

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Дзержинская средняя школа №2

РЕКОМЕНДОВАНА ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ Протокол №1 от от 30.08.2022	УТВЕРЖДАЮ: ДИРЕКТОР ШКОЛЫ : Н.Н.Иванова Приказ № 126/1 от 30.08.2022
---	--

Рабочая программа общеобразовательных учреждений

по лыжной подготовке

Направление: спортивно- оздоровительное

1-4 класс (6 часов)

Составитель программы:

Учитель физической культуры первой категории

Рахимова Дарья Александровна

2021-2022 учебный год

Пояснительная записка.

Программа «Лыжная подготовка» направлена на формирование компетентности «Саморазвития», на основе занятий лыжной подготовкой. Инструментом мониторинга успешности будут являться личностные достижения обучающихся (личное портфолио). Выпускники программы смогут использовать полученные образовательные результаты в соревновательной деятельности, в активном отдыхе, на занятиях физической культуры в школе и других учебных заведениях.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации учебно-тренировочного процесса лыжников – гонщиков с учетом возрастнo-половых особенностей и степени подготовленности школьников.

Актуальность и новизна программы. Данная программа дает возможность ребятам начальной школы овладеть первоначальными навыками лыжной подготовки. Занятия в секции дают возможность отработки техники передвижения на лыжах, дает участие в соревнованиях разного уровня. Посещая секции, ребята научатся здоровому образу жизни, тогда как занятия на свежем воздухе дают самый оздоровительный эффект, воспитывают выносливость, силу, быстроту, ловкость, координацию движений, а так же морально волевые качества: силу

Педагогическая целесообразность программы. Программный материал представлен в виде современных технологий. В данной программе под технологиями понимается набор операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья детей и подростков.

Здоровьесберегающие технологии. Их применение в процессе занятий лыжными гонками обеспечивает создание безопасных условий для занятий (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся.

Технологии обучения здоровью. Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

Оздоровительные технологии. Направлены на решение задач укрепления физического здоровья учащихся. Разделяются на два вида: спортивно-оздоровительные (средствами для профилактики и коррекции основных нарушений в состоянии здоровья).

Цель программы – создать условия для развития двигательной активности обучающихся, путем вовлечения их в регулярные занятия по лыжной подготовке

Программа решает следующие основные задачи:

обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам, развитие двигательных способностей;

воспитание потребностей и умения самостоятельно заниматься физической культурой, применять ее в целях отдыха, тренировки, повышение работоспособности и укрепления здоровья;

содействовать воспитанию волевых, нравственных качеств, дисциплинированных, активных и ответственных юных спортсменов;

подготовка лыжников-гонщиков.

Отличительные особенности программы состоят в том, что внесены изменения в учебный план и тематическое планирование. Больше внимания уделяется общефизической подготовке обучающихся, специальной физической подготовке, техническому и тактическому умению, психологической и психической устойчивости.

Показатели выполнения программных требований 1 года занятий.

Программа является основным документом при проведении занятий в школьном спортивном клубе 1-4 классов на 1 год обучения, 6 часов в неделю, группа для занятий не менее 15-20 человек.

Спортивно-оздоровительный этап:

- стабильность состава занимающихся, посещение ими учебно-тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей физического развития обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены.

Этап общей физической подготовки (ОФП):

- стабильность состава занимающихся, состояние их здоровья;
- прирост показателей физической подготовленности;
- уровень освоения лыжных ходов.

Этап специальной физической подготовки:

- состояние здоровья, уровень физического развития школьников;
- уровень подготовленности учащихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой;
- освоение теоретических разделов программы.

Особенности проведения занятий и распределение содержания программы:

Спортивно – оздоровительный этап:

Задачи и преимущественная направленность:

укрепление здоровья;

улучшение физического развития;

приобретение разносторонней физической направленности;

привитие стойкого интереса к занятиям физкультурой и спортом;

воспитание черт спортивного характера;

овладение основами техники передвижения на лыжах;

приобретения навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

Теоретические занятия проводятся в течении занятия (в начале или в конце).

В программу общей физической подготовки включены комплексы ОРУ с различными спортивными предметами, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища и ног.

