УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ КЕМЕРОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА (УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ)
МБУ ДО «ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ (ПРОФИЛЬНЫЙ) ЦЕНТР» КЕМЕРОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

Принята на заседании
педагогического совета
« 27» августа 2019 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБУ ДО «ДООпЦ»
Д.Н. Распутин
« 27» августа 2019 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРОЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

Срок реализации 8 лет

(для групп ОЗД 1,2,3 года обучения, для групп ОФП 1, 2, 3 года обучения, СФП 1, 2 года обучения)

для учащихся: 6 – 18 лет

Составители:
Долгов Н.Н – ПДО
Гордеева Т.А. – зам. директора по БОП

с. Ягуново

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ КЕМЕРОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА (УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ)
МБУ ДО «ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ (ПРОФИЛЬНЫЙ) ЦЕНТР» КЕМЕРОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

Принята на заседании
педагогического совета
« 27» августа 2019 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБУ ДО «ДООпЦ»
_____ Д.Н. Распутин
« 27» августа 2019 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРОЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

Срок реализации 8 лет

(для групп ОЗД 1,2,3 года обучения, для групп ОФП 1, 2, 3 года обучения, СФП 1, 2 года обучения)

для учащихся: 6 – 18 лет

Составители:
Долгов Н.Н – ПДО
Гордеева Т.А. – зам. директора по БОП

с. Ягуново

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной **направленности** «Лыжные гонки», составлена на основе нормативных документов, регламентирующих деятельность спортивных школ, в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, нормативными документами Агентства по физической культуре и спорту. При ее разработке использовались существовавшие ранее программы по лыжным гонкам для спортивных школ.

Актуальность программы: занятия лыжными гонками компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Занятия лыжным спортом имеют большое воспитательное значение: у подростков развиваются такие качества, как воля, смелость, ловкость, выносливость, сила и быстрота, выдержка и настойчивость.

Цель программы: укрепление здоровья и повышение уровня физического развития детей и подростков, воспитание спортивного резерва для занятия лыжными видами спорта.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предлагает решение следующих основных **задач**:

- укреплять здоровье, всестороннее физическое развитие;
-достигать высокого уровня основных физических качеств и совершенствовать овладение техникой и тактикой лыжных гонок;
- воспитать смелых, волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- приобретать глубокие теоретические знания и практические навыки по методике об учения и тренировки, планированию, контролю, восстановлению, судейству, организации соревнований и т. д.

Отличительные особенности программы «Лыжные гонки» является включение в процесс обучения детей дошкольного возраста 6-7 лет, а также обучение и совершенствование современной техники у воспитанников с применением методики одновременного обучения разным способам передвижения на лыжах. Данная методика предполагает по мере овладения одним способом передвижения на лыжах, не доводя его до прочного закрепления, переходить к изучению другого способа, таким образом,

совмещая обучение новому способу с дальнейшим совершенствованием предыдущего. Такая методика полностью соответствует специфике передвижения на лыжах.

Форма обучения – очная (обязательное изучение теоретических и практических частей программы).

Программа рассчитана на воспитанников возраста от 6 до 18 лет.

Срок реализации 8лет (для групп ОЗД 1,2,3 года обучения, для групп ОФП 1, 2, 3 года обучения, СФП 1, 2 года обучения)

Количество часов/ занятий в неделю (продолжительность одного занятия академический час):

для групп ОЗД 1,2,3 года обучения

-группы ОФП 1-3 год обучения - 6 часов, 3 раза,

-группы СФП первого года обучения – 9 часов, 3 раза,

-группы СФП второго года обучения – 12 часов, 4 раза.

Выполнение поставленных задач предусматривает: проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана, приемных, выпускных и переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных тренировок; осуществление восстановительно – профилактических мероприятий; просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных лыжников, прохождение инструкторской и судейской практики; обеспечение четкой, хорошо организованной системой отбора способных юных спортсменов; организацию систематической воспитательной работы, привитие юным спортсменам навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, четкую организацию учебно-воспитательного процесса, использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств обучающихся; привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно – воспитательной работы.

Академическая **форма** занятия предназначена для начинающих и для слабо подготовленных спортсменов. Учебно - тренировочная форма сочетает в себе большую долю обучения с выполнением тренировочных упражнений. Тренировочная форма занятия обеспечивает достижение спортивного мастерства. Модельная форма имеет направленность и построение таких занятий, как тренировочные, но проводимых в условиях, моделирующих соревнование и его обстановку.

Ожидаемые результаты:

- ✓ воспитанник будет знать: историю физической культуры; об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам; об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- ✓ воспитанник будет уметь: выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия по избранному виду спорта, владеть техникой основных лыжных ходов, планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха; содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на занятии новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения; осуществлять судейство соревнований, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владеть необходимыми информационными жестами; демонстрировать высокие спортивные результаты;
- ✓ воспитанник сможет решать следующие жизненно-практические задачи: управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований; предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимочсти от индивидуальных особенностей физического развития.
- ✓ Основными итоговыми формами проверки результативности дополнительной общеразвивающей программы являются соревнования и контрольные нормативы. Контрольные испытания проводятся не менее пяти раз в год. Для организации итогового контроля физической подготовленности обучающихся используются нормативы физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

(ГТО) утвержденные Постановлением Правительства Российской Федерации от 13 марта 2013 года № 540 соответствующие возрасту обучающихся.

ГОДОВОЙ ПЛАН
учебно-тренировочных групп ОФП-1
на 2019 - 2020 учебный год

Отделение лыжной подготовки
Педагог _____
Задачи: формирование стойкого интереса к занятиям; развитие физических и специальных способностей; укрепление здоровья, закаливание организма и привитие навыков соревновательной деятельности.

Разделы, темы	месяцы											Кол-во час
	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
Теоретические занятия												
1 Техника безопасности на тренировочных занятиях	1					1						2
2.Физическая культура и спорт							1				1	2
3 Гигиенические знания и навыки.		1										1
4. Врачебный контроль и самоконтроль.								1				1
5 Морально- волевая подготовка.										1		1
6. Строение и функции организма									1			1
7. Оборудование и инвентарь			1									1
8.Правила соревнований					1							1
9.Общие понятия о технике				1								1
Итого часов	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
Практические занятия:												
1. Общая физическая подготовка	10	13	14	6	5	5	4	5	10	16	19	107
2. Специальная физическая подготовка		2	4	5	5	7	7	4	3	3		40
3. Изучение и совершенствование техники	7	5	9	11	12	12	11	12	10	7	4	100
4.Занятия в усложненных условиях				2	1		1	1	2			7
5. Соревнования и прикидки		2			2			2				6
Участие в соревнованиях (указать в каких)												
1. Пробег МСМК Ю.Поротова												
2. ОФП лыжников – гонщиков (первенство ДООпЦ)												
3 .Лыжные гонки (первенство района)												
4 Лыжны гонки(приз Деда Мороза)												
6.Лыжня России												

6.ОФП (Шиповка юных)												
Контрольные испытания		1		1		1		1		1		5
Итого часов	17	23	27	25	25	25	23	25	25	27	23	205
Всего часов	18	24	28	26	26	26	24	26	26	28	24	216

ГОДОВОЙ ПЛАН
учебно-тренировочных групп ОФП-2
на 20__ - 20__ учебный год

Отделение лыжной подготовки
Педагог _____
Задачи: формирование стойкого интереса к занятиям; развитие физических и специальных способностей; воспитание морально-волевых качеств, укрепление здоровья, закаливание организма и привитие навыков соревновательной деятельности

