**Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год по ДООП «Введение в лыжные гонки» (Стартовый уровень)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Месяц** | **Число** | **Время** | **Форма** | **Кол-во** | **Тема занятия** | **Место** | **Форма** |
|  |  |  | **проведения** | **занятия** | **часов** |  | **проведения** | **контроля** |
|  |  |  | **занятия** |  |  |  |  |  |
| 1. | Сентябрь |  | 15.00-16.00 | Инструктаж, | 2 | Вводное занятие. Правила | МАУДО |  |
|  |  |  |  | Беседа. |  | поведения, техника безопасности | «ДЮСШ», |  |
|  |  |  |  |  |  | на занятиях. Гигиена, режим дня, | ул. Набережная, |  |
|  |  |  |  |  |  | одежда, обувь. | д.125 |  |
| 2 | Сентябрь |  | 15.00-16.00 | Инструктаж, | 2 | Комплекс ОРУ. Обучение и | МАУДО |  |
|  |  |  |  | Беседа. |  | выполнение общеразвивающих | «ДЮСШ», |  |
|  |  |  |  |  |  | упражнений. Подвижные игры, | ул. Набережная, |  |
|  |  |  |  |  |  | эстафеты | д.125 |  |
| 3 | Сентябрь |  | 15.00-16.00 | Теоретическое | 2 | Комплексы ОРУ. Обучение и | Левый берег | Наблюдение |
|  |  |  |  | занятие, |  | выполнение. Подвижные игры, | реки Нива |  |
|  |  |  |  | практическое |  | эстафеты. |  |  |
|  |  |  |  | занятие |  |  |  |  |
| 4 | Сентябрь |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Комплексы ОРУ. Обучение и | Левый берег | Наблюдение |
|  |  |  |  | занятие |  | выполнение упражнений. | реки Нива |  |
|  |  |  |  |  |  | Подвижные игры, эстафеты. |  |  |
| 5 | Сентябрь |  | 15.00-16.00 | Теоретическое | 2 | Основные виды движений. | Левый берег | Наблюдение |
|  |  |  |  | занятие, |  | Обучение и выполнение | реки Нива | Собеседование |
|  |  |  |  | практическое |  | упражнений. Подвижные игры, |  |  |
|  |  |  |  | занятие |  | эстафеты. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6 | Сентябрь | 16.09.2023 | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Основные виды движений. | Левый берег | Наблюдение |
|  |  |  |  | занятие |  | Обучение и выполнение | реки Нива |  |
|  |  |  |  |  |  | упражнений. Подвижные игры, |  |  |
|  |  |  |  |  |  | эстафеты. |  |  |
| 7 | Сентябрь |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Комплексы ОРУ. Обучение и | Левый берег | Наблюдение |
|  |  |  |  | занятие |  | выполнение упражнений. ОФП, | реки Нива |  |
|  |  |  |  |  |  | подвижные игры, эстафеты. |  |  |
| 8 | Сентябрь |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Основные виды движений. | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | Обучение и выполнение | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  | упражнений. Подвижные игры, |  | работа |
|  |  |  |  |  |  | эстафеты. |  |  |
| 9 | Сентябрь |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Комплексы ОРУ. Обучение и | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | выполнение упражнений. ОФП. | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  |  |  | работа |
| 10 | Сентябрь |  | 15.00-16.00 | Теоретическое | 2 | Различные виды ходьбы и бега. | Левый берег | Наблюдение |
|  |  |  |  | занятие, |  | Подвижные игры. ОФП. | реки Нива |  |
|  |  |  |  | практическое |  |  |  |  |
|  |  |  |  | занятие |  |  |  |  |
| 11 | Сентябрь |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Различные виды ходьбы и бега. | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | Комплексы ОРУ. | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  |  |  | работа |
| 12 | Сентябрь |  |  | Практическое | 2 | Различные виды ходьбы и бега. | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  | 15.00-16.00 | занятие |  | Подвижные игры, эстафеты. | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  |  |  | работа |
| 13 | Октябрь |  |  | Практическое | 2 | Различные виды движений, общая | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | физическая подготовка, | реки Нива | практическая |
|  |  |  | 15.00-16.00 |  |  | специальная физическая |  | работа |
|  |  |  |  |  |  | подготовка. |  |  |
| 14 | Октябрь |  |  | Теоретическое | 2 | История возникновения лыж. | МАУДО | Обсуждение |
|  |  |  |  | занятие |  | Знакомство с лыжным инвентарем, | «ДЮСШ», | Опрос |
|  |  |  | 15.00-16.00 |  |  | зимняя одежда и обувь. | ул. Набережная, |  |
|  |  |  |  |  |  |  | д. 125 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 15 | Октябрь |  |  | Практическое | 2 | Различные виды движений | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  |  | (ходьба, бег различной | реки Нива | практическая |
|  |  |  | 15.00-16.00 |  |  |  | интенсивности). Комплекс ОРУ, |  | работа |
|  |  |  |  |  |  |  | ОФП. |  |  |
| 16 | Октябрь |  |  | Практическое |  | 2 | Различные виды движений | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  |  | (ходьба, бег с лыжными палками и | реки Нива | практическая |
|  |  |  | 15.00-16.00 |  |  |  | без палок). Понятие о |  | работа |
|  |  |  |  |  |  |  | скандинавской ходьбе. |  |  |
