

«Согласовано»

Зам.директора по ВР

« 4 » сентября 2020г.

ММ - Михайлёва Т.В.

«Утверждаю»

Директор ГУ «Приозерная СШ»

« 4 » сентября 2020 г.

С.К. - Ананин С.К.



**Программа работы
спортивной секции по лыжной подготовке**

Количество часов: всего 76 часов; в неделю 2 часа.

2020-2021 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа для учебной группы начальной подготовки второго года обучения отделения «Лыжные гонки» (далее Программа) составлена на основе примерной типовой программы для детско-юношеских спортивных школ и адаптирована к условиям деятельности учреждения дополнительного образования детей. При составлении программы были использованы рекомендации ведущих специалистов в области лыжного спорта, опубликованные в печати. Программа включает пояснительную записку, учебно-тематический план, содержание программного материала, средства контроля и др.

Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Принести полное удовлетворение занятиям лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов. Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы дети и подростки. Правильные и рациональные движения сохраняются в последствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов лыжников.

Цели и задачи стоящие перед учебной группой на текущий учебный год:

Цели:

- Укрепление здоровья и повышение уровня физического развития учащихся
- Воспитание спортивного резерва для занятия лыжными видами спорта

Задачи:

- приобщение подростков к здоровому образу жизни
- формирование и закрепления потребности в систематических занятиях спортом
- развитие физических качеств, необходимых для занятий лыжным спортом
- укрепление опорно-двигательного аппарата и дыхательной системы подростка
- освоение и совершенствование техники и тактики лыжных ходов
- формирование морально-волевых качеств юных спортсменов

Высокий уровень эффективности работы учебной группы может быть достигнут только при условии хорошо продуманного учебно-тренировочного процесса. В работе секции применяется самый широкий арсенал педагогических методов и форм организации деятельности. Лучшим методом обучения является квалифицированный показ и объяснение. На занятиях с младшими подростками целесообразно применение игрового метода. Поэтому, помимо игровых заданий, подвижных игр, в тренировочных занятиях используются элементы спортивных игр на уменьшенных площадках по упрощенным правилам. Большое место в тренировочном процессе имеет равномерный метод тренировок в восстанавливающем, поддерживающем и развивающем режиме. Для совершенствования скоростной выносливости чаще всего применяется повторный метод. Этим методом выполняются скоростно-силовые упражнения.

Учебный курс включает теоретические и практические занятия. На теоретических занятиях обучающиеся получают необходимые знания по истории развития лыжного спорта, основах гигиены лыжника, самоконтроле и врачебном контроле, организации соревнований. На практических занятиях приобретаются и совершенствуются навыки техники и тактики лыжного спорта.

В реализации программы принимают участие мальчики и девочки в возрасте 10-14 лет.

Требования к уровню подготовки учащихся

Основными показателями выполнения программных требований на данном этапе начальной подготовки являются следующие показатели:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ техники лыжных гонок.

Содержание программного материала

Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в Казахстане и мире.

Порядок и содержание работы секции. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в Казахстане и за рубежом. Популярность лыжных гонок в Казахстане.

Крупнейшие республиканские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

2. Правила поведения и техника 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. Закаливание, режим дня, врачебный контроль и гигиена спортсмена.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

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, 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.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

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

2. Специальная физическая подготовка.

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

3. Техническая подготовка.

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

4. Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле.

Ожидаемые результаты и диагностика результативности образовательного процесса (средства контроля).

Успешное осуществление спортивной тренировки во многом зависит от правильного контроля за подготовленностью обучающихся. В практических и научных работах отечественных и зарубежных исследователей по лыжному спорту можно встретить большое количество разнообразных контрольных испытаний и тестов по определению уровня тренированности. С помощью этих тестов определяется уровень развития специальных физических качеств: выносливости, скорости, силовой выносливости; уровень развития двигательной работоспособности; уровень развития технических и тактических навыков. В течение тренировочного года такие испытания проводятся 2-3 раза. Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства. Контроль осуществляется по таблице нормативов, разработанной школой на основе Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для лыжников-гонщиков 1-2-го года обучения на этапе начальной подготовки

