

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа им.М.К.Овсянникова села Исаклы муниципального района Исаклинский структурное подразделение «Калейдоскоп»**

«Принята»  
на педагогическом совете  
от «04» июля 2023г.  
Протокол № 11

«Утверждаю»  
Директор ГБОУ СОШ  
им. М.К.Овсянникова с. Исаклы  
Нестерова Е.Н.  
от «04» июля 2023г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

**«Лыжные гонки»**

Возраст обучающихся: 7 - 17 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Разработчики  
Афанасьев Петр Николаевич,  
Бурмистрова Наталья Ивановна,  
Рыганов Андрей Геннадьевич,  
Левиков Сергей Валерьевич,  
педагоги дополнительного образования

с. Исаклы, 2023 г.

## Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» предназначена для учащихся 7-17 лет, проявляющих интерес к лыжному спорту. В результате обучения дети овладеют основами лыжного спорта, разнообразными приёмами.

### 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа предоставляет учащемуся возможность овладеть основными приёмами и навыками лыжного спорта, возможность укрепить своё здоровье, проявить себя в соревнованиях. Данная программа создаёт условия для развития у обучающихся спортивных навыков, командного духа, стремления к успеху, укреплению физического состояния ребёнка. В результате этих занятий учащиеся достигают значительных успехов в своём развитии, что доказывает целесообразность программы.

В данной программе применяются дифференцированный и личностно-ориентированный подход к обучению, что позволяет сформировать основные компоненты деятельности: умение видеть цель и способы ее достижения, умение контролировать и оценивать свои действия, реализовывать свои умения и навыки в практической деятельности.

В соответствии со Стратегией социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года на территории муниципалитета проводится развитие спортивной инфраструктуры, укрепляется материально-техническая база, что обеспечивает занятость большего количества обучающихся лыжным спортом.

*Цель программы:* формирование физических и личностных качеств обучающихся, посредством приобщения к занятиям лыжными гонками.

Для успешной реализации поставленной цели необходимо решать следующие задачи:

- Обучающие:
  - создать условия для получения обучающимися основных знаний, умений и навыков в занятиях лыжным спортом;
  - стимулировать обучающихся к укреплению здоровья, к соревновательной деятельности;
  - дать возможность применить на практике полученные знания, умения и навыки.

- Развивающие:
  - развивать самостоятельность при освоении и закреплении полученных знаний, умений и навыков;
  - развивать познавательный интерес к истории лыжного спорта, к теоретическим знаниям;
  - формировать навык продуктивного планирования своего времени.
- Воспитательные:
  - обеспечить высокую активность при выполнении практических заданий;
  - создать условия, обеспечивающие воспитание здорового образа жизни;
  - формировать ценностные жизненные ориентиры.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» разработана в соответствии со следующими *нормативными документами:*

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- ИЗМЕНЕНИЯ, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05.2023 №1230-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления

- образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
  - Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;
  - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
  - Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
  - Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
  - Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).
  - Устав ГБОУ СОШ им. М.К. Овсянникова с. Исаклы, положение о СП «Калейдоскоп».

Программа «Лыжные гонки» адресована обучающимся 7-17 лет. Данная возрастная категория характеризуется достаточной физической сформированностью, что позволяет детям, не получавшим ранее практики занятий каким-либо видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям лыжными гонками и укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. В образовательном процессе широко используется игровой и

соревновательный метод, что позволяет детям в процессе занятий осваивать сложные технические элементы, тактические взаимодействия.

Набор в группы осуществляется на добровольной основе, при отсутствии ограничений по здоровью.

Программа рассчитана на 1 год обучения, всего 126 часов в год.

*Формы организации деятельности:* групповые, индивидуальные.

*Формы обучения:* теоретические занятия, соревнования, игры, спортивные праздники, помощь в судействе, самостоятельная работа.

Программа может реализовываться в смешанном (комбинированном) режиме; с использованием электронного обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий (ДОТ).

Занятия по программе «Лыжные гонки» проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятия – 40 минут.