| 17 | Октябрь |  |  | Практическое |  | 2 | Различные виды движений | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  |  | (ходьба, бег, прыжки). Сдача | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  |  | контрольных нормативов или |  | работа |
|  |  |  | 15.00-16.00 |  |  |  | соревнования. |  |  |
| 18 | Октябрь |  |  | Практическое |  | 2 | Различные виды движений | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  |  | (скандинавская ходьба с палками | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  |  | по дистанции 500м). Подвижные |  | работа |
|  |  |  | 15.00-16.00 |  |  |  | игры. |  |  |
| 19 | Октябрь |  |  | Практическое |  | 2 | Различные виды движений (ходьба | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  |  | и бег различной интенсивности). | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  |  | ОФП. Подвижные игры. |  | работа |
|  |  |  | 15.00-16.00 |  |  |  |  |  |  |
| 20 | Октябрь |  |  | Практическое |  | 2 | Различные виды движений (ходьба, | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  | 15.00-16.00 | занятие |  |  | бег, прыжки). Комплекс ОРУ. | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  |  | Подвижные игры, эстафеты. |  | работа |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21 | Октябрь |  |  | Теоретическое |  | 2 | Различные виды движений, | МАУДО | Обсуждение |
|  |  |  | 15.00-16.00 | занятие, |  |  | упрощенные формы спортивных | «ДЮСШ», | Самостоятельная |
|  |  |  |  | практическое |  |  | упражнений. | ул. Набережная, | практическая |
|  |  |  |  | занятие |  |  |  | д. 125 | работа |
| 22 | Октябрь |  |  | Практическое |  | 2 | Различные виды движений (ходьба, | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  | 15.00-16.00 | занятие |  |  | бег). ОФП. Подвижные игры, | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  |  | эстафеты. |  | работа |
| 23 | Октябрь |  |  | Практическое |  | 2 | Различные виды движений (ходьба, | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  | 15.00-16.00 | занятие |  |  | бег). Имитационные упражнения. | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  |  | ОФП. |  | работа |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24 | Октябрь |  | 15.00-16.00 | Практическое |  | 2 | Различные виды движений (ходьба, | Левый берег р. Нива  | Самостоятельная практическая работа |
|  |  |  |  | занятие |  |  | бег). Имитационные упражнения. Комплекс ОРУ. |  |  |
| 25 | Ноябрь |  |  | Практическое | 2 | Различные виды движений (ходьба, | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  | 15.00-16.00 | занятие |  | бег). Имитационные упражнения на | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  | небольшом склоне. Комплекс ОРУ. |  | работа |
| 26 | Ноябрь |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Различные виды движений (ходьба, | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | бег). Упрощенные формы | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  | спортивных упражнений |  | работа |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 27 | Ноябрь |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Различные виды движений | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | (скандинавская ходьба с лыжными | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  | палками по дистанции 500м) |  | работа |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 28 | Ноябрь |  |  | Теоретическое | 2 | Знакомство с лыжным инвентарем, | МАУДО | Обсуждение |
|  |  |  | 15.00-16.00 | занятие |  | палками, лыжами, ботинками. | «ДЮСШ», |  |
|  |  |  |  |  |  | Лыжная смазка – мази, парафины. | ул. Набережная, |  |
|  |  |  |  |  |  |  | д. 125 |  |
| 29 | Ноябрь |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Различные виды движений (ходьба, | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | бег). Шаговые имитационные | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  | упражнения. Подвижные игры. |  | работа |
| 30 | Ноябрь |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Различные виды движений | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | (скандинавская ходьба). Комплекс | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  | ОРУ. |  | работа |
| 31 | Ноябрь |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Различные виды движений | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | (скандинавская ходьба с лыжными | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  | палками). Комплекс ОРУ. ОФП |  | работа |
| 32 | Ноябрь |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Передвижение на лыжах по | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | равнинной местности на лыжном | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  | стадионе. Комплекс ОРУ. |  | работа |
|  |  |  |  |  |  | Подвижные игры. |  |  |