Легкоатлетические: бег с высоким подниманием бедра, прыжками, бег с ускорением, с изменением направления движения, из разных исходных положений и с разным положением рук, кроссовым бегом. Различные прыжки - на месте, с продвижением вперед, назад, на одной ноге, с поворотами, в длину и высоту, прыжки через короткую скакалку. Метание мяча из различных положений и различными способами в цель и на дальность.

Подвижные игры: на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»; «Легкая атлетика», Спортивные игры Футбол и баскетбол;

Лыжная подготовка. «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «Попади в ворота», «Кто дальше прокатится», «На буксире», «Проехать через ворота», «Слалом», «Спуск с поворотом», «Кто быстрее взойдет на горку», Эстафеты направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения направленные на развитие выносливости. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития выносливости.

Техническая подготовка лыжника.

Обучение общей схеме передвижения классическим лыжным ходам. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение реальной 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 «ёлочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

Обучение торможению «плугом», «полуплугом», «поворотом», падением.

Обучение поворотам на месте и в движении. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.

Контрольные упражнения.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности по таблице.

В *годовом цикле* - Участие в 2 соревнованиях по ОФП. Участие в соревнованиях по лыжным гонкам на дистанции 1-2 км.

Формы и режим занятий учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия (академический час равен 45 минут), игровой, работа по индивидуальным планам, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, пребывание в оздоровительно-спортивных лагерях и судейская практика обучающихся;

групповые практические занятия;

- индивидуальные тренировки тренера с отдельными спортсменами;
- самостоятельные тренировки спортсменов по индивидуальным планам и по заданию тренера;
- лекции и беседы;
- инструкторско-методические занятия;
- просмотр учебных видеофильмов;
- участие в соревнованиях различного ранга.

Ожидаемые результаты:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта лыжные гонки;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта лыжные гонки.

Способы определения результативности:

- сдача контрольных нормативов;
- участие в соревнованиях.

Формы подведения итогов программы (промежуточная, итоговая аттестация)

Освоение теоретической подготовки: Викторина, анкеты, тесты

Физическая и тактическая подготовка:

Соревнования среди тренировочных групп по окончании учебного года.

Участие в соревнованиях районного уровня.

Это во многом зависит правильного контроля за подготовленностью обучающихся. С помощью тестов определения уровня развития специальных физических качеств: выносливости, скорости; уровень развития технических навыков. Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития и совершенствования начального технического мастерства.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для лыжников 1 год занятий в спортивной секции клуба:

№	Контрольное упражнение	Возраст	Мальчики			Девочки		
			3	4	5	3	4	5
1.	Бег 30м	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 60м	9	11.8	11.2	10.6	12.2	11.6	10.8
		10	11.2	10.6	10.0	11.4	10.8	9.8
3.	Прыжок в длину с места (см.)	9	145	155	165	135	145	155
		10	155	165	175	145	155	165
4.	Подтягивание перекладина (раз.)	9	3	4	6			
		10	4	6	8			
5.	Отжимание в упоре на руках (раз)	9	12	14	16	8	11	14
		10	14	16	18	10	14	16
Соревнования.								
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	5.32	5.47
2.	Лыжи Классический стиль 2км.(мин.)	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

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

-мониторинг физического развития и физической подготовленности воспитанников (1раз в год, осенью);

-контрольные упражнения;

-сдача контрольно - переводных нормативов(1 раз в год, весной);

-участие в соревнованиях по общей физической подготовке и специальной физической подготовке.

Учебно-тематический план		
№ п/п	Тема	Объем (час.)
Теоретическая подготовка		
1.	Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх.	В ходе работы
2.	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха, питание. Первая помощь при травмах.	
3.	Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафины.	
4.	Основы техники передвижения на лыжах.	
5.	Правила соревнований по лыжным гонкам.	
Практическая подготовка		
1.	Общая и специальная физическая подготовка	63
2.	Техническая подготовка.	81
3.	Подвижные игры	60
	1 занятие – по 3 часа	ИТОГО в год 204

Содержание программного материала

Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

История развития: Лыжные гонки в области, России, мире. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских

лыжников на международной арене. Всероссийские, региональные, областные, соревнования лыжников. ЕВСК по лыжным гонкам, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Почетные звания и спортивные разряды. Федерация лыжных гонок России. Стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки.