*Ожидаемые результаты:*

Предметные:

Учащийся будет:

- знать теоретические основы лыжного спорта;
- уметь применять на практике полученные знания;
- понимать терминологию.

Метапредметные:

- Регулятивные УУД

Учащийся научится:

- организовывать личное время и ресурсы;
- определять цель занятий спортом;
- оценивать свои результаты.

- Познавательные УУД

Учащийся научится:

- анализировать свои результаты, объективно сравнивать их с результатами других обучающихся;
- находить ответы на теоретические задания тренера;
- передавать содержание занятий.

- Коммуникативные УУД

Учащийся научится:

- отвечать на вопросы по теоретической части программы;
- участвовать в командной работе в образовательном процессе;
- слушать и понимать тренера и других обучающихся.

Личностные

У учащегося будут сформированы:

- мотивация к занятиям лыжным спортом;

- установка на высокий результат;
- чувства командности и патриотизма;
- познавательный интерес к истории лыжного спорта.

#### *Критерии оценки достижения планируемых результатов*

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по трем уровням: высокий (от 80 до 100% освоения материала), средний (от 51 до 79% освоения материала), низкий (менее 50% освоения материала).

Программой предусмотрено постоянное закрепление полученных теоретических знаний в ходе практической подготовки, что, в свою очередь, приводит к тому, что, в основном, все обучающиеся показывают положительные результаты по теоретической подготовке в рамках осуществления текущего контроля за успеваемостью.

*Оценка уровня знаний по практической подготовке* включает в себя тестирование по физической подготовке, технической подготовке и сдачу контрольных нормативов по общей физической подготовке в конце учебного года.

Система оценки освоения программы не ограничивается только проверкой усвоения знаний и выработки умений и навыков по конкретному виду спорта. Она ставит более важную задачу: развивать у обучающихся умение контролировать себя, проверять и находить свои ошибки, анализировать и искать пути их устранения.

#### *Способы определения результативности:*

- тестирование, сдача контрольных нормативов по ОФП; - участие и просмотр соревнований.

#### *Формы подведения итогов программы:*

- Освоение теоретической подготовки: викторины, анкеты, тесты.
- Физическая и тактическая подготовка: соревнования среди групп по окончании учебного года, участие в соревнованиях разного уровня.

Основной показатель образовательного процесса - динамика роста уровня физической подготовленности обучающихся и выполнение в конце учебного года программных требований по ОФП. На основе полученной информации педагог вносит соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

## 2. Учебный план

№	Название модулей	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Теория. Специальная физическая подготовка.	21	4	17
2.	Соревнования. Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	84	10	74
3.	Тактическая подготовка. Инструкторская и судейская практика. Контрольные испытания.	21	2	19
Итого:		126	18	108

## 3. Учебно-тематический план 1 модуля «Теория. Специальная физическая подготовка»

№	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	1	1	-	Вводная диагностика.
2.	Изучение правил ТБ.	1	1	-	Опрос.
3.	Лыжный инвентарь.	4	2	2	Опрос.
4.	Гигиена, режим дня.	2	-	2	Анкетирование.
5.	Характеристика техники лыжных ходов.	2	-	2	Практическое задание.
6.	Комплексы специальных упражнений.	3	-	3	Практическое задание.
7.	Передвижение на лыжах по равнинной	8	-	8	Практическое задание.

	и пересечённой местности.				
	Итого:	21	4	17	

## Содержание 1 модуля

### «Теория. Специальная физическая подготовка»

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

Порядок и содержание работы объединения. Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

*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. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжниками и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

*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 учётом 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, подсчёт пульса.

*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 подъёмах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременным 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 часть***

Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика.

## **4. Учебно-тематический план 2 модуля «Соревнования. Общая физическая подготовка. Техническая подготовка»**

№	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общие правила проведения соревнований по лыжным гонкам.	5	2	3	Практическое задание.