| 33 | Ноябрь |  | 15.00-16.00 | Теоретическое | 2 | Понятие ступающего и | Левый берег | Обсуждение |
|  |  |  |  | занятие. |  | скользящего шага на лыжах, | реки Нива | Самостоятельная |
|  |  |  |  | Практическое |  | попеременный, двухшажный |  | практическая |
|  |  |  |  | занятие |  | классический ход. |  | работа |
| 34 | Ноябрь |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Передвижение на лыжах | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | ступающим и скользящим шагом. | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  | Комплекс ОРУ. |  | работа |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 35 | Ноябрь |  |  | Теоретическое | 2 | Развитие «чувства лыж» и «чувства | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие. |  | снега». Комплекс ОРУ. | реки Нива | практическая |
|  |  |  | 15.00-16.00 | Практическое |  |  |  | работа |
|  |  |  |  | занятие |  |  |  |  |
| 36 | Ноябрь |  |  | Практическое | 2 | Развитие «чувства лыж» и «чувства | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | снега». Имитационные упражнения | реки Нива | практическая |
|  |  |  | 15.00-16.00 |  |  | без лыжных палок и с ними. |  | работа |
|  |  |  |  |  |  | Эстафеты. |  |  |
| 37 | Ноябрь |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Передвижение на лыжах | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | ступающим и скользящим шагом. | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  | Подвижные игры. Комплекс ОРУ. |  | работа |
| 38 | Декабрь |  |  | Теоретическое | 2 | Передвижение на лыжах | Левый берег | Обсуждение |
|  |  |  | 15.00-16.00 | занятие. |  | ступающим и скользящим шагом, | реки Нива | Самостоятельная |
|  |  |  |  | Практическое |  | овладение динамическим |  | практическая |
|  |  |  |  | занятие |  | равновесием. Комплекс ОРУ. |  | работа |
| 39 | Декабрь |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Передвижение на лыжах | Левый берег | Обсуждение |
|  |  |  |  | занятие |  | ступающим и скользящим шагом, | реки Нива | Самостоятельная |
|  |  |  |  |  |  | овладение динамическим |  | практическая |
|  |  |  |  |  |  | равновесием. Подвижные игры. |  | работа |
| 40 | Декабрь |  |  | Практическое | 2 | Передвижение на лыжах | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  | 15.00-16.00 | занятие |  | ступающим и скользящим шагом, | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  | имитационные упражнения с |  | работа |
|  |  |  |  |  |  | лыжными палками и без них. |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Комплекс ОРУ. |  |  |
| 41 | Декабрь |  |  | Теоретическое | 2 | Обучение технике спусков с | Левый берег | Обсуждение |
|  |  |  |  | занятие. |  | пологих склонов в различных | реки Нива | Самостоятельная |
|  |  |  | 15.00-16.00 | Практическое |  | стойках. ОФП. Подвижные игры |  | практическая |
|  |  |  |  | занятие |  |  |  | работа |
| 42 | Декабрь |  |  | Практическое | 2 | Обучение и овладение техникой | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | спусков в различных стойках. | реки Нива | практическая |
|  |  |  | 15.00-16.00 |  |  | Имитационные упражнения. ОФП |  | работа |
| 43 | Декабрь |  |  | Практическое | 2 | Передвижение на лыжах | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | ступающим и скользящим шагом. | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  | Понятие одновременных ходов, |  | работа |
|  |  |  | 15.00-16.00 |  |  | имитационные упражнения.Комплекс ОРУ. |  |  |
| 44 | Декабрь |  |  | Практическое | 2 | Передвижение на лыжах | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | ступающим и скользящим шагом, | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  | овладение техникой спусков с |  | работа |
|  |  |  |  |  |  | применением одновременных |  |  |
|  |  |  | 15.00-16.00 |  |  | ходов. Подвижные игры. |  |  |
| 45 | Декабрь |  |  | Практическое | 2 | Передвижение на лыжах | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | ступающим и скользящим шагом, | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  | овладение техникой спусков. |  | работа |
|  |  |  | 15.00-16.00 |  |  | Комплекс ОРУ. |  |  |
| 46 | Декабрь |  |  | Теоретическое | 2 | Передвижение на лыжах | Левый берег | Обсуждение |
|  |  |  |  | занятие. |  | скользящим шагом, обучение | реки Нива | Самостоятельная |
|  |  |  |  | Практическое |  | технике подъемов «лесенкой». |  | практическая |
|  |  |  | 15.00-16.00 | занятие |  | Комплекс ОРУ. |  | работа |
| 47 | Декабрь |  |  | Практическое | 2 | Передвижение на лыжах | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | скользящим шагом, обучение и | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  | овладение техникой подъемов |  | работа |
|  |  |  | 15.00-16.00 |  |  | «лесенкой». ОФП. |  |  |
| 48 | Декабрь |  |  | Теоретическое | 2 | Передвижение на лыжах | Левый берег | Обсуждение |
