2-ух ш. ходом. Игры на горке: «смелее с горки», «не задень Дистанция 2 км. Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Игра «с горки на горку». Прохождение дистанции 3 км попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе Подъем «полуелочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке. Эстафета на лыжах

Формы и режим занятий курса, объем и срок реализации программы.

Место предмета в учебном плане: 5 часов в неделю, 180 часов в год, на 36 учебных недели, срок реализации – 2 года.

IV. Тематическое планирование

№	Модуль (глава)	Кол-во часов	Формы самостоятельной работы обучающихся	Виды деятельности
1.	Бег	40		
2.	Классический ход	60		
3.	Коньковый ход	60		
4.	Силовые упражнения	20		
ИТОГО:		180		

V. Материально-техническое обеспечение программы

№	Вид занятий	Наименование помещения	Оборудование и программное обеспечение	Средства обучения (наглядные пособия, учебные средства, расходные материалы)
1	Занятие	Школьный стадион, спортивный зал	Спортивный, инвентарь, лыжи	Наглядные пособия, лыжная смазка
2	Соревнования	Школьный стадион, спортивный зал	Спортивный, инвентарь, лыжи	Наглядные пособия, лыжная смазка

Календарно-тематическое планирование по лыжным гонкам первый год обучения

Возраст 8-14 лет. Группа 1

Учитель: Коробков А. Г.

№ занятия	План дата занятия	Факт дата занятия	Вид занятия	Тема занятия
1.				Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Режим дня спортсмена.
2.				Кроссовая подготовка, ОФП
3.				Общая физическая подготовка. ОФП
4.				Общая физическая подготовка. ОФП
5.				Кросс + шаговая имитация в подъем
6.				Игра «Пионербол»
7.				Игровая (футбол, баскетбол) ОРУ
8.				Игровая (футбол, баскетбол) ОРУ
9.				Кросс + шаговая имитация в подъём ОРУ на растяжение.
10.				Кросс + ОФП (силовая выносливость) ОРУ
11.				Кросс + ОФП (силовая выносливость) ОРУ
12.				Кросс 2 км, ОРУ, СФП (имитация лыжных ходов, выполнение комбинации упражнений на силу, подтягивания в висе)
13.				Оказание первой помощи при травмах.
14.				Кросс 1 км, Имитация лыжных ходов
15.				Игровая тр-ка Футбол, Пионербол, «Лапта». ОРУ на растяжение и расслабление.
16.				Игровая тр-ка Футбол, Пионербол, «Лапта». ОРУ на растяжение и расслабление.
17.				Кросс + шаговая имитация, ОФП
18.				ОФП. Низкий старт, стартовый разбег.
19.				ОФП. Низкий старт, стартовый разбег
20.				ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.
21.				ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.

22.			Кросс + шаговая имитация в подъём ОРУ на растяжение.
23.			Кросс + шаговая имитация в подъём ОРУ на растяжение.
24.			Общие представления об оздоровительном беге
25.			Общие представления об оздоровительном беге
26.			Понятие о темпе и ритме.
27.			Старт, стартовый разгон, их разновидности.
28.			Старт, стартовый разгон, их разновидности.
29.			Бег на короткие дистанции. Инструктаж по ТБ.
30.			Бег на короткие дистанции. Инструктаж по ТБ.
31.			Кросс + шаговая имитация в подъём ОРУ на растяжение.
32.			Изучение техники бега по прямой
33.			Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.
34.			Изучение техники высокого старта
35.			Изучение техники высокого старта
36.			Выполнение стартовых положений
37.			Совершенствование техники высокого старта
38.			Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.
39.			Изучение техники низкого старта (варианты низкого старта).
40.			Одновременный - одношажный ход. Дистанция 3км. Равномерно.
41.			Одновременный - одношажный ход. Дистанция 3км. Равномерно.
42.			Выполнение стартовых команд
43.			Выполнение стартовых команд
44.			Совершенствование техники низкого старта (варианты низкого старта);
45.			Изучение техники стартового разгона
46.			Изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции
47.			Кросс + шаговая имитация в подъём ОРУ на растяжение.
48.			Изучение техники низкого старта на повороте
49.			Изучение техники финиширования
50.			Совершенствование в технике бега
51.			ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.
52.			ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры. Выполнение нормативов ГТО.
53.			Общие основы техники прыжков. Понятие об отталкивании в прыжках.