2.	Гимнастические упражнения с предметами.	9	1	8	Практическое задание.
3.	Гимнастические упражнения без предметов.	8	-	8	Практическое задание.
4.	Акробатические упражнения.	8	1	7	Практическое задание.
5.	Легкоатлетические упражнения. Бег.	9	1	8	Практическое задание.
6.	Легкоатлетические упражнения. Прыжки.	8	1	7	Практическое задание.
7.	Легкоатлетические упражнения. Метание.	8	1	7	Практическое задание.
8.	Игры: подвижные и командные.	10	1	9	Соревнования.
9.	Классические лыжные ходы.	16	1	15	Практическое задание.
10.	Обучение технике спуска и подъёма.	3	1	2	Практическое задание.
Итого:		84	10	74	

**Содержание 2 модуля  
«Соревнования. Общая физическая подготовка.  
Техническая подготовка»**

Общие правила проведения соревнований по лыжным гонкам.

Участие в 2-3 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле.

Изучение строевых упражнений и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

*Гимнастические упражнения* подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

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

*Акробатические упражнения* включают группировки и перекуты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

*Легкоатлетические упражнения.* Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30м (с 12 лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места с разбега; толкание ядра весом 3кг (девочки 13-16 лет), 4кг (мальчики 13-15 лет), 5кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от

3 до 5 видов.

*Спортивные и подвижные игры.* Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

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.

Обучение основным элементам техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучению преодолению подъёмов «ёлочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

**5. Учебно-тематический план 3 модуля  
«Тактическая подготовка. Инструкторская и судейская практика.  
Контрольные испытания»**

№	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Выбор способов передвижения в зависимости от условий рельефа.	3	1	2	Наблюдение. Практическое задание.
2.	Упражнения на развитие скорости. Бег.	2	1	1	Практическое задание.
3.	Упражнения на развитие скорости. Прыжки.	1	-	1	Практическое задание.
4.	Беговые упражнения.	2	-	2	Практическое задание.
5.	Спортивные игры.	2	-	2	Соревнования.
6.	Специальные упражнения.	2	-	2	Практическое задание.
7.	Сдача нормативов.	2	-	2	Практическое задание.
8.	Участие в соревнованиях.	4	-	4	Соревнования.
9.	Инструкторская и судейская практика.	3	-	3	Практическое задание.
Итого:		21	2	19	

**Содержание 3 модуля  
«Тактическая подготовка. Инструкторская и судейская практика.  
Контрольные испытания»**

Научить правильному выбору способов передвижения в зависимости от внешних условий и индивидуальных данных. Воспитать у обучающихся чувство скорости. Научить обучающихся умению выбирать и поддерживать скорость передвижения в зависимости от длины дистанции, рельефа местности и уровня подготовленности. Научить юных лыжников простейшим приемам борьбы на лыжне при непосредственной близости противника (с общего старта, при обгоне и на финише).

Упражнения для развития быстроты:

1. Бег на короткие дистанции (30-100 м).
2. Прыжки в высоту и длину с места (одиночные, тройные, пятерные и т.п.) и с разбега.
3. Беговые упражнения спринтера.
4. Спортивные игры.

Все упражнения на развитие быстроты выполняются с максимальной скоростью (интенсивностью), количество повторений до начала ее снижения, а также в зависимости от возраста и подготовленности спортсменов.

Упражнения для развития ловкости:

1. Спортивные игры.
2. Элементы акробатики.
3. Прыжки и прыжковые упражнения с дополнительными движениями, поворотами и вращениями.
4. Специальные упражнения для развития координации движений.

При развитии ловкости необходимо постоянно обновлять комплексы упражнений, так как они оказывают необходимый эффект лишь до тех пор, пока являются для спортсмена новыми. Применение освоенных упражнений не способствует развитию ловкости и координации движений.

Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Составление таблиц. Подготовка мест соревнований. Роль и обязанности судейского аппарата.

Сдача нормативов. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле.