|  |  |  |  | занятие. |  | скользящим шагом, обучение | реки Нива | Самостоятельная |
|  |  |  |  | Практическое |  | технике подъемов «полу-ёлочкой» |  | практическая |
|  |  |  | 15.00-16.00 | занятие |  | и «ёлочкой». Комплекс ОРУ. |  | работа |
| 49 | Декабрь |  |  | Практическое | 2 | Передвижение на лыжах | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | скользящим шагом, овладение | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  | техникой подъемов «лесенкой», |  | работа |
|  |  |  |  |  |  | «полу-ёлочкой» и «ёлочкой». |  |  |
|  |  |  | 15.00-16.00 |  |  | Подвижные игры. |  |  |
| 50 | Декабрь |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Передвижение на лыжах | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | скользящим шагом по дистанции с | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  | небольшими уклонами и спусками |  | работа |
|  |  |  |  |  |  | с применением изученных ходов, |  |  |
|  |  |  |  |  |  | ОФП. |  |  |
| 51 | Декабрь |  |  | Практическое | 2 | Передвижение на лыжах | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  | 15.00-16.00 | занятие |  | скользящим шагом, овладение | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  | техникой подъемов на дистанции 400, 500, 800м |  | работа |
| 52 | Январь |  |  | Практическое занятие | 2 | Передвижение на лыжах скользящим шагом. Комплекс ОРУ. Подвижные игры на лыжах. | Левый берег р. Нива | Самостоятельная практическая работа |
|  |  |  | 15.00-16.00 |  |  |  |  |  |
| 53 |  |  |  | Практическое | 2 | Передвижение на лыжах по | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | дистанции, овладение техникой | реки Нива | практическая |
|  | Январь |  |  |  |  | спусков и подъемов. Комплекс |  | работа |
|  |  |  | 15.00-16.00 |  |  | ОРУ. |  |  |
| 54 | Январь |  |  | Практическое | 2 | Участие в соревнованиях | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | «Рождественская гонка» | реки Нива | практическая |
|  |  |  | 15.00-16.00 |  |  |  |  | работа |
| 55 | Январь |  |  | Теоретическое | 2 | Передвижение на лыжах. Обучение | Левый берег | Обсуждение |
|  |  |  |  | занятие. |  | технике переступания на лыжах. | реки Нива | Самостоятельная |
|  |  |  |  | Практическое |  | Комплекс ОРУ. |  | практическая |
|  |  |  | 15.00-16.00 | занятие |  |  |  | работа |
| 56 | Январь |  |  | Практическое | 2 | Передвижение на лыжах. | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | Овладение техникой поворотов на | реки Нива | практическая работа |
|  |  |  | 15.00-16.00 |  |  | пологих спусках. Подвижные игры. |  |  |
| 57 | Январь |  |  | Практическое | 2 | Передвижение на лыжах. | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | Овладение техникой спусков и | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  | подъемов на дистанции 300, 400, |  | работа |
|  |  |  | 15.00-16.00 |  |  | 500м. Комплекс ОРУ. |  |  |
| 58 | Январь |  |  | Практическое | 2 | Передвижение на лыжах. | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | Овладение техникой спусков, | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  | подвижные игры на пологих |  | работа |
|  |  |  | 15.00-16.00 |  |  | склонах. Комплекс ОРУ. |  |  |
| 59 | Январь |  | 15.00-16.00 | Теоретическое | 2 | Передвижение на лыжах, обучение | Левый берег | Обсуждение |
|  |  |  |  | занятие. |  | способам торможения. Подвижные | реки Нива | Самостоятельная |
|  |  |  |  | Практическое |  | игры. |  | практическая |
|  |  |  |  | занятие |  |  |  | работа |
| 60 | Январь |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Передвижение на лыжах, овладение | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | техникой торможения на пологих | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  | склонах. Подвижные игры. |  | работа |
|  |  |  |  |  |  | Комплекс ОРУ. |  |  |
| 61 | Январь |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Передвижение на лыжах, овладение | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | техникой спусков и подъемов. | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  | Подвижные игры. Комплекс ОРУ. |  | работа |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 62 | Февраль |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Передвижение на лыжах, овладение | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | техникой торможения на пологих | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  | склонах с правой и с левой |  | работа |
|  |  |  |  |  |  | стороны. Подвижные игры. |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Комплекс ОРУ. |  |  |
| 63 | Февраль |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Передвижение на лыжах, овладение | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | техникой скользящего шага, | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  | имитационный упражнения. ОФП. |  | работа |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 64 | Февраль |  |  | Практическое | 2 | Передвижение на лыжах, овладение | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  | 15.00-16.00 | занятие |  | техникой скользящего шага на | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  | лыжном стадионе. Подвижные |  | работа |
