

«Согласовано»

Зам.директора по ВР

« 4 » сентября 2020г.

МТ - 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

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 исследований 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. Рекомендуются 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. *Поварнин 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. Сыч, 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

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 медленное беговое упражнение. 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. 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.	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 разбега, 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 «Волейбол». ОРУ. Специальные беговые упражнения.	19 окт	
15	Игра 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 сверху. Позиционное нападение с изменением позиций. 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 изменением направления. Выступать прыжки (2 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	26 окт	
17	Игровые задания. Передача мяча в тройках со своей стороны. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с контролем-теплым. Штробовой бросок. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	28 окт	
18	Бег (1500 м). Спортивная игра «Волейбол». ОРУ. Специальные беговые упражнения.	2 ноя	
19	Игра 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 сверху. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	4 ноя	

Утверждаю
Директор
Г.А. Аманжол
«*Прозорливый*» 2020 г.

20	Сочетание приемов передвижения и остановки иг-рова. Передача мяча различными способами и дви-жения с пасивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прыжок (2 х 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	9 ноя	
21	Скользкий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Игра баскетбол.	11 ноя	
22	Подпрыгивающий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамье и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивание в висе.	16 ноя	
23	Одновременный бесшагный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Игра баскетбол.	18 ноя	
24	Одновременный двухшажный 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. Пробегать дистанцию 1500 (2000) м	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 «Вали во ружь», «Лосадка каргошко». 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 обогонит», «Через кочку и пенечки». 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 «Играй, играй, мяч не давай». Игры в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Популярность лыжных гонок в Казахстане. Бег 1000м.	23 дек	
34	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игры «Гонка 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 «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 1000м	30 дек	
36	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	4 янв	4, 6, 8
37	Упражнения для оценки разносторонней физической подготов-ленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей)	6 янв	
38	Личная гигиена спортсмена. Игры «Удочки», «Хайны и огуры». Эстафеты «Веревочка под ногой». Развитие скоростно-силовых качеств бег 1000м	11 янв	
39	Эстафеты с предметами. Игры «Лепя-пикетчики». Развитие скоростных качеств бег 1000м. Специальная физическая подготовка.	13 янв	
40	Подъем перекрестом в упор, передвижение в висе (м.). Мухом одной ногой, толчком другой падение перекрестом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамье. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Бег 1200м	18 янв	
41	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в подтянут. «Мости из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Бег 1200м.	20 янв	
42	Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в подтянут. «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 действия и на учебно-тренировочное занятие. Построение в шеренгу с движением на руках. выполнение команд «Равняйся», «Упорно», «То порежь расчитайся», «Вперед». Перекресток лыж способом пол-руки, надевание лыж. Поворот на месте передвижением поперек лыж. передвижение слушателям палкой. Дистанция 2км.	27 янв	
44	Игры «Кто быстрее». Поворот на месте передвижением поперек лыж. Одновременное и попеременное двухшажное скольжение; согласованность шага и гребка. Лазание по канату на высоте 1,5-2,0 м. стоя в остром углу, падение ослеплять». Дистанция 2км.	1 фев	
45	Правила поведения в лыжном и конько-модельном на лыжах. Интерпретация двухшажного хода. падение лыжника; согласованность шага и гребка. ОРУ и игра с препятствиями. Периодические 50-100 м без палок. Дистанция 2км.	3 фев	
46	Упражнения для оценки выносливости. Перелезание по учебной палке подпертой лопатками 2х м. ходьба. Игры на горке: скатывание с горки, прыжки на лыжах. Дистанция 2км.	8 фев	

47	Индивидуальный инвентарь лыжного снаряжения.	10 фев	
48	Передавание попеременно 2-ух ш. ходом по учебной лыже с плавным переходом на спуск, спуск в осн. стойке. Дистанция 3км.	15 фев	
49	Продоление лыжной ступицей широким и узким ходом, спуск в основной стойке и торможение пассивом. Игра на горках на горбу. Прохождение дистанции 3 км попеременно 2-ух ш. ходом в умеренном темпе	17 фев	
50	Обучение общей схеме передвижений классических лыжных ходов. Равномерное передвижение попеременно 2-ух широким ходом 3500 м	22 фев	
51	Соревнования по лыжным гонкам. Дистанция 2км-3км. Подъем «полушпилькой», «лесенкой», спуски в основной стойке. Эстафета на лыжах.	24 фев	
52	Зачетные лыжные мазей. Попеременный двухшажный ход. Дистанция 3км.	1 мар	
53	Особенности езды лыжника при различных погодных условиях. Одновременный двухшажный ход. Дистанция 3км.	3 мар	
54	Коньковый ход без палок. Подготовка инвентаря к тренировкам 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, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Дистанция 4км	15 мар	
57	Спуск в высокой стойке. Подъем «шпилькой». Дистанция 3-4км	17 мар	
58	Торможение «елугом», Игра на лыжах. Дистанция 3-4км	22 мар	14.03
59	Переход с одновременных ходов на попеременные. Соревнование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Дистанция 4км.	24 мар	
60	Переход с одновременных ходов на попеременные. Соревнование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Дистанция 4км.	29 мар	
61	Крупнейшие соревнования и международные 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	Соревнования по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км. Техника спуска и подъема Коньковый ход	12 апр	
65	Соревнование основных элементов техники 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 Коньковый ход.	19 апр	
67	Соревнования лыжных лыжников. Техника спуска и подъема Коньковый ход. Дистанция 3 км	21 апр	
68	Соревнование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Дистанция 3 км	26 апр	
69	Углубленное медицинское обследование. 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. Подвижные игры «Салки».	5 май	
72	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Плавная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств.	10 май	12 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.	12 май	
74	Бег (1500 м). Соревнования игра «Лягушка», ОРУ. Специальные беговые упражнения.	17 май	
75	Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Перестроение игроков. Прыжки с места двумя руками от груди на месте с постановкой стоп ног. Удержание мяча на месте со средней высотой отскока, бросок мяча в движении двумя руками сверху. Прогнозирование нападения и изменения позиции. Развитие координационных способностей. Приемливы баскетбала.	19 май	
76	В заключение программы соревнований и отработки программы. Передача опыта раздаточных материалов и документов к соревнованиям. Подготовка к соревнованиям. Подготовка к соревнованиям. Подготовка к соревнованиям. Подготовка к соревнованиям.	24 май	

Утверждаю
Директор
ГУ «Приозёрная средняя школа»

Анашкин 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	Галюк 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