54.				Кросс + шаговая имитация в подъём ОРУ на растяжение.
55.				ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»
56.				Изучение отталкивания
57.				Изучение сочетания разбега с отталкиванием. Механизм отталкивания.
58.				ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»
59.				Изучение техники полетной фазы
60.				Изучение группировки и приземления
61.				Изучение прыжка в целом. Подвижные игры
62.				Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись»
63.				Кросс + шаговая имитация в подъём ОРУ на растяжение.
64.				ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Подвижная игра.
65.				ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Выполнение нормативов ГТО.
66.				Обучение технике эстафетного бега. Инструктаж по ТБ.
67.				ОРУ. Встречная эстафета.
68.				ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.
69.				ОРУ. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Подвижные игры.
70.				Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.
71.				Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Инструктаж по ТБ.
72.				Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание».
73.				Изучение техники отталкивания
74.				Изучение ритма последних шагов разбега и техники
75.				Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.
76.				ОРУ со скакалками.
77.				Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижная игра.
78.				Контрольное занятие: прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра.
79.				ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.
80.				ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.
81.				ОФП. Бег с ускорением по ходу.
82.				Метание набивных мячей 1 кг. Инструктаж по ТБ.
83.				СПОФП. Бег 30, 60 м. (Сдача норм ГТО). Метание набивных мячей 2 кг.
84.				Бег на средние учебные дистанции. Выполнение нормативов ГТО.
85.				СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию

			индивидуальной техники двигательных действий.
86.			СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин).
87.			Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.
88.			Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.
89.			Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.
90.			Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.
91.			ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.
92.			Повторный бег 2*60 м.
93.			Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м..
94.			ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.
95.			ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.
96.			ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.
97.			ОФП. Кроссовый бег 1000 м. Выполнение нормативов ГТО.
98.			ОФП с набивными мячами. Кросс в равномерном темпе 1000 м.
99.			ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.
100.			ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.
101.			ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.
102.			Соревнования по бегу на длинные дистанции. Выполнение нормативов ГТО.
103.			Соревнования по бегу на длинные дистанции. Выполнение нормативов ГТО.
104.			Соревнования по бегу на длинные дистанции.
105.			ОФП. Изучение техники метания мяча на дальность.
106.			ОФП. Изучение техники метания мяча на дальность
107.			ОФП. Изучение техники разбега с 3-5 шагов.
108.			ОФП. Изучение техники разбега с 3-5 шагов.
109.			ОФП. Изучение техники замаха и метания
110.			ОФП. Изучение техники замаха и метания
111.			ОФП. Изучение техники метания мяча на дальность в целом.
112.			ОФП. Изучение техники метания мяча на дальность в целом.
113.			Метание мяча на дальность на заданное расстояние
114.			Метание мяча на дальность на заданное расстояние
115.			ОФП. Совершенствование техники метания мяча на дальность.

116.			ОФП. Совершенствование техники метания мяча с укороченного разбега.
117.			ОФП. Изучение техники разбега с 3-5 шагов.
118.			Совершенствование техники метания мяча на дальность в коридор 10 м.
119.			Совершенствование техники метания мяча на дальность в коридор 10 м.
120.			Совершенствование техники метания мяча на заданное расстояние.
121.			ОФП. Изучение техники метания мяча в цель
122.			ОФП. Изучение техники метания мяча в цель
123.			Кросс + шаговая имитация в подъём ОРУ на растяжение.
124.			Силовая тр-ка. Работа одновременными ходами. Заминка 2-3 км. ОРУ
125.			Силовая тр-ка. Работа одновременными ходами. Заминка 2-3 км. ОРУ
126.			ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.
127.			ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.
128.			ОФП. Кроссовый бег 1000 м. Выполнение нормативов ГТО.
129.			Гигиена. Самоконтроль на тренировке.
130.			Контрольные нормативы ОФП
131.			Кросс 1000м., ОФП - силовая, ОРУ на растяжение.
132.			Кросс 1 км, силовая тренировка в тренажёрном зале, работа на снарядах
133.			Игровая тр-ка «Футбол», упр. на силу.
134.			Игровая тр-ка «Футбол», упр. на силу.
135.			Кросс 1 км, СФП, упр. на растяжение.
136.			Кросс 1 км, Специальная физическая подготовка. Краткая характеристика техники лыжных ходов, ОФП, круговая тренировка
137.			Игровая «Пионербол», «Футбол» Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта».
138.			Игровая «Пионербол», «Футбол» Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта».
139.			ОРУ. Специальные беговые упражнения
140.			ОРУ. Специальные беговые упражнения
141.			Т/Б правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии.
142.			Свободное катание на лыжах. Свободный ход
143.			Свободное катание на лыжах. Свободный ход
144.			Коньковый ход .ОРУ на растяжение, расслабление.
145.			Коньковый ход. 2км
146.			Коньковый ход. 2км