## **6. Ресурсное обеспечение программы.**

### *Информационно-методическое обеспечение*

- Дидактические средства обучения: тесты по теоретической подготовке; картотека упражнений по специальной подготовке; картотека общеразвивающих упражнений для разминки;
- Наглядные средства;
- Видеоматериалы;
- Методические и иллюстрированные учебные пособия по обучающему блоку программы;
- Инструкции по технике безопасности.

В образовательном процессе используются технологии коллективного взаимообучения, игровые технологии, здоровьесберегающие технологии.

Занятия по программе проводятся на базе средней общеобразовательной школы: спортивный зал, спортивная площадка, территория; на территории парка.

Имеется оборудование:

1. Лыжи тренировочные в комплекте;
2. Мази держания;
3. Мази скольжения;
4. Оборудование для подготовки лыжной трассы;
5. Снегоход.

Для изучения отдельных тем в определенных организационных условиях с использованием ЭОР и дистанционных технологий используются технические средства обучения – ПК, ноутбук. Для музыкального сопровождения занятий используется мультимедийное оборудование, флеш-накопители с музыкальными композициями.

## **7. Список литературы**

1. Аникин Н.П. Применение специальных упражнений в тренировке лыжника-гонщика в подготовительном периоде. «Лыжный спорт» (сборник) ФиС 2018.
2. Бутин Н.М. Лыжный спорт. Москва «Просвещение» 2017.

3. Бутин, И.М. Лыжный спорт / И.М. Бутин. - М.: Книга по Требованию, 2020. - 192 с.
4. Гавричков, Л.В. Лыжная подготовка / Л.В. Гавричков. - М.: Физкультура и спорт, 2019. - 112 с.
5. Зацюрский В.М. Физические качества спортсменов. Москва, ФиС 2020.
6. Кудрявцев Е.И. Лыжные гонки, Программа для ДЮСШ. Москва, ФиС 2016.
7. Лыжные гонки. Правила соревнований. Москва, Ф и С 2018.
8. Манжосов В.Н. Тренировка лыжников-гонщиков. Москва, ФиС 2014.



### Календарный учебный график программы «Лыжные гонки»

№	Дата занятия	Время	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1			1	Вводное занятие.	Лекция	Спортивный зал	Вводная диагностика
2			1	Изучение правил ТБ.	Лекция	Спортивный зал	Опрос
3			1	Лыжный инвентарь.	Лекция	Спортивный зал	Опрос
4			1	Лыжный инвентарь.	Лекция	Спортивный зал	Опрос
5			1	Лыжный инвентарь.	Практическое занятие	Спортивный зал	Практическое задание
6			1	Лыжный инвентарь.	Практическое занятие	Спортивный зал	Практическое задание
7			1	Гигиена, режим дня.	Практическое занятие	Спортивный зал	Практическое задание
8			1	Гигиена, режим дня.	Практическое занятие	Спортивный зал	Анкетирование
9			1	Характеристика техники лыжных ходов.	Практическое занятие	Спортивный зал	Практическое задание
10			1	Характеристика техники лыжных ходов.	Практическое занятие	Спортивный зал	Практическое задание
11			1	Комплексы специальных упражнений.	Практическое занятие	Спортивный зал	Практическое задание
12			1	Комплексы специальных упражнений.	Практическое занятие	Спортивный зал	Практическое задание
13			1	Комплексы специальных	Практическое занятие	Спортивный зал	Практическое задание

				упражнений.			
14			1	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности.	Практическое занятие	Территория школы, парк	Практическое задание
15			1	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности.	Практическое занятие	Территория школы, парк	Практическое задание
16			1	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности.	Практическое занятие	Территория школы, парк	Практическое задание
17			1	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности.	Практическое занятие	Территория школы, парк	Практическое задание
18			1	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности.	Практическое занятие	Территория школы, парк	Практическое задание
19			1	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности.	Практическое занятие	Территория школы, парк	Практическое задание
20			1	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности.	Практическое занятие	Территория школы, парк	Практическое задание
21			1	Передвижение на лыжах по равнинной и	Практическое занятие	Территория школы, парк	Практическое задание