Разделы, темы	месяцы											Кол-во часов
	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
Теоретические занятия												
1 Техника безопасности на тренировочных занятиях	1					1						2
2.Физическая культура и спорт							1				1	2
3 Гигиенические знания и навыки.		1										1
4. Врачебный контроль и самоконтроль.								1				1
5 Морально- волевая подготовка.										1		1
6. Строение и функции организма									1			1
7. Оборудование и инвентарь			1									1
8.Правила соревнований					1							1
9.Общие понятия о технике				1								1
Итого часов	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
Практические занятия:												
1. Общая физическая подготовка	10	13	14	6	5	5	4	5	10	16	19	107
2. Специальная физическая подготовка		2	4	5	5	7	7	4	3	3		40
3. Изучение и совершенствование техники	7	5	9	11	12	12	11	12	10	7	4	100
4.Занятия в усложненных условиях				2	1		1	1	2			7
5. Соревнования и прикидки		2			2			2				6
Участие в соревнованиях (указать в каких)												
1. Пробег МСМК Ю.Поротова												
2. ОФП лыжников – гонщиков (первенство ДООпЦ)												
3 .Лыжные гонки (первенство района)												
4 Лыжные гонки(приз Деда Мороза)												
5.Лыжня России												
6.ОФП (Шиповка юных)												
7.Спринт (первенство области)												
11.Длинные дистанции (первенство района)												
Контрольные испытания		1		1		1		1		1		5
Итого часов	17	23	27	25	25	25	23	25	25	27	23	205
Всего часов	18	24	28	26	26	26	24	26	26	28	24	216

ГОДОВОЙ ПЛАН
учебно-тренировочных групп ОФП-3
на 20__ - 20__ учебный год

Отделение лыжной подготовки
Педагог_____
Задачи: формирование стойкого интереса к занятиям; развитие физических и специальных способностей; укрепление здоровья, закаливание организма и привитие навыков соревновательной деятельности.

Разделы, темы	месяцы											Кол-во часов
	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
Теоретические занятия												
1 Техника безопасности на тренировочных занятиях	1					1						2
2.Физическая культура и спорт							1				1	2
3 Гигиенические знания и навыки.		1										1
4. Врачебный контроль и самоконтроль.								1				1
5 Морально- волевая подготовка.										1		1
6. Строение и функции организма									1			1
7. Оборудование и инвентарь			1									1
8.Правила соревнований					1							1
9.Общие понятия о технике				1								1
Итого часов	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
Практические занятия:												
1. Общая физическая подготовка	10	13	14	6	5	5	4	5	10	16	19	107
2. Специальная физическая подготовка		2	4	5	5	7	7	4	3	3		40
3. Изучение и совершенствование техники	7	5	9	11	12	12	11	12	10	7	4	100
4.Занятия в усложненных условиях				2	1		1	1	2			7
5. Соревнования и прикидки		2			2			2				6
Участие в соревнованиях (указать в каких)												
1. Пробег МСМК Ю.Поротова												
2. ОФП лыжников – гонщиков (первенство ДООпЦ)												
3 .Лыжные гонки (первенство района)												
4 Лыжные гонки (приз Деда Мороза)												
6.Лыжня России												
6.ОФП (Шиповка юных)												
Контрольные испытания		1		1		1		1		1		5

Итого часов	17	23	27	25	25	25	23	25	25	27	23	205
Всего часов	18	24	28	26	26	26	24	26	26	28	24	216

ГОДОВОЙ ПЛАН
учебно-тренировочных групп СФП-1
на 20__ - 20__учебный год

Отделение лыжной подготовки
Педагог_____

Задачи воспитание морально-волевых качеств; повышение общей физической и специальной подготовленности; изучение и совершенствование техники лыжных ходов; воспитание и накопление соревновательного опыта; выполнение юношеских и взрослых нормативов; укрепление здоровья обучающихся.

Разделы, темы	месяцы											Кол-час ов
	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
Теоретические занятия												
1 Техника безопасности на тренировочных занятиях	1											1
2.Физическая культура и спорт									1	1		2
3 Гигиенические знания и навыки.								2				2
4. Врачебный контроль и самоконтроль.		2	1									3
5 Морально- волевая подготовка.					1						1	2
6. Строение и функции организма						1	2					2
7.Правила соревнований				1							1	2
Итого часов												10
Практические занятия:												
1. Общая физическая подготовка	15	20	24	16	14	14	8	10	14	20	25	180
2. Специальная физическая подготовка	2	6	6	7	8	8	10	8	13	15	12	95
3. Изучение и совершенствование техники	3	5	2	8	11	10	10	10	6			65
4.Занятия в усложненных условиях		2	3	3	3	3	2	2	2			20
5. Соревнования и прикидки	2	2	3	2	2	4	4	4	3	1		29
Участие в соревнованиях (указать в каких)												
1. Пробег МСМК Ю.Поротова												
2. ОФП лыжников – гонщиков (первенство ДООпЦ)												
3. ОФП лыжников – гонщиков (первенство области)												
4.Кросс нации. Первенство области												
5.Лыжные гонки (первенство района)												
7. Лыжные гонки (первенство области)												
8.Гонка сильнейших												
9.Лыжные гонки. (Спартакиада)												
10.Спринт (первенство области)												

11.Длинные дистанции (первенство района)												
12.ОФП (Шиповка юных)												
Контрольные испытания		2		2		2		2		2		10
Итого часов	23	35	38	38	38	41	34	37	38	38	37	214
Всего часов	24	39	39	39	39	42	36	39	39	39	39	324

ГОДОВОЙ ПЛАН
учебно-тренировочных групп СФП 2
на 20__ - 20__ учебный год

Отделение лыжной подготовки
Педагог_____

Задачи: воспитание морально-волевых качеств; повышение общей физической и специальной подготовленности; изучение и совершенствование техники лыжных ходов; воспитание и накопление соревновательного опыта; выполнение юношеских и взрослых нормативов; укрепление здоровья обучающихся.

Разделы, темы	месяцы											Кол-час
	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
Теоретические занятия												
1 Техника безопасности на тренировочных занятиях	1			1					1			3
2.Физическая культура и спорт			1								1	2
3 Гигиенические знания и навыки.			1					1				2
4. Врачебный контроль и самоконтроль.		1				1						2
5 Морально- волевая подготовка.		1					1					2
6. Строение и функции организма					1					1		2
7.Правила соревнований	1			1								2
Итого часов	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	15
Практические занятия:												
1. Общая физическая подготовка	20	23	26	8	8	7	5	7	17	30	43	194
2. Специальная физическая подготовка	2	15	17	14	15	20	16	15	7	13		134
3. Изучение и совершенствование техники	7	3	2	18	23	18	20	22	20	4	7	144
4.Занятия в усложненных условиях		2	3	3	3	3	2	3	2			21
5. Соревнования и прикидки	2	4	4	4	4		4	4	4	4		34
Участие в соревнованиях (указать)												
1. Пробег МСМК Ю.Поротова												
2. ОФП лыжников –гонщиков (пер. у.))												
3. ОФП лыжников –гонщиков (пер. рег.)												
4.Кросс нации. Первенство области												
5.Лыжные гонки (первенство района)												
6. Лыжные гонки(приз Деда Мороза)												
7. Лыжные гонки (первенство области)												
8.Гонка сильнейших												
9.Лыжные гонки. (Спартакиада)												
10.Спринт (первенство области)												
11.Длинные дистанции (первенство м.)												
12.ОФП (Шиповка юных)												

Контрольные испытания		2		2		2		2		2		10
Итого часов	31	49	52	49	53	50	47	53	50	53	50	214
Всего часов	33	51	54	51	54	51	48	54	51	54	51	324

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

I. Основы знаний о физической культуре и спорте.

Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности. Самоконтроль: внешние признаки усталости, ЧСС, самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Правила проведения самостоятельных занятий. Первая помощь при травмах и обморожениях. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Закаливание и его значение. Места занятий физическими упражнениями. Правила проведения соревнований по лыжным гонкам, их организация и проведение. Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ.

II. Техническая подготовка.

Основы техники лыжных ходов. Обучение общей схеме выполнения классических ходов: попеременный двухшажный, одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Передвижение по слабопересеченной местности. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др Преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Повороты переступанием. Торможение и поворот «плугом», «полуплугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.

III. .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. Туристические походы. Упражнения на тренажерах

IV. 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.

V. Раздел «Инструкторская практика»

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в учебно-тренировочных группах согласно типовому учебному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров. Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Подготовка трассы лыжных гонок.

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.

Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп 1-2-го года обучения.

Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Судейство соревнований по лыжным гонкам в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам в общеобразовательных школах района. Выполнение обязанностей судьи на старте и финише, начальника дистанции, контролера, секретаря

Календарно – тематическое планирование программного материала для группы ОФП - 1 года обучения

Содержание	сентябрь											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
I. Теоретические сведения												
1. Техника безопасности на тренировочных занятиях.												
2. Физическая культура и спорт.												
3. Гигиенические знания и навыки.	+	+	+	+	+	+						
4. Врачебный контроль и самоконтроль.												
5. Морально- волевая подготовка.												
6. Строение и функции организма.												
7. Правила соревнований.												
II. ОФП												
1. ОРУ без предметов.	+						+			+		
2.ОРУ с предметами.		+			+			+			+	
3. ОРУ с сопротивлением.			+			+			+			+
4. Упр. для развития координации.	+						+			+		
5. Упр. для развития быстроты		+			+			+			+	
6. Упр. для развития силы			+			+			+			+
7. Спортивные и подвижные игры	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+
8. Упр. для развития скоростно – силовых качеств												
9. Упр. для развития общей выносливости	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+
III. Специальная физическая подготовка												
1.Упр. для развития силы												
2. Упр.для развития быстроты			+				+				+	
3. Упр. на координацию и ловкость		+				+				+		
4. Упр. для развития специальной выносливости									+			
IV. Техническая подготовка												
1. Попеременный двухшажный ход												
2. Одновременный двухшажный ход												
3. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)												

4. Одновременный бесшажный ход												
5. Попеременный четырехшажный ход												
6. Коньковый ход												
7. Переход с попеременных ходов на одновременные												
8. Подъемы «полуелочкой», «елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.												
9. Торможение «плугом», «полуплугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.												
10. Спуски со склонов в высокой средней и низкой стойке												
11. Повороты на месте и в движении.												
12. Имитация лыжных ходов	+		+		+		+		+		+	
V .Занятия в усложненных условиях												
VI. Контрольная тренировка				+								

Календарно – тематическое планирование программного материала для группы ОФП - 1 года обучения

Содержание	октябрь													
	12	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
I. Теоретические сведения														
1. Техника безопасности на тренировочных занятиях														
2.Физическая культура и спорт														
3. Гигиенические знания и навыки.														
4. Оборудование и инвентарь	+	+	+	+	+	+								
5. Врачебный контроль и самоконтроль.														
6. Морально- волевая подготовка.														
7. Строение и функции организма														
8. Общие понятия о технике														
9.Правила соревнований														

II. ОФП														
1. ОРУ без предметов	+			+			+			+			+	
2.ОРУ с предметами		+			+			+			+			+
3. ОРУ с сопротивлением			+			+			+			+		
4. Упр. для развития координации	+			+			+			+			+	
5. Упр. для развития быстроты														
6. Упр. для развития силы														
7 Спортивные и подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8. Упр. для развития скоростно – силовых качеств	+				+				+				+	
9. Упр. для развития общей выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III. Специальная физическая подготовка														
1.Упр. для развития силы														
2. Упр.для развития быстроты		+				+				+				+
3. Упр. на координацию и ловкость														
4. Упр. для развития специальной выносливости			+				+				+			
IV. Техническая подготовка														
1. Попеременный двухшажный ход														
2. Одновременный двухшажный ход														
3. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)														
4. Одновременный бесшажный ход														
5. Попеременный четырехшажный ход														
6. Коньковый ход														
7. Переход с попеременных ходов на одновременные														
8. Подъемы «полуелочкой», «елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.														
9. Торможение «плугом», «полуплугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.														
10. Спуски со склонов в высокой средней и низкой стойке														

11. Повороты на месте и в движении.														
12 Имитация лыжных ходов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
V. Занятия в усложненных условиях														
VI. Контрольная тренировка														

Календарно – тематическое планирование программного материала для группы ОФП- 1 года обучения

Содержание	ноябрь												
	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
I. Теоретические сведения													
1 Техника безопасности на тренировочных занятиях													
2.Физическая культура и спорт													
3 Гигиенические знания и навыки.													
4. Оборудование и инвентарь													
5. Врачебный контроль и самоконтроль.													
6 Морально- волевая подготовка.													
7. Строение и функции организма													
8. Общие понятия о технике	+	+	+	+	+	+							
9.Правила соревнований													
II. ОФП.													
1.ОРУ без предметов													
2.ОРУ с предметами													
3. ОРУ с сопротивлением													
4. Упр. для развития координации													
5. Упр. для развития быстроты													
6. Упр. для развития силы													
7 Спортивные и подвижные игры	+			+			+			+			+
8. Упр. для развития скоростно – силовых качеств		+				+				+			
9. Упр. для развития общей выносливости	+		+		+		+		+		+		+
III. Специальная физическая подготовка													
1.Упр. для развития силы		+		+		+		+		+			
2. Упр. для развития быстроты	+			+			+			+			+
3. Упр. на координацию и ловкость													

4. Упр. для развития специальной выносливости			+			+			+				
IV.Техническая подготовка													
1. Попеременный двухшажный ход													
2. Одновременный двухшажный ход													
3. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)													
4. Одновременный бесшажный ход													
5. Попеременный четырехшажный ход													
6. Коньковый ход													
7. Переход с попеременных ходов на одновременные													
8. Подъемы «полуелочкой», «елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.													
9. Торможение «плугом», «полуплугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.													
10. Спуски со склонов в высокой средней и низкой стойке													
11. Повороты на месте и в движении.													
12. Имитация лыжных ходов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
V. Занятия в усложненных условиях	+			+			+			+			+
VI. Контрольная тренировка												+	

Календарно – тематическое планирование Программного материала для группы ОФП- 1 года обучения

Содержание	декабрь												
	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
I. Теоретические сведения													
1 Техника безопасности на тренировочных занятиях													
2.Физическая культура и спорт													
3 Гигиенические знания и навыки.													
4. Врачебный контроль и самоконтроль.													
5 Морально- волевая подготовка.													

6. Строение и функции организма													
7.Правила соревнований	+	+	+	+	+	+							
II. ОФП													
1. ОРУ без предметов													
2.ОРУ с предметами													
3. ОРУ с сопротивлением													
4. Упр. для развития координации													
5. Упр. для развития быстроты													
6. Упр. для развития силы													
7. Спортивные и подвижные игры			+			+			+			+	
8. Упр. для развития скоростно – силовых качеств	+				+				+				+
9. Упр. для развития общей выносливости		+		+		+		+		+		+	
II. Специальная физическая подготовка													
1.Упр. для развития силы													
2 Упр. для развития быстроты		+			+			+			+		
3. Упр. на координацию и ловкость	+			+			+			+			+
4. Упр. для развития специальной выносливости			+			+			+			+	
IV. Техническая подготовка													
1. Попеременный двухшажный ход	+		+		+		+		+		+		+
2. Одновременный двухшажный ход	+		+		+		+		+		+		+
3. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)		+		+		+		+		+		+	
4.Одновременный бесшажный ход		+		+		+		+		+		+	
5. Попеременный четырехшажный ход													
6. Коньковый ход		+				+				+			
7. Переход с попеременных ходов на одновременные													
8. Подъемы «полуелочкой», «елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.	+		+		+		+		+		+		+
9. Торможение «плугом», «полуплугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.			+		+		+		+		+		+
10. Спуски со склонов в высокой средней и низкой стойке			+		+		+		+		+		+
11. Повороты на месте и в движении.	+	+	+										

12. Имитация лыжных ходов													
V. Занятия в усложненных условиях				+				+				+	
VI. Контрольная тренировка													

Календарно – тематическое планирование программного материала для группы ОФП- 1 года обучения

Содержание	январь												
	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65
I.Теоретические сведения													
1 Техника безопасности на тренировочных занятиях	+	+	+	+	+	+							
2.Физическая культура и спорт													
3 Гигиенические знания и навыки.													
4. Врачебный контроль и самоконтроль.													
5 Морально- волевая подготовка.													
6. Строение и функции организма													
7.Правила соревнований													
II. ОФП													
1. ОРУ без предметов													
2.ОРУ с предметами													
3. ОРУ с сопротивлением													
4. Упр. для развития координации													
5. Упр. для развития быстроты													
6. Упр. для развития силы													
7. Спортивные и подвижные игры		+			+			+			+		
8. Упр. для развития скоростно – силовых качеств			+			+			+			+	
9. Упр. для развития общей выносливости	+			+			+			+			
III. Специальная физическая подготовка													
1.Упр. для развития силы			+			+			+			+	
2. Упр.для развития быстроты		+			+			+			+		
3. Упр. на координацию и ловкость			+			+			+			+	
4. Упр. для развития специальной выносливости	+			+			+			+			
IV. Техническая подготовка													
1. Попеременный двухшажный ход		+			+			+			+		