|  |  |  |  |  |  | игры. Комплекс ОРУ. |  |  |
| 65 | Февраль |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Передвижение на лыжах, овладение | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | техникой спусков в различных | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  | стойках с палками и без палок. |  | работа |
|  |  |  |  |  |  | Подвижные игры. Комплекс ОРУ. |  |  |
| 66 | Февраль |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Передвижение на лыжах, овладение | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | техникой скользящего шага на | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  | лыжном стадионе. Имитационные |  | работа |
|  |  |  |  |  |  | упражнения с палками и без палок. Комплекс ОРУ. |  |  |
| 67 | Февраль |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Передвижение на лыжах, овладение | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | техникой подъемов «лесенкой», | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  | «полуелочкой», «елочкой». |  | работа |
|  |  |  |  |  |  | Подвижные игры. Комплекс ОРУ. |  |  |
| 68 | Февраль |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Передвижение на лыжах, овладение | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | техникой попеременного | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  | двухшажного хода на лыжном |  | работа |
|  |  |  |  |  |  | стадионе. Имитационные |  |  |
|  |  |  |  |  |  | упражнения. Комплекс ОРУ. |  |  |
| 69 | Февраль |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Передвижение на лыжах, овладение | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | техникой спусков и подъемов по | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  | дистанции 800м.. Подвижные игры. |  | работа |
|  |  |  |  |  |  | Комплекс ОРУ. |  |  |
| 70 | Февраль |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Передвижение на лыжах, овладение | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | техникой попеременного | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  | двухшажного хода на лыжном |  | работа |
|  |  |  |  |  |  | стадионе. Подвижные игры. |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Имитационные упражнения. |  |  |
| 71 | Февраль |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Передвижение на лыжах, овладение | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | техникой лыжных ходов. | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  | Имитационные упражнения с |  | работа |
|  |  |  |  |  |  | палками и без палок Комплекс |  |  |
|  |  |  |  |  |  | ОРУ. |  |  |
| 72 | Февраль |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Передвижение на лыжах, овладение | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | техникой поворотов и способов | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  | торможения на небольшом уклоне. |  | работа |
|  |  |  |  |  |  | Подвижные игры. Комплекс ОРУ. |  |  |
| 73 | Март |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Передвижение на лыжах, овладение | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | техникой изученных ходов на | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  | дистанции 800м. ОФП. |  | работа |
| 74 | Март |  | 15.00-16.00 | Практическоезанятие | 2 | Передвижение на лыжах, овладениетехникой скользящего шага.Подвижные игры «кто лучше, ктобыстрее». | Левый берегреки Нива | Самостоятельнаяпрактическаяработа |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 75 | Март |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Передвижение на лыжах, овладение | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | техникой скользящего шага, | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  | имитационные упражнения. |  | работа |
|  |  |  |  |  |  | Комплекс ОРУ. |  |  |
| 76 | Март |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Передвижение на лыжах, овладение | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | техникой спусков различной | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  | крутизны. Подвижные игры на |  | работа |
|  |  |  |  |  |  | спусках. |  |  |
| 77 | Март |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Передвижение на лыжах, овладение | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | техникой подъемов «лесенкой» | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  | правосторонней и левосторонней. |  | работа |
|  |  |  |  |  |  | Эстафеты без палок и с палками. |  |  |