				пересечённой местности.			
22			1	Общие правила проведения соревнований по лыжным гонкам.	Лекция	Спортивный зал	Практическое задание
23			1	Общие правила проведения соревнований по лыжным гонкам.	Лекция	Спортивный зал	Практическое задание
24			1	Общие правила проведения соревнований по лыжным гонкам.	Практическое занятие	Территория школы, парк	Практическое задание
25			1	Общие правила проведения соревнований по лыжным гонкам.	Практическое занятие	Территория школы, парк	Практическое задание
26			1	Общие правила проведения соревнований по лыжным гонкам.	Практическое занятие	Территория школы, парк	Практическое задание
27			1	Гимнастические упражнения с предметами.	Лекция	Спортивный зал	Практическое задание
28			1	Гимнастические упражнения с предметами.	Практическое занятие	Спортивный зал	Практическое задание
29			1	Гимнастические упражнения с	Практическое занятие	Спортивный зал	Практическое задание

				предметами.			
30			1	Гимнастические упражнения с предметами.	Практическое занятие	Спортивный зал	Практическое задание
31			1	Гимнастические упражнения с предметами.	Практическое занятие	Спортивный зал	Практическое задание
32			1	Гимнастические упражнения с предметами.	Практическое занятие	Спортивный зал	Практическое задание
33			1	Гимнастические упражнения с предметами.	Практическое занятие	Спортивный зал	Практическое задание
34			1	Гимнастические упражнения с предметами.	Практическое занятие	Спортивный зал	Практическое задание
35			1	Гимнастические упражнения с предметами.	Практическое занятие	Спортивный зал	Практическое задание
36			1	Гимнастические упражнения без предметов.	Практическое занятие	Спортивный зал	Практическое задание
37			1	Гимнастические упражнения без	Практическое занятие	Спортивный зал	Практическое задание

				предметов.			
38			1	Гимнастические упражнения без предметов.	Практическое занятие	Спортивный зал	Практическое задание
39			1	Гимнастические упражнения без предметов.	Практическое занятие	Спортивный зал	Практическое задание
40			1	Гимнастические упражнения без предметов.	Практическое занятие	Спортивный зал	Практическое задание
41			1	Гимнастические упражнения без предметов.	Практическое занятие	Спортивный зал	Практическое задание
42			1	Гимнастические упражнения без предметов.	Практическое занятие	Спортивный зал	Практическое задание
43			1	Гимнастические упражнения без предметов.	Практическое занятие	Спортивный зал	Практическое задание
44			1	Акробатические упражнения.	Лекция	Спортивный зал	Практическое задание
45			1	Акробатические упражнения.	Практическое занятие	Спортивный зал	Практическое задание

46			1	Акробатические упражнения.	Практическое занятие	Спортивный зал	Практическое задание
47			1	Акробатические упражнения.	Практическое занятие	Спортивный зал	Практическое задание
48			1	Акробатические упражнения.	Практическое занятие	Спортивный зал	Практическое задание
49			1	Акробатические упражнения.	Практическое занятие	Спортивный зал	Практическое задание
50			1	Акробатические упражнения.	Практическое занятие	Спортивный зал	Практическое задание
51			1	Акробатические упражнения.	Практическое занятие	Спортивный зал	Практическое задание
52			1	Легкоатлетические упражнения. Бег.	Лекция	Спортивный зал	Практическое задание
53			1	Легкоатлетические упражнения. Бег.	Практическое занятие	Спортивный зал	Практическое задание
54			1	Легкоатлетические упражнения. Бег.	Практическое занятие	Спортивный зал	Практическое задание
55			1	Легкоатлетические упражнения. Бег.	Практическое занятие	Спортивный зал	Практическое задание
56			1	Легкоатлетические упражнения. Бег.	Практическое занятие	Спортивный зал	Практическое задание
57			1	Легкоатлетические упражнения. Бег.	Практическое занятие	Спортивный зал	Практическое задание

