

«Согласовано»

«Утверждаю»

Зам.директора по ВР

Директор КГУ «ОШ с. Приозерное»

«31» августа 2021г.

«31» августа 2021 г.

 Михайлёва Т.В.

 Анапин С.К.



**Программа работы
спортивной секции по лыжной подготовке**

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

2021-2022 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 занятию 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 па 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.

2. 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 исследованиях 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 с 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. *Верхошанский 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.Т., Смирнов Г.А.* Лыжный спорт. - М.: Высшая школа, 1979.
7. *Манжосов В.Н.* Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и Спорт, 1986.
8. *Миценко 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. *Поварницин 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. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустипа.* — 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

№ 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 подсобные игры.	3 сен	
2	Контрольные упражнения. Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	6 сен	
3	Углубленное медицинское обследование. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Общая физическая подготовка.	10 сен	
4	Общая физическая подготовка. Спортивные и подсобные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.	13 сен	
5	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	17 сен	
6	Специальная физическая подготовка. Контрольные упражнения и соревнования	20 сен	
7	Контрольные упражнения и соревнования. Общая физическая подготовка	24 сен	
8	Специальная физическая подготовка. Краткая характеристика техники лыжных ходов.	27 сен	
9	Игры в баскетбол по упрощенным правилам. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка 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 снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	1 окт	
10	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка	4 окт	
11	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Поднятая игра «Сидки».	8 окт	
12	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Личная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств.	11 окт	
13	Прыжок и длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	15 окт	
14	Бег (1500 м). Спортивная игра «Лягушка». ОРУ. Специальные беговые упражнения.	18 окт	
15	Игры в баскетбол по упрощенным правилам. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка 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 снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	22 окт	
16	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прыжок (2 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	25 окт	
17	Имитация лыжных ходов. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Нурлымы задания (2 x 2, 3 x 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	29 окт	
18	Бег (1500 м). Спортивная игра «Лягушка». ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1 ноя	
19	Игры в баскетбол по упрощенным правилам. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка 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 снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	5 ноя	

20	Сочетание приемов передвижений и остановок иг-рока. Передача мяча различным способом в дви-жении с пассивным сопротивлением игрока. Бро-сок мяча двумя руками от головы с места с сопро-тивлением. Быстрый прыжок (2 х 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	8 ноя	
21	Смешанный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Игра баскетбол.	12 ноя	
22	Попеременный двухшаговый ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе.	15 ноя	
23	Одновременный двухшаговый ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Игра баскетбол.	19 ноя	
24	Одновременный двухшаговый ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Развитие физических качеств.	22 ноя	
25	Кликающий ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Пробегание дистанцию 1500 (2000) м	26 ноя	
26	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	29 ноя	
27	Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Общая физическая подготовка	3 дек	
28	Контрольные упражнения и соревнования. Теоретическая подготовка	6 дек	
29	Игры «Вода во рту», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Знание и способы закаливания.	10 дек	
30	Знание правильной техники для достижения высоких спортив-ных результатов. Общая физическая подготовка	13 дек	
31	Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и ямки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	17 дек	20 дек
32	Упражнения для развития выносливости. Контрольные упражнения и соревнования	20 дек	
33	Ведение мяча с изменением скорости. Броски двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Плавучесть лавки на воде в Казанском. Бег 1000м.	24 дек	
34	Лезанье и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гоня мяч по кругу». Развитие координационных способностей. Специальная физическая подготовка	27 дек	
35	Знание и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Лезанье по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Лиса и куря». Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 1000м	31 дек	7 янв
36	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	3 янв	10 янв
37	Упражнения для развития разносторонней физической подготов-ленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей)	7 янв	
38	Лезанье лавки спортсмена Игра «Удочки», «Сайды и огордки». Э-стафета «Переломка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств бег 1000м	10 янв	
39	Эстафеты с предметами. Игра «Пара-активность». Развитие скоростных качеств бег 1000м. Специальная физическая подготовка.	14 янв	
40	Подъем переротором в упор, передвижение в висе (м.). Малом одной ногой, толчком другой подъем переротором (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Бег 1200м	17 янв	
41	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лезанье по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Бег 1200м.	21 янв	
42	Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лезанье по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	24 янв	
43	Повешение на улице во время движения к месту занятия и на учеб-но-тренировочном занятии Построение в шеренгу с лавками на руках. выполнение команд «Разойтись», «Собрать», «По порядку расчитайся», «Вольно». Перевоска лыж способом под руку, задевание лыж. Пашерот на месте переступанием вперед палки лыж. передвижение ступающим шагом. Дистанция 2км.	28 янв	
44	Игры «Кто быстрее». Поворот на месте переступанием вокруг палки лыж. Ознакомление с попеременным двухшажным ходом: согласованность движений рук и ног, передвижение 30-50 м, спуск в основной стойке, подъем «лесенкой». Дистанция 2км.	31 янв	
45	Правила обращения с лавками и лыжами-ши палками на занятии. Попеременный двухшаговый ход: посадка лыжника; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение 50-100 м без палок. Дистанция 2км.	4 фев	
46	Транспортровка лыжного инвентаря. Передвижение по учебной лавке попеременным 2-ух ш. ходом. Игры на горке: «земля с горкой», «не ходить». Дистанция 2км.	7 фев	