Основы знаний

Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки и соблюдение правил дорожного движения при переходе к месту занятий. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники. Элементы тактики лыжных гонок. Виды лыжного спорта. История развития лыжного спорта, спортсмены-лыжники, Олимпийские чемпионы из Республики Коми. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Режим и питание лыжника. Выносливость. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий.

Основы техники лыжных ходов

Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений.

Правила соревнований по лыжным гонкам

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения

Построение и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю. Выполнение команды «Лыжи на плечо», «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись».

Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса;

Упражнения для развития мышц туловища;

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног;

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

Упражнения в равновесии;

Легкоатлетические упражнения.

Упражнения на лыжах для развития физических качеств:

координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки)

выносливости: передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности, повторное прохождение дистанции 20-40 метров в режиме большой интенсивности.

скоростно-силовых качеств: скоростные передвижения на лыжах на дистанции до 200 метров.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических способностей, отвечающих специфическим требованиям избранного вида спорта.

Ходьба широким шагом.

Передвижение на самокате, отталкиваясь одной ногой.

В посадке лыжника имитация движений рук попеременного двухшажного хода, то же имитация движений бесшажного одновременного хода.

Шаговая имитация с учебной целью.

Техника передвижения на лыжах

Передвижение ступающим и скользящим шагами;

Попеременный двухшажный ход;

Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках;

Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»;

Повороты переступанием на месте;

Торможение падением, повороты переступанием;

Непрерывное передвижение до 10 км.

Игры на лыжах: «Удержи равновесие», «Общий старт», «С горы в ворота» и т. д

Подвижные игры

Игры с мячом. Игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий.

Игры и эстафеты с включением изученных упражнений. Игры и эстафеты с метанием в цель, с прыжками, с включением элементов спортивной игры. Лично-командные игры с ориентированием на местности.

Методическое обеспечение программы

Учебный материал программы рассчитан на группу мальчиков и девочек. Занятия проводятся с учетом особенностей возраста, пола и подготовленности занимающихся.

Теоретические сведения занимающимся рекомендуется сообщать во время практических занятий, уделяя этому 5-10 мин.

Основной формой практических занятий является урок, который строится по общепринятой схеме. Для поддержания постоянного интереса к занятиям их необходимо проводить таким образом, чтобы ребята по возможности быстрее могли увидеть результаты этих занятий. С этой целью они должны быть насыщены доступными, постепенно усложняющимися упражнениями по общей и специальной физической подготовке, выполняя которые учащиеся стремились бы добиться нового конкретного результата.

Большое значение в поддержании интереса к занятиям имеют соревнования, игры и игровые задания, применяемые на протяжении всего периода обучения.

Игры и игровые задания следует проводить целенаправленно. Выбор игры, ее организация зависят от подготовленности занимающихся, их организованности и педагогических задач конкретного урока.

В соответствии с поставленными задачами занятия по лыжной подготовке делятся на *вводные, учебные, контрольные и смешанные*.

Вводные занятия предусматривают проведение бесед для сообщения теоретических сведений, ознакомления с задачами. Часть времени вводного занятия обязательно отводится на практические занятия на лыжах.

Учебные занятия. На занятиях такого типа в первую очередь проводится первоначальное обучение технике лыжных ходов, спусков и поворотов.

Смешанные занятия. Помимо изучения нового материала, на них совершенствуется техника передвижения на лыжах, изученная ранее. В ходе лыжной подготовки могут проводиться различные варианты смешанных занятий с включением упражнений для развития скорости и выносливости в сочетании с обучением и совершенствованием техники передвижения на лыжах, приемом учебных нормативов и подведение итогов обучения.

Контрольные занятия. На занятиях этого типа принимаются установленные программой учебные нормативы. Контрольные занятия иногда проводятся в форме соревнований.

