

Управление образования администрации
города Канска Красноярского края
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа № 8 г. Канска

УТВЕРЖДЕНО

Протоколом педагогического совета
от 30 августа 2024 г. № 1

Директор МБОУ ООШ № 8

 Н.В. Деменкова

Введено приказом № 83/2 от 31 августа 2024 г.

Рабочая программа

«Школа юного лыжника»

(возраст обучающихся 8-12 лет)

Срок реализации программы – 2 год

Составитель программы:

**Педагог дополнительного
образования**

Л.С. Лапицкая

г. Канск, 2024 г.

Паспорт программы

Наименование программы	Общеразвивающая программа по лыжным гонкам для спортивно – оздоровительных групп
Направление	Физкультурно-оздоровительное
Классификация	Специальная; массовая; разновозрастная.
Целевая группа	С 8 лет по 12 лет. Наполняемость: 12 чел.
Цель программы	Создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом
Задачи программы	<ol style="list-style-type: none">1. Физическое воспитание личности.2. Выявление одаренных детей.3. Получение знаний о физической культуре и спорту.4. Воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям.
Сроки реализации	3 года
Режим занятий	1) Группы с недельной нагрузкой 3 часов – 3 раза в неделю по 1 академическим часам.
Ожидаемые результаты	Улучшение показателей физического развития. Выполнение нормативных показателей.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы:

Общеразвивающая программа для спортивно-оздоровительных групп рассчитана на данный период проведения тренировочных занятий - 36 недель

Основные задачи на этом этапе годичного цикла тренировки, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах, ранжирование соревнований по значимости и их календарный план. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств, методов контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

В процессе спортивной подготовки должны решаться следующие задачи:

- гармоничное физическое развитие юных спортсменов, разносторонняя подготовка, укрепление здоровья;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- овладение основами техники передвижения на лыжах;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники передвижения на лыжах.

Основные показатели выполнения программных требований

На спортивно оздоровительном этапе:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Спортивно-оздоровительный этап (СО) охватывает всех желающих, основная задача – укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств, основ спортивной техники в процессе регулярных многолетних физкультурно-спортивных занятий.

Численный состав занимающихся, объем тренировочной работы, норматив оплаты труда тренера-преподавателя за работу в группах СО

устанавливается администрацией в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ.

Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах 8-12 лет.

Занятия в группе проводятся:

- группы с недельной нагрузкой 3 часов - 3 раза в неделю по 1 академическому часу.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической, технической и тактической подготовке. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, которые проводятся в начале и в ходе занятий.

Тренировочный процесс осуществляется на основе учебного плана, годовых графиков расчетных часов и программы, конкретизированных в расписании занятий, журнале учета работы.

Для занимающихся в СОГ предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, начальная инструкторская и судейская практика.

РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ И ТРЕБОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число обучающихся в группе	Максим. режим учебных часов в неделю	Годовая нагрузка (часов)
Спортивно-оздоровительный	Весь период	8-12	12	3	108

Продолжительность одного занятия в спортивно - оздоровительных группах не должна превышать 2 академических часов.

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА 36 НЕДЕЛЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Разделы подготовки	Количество учебных часов
1. Теоретическая подготовка	6
2. Общая физическая подготовка	60
3. Специальная физическая подготовка	20
4. Техническая	20
5. Участие в соревнованиях : - контрольные	2
ВСЕГО	108

Учебный план составлен в академических часах.

Методическая часть.

Методические рекомендации по организации тренировочного процесса.

Спортивная подготовка лыжников — многолетний целенаправленный процесс представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений.

– Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

– Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.

– Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

– Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки

– поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла

Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Спортивно – оздоровительный этап .

Основные задачи на спортивно – оздоровительном этапе:

- всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья,
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных игр;
- овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;
- воспитание черт спортивного характера;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

Занятия в основном проводятся игровым методом, возможно и применение «круговых» занятий. Юные спортсмены выступают в соревнованиях по различным видам спорта, в том числе и по видам лыжного спорта. Однако на этом этапе не ставится задача достижения высоких спортивных результатов. Необходимо тщательно спланировать количество соревнований и их сроки на весь год с тем, чтобы не допустить перегрузки юных лыжников соревновательной нагрузкой. Особое внимание уделяется воспитанию волевых качеств (дисциплинированности, трудолюбия, смелости и т.д.).