147.			Игра «Кто быстрее». Коньковый1 ход .Дистанция 2км. ОРУ на растяжение.
148.			Коньковый ход 2-4 км. Работа без палок – скользящий шаг. ОФП. Упр. на растяжение.
149.			Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.
150.			Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.
151.			Одновременный - одношажный ход. Дистанция 3км. Равномерно.
152.			Свободное прохождение дистанции 2 -4 км. Коньковым ходом .ОФП. ОРУ на растяжение
153.			Техническая тр-ка. Передвижение по учебной лыжне попеременным 2-ух ш. ходом. Игры на горке: «Смелее с горки», «Не задень флажок» Дистанция 2 - 5 км. ОРУ на расслабление.
154.			История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх.
155.			История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх.
156.			Кросс + шаговая имитация в подъем
157.			Кросс + шаговая имитация в подъем
158.			Игра «Пионербол»
159.			Игра «Пионербол»
160.			Игровая (футбол, баскетбол) ОРУ
161.			Кросс + шаговая имитация в подъём ОРУ на растяжение.
162.			Кросс + ОФП (силовая выносливость) ОРУ
163.			Кросс 2 км, ОРУ, СФП (имитация лыжных ходов, выполнение комбинации упражнений на силу, подтягивания в висте)
164.			Оказание первой помощи при травмах.
165.			Кросс 1 км, Имитация лыжных ходов
166.			Игровая тр-ка Футбол, Пионербол, «Лапта». ОРУ на растяжение и расслабление.
167.			Кросс + шаговая имитация, ОФП
168.			ОФП. Низкий старт, стартовый разбег.
169.			ОФП. Низкий старт, стартовый разбег.
170.			ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.
171.			Кросс + шаговая имитация в подъём ОРУ на растяжение.
172.			Общие представления об оздоровительном беге
173.			Понятие о темпе и ритме.
174.			Старт, стартовый разгон, их разновидности.
175.			Старт, стартовый разгон, их разновидности.
176.			Бег на короткие дистанции. Инструктаж по ТБ.

177.				Бег на короткие дистанции. Инструктаж по ТБ
178.				Кросс + шаговая имитация в подъём ОРУ на растяжение.
179.				Изучение техники бега по прямой
180.				Работа на выносливость

Календарно-тематическое планирование по лыжным гонкам второй год обучения

Возраст 8-14 лет. Группа 2

Учитель: Коробков А. Г.

№ занятия	План дата занятия	Факт дата занятия	Вид занятия	Тема занятия
1.				Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Режим дня спортсмена.
2.				Кроссовая подготовка, ОФП
3.				Общая физическая подготовка. ОФП
4.				Общая физическая подготовка. ОФП
5.				Кросс + шаговая имитация в подъем
6.				Игра «Пионербол»
7.				Игровая (футбол, баскетбол) ОРУ
8.				Игровая (футбол, баскетбол) ОРУ
9.				Кросс + шаговая имитация в подъём ОРУ на растяжение.
10.				Кросс + ОФП (силовая выносливость) ОРУ
11.				Кросс + ОФП (силовая выносливость) ОРУ
12.				Кросс 2 км, ОРУ, СФП (имитация лыжных ходов, выполнение комбинации упражнений на силу, подтягивания в висе)
13.				Оказание первой помощи при травмах.
14.				Кросс 1 км, Имитация лыжных ходов
15.				Игровая тр-ка Футбол, Пионербол, «Лапта». ОРУ на растяжение и расслабление.
16.				Игровая тр-ка Футбол, Пионербол, «Лапта». ОРУ на растяжение и расслабление.
17.				Кросс + шаговая имитация, ОФП
18.				ОФП. Низкий старт, стартовый разбег.
19.				ОФП. Низкий старт, стартовый разбег
20.				ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.
21.				ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.
22.				Кросс + шаговая имитация в подъём ОРУ на растяжение.
23.				Кросс + шаговая имитация в подъём ОРУ на растяжение.