2 .Одновременный двухшажный ход		+			+			+			+		
3. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	+			+			+						
4. Одновременный бесшажный ход	+			+			+						
5. Попеременный четырехшажный ход													
6. Коньковый ход	+			+			+						
7. Переход с попеременных ходов на одновременные		+			+			+			+		
8. Подъемы «полуелочкой», «елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.			+			+			+			+	
9. Торможение «плугом», «полуплугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.			+			+			+			+	
10. Спуски со склонов в высокой средней и низкой стойке			+			+			+			+	
11. Повороты на месте и в движении.													
12. Имитация лыжных ходов													
V. Занятия в усложненных условиях													
VI. Контрольная тренировка													+

Календарно – тематическое планирование программного материала для группы ОФП - 1 года обучения

Содержание	февраль											
	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77
I. Теоретические сведения												
1. Техника безопасности на тренировочных занятиях												
2.Физическая культура и спорт	+	+	+	+	+	+						
3. Гигиенические знания и навыки.												
4. Врачебный контроль и самоконтроль.												
5 Морально- волевая подготовка.												
6. Строение и функции организма												
7.Правила соревнований												
II. ОФП												
1. ОРУ без предметов												
2.ОРУ с предметами												
3. ОРУ с сопротивлением												

4. Упр. для развития координации												
5. Упр. для развития быстроты												
6. Упр. для развития силы												
7. Спортивные и подвижные игры		+			+			+			+	
8. Упр. для развития скоростно – силовых качеств			+			+			+			+
9. Упр. для развития общей выносливости	+			+			+			+		
III. Специальная физическая подготовка												
1.Упр. для развития силы		+			+			+			+	
2. Упр.для развития быстроты	+			+			+			+		
3. Упр. на координацию и ловкость			+			+			+			+
4. Упр. для развития специальной выносливости	+			+			+			+		
IV. Техническая подготовка												
1. Попеременный двухшажный ход		+			+			+			+	
2. Одновременный двухшажный ход		+			+			+			+	
3.Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	+			+			+			+		
4. Одновременный бесшажный ход	+			+			+			+		
5. Попеременный четырехшажный ход	+			+			+			+		
6. Коньковый ход	+			+			+			+		
7. Переход с попеременных ходов на одновременные		+			+			+			+	
8. Подъемы «полуелочкой», «елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.			+			+			+			+
9. Торможение «плугом», «полуплугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.			+			+			+			+
10. Спуски со склонов в высокой средней и низкой стойке			+			+			+			+
11 Повороты на месте и в движении.												
12 Имитация лыжных ходов												
V. Занятия в усложненных условиях	+				+				+			
VI. Контрольная тренировка												

Календарно – тематическое планирование программного материала для группы ОФП - 1 года обучения

Содержание	Март												
	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
I. Теоретические сведения													
1. Техника безопасности на тренировочных занятиях													
2.Физическая культура и спорт													
3. Гигиенические знания и навыки.													
4. Врачебный контроль и самоконтроль.	+	+	+	+	+	+							
5 Морально- волевая подготовка.													
6. Строение и функции организма													
7.Правила соревнований													
II. ОФП													
1. ОРУ без предметов													
2.ОРУ с предметами													
3. ОРУ с сопротивлением													
4. Упр. для развития координации													
5. Упр. для развития быстроты													
6. Упр. для развития силы													
7. Спортивные и подвижные игры		+			+			+			+		
8. Упр. для развития скоростно – силовых качеств			+			+			+			+	
9. Упр. для развития общей выносливости	+			+			+			+			
III. Специальная физическая подготовка													
1.Упр. для развития силы		+				+				+			
2 Упр.для развития быстроты			+				+				+		
3 Упр. на координацию и ловкость				+				+				+	
4 Упр. для развития специальной выносливости	+				+				+				
IV. Техническая подготовка													
1. Попеременный двухшажный ход		+			+			+			+		
2. Одновременный двухшажный ход		+			+			+			+		
3. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	+			+			+			+			
4 Одновременный бесшажный ход	+			+			+			+			
5. Попеременный четырехшажный ход	+			+			+			+			

6. Коньковый ход	+			+			+			+			
7. Переход с попеременных ходов на одновременные		+			+			+			+		
8. Подъемы «полуелочкой», «елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.			+			+			+			+	
9. Торможение «плугом», «полуплугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.			+			+			+			+	
10. Спуски со склонов в высокой средней и низкой стойке			+			+			+			+	
11. Повороты на месте и в движении.													
12. Имитация лыжных ходов													
V. Занятия в усложненных условиях	+				+				+				
VI. Контрольная тренировка													+

Календарно – тематическое планирование программного материала для группы ОФП- 1 года обучения

Содержание	апрель												
	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103
I. Теоретические сведения													
1. Техника безопасности на тренировочных занятиях													
2.Физическая культура и спорт													
3. Гигиенические знания и навыки.													
4. Врачебный контроль и самоконтроль.													
5. Морально- волевая подготовка.													
6. Строение и функции организма	+	+	+	+	+	+							
7.Правила соревнований.													
II. ОФП													
1. ОРУ без предметов	+			+			+			+			+
2.ОРУ с предметами		+			+			+			+		
3. ОРУ с сопротивлением			+			+			+			+	
4. Упр. для развития координации		+			+			+			+		
5. Упр. для развития быстроты	+			+			+			+			+
6. Упр. для развития силы			+			+			+			+	
7. Спортивные и подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

8. Упр. для развития скоростно – силовых качеств	+			+			+			+			+
9. Упр. для развития общей выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III. Специальная физическая подготовка													
1.Упр. для развития силы	+				+				+				+
2. Упр.для развития быстроты		+				+				+			
3. Упр. на координацию и ловкость			+				+				+		
4. Упр. для развития специальной выносливости													
IV. Техническая подготовка													
1. Попеременный двухшажный ход													
2. Одновременный двухшажный ход													
3. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)													
4. Одновременный бесшажный ход													
5. Попеременный четырехшажный ход													
6. Коньковый ход													
7. Переход с попеременных ходов на одновременные													
8. Подъемы «полуелочкой», «елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.													
9. Торможение «плугом», «полуплугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.													
10. Спуски со склонов в высокой средней и низкой стойке													
11. Повороты на месте и в движении.													
12. Имитация лыжных ходов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
V. Занятия в усложненных условиях	+			+			+			+			+
VI. Контрольная тренировка													

Календарно – тематическое планирование программного материала для группы ОФП - 1 года обучения

Содержание	май													
	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117
I. Теоретические сведения														
1. Техника безопасности на тренировочных занятиях														
2.Физическая культура и спорт														

3. Гигиенические знания и навыки.														
4. Врачебный контроль и самоконтроль.														
5. Морально- волевая подготовка.	+	+	+	+	+	+								
6. Строение и функции организма														
7.Правила соревнований														
II. ОФП														
1. ОРУ без предметов			+			+			+			+		
2.ОРУ с предметами	+			+			+						+	
3. ОРУ с сопротивлением		+			+			+			+			+
4. Упр. для развития координации	+			+			+						+	
5. Упр. для развития быстроты			+			+			+			+		
6.Упр. для развития силы		+			+			+			+			+
7. Спортивные и подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+
8. Упр. для развития скоростно –силовых качеств			+			+			+			+		
9. Упр. для развития общей выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+
III. Специальная физическая подготовка														
1.Упр. для развития силы				+				+				+		
2. Упр. для развития быстроты	+				+				+				+	
3. Упр. на координацию и ловкость		+				+								+
4. Упр. для развития специальной выносливости														
IV. Техническая подготовка														
1. Попеременный двухшажный ход														
2. Одновременный двухшажный ход														
3. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)														
4. Одновременный бесшажный ход														
5. Попеременный четырехшажный ход														
6. Коньковый ход														
7. Переход с попеременных ходов на одновременные														