| 78 | Март |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Передвижение на лыжах, овладение | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | техникой скользящего шага, | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  | передвижение по дистанции 800 м. |  | работа |
|  |  |  |  |  |  | Комплекс ОРУ. |  |  |
| 79 | Март |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Передвижение на лыжах, овладение | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | техникой скользящего шага с | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  | палками и без палок. |  | работа |
|  |  |  |  |  |  | Имитационные упражнения. |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Комплекс ОРУ. |  |  |
| 80 | Март |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Передвижение на лыжах, овладение | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | техникой, передвижение по | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  | дистанции, техничное прохождение |  | работа |
|  |  |  |  |  |  | участков дистанции, подготовка к |  |  |
|  |  |  |  |  |  | соревнованиям. |  |  |
| 81 | Март |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Передвижение на лыжах, овладение | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | техникой скользящего шага.Имитационные упражнения. Подвижные игры. | реки Нива | Практическая работа |
| 82 | Март |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Контрольная тренировка или | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | соревнования по лыжным гонкам | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  | на дистанции 400-500м у девочек и |  | работа |
|  |  |  |  |  |  | мальчиков. |  |  |
| 83 | Март |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Передвижение на лыжах, овладение | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | техникой, скользящего шага на | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  | лыжном стадионе, имитационные |  | работа |
|  |  |  |  |  |  | упражнения Комплекс ОРУ. |  |  |
| 84 | Март |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Передвижение на лыжах, овладение | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | техникой торможения без лыжни, | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  | по мягкой лыжне, по хорошо |  | работа |
|  |  |  |  |  |  | укатанной лыжне., Подвижные |  |  |
|  |  |  |  |  |  | игры. ОФП. |  |  |
| 85 | Март |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Передвижение на лыжах, овладение | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | техникой передвижения на | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  | подготовленной трассе 800м. |  | работа |
|  |  |  |  |  |  | Подвижные игры. Комплекс ОРУ |  |  |
| 86 | Апрель |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Передвижение на лыжах, овладение | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | техникой лыжных ходов. | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  | Подвижные игры. Эстафеты. |  | работа |
| 87 | Апрель |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Передвижение на лыжах, овладение | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | техникой прохождения спусков по | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  | мягкой лыжне, без лыжни, по |  | работа |
|  |  |  |  |  |  | хорошо укатанной лыжне. |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Подвижные игры |  |  |
| 88 | Апрель |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Передвижение на лыжах, овладение | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | техникой классических ходов на | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  | дистанции 800м, Комплекс ОРУ |  | работа |
| 89 | Апрель |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Передвижение на лыжах, овладение | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | техникой передвижения в подъемы | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  | малой крутизны, без лыжных палок |  | работа |
|  |  |  |  |  |  | и с палками, Подвижные игры. |  |  |
| 90 | Апрель |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Передвижение на лыжах, овладение | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | техникой торможения без лыжни, | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  | по мягкой лыжне, по хорошо |  | работа |
|  |  |  |  |  |  | укатанной лыжне. Имитационные |  |  |
|  |  |  |  |  |  | упражнения. Комплекс ОРУ |  |  |
| 91 | Апрель |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Передвижение на лыжах, овладение | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | техникой подъемов «лесенкой», | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  | «полуелочкой», «елочкой». |  | работа |
|  |  |  |  |  |  | Подвижные игры. Комплекс ОРУ |  |  |
| 92 | Апрель |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Передвижение на лыжах, овладение | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | техникой торможения сдача | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  | контрольных нормативов на |  | работа |