№ п-п	Контрольное упражнение	возраст	Оценка					
			мальчики			девочки		
			3	4	5	3	4	5
1. Общая физическая подготовка								
1.	Бег 30м (сек)	9	6,6	6,0	5,4	6,8	6,2	5,5
		10	6,5	5,8	5,1	6,6	6,0	5,2
2.	Бег 60 м (сек)	9	11,8	11,2	10,6	12,2	11,6	10,8
		10	11,2	10,6	10,0	11,4	10,8	10,1
		11	10,6	10,0	9,4	11,1	10,4	9,8
3.	Прыжок в длину места (см)	9	145	155	165	135	145	155
		10	155	165	175	145	155	165
		11	160	170	190	150	160	170
4.	Подтягивание на перекладине (раз)	9	3	4	6	-	-	-
		10	4	6	8	-	-	-
		11	5	7	9			
5.	Отжимание в упоре на руках (раз)	9	12	14	16	8	11	14
		10	14	16	18	10	14	16
						14	16	18
2. Специальная физическая подготовка								
1.	Лыжи. Классический стиль. 1 км (мин, сек)	9	7,38	6,17	5,17	8,17	7,38	6,32
		10	6,17	5,47	5,12	7,38	6,32	5,47
		11	5,40	5,00	4,30	7,10	6,00	5,15
2.	2 км (мин,сек)	9	15,18	13,39	12,44	16,34	15,19	13,52
		10	13,28	12,44	11,19	15,19	13,52	12,38
		11	12,50	12,00	10,40	14,40	13,00	12,10

Контроль за уровнем нагрузки на занятия проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся:

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность.
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная.
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице.
Потливость	Небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли.
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием.
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение.
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах.	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота.

Самоконтроль в подготовке

Самоконтроль играет в подготовке юных лыжников важную роль. Для самоконтроля предлагается несколько простых и доступных для занимающихся самонаблюдений за своим физическим развитием и состоянием здоровья. Их цель - сохранение спортивной работоспособности и совершенствование подготовленности юных лыжников. Комплекс достаточно простых методов самонаблюдения дает возможность получить субъективные и объективные данные. Рекомендуется ежедневно учитывать самочувствие, желание выполнять тренировочные и соревновательные нагрузки, длительность ощущения усталости после них, характер сна, аппетит, сердцебиение, различного характера боли. Непременным условием самоконтроля является обязательность и постоянство самонаблюдений, их систематичность, а также анализ показателей, проводимый совместно с тренером и врачом.

Литература

1. *Верхошинский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. *Волков В.М.* Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
3. *Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б.* Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.
4. *Ермаков В.В.* Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.
5. *Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева.* - М.: Физкультура и спорт, 1989.
6. *Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А.* Лыжный спорт. - М.: Высшая школа, 1979.
7. *Манжосов В.Н.* Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и Спорт, 1986.
8. *Мищенко В.С.* Функциональные возможности спортсменов. - Киев: Здоровья, 1990.
9. *Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ. ред. М.Я. Набатниковой.* - М.: Физкультура и спорт, 1982.
10. *Поварницын Л. П.* Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1976.
11. *Раменская Т.Н.* Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
12. *Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыч, Б.Н. Шустина.* — М.: Издательство «СААМ», 1995.
13. *Филин В.Н., Фомин Н.А.* Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.

Календарно-тематический план работы
спортивной секции по лыжной подготовке

Содержание учебного материала

№ п/п	Содержание учебного материала	План	Коррек
1	Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Общая физическая подготовка. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в Казахстане. Спортивные и подвижные игры.	2 сен	
2	Контрольные упражнения. Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	7 сен	
3	Углубленное мединское обследование. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Общая физическая подготовка.	9 сен	
4	Общая физическая подготовка. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.	14 сен	
5	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	16 сен	
6	Специальная физическая подготовка. Контрольные упражнения и соревнования	21 сен	
7	Контрольные упражнения и соревнования. Общая физическая подготовка	23 сен	
8	Специальная физическая подготовка. Краткая характеристика техники лыжных ходов.	28 сен	
9	Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Оста-новка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Пеление мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиции. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	30 сен	
10	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка	5 окт	
11	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры «Салки».	7 окт	
12	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.	12 окт	
13	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор рабета, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	14 окт	
14	Бег (1500 м). Спортивная игра «Баттл». ОРУ. Специальные беговые упражнения.	19 окт	
15	Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Оста-новка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками сверху. Позиционное нападение с изменением позиции. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	21 окт	
16	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от груди с места с высоты плечей от пола с места с ковра-тинизации. Выступы прыжки (2 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	26 окт	
17	Назначение лыжных ходов. Передача мяча и тройках до своей места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с координ-тезией.	28 окт	
18	Шпринглей бросок. Изгибы выката (2 x 2, 3 x 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	2 ноя	
19	Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Оста-новка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками сверху. Позиционное нападение с изменением позиции. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	4 ноя	

Утверждаю
Директор
ГУ «Приозёрная средняя школа»
Аннин С.В.
« 21 сентября 2020 г.