8. Подъемы «полуелочкой», «елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.														
9. Торможение «плугом», «полуплугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.														
10. Спуски со склонов в высокой средней и низкой стойке														
11. Повороты на месте и в движении.														
12. Имитация лыжных ходов	+		+		+		+		+		+		+	
V. Занятия в усложненных условиях														
VI. Контрольная тренировка										+				

Календарно – тематическое планирование программного материала для группы ОФП - 1 года обучения

Содержание	июнь											
	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129
I. Теоретические сведения												
1. Техника безопасности на тренировочных занятиях												
2.Физическая культура и спорт	+	+	+	+	+	+						
3. Гигиенические знания и навыки.												
4. Врачебный контроль и самоконтроль.												
5. Морально- волевая подготовка.												
6. Строение и функции организма												
7.Правила соревнований												
II. ОФП												
1. ОРУ без предметов	+			+			+			+		
2.ОРУ с предметами		+			+			+			+	
3. ОРУ с сопротивлением			+			+			+			+
4. Упр. для развития координации		+			+			+			+	
5. Упр. для развития быстроты	+			+			+			+		
6. Упр. для развития силы			+			+			+			+
7. Спортивные и подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8. Упр. для развития скоростно –силовых качеств	+			+			+			+		
9. Упр. для развития общей выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

III. Специальная физическая подготовка												
1.Упр. для развития силы												
2. Упр. для развития быстроты												
3. Упр. на координацию и ловкость												
4. Упр. для развития специальной выносливости												
IV. Техническая подготовка												
1. Попеременный двухшажный ход												
2. Одновременный двухшажный ход												
3. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)												
4. Одновременный бесшажный ход												
5. Попеременный четырехшажный ход												
6. Коньковый ход												
7. Переход с попеременных ходов на одновременные												
8. Подъемы «полуелочкой», «елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.												
9. Торможение «плугом», «полуплугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.												
10. Спуски со склонов в высокой средней и низкой стойке												
11. Повороты на месте и в движении.												
12. Имитация лыжных ходов	+		+		+		+		+		+	
5. Занятия в усложненных условиях												
6. Контрольная тренировка												

Календарно – тематическое планирование программного материала для группы ОФП - 1 года обучения

Содержание	август								
	130	131	132	133	134	135	136	137	138
I. Теоретические сведения									
1. Техника безопасности на тренировочных занятиях	+	+	+	+	+	+			
2.Физическая культура и спорт									
3. Гигиенические знания и навыки.									
4. Врачебный контроль и самоконтроль.									
5. Морально- волевая подготовка.									

6. Строение и функции организма									
7.Правила соревнований									
II. ОФП									
1. ОРУ без предметов	+			+			+		
2.ОРУ с предметами		+			+			+	
3. ОРУ с сопротивлением			+			+			+
4. Упр. для развития координации		+			+			+	
5. Упр. для развития быстроты	+			+			+		
6.Упр. для развития силы			+			+			+
7. Спортивные и подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8. Упр. для развития скоростно –силовых качеств	+		+		+		+		
9. Упр. для развития общей выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III. Специальная физическая подготовка									
1.Упр. для развития силы									
2. Упр. для развития быстроты									
3. Упр. на координацию и ловкость									
4. Упр. для развития специальной выносливости									
IV. Техническая подготовка									
1. Попеременный двухшажный ход									
2. Одновременный двухшажный ход									
3. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)									
4. Одновременный бесшажный ход									
5. Попеременный четырехшажный ход									
6. Коньковый ход									
7 Переход с попеременных ходов на одновременные									
8. Подъемы «полуелочкой», «елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.									
9. Торможение «плугом», «полуплугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.									
10. Спуски со склонов в высокой средней и низкой стойке									
11. Повороты на месте и в движении.									

12. Имитация лыжных ходов	+	+	+	+	+	+	+	+	+
V. Занятия в усложненных условиях									
VI. Контрольная тренировка									

Календарно тематическое планирование программного материала для группы ОФП- 2 года обучения

Содержание	сентябрь											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
I. Теоретические сведения												
1. Техника безопасности на тренировочных занятиях												
2.Физическая культура и спорт												
3. Гигиенические знания и навыки.	+	+	+	+	+	+						
4. Врачебный контроль и самоконтроль.												
5. Морально - волевая подготовка.												
6. Строение и функции организма												
7.Правила соревнований												
2. ОФП												
1. ОРУ без предметов	+						+			+		
2.ОРУ с предметами		+			+			+			+	
3. ОРУ с сопротивлением			+			+			+			+
4. Упр. для развития координации	+						+			+		
5. Упр. для развития быстроты		+			+			+			+	
6. Упр. для развития силы			+			+			+			+
7. Спортивные и подвижные игры	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+
8. Упр. для развития скоростно – силовых качеств												
9. Упр. для развития общей выносливости	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+
III. Специальная физическая подготовка												
1.Упр. для развития силы												
2. Упр.для развития быстроты			+				+				+	
3. Упр. на координацию и ловкость		+				+				+		
4.Упр. для развития специальной выносливости									+			
IV. Техническая подготовка												

1. Попеременный двухшажный ход												
2. Одновременный двухшажный ход												
3. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)												
4. Одновременный бесшажный ход												
5. Попеременный четырехшажный ход												
6. Коньковый ход												
7. Переход с попеременных ходов на одновременные												
8. Подъемы «полуелочкой», «елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.												
9. Торможение «плугом», «полуплугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.												
10. Спуски со склонов в высокой средней и низкой стойке												
11. Повороты на месте и в движении.												
12. Имитация лыжных ходов	+		+		+		+		+		+	
V. Занятия в усложненных условиях												
VI. Контрольная тренировка				+								

Календарно – тематическое планирование программного материала для группы ОФП- 2 года обучения

Содержание	октябрь													
	12	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
I. Теоретические сведения														
1 Техника безопасности на тренировочных занятиях														
2.Физическая культура и спорт														
3. Гигиенические знания и навыки.														
4. Оборудование и инвентарь	+	+	+	+	+	+								
5. Врачебный контроль и самоконтроль.														
6. Морально- волевая подготовка.														
7. Строение и функции организма														
8. Общие понятия о технике														
9.Правила соревнований														

II. ОФП														
1. ОРУ без предметов	+			+			+			+			+	
2.ОРУ с предметами		+			+			+			+			+
3. ОРУ с сопротивлением			+			+			+			+		
4. Упр. для развития координации	+			+			+			+			+	
5. Упр. для развития быстроты														
6. Упр. для развития силы														
7. Спортивные и подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8. Упр. для развития скоростно – силовых качеств	+				+				+				+	
9. Упр. для развития общей выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III. Специальная физическая подготовка														
1.Упр. для развития силы														
2. Упр.для развития быстроты		+				+				+				+
3. Упр. на координацию и ловкость														
4 .Упр. для развития специальной выносливости			+				+				+			
IV. Техническая подготовка														
1. Попеременный двухшажный ход														
2 Одновременный двухшажный ход														
3. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)														
4. Одновременный бесшажный ход														
5. Попеременный четырехшажный ход														
6. Коньковый ход														
7. Переход с попеременных ходов на одновременные														
8. Подъемы «полуелочкой», «елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.														
9. Торможение «плугом», «полуплугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.														
10. Спуски со склонов в высокой средней и низкой стойке														
11. Повороты на месте и в движении.														
12. Имитация лыжных ходов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

V. Занятия в усложненных условиях														
VI. Контрольная тренировка														

Календарно – тематическое планирование программного материала для группы ОФП - 2 года обучения