47	Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.	11 фев	
48	Передвижение попеременно 2-ух ш. ходом по учебной лыже с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке Дистанция 2км.	14 фев	
49	Продвижение подъемом ступаящим шагом и «еласткой», спуск в основной стойке и торможение падением. Игра из горки на горку. Прокатная дистанция 3 км попеременно 2-ух ш. ходом в умеренном темпе	18 фев	
50	Обучение общей стойке передвижений классическими лыжными ходами. Равномерное передвижение попеременно 2-ух ш. лыжами ходом 3500 м	21 фев	
51	Соревнования по лыжным гонкам. Дистанция 2км-3км. Подъем «еласткой», «еласткой»; спуски в основной стойке. Эстафета на лыжах.	25 фев	
52	Значение лыжных шпих. Попеременный двухшажный ход. Дистанция 2км.	28 фев	
53	Особенности одежды лыжника при различных по-годах условиях. Одновременный двухшажный ход Дистанция 2км.	4 мар	
54	Коньковый ход без палок. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Дистанция 2км	7 мар	
55	Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках Дистанция 2км.	11 мар	
56	Коньковый ход без палок. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Дистанция 3-4км	14 мар	
57	Спуск в высокой стойке. Подъем «еласткой». Дистанция 3-4км	18 мар	
58	Торможение падением. Игры на лыжах. Дистанция 3-4км	21 мар	25 мар
59	Переход с одновременных ходов на попеременные Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Дистанция 4км.	25 мар	
60	Переход с одновременных ходов на попеременные Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Дистанция 4км.	28 мар	
61	Крупнейшие республиканские и международные соревнования. Коньковый ход. Дистанция 2км	1 апр	
62	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. Дистанция -5км	4 апр	
63	Техника спуска и подъема Коньковый ход. Дистанция 2км	8 апр	
64	Соревнования по лыжным гонкам на дистанции 1-2 км Техника спуска и подъема Коньковый ход	11 апр	
65	Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов. передвижений классическими лыжными ходами Дистанция 3-км.	15 апр	
66	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости Техника спуска и подъема Коньковый ход.	18 апр	
67	Соревнования юных лыжников. Техника спуска и подъема Коньковый ход. Дистанция 3 км	22 апр	
68	Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Дистанция 3 км	25 апр	
69	Углубленное медицинское обследование. Общая физическая подготовка	29 апр	
70	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка	2 май	
71	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры «Салки».	6 май	
72	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (2 x 10). Развитие скоростных качеств.	9 май	13 май
73	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	13 май	
74	Бег (1500 м). Спортивная игра «Ланты». ОРУ. Специальные беговые упражнения.	16 май	
75	Игры в баскетбол по упрощенным правилам. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка игроком. 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 снизу. Пониженное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	20 май	
76	Сочетание приемов передвижений и остановки игрока. Передача мяча различными способами в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	23 май	

Утверждаю:

Директор

КГУ «Общеобразовательная школа
села Приозёрное отдела образования
по Сандыктаускому району
управления образования
Акмолинской области»



Анапин С.К.

« 31 » августа 2021 г.

Лыжная подготовка

№ п/п	Ф.И.О. Учащегося	класс
1	Васильев Павел Викторович	8
2	Гиллерт Александр Александрович	8
3	Гиллерт Владимир Александрович	8
4	Кайырбаев Аль-Фараби Ержанович	8
5	Кляцких Ольга Александровна	8
6	Сенн Юлия Викторовна	8
7	Тулеген Диас Аскербаевич	8
8	Федотов Антон Валерьевич	8
9	Фельгер Даниил Андреевич	8