20	Сочетание прыжков передвиганий и остановких иг-рова. Передача мяча различными способами и движения с пасивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с опорно-пятипалочном. Быстрый прыжок (2 ж. Д. Учебная игра. Развитие координационные способности.	9 ноя	
21	Скользкий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Коммутике. Игра баскетбол.	11 ноя	
22	Подременный двухшаговый ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамье и ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивание в висе.	16 ноя	
23	Одновременный бешажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Игра баскетбол.	18 ноя	
24	Одновременный двухшаговый ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Развитие физических качеств.	23 ноя	
25	Кольцовый ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. <i>проблемно-дисциплина 1500 (2000) м</i>	25 ноя	
26	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	30 ноя	
27	Игры «К своим флажкам», «Два мороза», Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Общая физическая подготовка	2 дек	
28	Контрольные упражнения и соревнования. Техническая подготовка	7 дек	
29	Игры «Бокс во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Значение и способы закаливания.	9 дек	
30	Значение правильной техники для достижения высоких спортив-ных результатов. Общая физическая подготовка	14 дек	
31	Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Игры «Кто обгонит», «Через кочка и пенечка». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	16 дек	21 дек
32	Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Контрольные упражнения и соревнования	21 дек	
33	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Грай, играй, мяч не давай». Игры в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Попугайность лыжных гонок в Казахстане. Бер-1000м.	23 дек	
34	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средней скоростью. Игры «Гоня мячей по кругу». Развитие координационных спо-собностей. Специальная физическая подготовка	28 дек	
35	Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игры «Лысы и хуры». Развитие скоростно-силовых качеств. Бер-1000м	30 дек	
36	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	4 янв	6, 6, 6
37	Упражнения для оценки равносостороной физической подготов-ленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей)	6 янв	
38	Личная гигиена спортсмена. Игры «Удочки», «Хайны и озоруха». Эстафеты «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств Бер-1000м	11 янв	
39	Эстафеты с предметами. Игры «Лепка-пикеточки». Развитие скоростных качеств Бер-1000м. Специальная физическая подготовка.	13 янв	
40	Подъем перекрестом в упор, передвигание в висе (м.д.). Мухом одини ногой, толчком другой ползем переводом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамье. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Бер-1200м	18 янв	
41	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад и подтягиват. «Мости из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Бер-1200м.	20 янв	
42	Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в подтягиват. «Мости из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	25 янв	
43	Помещение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочное занятие. Построение в шеренгу с движением на руках, выполнение команды «Равняйся», «Упорно», «То попрыгай, раскочкайся», «Вперед». Перебежка лыж способом пол-рука, наложение лыж. Поворот на месте переступанием поперек прыжков лыж. перебежка ступающим шагом. Дистанция 2км	27 янв	
44	Игры «Кто быстрее». Поворот на месте переступанием поперек прыжков лыж. Ознакомление с поперечным двухшаговым ходом: согласованность шагов и рук и др. Упражнения 3х-5х м. ступе в основной стойке, ползем «оселепай». Дистанция 2км.	1 фев	
45	Принцип организации движения и оселки-ки движения на лыжах. Интервенный двухшаговый ход. Исходная позиция: согласованность движений рук и ног с шагами. Интервенция 8х-10х м без палок. Дистанция 2км.	3 фев	
46	Упражнения для освоения шагов. Перебежка по учебной лыже интервенция 2х м. ходом. Игры на горке: соревнование с горками, «не падай». Дистанция 2км.	8 фев	