Содержание программного материала

Теоретическая подготовка

Цель теоретической подготовки - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни.

Теоретические знания даются непосредственно в тренировочном процессе, а так же в форме лекционных занятий, дискуссий, бесед. Эти занятия органически связаны с физической, технической, тактической, психологической и волевой подготовкой.

Программный материал по теоретической подготовке объединен в систему многолетней теоретической подготовки, построен с учетом разновозрастных групп занимающихся и распределен на весь период обучения.

План теоретической подготовки на спортивно – оздоровительном этапе

№	Темы	Количество часов
		1 год
1	Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх.	1
2	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.	1
3	Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин.	1
4	Техника лыжных ходов	1
5	Правила соревнований по лыжным гонкам.	1
6	Врачебный контроль и самоконтроль	1
	Всего часов	6

Практическая подготовка:

Общая и специальная физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленных 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.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной

производительности организма и развития волевых качеств, специфических для лыжника гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжах роллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Техническая подготовка.

Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. 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 на лыжах различными способами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотом на месте и в движении.

Практические рекомендации по организации физической, технической, подготовки и оценке контрольных упражнений.

В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно оздоровительных группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие передать учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям лыжным спортом.

Поскольку в спортивно оздоровительных группах занимаются обучающиеся разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей обучающихся.

Теоретическая подготовка

Занятия по теоретической подготовке могут проходить как часть комплексного занятия и как самостоятельное занятие. На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия (видеомагнитофонные записи, плакаты, фотографии, макеты). Целесообразно проводить просмотры и разбор тренировочных занятий, команд более высоких по классу. В конце занятий учащимся необходимо рекомендовать специальную литературу для самостоятельного изучения. Учебный материал по теоретической подготовке в программе представлен по годам обучения.

Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх.

Содержание работы секции. Возникновение, развитие и распространение лыж. Краткие исторические сведения об олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.

Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.

Поведение на улице во время движений к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий на склонах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значения и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия лыжным спортом. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.

Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин.

Выбор лыж. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Выбор лыжных палок. Уход за лыжным инвентарем. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.

Техника лыжных ходов.

Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Техника ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление

Правила соревнований по лыжным гонкам.

Положение о соревнованиях. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организованная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по лыжным гонкам.

Врачебный контроль и самоконтроль

Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований

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.

Контроль за уровнем нагрузки на занятиях за степенью утомления обучающихся:

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, сменяющимся 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

Литература

1. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. *Волков В.М.* Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
3. *Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардии Г.Б.* Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.
4. *Ермаков В.В.* Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.
5. Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
6. *Манжосов В.Н., Огольцов И.Т., Смирнов Г.А.* Лыжный спорт. - М.: Высшая школа, 1979.
7. *Манжосов В.Н.* Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и Спорт, 1986.
8. *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. *Поварницин Л. П.* Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1976.
11. *Раменская Т.Н.* Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
12. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустипа. - М.: Издательство «СААМ», 1995.
13. *Филин В. Н., Фомин Н.А.* Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.

Тематическое планирование (НП-1(1))