|  |  |  |  |  |  | дистанции 400-500м на лыжном |  |  |
|  |  |  |  |  |  | стадионе. |  |  |
| 93 | Апрель |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Передвижение на лыжах, овладение | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | техникой преодоления спусков в | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  | различных стойках. Комплекс ОРУ. |  | работа |
|  |  |  |  |  |  | Подвижные игры. |  |  |
| 94 | Апрель |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Различные виды движений (ходьба, | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | бег). Имитационные упражнения. | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  | Подвижные игры. Комплекс ОРУ. |  | работа |
| 95 | Апрель |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Различные виды движений | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | (скандинавская ходьба различной | реки Нива | практическая работа |
|  |  |  |  |  |  | интенсивности). Комплекс ОРУ. Эстафеты. |  |  |
| 96 | Апрель |  | 15.00-16.00 | Теоретическое | 2 | Различные виды движений (ходьба, | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие. |  | бег различной интенсивности). | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  | Практическое |  | Уход за лыжным инвентарем. |  | работа |
|  |  |  |  | занятие |  |  |  |  |
| 97 | Апрель |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Различные виды движений (ходьба, | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | разновидности, бег различной | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  | интенсивности). Комплекс ОРУ. |  | работа |
|  |  |  |  |  |  | Подвижные игры. |  |  |
| 98 | Май |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Различные виды движений | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | (скандинавская ходьба с палками). | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  | Комплекс ОРУ. Подвижные игры. |  | работа |
| 99 | Май |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Различные виды движений | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | (имитационные упражнения). ОФП. | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  | Эстафеты. |  | работа |
| 100 | Май |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Различные виды движений (ходьба, | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  | 1 | занятие |  | бег различной интенсивности). | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  | Комплекс ОРУ. Подвижные игры. |  | работа |
| 101 | Май |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Различные виды движений | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | Имитационные упражнения с | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  | резиновым амортизатором. ОФП. |  | работа |
|  |  |  |  |  |  | Подвижные игры. |  |  |
| 102 | Май |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Различные виды движений. | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | Имитационные упражнения ОФП. | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  | Подвижные игры. |  | работа |
| 103 | Май |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Различные виды движений (ходьба, | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | без различной интенсивности). | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  | Комплекс ОРУ. Эстафеты. |  | работа |
| 104 | Май |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Различные виды движений | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | (скандинавская ходьба с палками). | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  | ОФП. Подвижные игры. |  | работа |
| 105 | Май |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Различные виды движений. | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | Имитационные упражнения с | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  | резиновым амортизатором ОФП. |  | работа |
|  |  |  |  |  |  | Подвижные игры. |  |  |
| 106 | Май |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Различные виды движений. | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | Подвижные игры на ловкость, | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  | быстроту, координацию. Комплекс |  | работа |
|  |  |  |  |  |  | ОРУ. |  |  |
| 107 | Май |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Различные виды движений. Сдача | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | контрольных нормативов по ОФП. | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  |  |  | работа |
| 108 | Май |  | 15.00-16.00 | Практическое занятие |  2 | Зачеты по теоретическим и практическим навыкам. Домашнее задание на летние каникулы по ОФП и СФП. | Левый берег реки Нива | Самостоятельная практическая работа |