47	Индивидуальный набор лыжного снаряжения.	10 фев	
48	Передавление попеременно 2-ух ш. ходом по учебной лыже с плавным переходом на спуск; спуск в осн. стойке Дистанция 3км.	15 фев	
49	Продоление глыбы ступающим шагом и классической, спуск в основной стойке и торможение пассажиом. Игра на горбуш. Прохождение дистанции 3 км попеременно 2-ух ш. ходом в умеренном темпе	17 фев	
50	Обучение общей схеме передвижения классическими лыжными ходами. Равномерное передвижение попеременно 2-ух шажком. ходом 3500 м	22 фев	
51	Соревнования по лыжным гонкам. Дистанция 2км-3км. Подъем елочкой, елочкой; спуски в основной стойке. Эстафета на лыжах.	24 фев	
52	Зачтение лыжных масел. Попеременный двухшаговый ход. Дистанция 3км.	1 мар	
53	Особенности езды на лыжах при различных погодных условиях. Одновременный двухшаговый ход Дистанция 3км.	3 мар	
54	Коньковый ход без палок. Подготовка инвентаря к тренировке и соревнованиям. Дистанция 3км	8 мар	10 мар
55	Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках Дистанция 3км.	10 мар	
56	Коньковый ход без палок. Комплексы общеразвивающих упражнений; направление на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Дистанция 3-4км	15 мар	
57	Спуск в высокой стойке. Подъем елочкой. Дистанция 3-4км	17 мар	
58	Торможение елочком. Игра на лыжах. Дистанция 3-4км	22 мар	19-05
59	Переход с одновременных ходом на попеременный Современствование основных элементов тех-ники классических лыжных ходов и облегченных условий. Дистанция 4км.	24 мар	
60	Переход с одновременных ходов на попеременный Современствование основных элементов тех-ники классических лыжных ходов и облегченных условий. Дистанция 4км.	29 мар	
61	Крупнейшие русскоязычные соревнования. Коньковый ход Дистанция 5км	31 мар	
62	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. Дистанция -5км	5 апр	
63	Техника спуска и подъема Коньковый ход. Дистанция 5км	7 апр	
64	Соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км Техника спуска и подъема Коньковый ход	12 апр	
65	Соревнованиях основных элементов тех-ники классических лыжных ходов. передвижений классическими лыжными ходами Дистанция 3 км.	14 апр	
66	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие, силовой выносливости Техника спуска и подъема Коньковым ход.	19 апр	
67	Соревнованиях коньком лыжников. Техника спуска и подъема Коньковым ход. Дистанция 3 км	21 апр	
68	Соревнованиях основных элементов тех-ники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Дистанция 4 км	26 апр	
69	Углубленное междисциплинарное обучение. Общая физическая подготовка	28 апр	
70	Специальная физическая подготовка. Общие физическая подготовка	3 май	
71	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подъемные игра «Скажи».	5 май	
72	Высокий старт (20-40 м). Бег на дистанции (50-60 м). Финишная игра. Динамичная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (7 x 10). Развитие скоростных качеств.	10 май	12 май
73	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор прыжка, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения-спринт.	12 май	
74	Бег (1500 м). Спортивная игра «Литер». ОРУ. Специальные беговые упражнения.	17 май	
75	Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Перестроение группы. Прыжки с места. Охотничья прыжок. Передача мяча двумя руками от груди на месте с вращением сопротивляемого запястья. Кестовые мячи на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча и движение двумя руками вперед. Попеременное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. (Привали баскетбол.	19 май	
76	Качественные прыжки (перепрыжки) и остановки по знаку. Передача мяча различными способами в две руки и с вращением сопротивляемого запястья. Бросок мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Руками и ладонью с места с опорой-прыжок. Движения прыжок (2 x 10). Углубленная игра. Развитие координационных способностей.	24 май	

Утверждаю
Директор
ГУ «Приозёрная средняя школа»

Л.С. Анаши С.К.
« 4 » сентября 2020 г.



Список учащихся,
посещающих спортивную секцию лыжной подготовки

№ п/п	Фамилия Имя Отчество	Класс
1	Васильев Александр Викторович	6
2	Вдовина Милана Сергеевна	6
3	Галок Кирилл Андреевич	6
4	Григоренко Альбина Сергеевна	6
5	Елеусизов Адилет Муратович	6
6	Кайдарова Алинур Ануарбековна	6
7	Кишкин Данила	6
8	Мамедов Магомед Сабир оглы	6
9	Михайлёв Даниил Владиславович	6
10	Сергеев Александр Александрович	6
11	Хохлова Наталья	6
12	Васильев Павел Викторович	7
13	Гиллерт Александр Александрович	7
14	Гиллерт Владимир Александрович	7
15	Кайырбаев Аль-Фараби Ержанович	7
16	Кляцких Ольга	7
17	Сенн Юлия Викторовна	7
18	Тулеген Диас Аскербайулы	7
19	Федотов Антон Валерьевич	7
20	Фельгер Даниил Андреевич	7