№	дата	Краткое содержание занятий	Кол-во часов
Сентябрь			
1.		Бег-ходьба - 1 км, ОРУ 15 мин., подвижные игры - 40 мин.	2
2.		Бег – ходьба – 2 км, ОРУ -10 -15 мин, эстафеты, игра «футбол» – 30 мин.	2
3.		Инструктаж по ТБ. Бег-ходьба - 2 км, ОРУ 15 мин., подвижные игры - 40 мин.	2
4.		Бег-ходьба - 2 км, ОРУ 15 мин., подвижные игры - 40 мин.	2
5.		Инструктаж по ТБ. Бег-ходьба - 2 км, ОРУ 15 мин., подвижные игры - 40 мин.	2
6.		Бег-ходьба - 2 км, ОРУ 15 мин., подвижные игры - 40 мин.	2
7.		Бег-ходьба - 1 км, ОРУ 15 мин., подвижные игры - 45 мин.	2
8.		Бег-ходьба - 2 км, ОРУ 15 мин., подвижные игры - 45 мин.	2
9.		Бег – ходьба – 2 км, ОРУ -10 -15 мин, эстафеты, игра «футбол» – 30 мин.	2
Октябрь			
1.		Бег – ходьба – 2 км, ОРУ -10 -15 мин, эстафеты, игра «футбол» – 30 мин.	
2.		Теория: Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Бег-ходьба - 2 км, ОРУ - 15 мин., прыжки на отрезке 50 м, подвижные игры - 30 мин.	2
3.		Бег-ходьба - 2 км, ОРУ 15 мин., подвижные игры - 30 мин.	2
4.		Бег-ходьба - 4 км, ОРУ - 15 мин., ОФП – 20 мин., имитационные упражнения (для рук и ног),	2
5.		Теория: Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Бег-ходьба - 3 км, ОРУ - 15 мин., прыжки на отрезке 50 м, подвижные игры - 30 мин.	2
6.		Длительная ходьба – 4 км. ОРУ -15 мин.	2
7.		Бег-ходьба - 2 км, ОРУ 15 мин., подвижные игры - 30 мин.	2
8.		Бег – ходьба – 3 км, ОРУ -10 -15 мин, эстафеты, игра «футбол» – 30 мин.	
9.		Теория: Популярность лыжных гонок в России Бег-ходьба - 2 км, ОРУ - 15 мин., прыжки на отрезке 50 м, подвижные игры - 30 мин.	2
Ноябрь			
1.		Кросс-ходьба – 5 км, имитационные упражнения, ОРУ -10-15 мин, ОФП – 15 мин	2

2.		Теория: личная гигиена спортсмена. Кросс-3 км, ОРУ - 15 мин, прыжковые упражнения, ходьба – 1 км	2
3.		Кросс-ходьба – 5 км. ОРУ -15 мин, многоскоки – 20 мин, имитационные упражнения на резине.	2
4.		Передвижение на лыжах по равнинной местности - 4 км, ОРУ., подвижные игры.	
5.		Передвижение на лыжах по равнинной местности – 2 км, ОРУ – 15 мин, подвижные игры.	2
6.		Теория: Гигиенические требования к одежде и обуви спортсмена. Обучение передвижения скользящим шагам. Передвижение на лыжах по равнинной местности -3 км, ОРУ - 15 мин, ОФП- 20 мин.	2
7.		Обучение передвижения скользящим шагам. Передвижение на лыжах по равнинной местности -3 км, ОРУ - 15 мин, ОФП- 20 мин.	2
8.		Передвижение на лыжах по равнинной местности - 2 км, ОРУ 15 мин., подвижные игры - 30 мин.	2
		Декабрь	
1.		Теория: Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Передвижение на лыжах по равнинной местности -3 км, ОРУ, подвижные игры, ходьба	2
2.		Передвижение на лыжах по пересеченной местности – 6 км, ОРУ, ОФП, ходьба.	2
3.		Передвижение на лыжах по пересеченной местности -5 км, ОРУ, ОФП, ходьба.	2
4.		Передвижение на лыжах по пересеченной местности – 6 км, ОРУ, ОФП, ходьба.	2
5.		Теория: Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Передвижение на лыжах по равнинной местности -3 км, ОРУ, подвижные игры, ходьба	2
6.		Передвижение на лыжах по пересеченной местности – 6 км, ОРУ, ОФП, ходьба.	2
7.		Передвижение на лыжах по пересеченной местности – 6 км, ОРУ, ОФП, ходьба.	2
8.		Передвижение на лыжах по пересеченной местности -5 км, ОРУ, ОФП, ходьба.	2
9.		Передвижение на лыжах по пересеченной местности – 6 км, ОРУ, ОФП, ходьба.	2
10.		Передвижение на лыжах по пересеченной местности -3 км, ОРУ. Соревнования (гонка классическим ходом – 1 км)	2
		Январь	
1.		Теория: Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Передвижение на лыжах по равнинной местности -3 км, ОРУ, подвижные игры, ходьба	2