24.			Общие представления об оздоровительном беге
25.			Общие представления об оздоровительном беге
26.			Понятие о темпе и ритме.
27.			Старт, стартовый разгон, их разновидности.
28.			Старт, стартовый разгон, их разновидности.
29.			Бег на короткие дистанции. Инструктаж по ТБ.
30.			Бег на короткие дистанции. Инструктаж по ТБ.
31.			Кросс + шаговая имитация в подъём ОРУ на растяжение.
32.			Изучение техники бега по прямой
33.			Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.
34.			Изучение техники высокого старта
35.			Изучение техники высокого старта
36.			Выполнение стартовых положений
37.			Совершенствование техники высокого старта
38.			Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.
39.			Изучение техники низкого старта (варианты низкого старта).
40.			Одновременный - одношажный ход. Дистанция 3км. Равномерно.
41.			Одновременный - одношажный ход. Дистанция 3км. Равномерно.
42.			Выполнение стартовых команд
43.			Выполнение стартовых команд
44.			Совершенствование техники низкого старта (варианты низкого старта);
45.			Изучение техники стартового разгона
46.			Изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции
47.			Кросс + шаговая имитация в подъём ОРУ на растяжение.
48.			Изучение техники низкого старта на повороте
49.			Изучение техники финиширования
50.			Совершенствование в технике бега
51.			ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.
52.			ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры. Выполнение нормативов ГТО.
53.			Общие основы техники прыжков. Понятие об отталкивании в прыжках.
54.			Кросс + шаговая имитация в подъём ОРУ на растяжение.
55.			ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»

56.			Изучение отталкивания
57.			Изучение сочетания разбега с отталкиванием. Механизм отталкивания.
58.			ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»
59.			Изучение техники полетной фазы
60.			Изучение группировки и приземления
61.			Изучение прыжка в целом. Подвижные игры
62.			Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись»
63.			Кросс + шаговая имитация в подъём ОРУ на растяжение.
64.			ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Подвижная игра.
65.			ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Выполнение нормативов ГТО.
66.			Обучение технике эстафетного бега. Инструктаж по ТБ.
67.			ОРУ. Встречная эстафета.
68.			ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.
69.			ОРУ. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Подвижные игры.
70.			Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.
71.			Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Инструктаж по ТБ.
72.			Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание».
73.			Изучение техники отталкивания
74.			Изучение ритма последних шагов разбега и техники
75.			Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.
76.			ОРУ со скакалками.
77.			Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижная игра.
78.			Контрольное занятие: прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра.
79.			ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.
80.			ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.
81.			ОФП. Бег с ускорением по ходу.
82.			Метание набивных мячей 1 кг. Инструктаж по ТБ.
83.			СПОФП. Бег 30, 60 м. (Сдача норм ГТО). Метание набивных мячей 2 кг.
84.			Бег на средние учебные дистанции. Выполнение нормативов ГТО.
85.			СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий.
86.			СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.

			Бег в медленном темпе (2-2,5 мин).
87.			Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.
88.			Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.
89.			Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.
90.			Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.
91.			ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.
92.			Повторный бег 2*60 м.
93.			Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м..
94.			ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.
95.			ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.
96.			ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.
97.			ОФП. Кроссовый бег 1000 м. Выполнение нормативов ГТО.
98.			ОФП с набивными мячами. Кросс в равномерном темпе 1000 м.
99.			ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.
100.			ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.
101.			ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.
102.			Соревнования по бегу на длинные дистанции. Выполнение нормативов ГТО.
103.			Соревнования по бегу на длинные дистанции. Выполнение нормативов ГТО.
104.			Соревнования по бегу на длинные дистанции.
105.			ОФП. Изучение техники метания мяча на дальность.
106.			ОФП. Изучение техники метания мяча на дальность
107.			ОФП. Изучение техники разбега с 3-5 шагов.
108.			ОФП. Изучение техники разбега с 3-5 шагов.
109.			ОФП. Изучение техники замаха и метания
110.			ОФП. Изучение техники замаха и метания
111.			ОФП. Изучение техники метания мяча на дальность в целом.
112.			ОФП. Изучение техники метания мяча на дальность в целом.
113.			Метание мяча на дальность на заданное расстояние
114.			Метание мяча на дальность на заданное расстояние
115.			ОФП. Совершенствование техники метания мяча на дальность.
116.			ОФП. Совершенствование техники метания мяча с укороченного разбега.
117.			ОФП. Изучение техники разбега с 3-5 шагов.