Содержание	ноябрь												
	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
I. Теоретические сведения													
1. Техника безопасности на тренировочных занятиях													
2.Физическая культура и спорт													
3. Гигиенические знания и навыки.													
4. Оборудование и инвентарь													
5. Врачебный контроль и самоконтроль.													
6. Морально- волевая подготовка.													
7. Строение и функции организма													
8. Общие понятия о технике	+	+	+	+	+	+							
9.Правила соревнований													
II. ОФП.													
1.ОРУ без предметов													
2.ОРУ с предметами													
3. ОРУ с сопротивлением													
4. Упр. для развития координации													
5. Упр. для развития быстроты													
6. Упр. для развития силы													
7. Спортивные и подвижные игры	+			+			+			+			+
8. Упр. для развития скоростно – силовых качеств		+				+				+			
9. Упр. для развития общей выносливости	+		+		+		+		+		+		+
III. Специальная физическая подготовка													
1.Упр. для развития силы		+		+		+		+		+			
2 Упр. для развития быстроты	+			+			+			+			+
3. Упр. на координацию и ловкость													
4. Упр. для развития специальной выносливости			+			+			+				
IV. Техническая подготовка													
1. Попеременный двухшажный ход													

2. Одновременный двухшажный ход													
3. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)													
4. Одновременный бесшажный ход													
5. Попеременный четырехшажный ход													
6. Коньковый ход													
7. Переход с попеременных ходов на одновременные													
8. Подъемы «полуелочкой», «елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.													
9. Торможение «плугом», «полуплугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.													
10. Спуски со склонов в высокой средней и низкой стойке													
11. Повороты на месте и в движении.													
12. Имитация лыжных ходов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
V. Занятия в усложненных условиях	+			+			+			+			+
VI. Контрольная тренировка												+	

Календарно – тематическое планирование программного материала для группы ОФП - 2 года обучения

Содержание	декабрь												
	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
I. Теоретические сведения													
1. Техника безопасности на тренировочных занятиях													
2.Физическая культура и спорт													
3. Гигиенические знания и навыки.													
4. Врачебный контроль и самоконтроль.													
5. Морально- волевая подготовка.													
6. Строение и функции организма													
7.Правила соревнований	+	+	+	+	+	+							
II. ОФП													
1. ОРУ без предметов													
2.ОРУ с предметами													

3. ОРУ с сопротивлением													
4. Упр. для развития координации													
5. Упр. для развития быстроты													
6. Упр. для развития силы													
7. Спортивные и подвижные игры			+			+			+			+	
8. Упр. для развития скоростно – силовых качеств	+				+				+				+
9. Упр. для развития общей выносливости		+		+		+		+		+		+	
III. Специальная физическая подготовка													
1.Упр. для развития силы													
2. Упр. для развития быстроты		+			+			+			+		
3. Упр. на координацию и ловкость	+			+			+			+			+
4. Упр. для развития специальной выносливости			+			+			+			+	
IV. Техническая подготовка													
1. Попеременный двухшажный ход	+		+		+		+		+		+		+
2. Одновременный двухшажный ход	+		+		+		+		+		+		+
3. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)		+		+		+		+		+		+	
4. Одновременный бесшажный ход		+		+		+		+		+		+	
5. Попеременный четырехшажный ход													
6. Коньковый ход		+				+				+			
7. Переход с попеременных ходов на одновременные													
8. Подъемы «полуелочкой», «елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.	+		+		+		+		+		+		+
9. Торможение «плугом», «полуплугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.			+		+		+		+		+		+
10. Спуски со склонов в высокой средней и низкой стойке			+		+		+		+		+		+
11. Повороты на месте и в движении.	+	+	+										
12. Имитация лыжных ходов													
V. Занятия в усложненных условиях				+				+				+	
VI. Контрольная тренировка													

Календарно – тематическое планирование программного материала для группы ОФП - 2 года обучения

Содержание	январь												
	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65
I. Теоретические сведения													
1. Техника безопасности на тренировочных занятиях	+	+	+	+	+	+							
2.Физическая культура и спорт													
3. Гигиенические знания и навыки.													
4. Врачебный контроль и самоконтроль.													
5. Морально- волевая подготовка.													
6. Строение и функции организма													
7.Правила соревнований													
II. ОФП													
1. ОРУ без предметов													
2.ОРУ с предметами													
3. ОРУ с сопротивлением													
4. Упр. для развития координации													
5. Упр. для развития быстроты													
6. Упр. для развития силы													
7. Спортивные и подвижные игры		+			+			+			+		
8. Упр. для развития скоростно – силовых качеств			+			+			+			+	
9. Упр. для развития общей выносливости	+			+			+			+			
III. Специальная физическая подготовка													
1.Упр. для развития силы			+			+			+			+	
2. Упр. для развития быстроты		+			+			+			+		
3. Упр. на координацию и ловкость			+			+			+			+	
4. Упр. для развития специальной выносливости	+			+			+			+			
IV. Техническая подготовка													
1. Попеременный двухшажный ход		+			+			+			+		
2 Одновременный двухшажный ход		+			+			+			+		
3. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	+			+			+						
4. Одновременный бесшажный ход	+			+			+						
5. Попеременный четырехшажный ход													
6. Коньковый ход	+			+			+						

7. Переход с попеременных ходов на одновременные		+			+			+			+		
8. Подъемы «полуелочкой», «елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.			+			+			+			+	
9. Торможение «плугом», «полуплугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.			+			+			+			+	
10. Спуски со склонов			+			+			+			+	
11. Повороты на месте и в движении.													
12. Имитация лыжных ходов													
V. Занятия в усложненных условиях													
VI. Контрольная тренировка													+

Календарно – тематическое планирование программного материала для группы ОФП - 2 года обучения

Содержание	февраль											
	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77
I. Теоретические сведения												
1. Техника безопасности на тренировочных занятиях												
2.Физическая культура и спорт	+	+	+	+	+	+						
3. Гигиенические знания и навыки.												
4. Врачебный контроль и самоконтроль.												
5. Морально- волевая подготовка.												
6. Строение и функции организма												
7.Правила соревнований												
II. ОФП												
1. ОРУ без предметов												
2.ОРУ с предметами												
3. ОРУ с сопротивлением												
4. Упр. для развития координации												
5. Упр. для развития быстроты												
6. Упр. для развития силы												
7. Спортивные и подвижные игры		+			+			+			+	
8. Упр. для развития скоростно –силовых качеств			+			+			+			+
9. Упр. для развития общей выносливости	+			+			+			+		
III. Специальная физическая подготовка												

1.Упр. для развития силы		+			+			+			+	
2. Упр. для развития быстроты	+			+			+			+		
3. Упр. на координацию и ловкость			+			+			+			+
4. Упр. для развития специальной выносливости	+			+			+			+		
IV. Техническая подготовка												
1. Попеременный двухшажный ход		+			+			+			+	
2. Одновременный двухшажный ход		+			+			+			+	
3. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	+			+			+			+		
4. Одновременный бесшажный ход	+			+			+			+		
5. Попеременный четырехшажный ход	+			+			+			+		
6. Коньковый ход	+			+			+			+		
7. Переход с попеременных ходов на одновременные		+			+			+			+	
8. Подъемы «полуелочкой», «елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.			+			+			+			+
9. Торможение «плугом», «полуплугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.			+			+			+			+
10. Спуски со склонов в высокой средней и низкой стойке			+			+			+			+
11. Повороты на месте и в движении.												
12. Имитация лыжных ходов												
V. Занятия в усложненных условиях	+				+				+			
VI. Контрольная тренировка												

Календарно – тематическое планирование программного материала для группы ОФП - 2 года обучения

Содержание	Март												
	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
I. Теоретические сведения													
1. Техника безопасности на тренировочных занятиях													
2.Физическая культура и спорт													
3. Гигиенические знания и навыки.													
4. Врачебный контроль и самоконтроль.	+	+	+	+	+	+							
5. Морально - волевая подготовка.													
6. Строение и функции организма													

7.Правила соревнований													
II. ОФП													
1. ОРУ без предметов													
2.ОРУ с предметами													
3. ОРУ с сопротивлением													
4. Упр. для развития координации													
5. Упр. для развития быстроты													
6. Упр. для развития силы													
7. Спортивные и подвижные игры		+			+			+			+		
8. Упр. для развития скоростно –силовых качеств			+			+			+			+	
9. Упр. для развития общей выносливости	+			+			+			+			
III. Специальная физическая подготовка													
1.Упр. для развития силы		+				+				+			
2. Упр. для развития быстроты			+				+				+		
3. Упр. на координацию и ловкость				+				+				+	
4. Упр. для развития специальной выносливости	+				+				+				
IV. Техническая подготовка													
1. Попеременный двухшажный ход		+			+			+			+		
2. Одновременный двухшажный ход		+			+			+			+		
3. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	+			+			+			+			
4. Одновременный бесшажный ход	+			+			+			+			
5. Попеременный четырехшажный ход	+			+			+			+			
6. Коньковый ход	+			+			+			+			
7. Переход с попеременных ходов на одновременные		+			+			+			+		
8. Подъемы «полуелочкой», «елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.			+			+			+			+	
9. Торможение «плугом», «полуплугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.			+			+			+			+	
10. Спуски со склонов в высокой средней и низкой стойке			+			+			+			+	
11. Повороты на месте и в движении.													