2.		Передвижение на лыжах по пересеченной местности – 6 км, ОРУ, ОФП, ходьба.	2
3.		Передвижение на лыжах по пересеченной местности -5 км, ОРУ, ОФП, ходьба.	2
4.		Передвижение на лыжах по пересеченной местности -3 км, ОРУ. Соревнования (гонка классическим ходом – 1 км)	2
5.		Теория: Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях. Передвижение на лыжах по равнинной местности -3 км, ОРУ, подвижные игры, ходьба	2
6.		Передвижение на лыжах по пересеченной местности – 6 км, ОРУ, ОФП, ходьба.	2
7		Передвижение на лыжах по пересеченной местности – 6 км, ОРУ, ОФП, ходьба.	2
		Февраль	
1.		Передвижение на лыжах по пересеченной местности -5 км, ОРУ. Соревнования (гонка классическим ходом – 1 км)	2
2.		Передвижение на лыжах по пересеченной местности -3 км, ОРУ, ОФП, ходьба.	2
3.		Теория: Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Передвижение на лыжах по равнинной местности -3 км, ОРУ, подвижные игры, ходьба	2
4.		Передвижение на лыжах по пересеченной местности -5 км, ОРУ. Соревнования (эстафета классическим ходом – 1 км)	2
5.		Передвижение на лыжах по пересеченной местности – 6 км, ОРУ, ОФП, ходьба.	2
6.		Передвижение на лыжах по пересеченной местности -3 км, ОРУ, ОФП, ходьба.	2
7.		Передвижение на лыжах по пересеченной местности – 6 км, ОРУ, ОФП, ходьба.	2
		Март	
1.		Теория: Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Передвижение на лыжах по равнинной местности -3 км, ОРУ, подвижные игры, ходьба	2
2.		Передвижение на лыжах по пересеченной местности – 6 км, ОРУ, ОФП, ходьба.	2
3.		Передвижение на лыжах по пересеченной местности -5 км, ОРУ, ОФП, ходьба.	2
4.		Передвижение на лыжах по пересеченной местности -3 км, ОРУ. Соревнования (гонка классическим ходом – 1 км)	2
5.		Теория: Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Передвижение на лыжах по равнинной местности -3 км, ОРУ, подвижные игры, ходьба	2
6.		Передвижение на лыжах по пересеченной местности – 6 км, ОРУ, ОФП, ходьба.	2
7.		Передвижение на лыжах по пересеченной местности -5 км, ОРУ, ОФП, ходьба.	2
8.		Передвижение на лыжах по пересеченной местности – 6 км, ОРУ, ОФП, ходьба.	2
9.		Передвижение на лыжах по пересеченной местности – 6 км, ОРУ, ОФП, ходьба.	2

10.		Теория: Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Передвижение на лыжах по равнинной местности -3 км, ОРУ, подвижные игры, ходьба	2
		Апрель	
1.		Теория: Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Передвижение на лыжах по равнинной местности -3 км, ОРУ, подвижные игры, ходьба	2
2.		Передвижение на лыжах по пересеченной местности – 5 км, ОРУ, ОФП, ходьба.	2
3.		Передвижение на лыжах по пересеченной местности – 7 км, ОРУ, ходьба.	2
4.		Передвижение на лыжах по пересеченной местности – 6 км, ОРУ,	2
5.		Передвижение на лыжах по равнинной местности -3 км, ОРУ, подвижные игры, ходьба	2
6.		Кросс-ходьба по равнинной местности – 40 мин, ОРУ, ОФП	2
7.		Ходьба с палками- 40 мин, ОРУ, подвижные игры	2
8.		Кросс-ходьба по равнинной местности – 40 мин, ОРУ, ОФП	2
9.		Ходьба с палками- 40 мин ,ОРУ, подвижные игры	2
		Май	
1.		Кросс по равнинной местности -3км,ОРУ, шаговая имитация ,ОФП.	2
2.		Теория: Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Подвижные игры.	2
3.		Кросс по равнинной местности – 4 км, ОРУ, многоскоки на отрезке 50 м, подвижные игры.	2
4.		Ходьба с палками- 40 мин, ОРУ, работа на резине.	2
5.		Подвижные игры.	2
6.		Кросс по равнинной местности -3км,ОРУ, шаговая имитация ,ОФП.	2
7.		Кросс по равнинной местности – 4 км, ОРУ, многоскоки на отрезке 50 м, подвижные игры.	2
8.		Ходьба с палками- 40 мин, ОРУ, работа на резине. Подвижные игры. Контрольная тренировка.	2