В учебной работе по лыжной подготовке и лыжному спорту используются три основных метода обучения: *демонстрации, слова и упражнения (практического выполнения)*. Указанные методы имеют ряд разновидностей.

Методический прием – это часть целостного метода. Например, демонстрация (показ) поворота в движении из упора на лыжах – это метод, а замедленный показ только части поворота – подготовительных движений и входа в поворот – методический прием. Совокупность нескольких методов или разновидностей принято называть методикой обучения.

Метод демонстрации. При обучении способам передвижения на лыжах этот метод чаще всего применяется в виде показа всего способа в целом или отдельных его деталей. Показ способа передвижения должен быть образцовым по форме и характеру движений. В начале лучше демонстрировать способ передвижения в целом, затем, если возможно, по частям, а потом вновь в целом. Желательно продемонстрировать способ передвижения в замедленном виде.

Метод слова. При обучении технике лыжного спорта широко используются объяснение приема, действия, а также замечания и пояснения непосредственно в процессе выполнения упражнений. Метод слова применяется с целью создания у обучающихся ясного представления о форме движений, для раскрытия их характера при показе упражнения и помощи ученику в анализе и исправлении ошибок во время непосредственного выполнения способа передвижения. Учитывая особенности лыжного спорта, когда показ и объяснение часто проходят в неблагоприятных метеорологических условиях, учитель должен избегать длительных объяснений. Необходимо кратко охарактеризовать изучаемый способ для всей группы, а остальные замечания по возможности делать в процессе передвижения. Речь учителя должна быть громкой и литературно правильной. Кроме этого, необходимо использовать принятую в лыжном спорте терминологию.

Метод упражнения (практического выполнения) позволяет полученные представления о технике перенести на практическое освоение движений. Основная цель данного метода – воспитать у учащихся умения и навыки, необходимые при занятиях лыжным спортом. Этот метод имеет две взаимосвязанные разновидности – метод целостного упражнения и метод расчлененного упражнения.

Метод целостного упражнения наиболее распространен в лыжном спорте. Он с успехом может быть использован для изучения самого сложного способа передвижения на лыжах, различных ходов, поворотов в движении и т. д. С этой целью можно использовать выполнения способа передвижения в целом, но в облегченных условиях (например, одновременные ходы изучаются под уклон). В этом случае ученики могут сосредоточить все внимание на правильном выполнении движений, а не на максимальных усилиях при отталкивании.

Метод расчлененного упражнения чаще всего применяется при изучении сложных движений или упражнений (например, попеременного четырехшажного хода), а также с учениками, которые не могут сразу освоить данный способ передвижения. При этом методе основное внимание обращается на изучение, совершенствование и закрепление отдельных частей и элементов способа.

Сочетание методов обучения является важным фактором, повышающим качество учебного процесса по лыжной подготовке и лыжному спорту.

Для организации деятельности учащихся применяются следующие методы: *фронтальный, посменный, поточный, поточно-групповой и групповой.*

Литература:

Учебник В.И. Лях «Физическая культура». М. «Просвещение» 2012г.

Комплексная программа Физического воспитания 1-11 классы. М. «Просвещение» 2012г

Примерная программа для ДЮСШ.

Пособие для учителя «Подготовка юных лыжников» Матвеев 2008г.

Программа внеурочной деятельности «Спортивно-оздоровительная деятельность» М. Просвещение 2011г. П.В. Степанов, С.В. Сизяев, Т.Н. Сафронов.

Пособие «Уроки двигательной активности» Е.М. Елизарова

Календарно – тематическое планирование по

«Лыжной подготовки» на 2019-2020 уч.год.