12. Имитация лыжных ходов													
V. Занятия в усложненных условиях	+				+				+				
VI .Контрольная тренировка													+

Календарно – тематическое планирование программного материала для группы ОФП- 2 года обучения

Содержание	апрель												
	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103
I. Теоретические сведения													
1. Техника безопасности на тренировочных занятиях													
2.Физическая культура и спорт													
3. Гигиенические знания и навыки.													
4. Врачебный контроль и самоконтроль.													
5 Морально- волевая подготовка.													
6. Строение и функции организма	+	+	+	+	+	+							
7.Правила соревнований													
II. ОФП													
1 ОРУ без предметов	+			+			+			+			+
2.ОРУ с предметами		+			+			+			+		
3.. ОРУ с сопротивлением			+			+			+			+	
4. Упр. для развития координации		+			+			+			+		
5. Упр. для развития быстроты	+			+			+			+			+
6. Упр. для развития силы			+			+			+			+	
7. Спортивные и подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8. Упр. для развития скоростно – силовых качеств	+			+			+			+			+
9. Упр. для развития общей выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III. Специальная физическая подготовка													
1.Упр. для развития силы	+				+				+				+
2. Упр. для развития быстроты		+				+				+			
3. Упр. на координацию и ловкость			+				+				+		
4. Упр. для развития специальной выносливости													
IV. Техническая подготовка													
1. Попеременный двухшажный ход													

2. Одновременный двухшажный ход													
3. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)													
4. Одновременный бесшажный ход													
5. Попеременный четырехшажный ход													
6. Коньковый ход													
7. Переход с попеременных ходов на одновременные													
8 .Подъемы «полуелочкой», «елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.													
9 .Торможение «плугом», «полуплугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.													
10. Спуски со склонов в высокой средней и низкой стойке													
11. Повороты на месте и в движении.													
12. Имитация лыжных ходов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
V. Занятия в усложненных условиях	+			+			+			+			+
VI. Контрольная тренировка													

Календарно – тематическое планирование программного материала для группы ОФП - 2 года обучения

Содержание	май													
	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117
I. Теоретические сведения														
1. Техника безопасности на тренировочных занятиях														
2.Физическая культура и спорт														
3. Гигиенические знания и навыки.														
4. Врачебный контроль и самоконтроль.														
5. Морально- волевая подготовка.	+	+	+	+	+	+								
6. Строение и функции организма														
7.Правила соревнований														
III. ОФП														
1. ОРУ без предметов			+			+			+			+		
2.ОРУ с предметами	+			+			+						+	
3. ОРУ с сопротивлением		+			+			+			+			+

4. Упр. для развития координации	+			+			+						+	
5. Упр. для развития быстроты			+			+			+			+		
6. Упр. для развития силы		+			+			+			+			+
7. Спортивные и подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+
8. Упр. для развития скоростно –силовых качеств			+			+			+			+		
9. Упр. для развития общей выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+
III. Специальная физическая подготовка														
1.Упр. для развития силы				+				+				+		
2. Упр.для развития быстроты	+				+				+				+	
3. Упр. на координацию и ловкость		+				+								+
4. Упр. для развития специальной выносливости														
IV. Техническая подготовка														
1. Попеременный двухшажный ход														
2. Одновременный двухшажный ход														
3. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)														
4. Одновременный бесшажный ход														
5. Попеременный четырехшажный ход														
6. Коньковый ход														
7. Переход с попеременных ходов на одновременные														
8. Подъемы «полуелочкой», «елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.														
9. Торможение «плугом», «полуплугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.														
10. Спуски со склонов в высокой средней и низкой стойке														
11. Повороты на месте и в движении.														
12 Имитация лыжных ходов	+		+		+		+		+		+		+	

V. Занятия в усложненных условиях														
VI. Контрольная тренировка										+				

Календарно – тематическое планирование программного материала для группы ОФП - 2 года обучения

Содержание	июнь											
	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129
I. Теоретические сведения												
1. Техника безопасности на тренировочных занятиях												
2.Физическая культура и спорт	+	+	+	+	+	+						
3. Гигиенические знания и навыки.												
4. Врачебный контроль и самоконтроль.												
5. Морально- волевая подготовка.												
6. Строение и функции организма												
7.Правила соревнований												
II. ОФП												
1. ОРУ без предметов	+			+			+			+		
2.ОРУ с предметами		+			+			+			+	
3. ОРУ с сопротивлением			+			+			+			+
4. Упр. для развития координации		+			+			+			+	
5. Упр. для развития быстроты	+			+			+			+		
6. Упр. для развития силы			+			+			+			+
7. Спортивные и подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8. Упр. для развития скоростно –силовых качеств	+			+			+			+		
9. Упр. для развития общей выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III. Специальная физическая подготовка												
1.Упр. для развития силы												
2. Упр. для развития быстроты												
3. Упр. на координацию и ловкость												
4. Упр. для развития специальной выносливости												
IV. Техническая подготовка												
1. Попеременный двухшажный ход												
2. Одновременный двухшажный ход												
3. Одновременный одношажный ход (стартовый												

вариант)												
4. Одновременный бесшажный ход												
5. Попеременный четырехшажный ход												
6. Коньковый ход												
7. Переход с попеременных ходов на одновременные												
8. Подъемы «полуелочкой», «елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.												
9. Торможение «плугом», «полуплугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.												
10. Спуски со склонов в высокой средней и низкой стойке												
11. Повороты на месте и в движении.												
12. Имитация лыжных ходов	+		+		+		+		+		+	
V. Занятия в усложненных условиях												
VI. Контрольная тренировка												

Календарно – тематическое планирование программного материала для группы ОФП - 2 года обучения

Содержание	август								
	130	131	132	133	134	135	136	137	138
I. Теоретические сведения									
1 Техника безопасности на тренировочных занятиях	+	+	+	+	+	+			
2.Физическая культура и спорт									
3. Гигиенические знания и навыки.									
4. Врачебный контроль и самоконтроль.									
5. Морально- волевая подготовка.									
6. Строение и функции организма									
7.Правила соревнований									
II. ОФП									
1. ОРУ без предметов	+			+			+		
2.ОРУ с предметами		+			+			+	
3. ОРУ с сопротивлением			+			+			+

4. Упр. для развития координации		+			+			+	
5. Упр. для развития быстроты	+			+			+		
6. Упр. для развития силы			+			+			+
7. Спортивные и подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8. Упр. для развития скоростно –силовых качеств	+		+		+		+		
9. Упр. для развития общей выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III. Специальная физическая подготовка									
1.Упр. для развития силы									
2. Упр.для развития быстроты									
3. Упр. на координацию и ловкость									
4. Упр. для развития специальной выносливости									
IV. Техническая подготовка									
1. Попеременный двухшажный ход									
2. Одновременный двухшажный ход									
3. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)									
4. Одновременный бесшажный ход									
5. Попеременный четырехшажный ход									
6. Коньковый ход									
7. Переход с попеременных ходов на одновременные									
8. Подъемы «полуелочкой», «елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.									
9. Торможение «плугом», «полуплугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.									
10. Спуски со склонов в высокой средней и низкой стойке									
11. Повороты на месте и в движении.									
12. Имитация лыжных ходов	+	+	+	+	+	+	+	+	+
V. Занятия в усложненных условиях									
VI. Контрольная тренировка									