118.			Совершенствование техники метания мяча на дальность в коридор10 м.
119.			Совершенствование техники метания мяча на дальность в коридор10 м.
120.			Совершенствование техники метания мяча на заданное расстояние.
121.			ОФП. Изучение техники метания мяча в цель
122.			ОФП. Изучение техники метания мяча в цель
123.			Кросс + шаговая имитация в подъём ОРУ на растяжение.
124.			Силовая тр-ка. Работа одновременными ходами. Заминка 2-3 км. ОРУ
125.			Силовая тр-ка. Работа одновременными ходами. Заминка 2-3 км. ОРУ
126.			ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.
127.			ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.
128.			ОФП. Кроссовый бег 1000 м. Выполнение нормативов ГТО.
129.			Гигиена. Самоконтроль на тренировке.
130.			Контрольные нормативы ОФП
131.			Кросс 1000м., ОФП - силовая, ОРУ на растяжение.
132.			Кросс 1 км, силовая тренировка в тренажёрном зале, работа на снарядах
133.			Игровая тр-ка «Футбол», упр. на силу.
134.			Игровая тр-ка «Футбол», упр. на силу.
135.			Кросс 1 км, СФП, упр. на растяжение.
136.			Кросс 1 км, Специальная физическая подготовка. Краткая характеристика техники лыжных ходов, ОФП, круговая тренировка
137.			Игровая «Пионербол», «Футбол» Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта».
138.			Игровая «Пионербол», «Футбол» Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта».
139.			ОРУ. Специальные беговые упражнения
140.			ОРУ. Специальные беговые упражнения
141.			Т/Б правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии.
142.			Свободное катание на лыжах. Свободный ход
143.			Свободное катание на лыжах. Свободный ход
144.			Коньковый ход .ОРУ на растяжение, расслабление.
145.			Коньковый ход. 2км
146.			Коньковый ход. 2км
147.			Игра «Кто быстрее». Коньковый1 ход .Дистанция 2км. ОРУ на растяжение.
148.			Коньковый ход 2-4 км. Работа без палок – скользящий шаг. ОФП. Упр. на растяжение.

149.			Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.
150.			Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.
151.			Одновременный - одношажный ход. Дистанция 3км. Равномерно.
152.			Свободное прохождение дистанции 2 -4 км. Коньковым ходом .ОФП. ОРУ на растяжение
153.			Техническая тр-ка. Передвижение по учебной лыжне попеременным 2-ух ш. ходом. Игры на горке: «Смелее с горки», «Не задень флажок» Дистанция 2 - 5 км. ОРУ на расслабление.
154.			История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх.
155.			История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх.
156.			Кросс + шаговая имитация в подъем
157.			Кросс + шаговая имитация в подъем
158.			Игра «Пионербол»
159.			Игра «Пионербол»
160.			Игровая (футбол, баскетбол) ОРУ
161.			Кросс + шаговая имитация в подъём ОРУ на растяжение.
162.			Кросс + ОФП (силовая выносливость) ОРУ
163.			Кросс 2 км, ОРУ, СФП (имитация лыжных ходов, выполнение комбинации упражнений на силу, подтягивания в висе)
164.			Оказание первой помощи при травмах.
165.			Кросс 1 км, Имитация лыжных ходов
166.			Игровая тр-ка Футбол, Пионербол, «Лапта». ОРУ на растяжение и расслабление.
167.			Кросс + шаговая имитация, ОФП
168.			ОФП. Низкий старт, стартовый разбег.
169.			ОФП. Низкий старт, стартовый разбег.
170.			ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.
171.			Кросс + шаговая имитация в подъём ОРУ на растяжение.
172.			Общие представления об оздоровительном беге
173.			Понятие о темпе и ритме.
174.			Старт, стартовый разгон, их разновидности.
175.			Старт, стартовый разгон, их разновидности.
176.			Бег на короткие дистанции. Инструктаж по ТБ.
177.			Бег на короткие дистанции. Инструктаж по ТБ
178.			Кросс + шаговая имитация в подъём ОРУ на растяжение.

179.				Изучение техники бега по прямой
180.				Работа на выносливость

Контрольно – оценочная деятельность

1. Выбор оценочных средств

№	Модуль (глава)	Формы подведения итогов освоения модуля (главы)
1.	Бег	тестирование
2.	Классический ход	тестирование
3.	Коньковый ход	тестирование
4.	Силовые упражнения	тестирование