№	Название темы	Кол-во часов	Дата проведения
	Т.б. на занятия. Л/а.(54ч.)		
1	Круговая тренировка П.и «Лапта»	3	
2	Кроссовая подготовка 2 – 3 мин бега. П.и.«Лапта»	3	
3	Кроссовая подготовка 3 – 4 мин бега. П.и.«Лапта»	3	
4	Кроссовая подготовка 3 – 4 мин бега. П.и.«Лапта»	3	
5	Кроссовая подготовка 4 – 5 мин бега. П.и.«Лапта»	3	
6	Кроссовая подготовка 4 – 5 мин бега. П.и.«Лапта»	3	
7	Кроссовая подготовка 5 – 6 мин бега. П.и.«Лапта»	3	
8	Кроссовая подготовка 7 – 8 мин бега. Упр.на плечевой п.	3	
9	Кроссовая подготовка бег 1,5 км. Спец.упр. лыжника.	3	
10	Кроссовая подготовка бег 1-1,5км. П.и«Охотники и утки»	3	
11	Кроссовая подготовка бег 2км. П.и. «Перестрелка»	3	
12	Кроссовая . подготовка и спец.упр лыжника П.и.«Перестрелка»	3	
13	Круговая тренировка П.и «Играй мяч не теряй»	3	
14	Круговая тренировка П.и «Играй мяч не теряй»	3	
15	Круговая тренировка П.и «Экипировка лыжника».	3	
16	Круговая тренировка П.и «Охотники и утки»	3	
17	Спортивные состязания «День прыгуна».	3	
18	Поход- экскурсия на лыжную базу «Пешая лыжня»	3	
	Лыжная подготовка.(57ч.)		
19	Т.Б. «Первая лыжня».	3	
20	Ступающий и скользящий шаг, повороты на месте.	3	
21	Ступающий и скользящий шаг, повороты на месте/движении	3	
22	Повороты переступанием, подъёмы и спуски под уклон.	3	
23	Повороты, подъёмы и спуски в различных стойках под уклон.	3	
24	Повороты, спуски, подъёмы, Передвижение на 1км.	3	
25	Повороты, спуски, подъёмы, Передвижение на 1км.	3	
26	Повороты, спуски, подъёмы, Передвижение на 1,5км.	3	
27	Повороты, спуски, подъёмы, Передвижение на 1,5км.	3	
28-29	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. 2км.	6	
30	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход , подъём «лесенкой».	3	
31	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход , спуски в высокой и низкой стойках.	3	
32	Попеременный двухшажный ход, спуски с пологих склонов, подъёмы, торможение плугом.	3	
33	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, спуски, подъёмы, повороты, торможение плугом и упором.	3	
34	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, спуски, подъёмы, повороты, торможение плугом и упором.	3	
35	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, спуски, подъёмы, повороты, торможение плугом и упором.	3	
36	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, спуски, подъёмы, повороты, торможение плугом и упором.	3	
37	Соревнования «Рождественская лыжня».	3	
38- 41	ОФП: Спортивные – подвижные игры. 36ч. На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей и ориентирование в пространстве). П. и.	12	

	2«Два мороза», «Снайперы».		
42-45	На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве). «Прыжки по полосам», «Волк во рву», Полоса препятствий с прыжками (напрыгивание, перепрыгивание, подскоки, многоскоки.)	12	
46-48	Владение элементарными умениями в играх на основе баскетбола . «Гонка мячей», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки»,	9	
49	Эстафеты с ведением и передачей мяча».	3	
	Лыжная подготовка. 24ч.		
50-53	Попеременный двухшажный ход. Спуски в высокой и низкой стойках с пологих склонов. Торможение «плугом» и упором. Передвижение на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью .	12	
54-56	Попеременный двухшажный ход. Спуски в высокой и низкой стойках. Торможение «плугом» и упором. Повороты переступанием в движении. Прохождение дистанции на лыжах до 2,5 км.	9	
57	Соревнование на 1-2км. «Преодолей себя».	3	
	Подвижные игры. 24ч.		
58-65	Спортивная игра «Мини-баскетбол»: изучение правил игры, спортивной терминологии. Развитие и закрепление меткости броска в цель, быстроты, силовой выносливости, командной сплоченности. Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	24	
	ОФП. ч. 9		
66	Круговая тренировка: работа по станциям с различными предметами и снарядами.	3	
67	Подвижные игры с бегом на развитие координационных и скоростных способностей. «Круговая эстафета», «Встречная эстафета».	3	
68	Эстафеты с прыжками. Игра « Мини-футбол».	3	
	Итого 204 часа 1 занятие - по 3 часа		