58			1	Легкоатлетические упражнения. Бег.	Практическое занятие	Спортивный зал	Практическое задание
59			1	Легкоатлетические упражнения. Бег.	Практическое занятие	Спортивный зал	Практическое задание
60			1	Легкоатлетические упражнения. Бег.	Практическое занятие	Спортивный зал	Практическое задание
61			1	Легкоатлетические упражнения. Прыжки.	Лекция	Спортивный зал	Практическое задание
62			1	Легкоатлетические упражнения. Прыжки.	Практическое занятие	Спортивный зал	Практическое задание
63			1	Легкоатлетические упражнения. Прыжки.	Практическое занятие	Спортивный зал	Практическое задание
64			1	Легкоатлетические упражнения. Прыжки.	Практическое занятие	Спортивный зал	Практическое задание
65			1	Легкоатлетические упражнения. Прыжки.	Практическое занятие	Спортивный зал	Практическое задание
66			1	Легкоатлетические упражнения. Прыжки.	Практическое занятие	Спортивный зал	Практическое задание
67			1	Легкоатлетические упражнения. Прыжки.	Практическое занятие	Спортивный зал	Практическое задание
68			1	Легкоатлетические упражнения. Прыжки.	Практическое занятие	Спортивный зал	Практическое задание
69			1	Легкоатлетические упражнения. Метание.	Лекция	Спортивный зал	Практическое задание

70			1	Легкоатлетические упражнения. Метание.	Практическое занятие	Спортивный зал	Практическое задание
71			1	Легкоатлетические упражнения. Метание.	Практическое занятие	Спортивный зал	Практическое задание
72			1	Легкоатлетические упражнения. Метание.	Практическое занятие	Спортивный зал	Практическое задание
73			1	Легкоатлетические упражнения. Метание.	Практическое занятие	Спортивный зал	Практическое задание
74			1	Легкоатлетические упражнения. Метание.	Практическое занятие	Спортивный зал	Практическое задание
75			1	Легкоатлетические упражнения. Метание.	Практическое занятие	Спортивный зал	Практическое задание
76			1	Легкоатлетические упражнения. Метание.	Практическое занятие	Спортивный зал	Практическое задание
77			1	Игры: подвижные и командные.	Лекция	Спортивный зал, территория, парк	Соревнования
78			1	Игры: подвижные и командные.	Практическое занятие	Спортивный зал, территория, парк	Соревнования
79			1	Игры: подвижные и командные.	Практическое занятие	Спортивный зал, территория, парк	Соревнования
80			1	Игры: подвижные и командные.	Практическое занятие	Спортивный зал, территория, парк	Соревнования
81			1	Игры: подвижные и командные.	Практическое занятие	Спортивный зал, территория, парк	Соревнования



82			1	Игры: подвижные и командные.	Практическое занятие	Спортивный зал, территория, парк	Соревнования
83			1	Игры: подвижные и командные.	Практическое занятие	Спортивный зал, территория, парк	Соревнования
84			1	Игры: подвижные и командные.	Практическое занятие	Спортивный зал, территория, парк	Соревнования
85			1	Игры: подвижные и командные.	Практическое занятие	Спортивный зал, территория, парк	Соревнования
86			1	Игры: подвижные и командные.	Практическое занятие	Спортивный зал, территория, парк	Соревнования
87			1	Классические лыжные ходы.	Лекция	Спортивный зал, территория, парк	Практическое задание
88			1	Классические лыжные ходы.	Практическое занятие	Спортивный зал, территория, парк	Практическое задание
89			1	Классические лыжные ходы.	Практическое занятие	Спортивный зал, территория, парк	Практическое задание
90			1	Классические лыжные ходы.	Практическое занятие	Спортивный зал, территория, парк	Практическое задание
91			1	Классические лыжные ходы.	Практическое занятие	Спортивный зал, территория, парк	Практическое задание
92			1	Классические лыжные ходы.	Практическое занятие	Спортивный зал, территория, парк	Практическое задание
93			1	Классические лыжные ходы.	Практическое занятие	Спортивный зал, территория, парк	Практическое задание

94			1	Классические лыжные ходы.	Практическое занятие	Спортивный зал, территория, парк	Практическое задание
95			1	Классические лыжные ходы.	Практическое занятие	Спортивный зал, территория, парк	Практическое задание
96			1	Классические лыжные ходы.	Практическое занятие	Спортивный зал, территория, парк	Практическое задание
97			1	Классические лыжные ходы.	Практическое занятие	Спортивный зал, территория, парк	Практическое задание
98			1	Классические лыжные ходы.	Практическое занятие	Спортивный зал, территория, парк	Практическое задание
99			1	Классические лыжные ходы.	Практическое занятие	Спортивный зал, территория, парк	Практическое задание
100			1	Классические лыжные ходы.	Практическое занятие	Спортивный зал, территория, парк	Практическое задание
101			1	Классические лыжные ходы.	Практическое занятие	Спортивный зал, территория, парк	Практическое задание
102			1	Классические лыжные ходы.	Практическое занятие	Спортивный зал, территория, парк	Практическое задание
103			1	Обучение технике спуска и подъёма.	Лекция	Спортивный зал, территория, парк	Практическое задание
104			1	Обучение технике спуска и подъёма.	Практическое занятие	Спортивный зал, территория, парк	Практическое задание
105			1	Обучение технике спуска и подъёма.	Практическое занятие	Спортивный зал, территория, парк	Практическое задание

106			1	Выбор способов передвижения в зависимости от условий рельефа.	Лекция	Спортивный зал, территория, парк	Практическое задание
107			1	Выбор способов передвижения в зависимости от условий рельефа.	Практическое занятие	Спортивный зал, территория, парк	Практическое задание
108			1	Выбор способов передвижения в зависимости от условий рельефа.	Практическое занятие	Спортивный зал, территория, парк	Практическое задание
109			1	Упражнения на развитие скорости. Бег.	Практическое занятие	Спортивный зал, территория, парк	Практическое задание
110			1	Упражнения на развитие скорости. Бег.	Практическое занятие	Спортивный зал, территория, парк	Практическое задание
111			1	Упражнения на развитие скорости. Прыжки.	Практическое занятие	Спортивный зал, территория, парк	Практическое задание
112			1	Беговые упражнения.	Практическое занятие	Спортивный зал, территория, парк	Практическое задание
113			1	Беговые упражнения.	Практическое занятие	Спортивный зал, территория, парк	Практическое задание
114			1	Спортивные игры.	Практическое занятие	Спортивный зал, территория, парк	Соревнования
115			1	Спортивные игры.	Практическое занятие	Спортивный зал, территория, парк	Соревнования

116			1	Специальные упражнения.	Практическое занятие	Спортивный зал, территория, парк	Практическое задание
117			1	Специальные упражнения.	Практическое занятие	Спортивный зал, территория, парк	Практическое задание
118			1	Сдача нормативов.	Практическое занятие	Спортивный зал, территория, парк	Практическое задание
119			1	Сдача нормативов.	Практическое занятие	Спортивный зал, территория, парк	Практическое задание
120			1	Участие в соревнованиях.	Практическое занятие	Спортивный зал, территория, парк	Соревнования
121			1	Участие в соревнованиях.	Практическое занятие	Спортивный зал, территория, парк	Соревнования
122			1	Участие в соревнованиях.	Практическое занятие	Спортивный зал, территория, парк	Соревнования
123			1	Участие в соревнованиях.	Практическое занятие	Спортивный зал, территория, парк	Соревнования
124			1	Инструкторская и судейская практика.	Практическое занятие	Спортивный зал, территория, парк	Практическое задание
125			1	Инструкторская и судейская практика.	Практическое занятие	Спортивный зал, территория, парк	Практическое задание
126			1	Инструкторская и судейская практика.	Практическое занятие	Спортивный зал, территория, парк	Практическое задание