Календарно – тематическое планирование программного материала для группы СФП - 2 года обучения

Содержание	сентябрь																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
I. Теоретические сведения																	
1. Техника безопасности																	
2. Физическая культура и спорт																	
3. Гигиенические знания и навыки.																	
4. Врачебный контроль и самоконтроль.	+	+	+	+	+	+											
5. Морально- волевая подготовка.							+	+	+	+	+	+					
6. Строение и функции организма																	
7.Правила соревнований																	
II. ОФП																	
1. ОРУ без предметов	+								+				+				+
2.ОРУ с предметами		+				+				+				+			
3. ОРУ с сопротивлением			+				+				+				+		
4. Упр. для развития координации				+				+				+				+	
5. Упр. для развития быстроты		+				+				+				+			
6. Упр. для развития силы				+				+				+				+	
7. Упражнения на тренажерах	+								+				+				+
8. Упр. для развития скоростно – силовых качеств			+				+				+				+		
9. Упр. для развития общей выносливости	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III. Специальная физическая подготовка																	
1.Упр. для развития силы		+				+				+				+			
2 Упр.для развития быстроты				+				+				+				+	
3. Упр. на координацию и ловкость			+				+				+				+		
4. Упр. для развития специальной выносливости	+								+				+				+
IV Техническая подготовка																	
1. Попеременный двухшажный ход																	
2. Одновременный двухшажный ход																	
3. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)																	
4. Одновременный бесшажный ход																	

5. Попеременный четырехшажный ход																	
6. Коньковый ход																	
7. Переход с попеременных ходов на одновременные																	
8. Подъемы «полуелочкой», «елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.																	
9. Торможение «плугом», «полуплугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.																	
10. Спуски со склонов в высокой средней и низкой стойке																	
11. Повороты на месте и в движении.																	
12. Имитация лыжных ходов		+				+				+				+			
5 Занятия в усложненных условиях								+								+	
6 Контрольная тренировка					+												

Календарно – тематическое планирование программного материала для группы СФП- 2 года обучения

Содержание	октябрь																	
	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
I. Теоретические сведения																		
1 Техника безопасности																		
2.Физическая культура и спорт	+	+	+	+	+	+												
3 Гигиенические знания и навыки.							+	+	+	+	+	+						
4. Врачебный контроль и самоконтроль.																		
5 Морально- волевая подготовка.																		
6. Строение и функции организма																		
7.Правила соревнований																		
II. ОФП																		
1 ОРУ без предметов				+				+				+				+		
2.ОРУ с предметами	+				+				+				+				+	
3. ОРУ с сопротивлением		+				+				+				+				+
4. Упр. для развития координации			+				+				+				+			
5. Упр. для развития быстроты	+				+				+				+				+	
6 Упр. для развития силы			+				+				+				+			
7. Упражнения на тренажерах				+				+				+				+		

8. Упр. для развития скоростно –силовых качеств		+				+				+				+				+
9. Упр. для развития общей выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III. Специальная физическая подготовка																		
1.Упр. для развития силы	+				+				+				+				+	
2. Упр.для развития быстроты			+				+				+				+			
3. Упр. на координацию и ловкость		+				+				+				+				+
4. Упр. для развития специальной выносливости				+				+				+				+		
IV. Техническая подготовка																		
1. Попеременный двухшажный ход																		
2. Одновременный двухшажный ход																		
3. Одновременный одношажный ход (стартовый в.)																		
4. Одновременный бесшажный ход																		
5. Попеременный четырехшажный ход																		
6. Коньковый ход																		
7. Переход с попеременных ходов на одновременные																		
8. Подъемы «полуелочкой», «елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.																		
9. Торможение «плугом», «полуплугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.																		
10. Спуски со склонов																		
11. Повороты на месте и в движении.																		
12. Имитация лыжных ходов	+				+				+				+				+	
5 Занятия в усложненных условиях			+				+				+				+			
6 Контрольная тренировка																		

Календарно – тематическое планирование программного материала для группы СФП - 2 года обучения

Содержание	ноябрь																
	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
I. Теоретические сведения																	
1. Техника безопасности на тренировочных занятиях	+	+	+	+	+	+											
2. Физическая культура и спорт																	
3. Гигиенические знания и навыки.																	
4. Врачебный контроль и самоконтроль.																	

5. Морально- волевая подготовка.																	
6. Строение и функции организма																	
7. Правила соревнований							+	+	+	+	+	+					
II. ОФП																	
1. ОРУ без предметов																	
2. ОРУ с предметами																	
3. ОРУ с сопротивлением																	
4. Упр. для развития координации																	
5. Упр. для развития быстроты																	
6. Упр. для развития силы																	
7. Упражнения на тренажерах																	
8. Упр. для развития скоростно – силовых качеств																	
9. Упр. для развития общей выносливости	+				+				+				+				+
III. Специальная физическая подготовка																	
1.Упр. для развития силы			+				+				+				+		
2. Упр.для развития быстроты	+				+				+				+				+
3. Упр. на координацию и ловкость				+				+				+					
4. Упр. для развития специальной выносливости		+				+				+				+			
IV. Техническая подготовка																	
1. Попеременный двухшажный ход							+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
2. Одновременный двухшажный ход							+		+		+		+		+		+
3. Одновременный одношажный ход (стартовый в)								+		+		+		+			
4. Одновременный бесшажный ход									+		+		+		+		+
5. Попеременный четырехшажный ход																	
6. Коньковый ход							+			+			+				
7. Переход с попеременных ходов на одновременные																	
8. Подъемы «полуелочкой», «елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.																	
9. Торможение «плугом», «полуплугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.																	
10. Спуски со склонов в высокой средней и низкой стойке																	

11.Повороты на месте и в движении.							+	+	+	+							
12. Имитация лыжных ходов																	
5 Занятия в усложненных условиях	+				+				+				+				+
6 Контрольная тренировка																+	

Календарно – тематическое планирование программного материала для группы СФП- 2 года обучения

Содержание	декабрь																	
	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
I. Теоретические сведения																		
1. Техника безопасности на тренировочных занятиях																		
2. Физическая культура и спорт																		
3. Гигиенические знания и навыки.																		
4. Врачебный контроль и самоконтроль.																		
5. Морально- волевая подготовка.																		
6. Строение и функции организма	+	+	+	+	+	+												
7. Правила соревнований																		
II. ОФП																		
1 ОРУ без предметов																		
2.ОРУ с предметами																		
3. ОРУ с сопротивлением																		
4. Упр. для развития координации																		
5. Упр. для развития быстроты																		
6. Упр. для развития силы																		
7. Упражнения на тренажерах																		
8. Упр. для развития скоростно – силовых качеств																		
9. Упр. для развития общей выносливости				+				+				+				+		
III. Специальная физическая подготовка																		
1.Упр. для развития силы		+				+				+				+				+
2. Упр.для развития быстроты				+				+				+				+		
3. Упр. на координацию и ловкость			+				+				+				+			
4. Упр. для развития специальной выносливости	+				+				+				+				+	
IV.Техническая подготовка																		
1. Попеременный двухшажный ход	+			+			+			+			+			+		

2. Одновременный двухшажный ход		+			+			+			+			+			+	
3. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)		+			+			+			+			+			+	
4. Одновременный бесшажный ход		+			+			+			+			+			+	
5. Попеременный четырехшажный ход																		
6. Коньковый ход			+			+			+			+			+			+
7. Переход с попеременных ходов на одновременные	+			+			+			+			+			+		
8. Подъемы «полуелочкой», «елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.				+			+			+			+			+		
9. Торможение «плугом», «полуплугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.																		
10. Спуски со склонов в высокой средней и низкой стойке				+			+			+			+			+		
11. Повороты на месте и в движении.																		
12. Имитация лыжных ходов																		
5 Занятия в усложненных условиях				+				+				+				+		
6 Контрольная тренировка																		

Календарно – тематическое планирование программного материала для группы СФП - 2 года обучения

Содержание	январь																
	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87
I. Теоретические сведения																	
1. Техника безопасности																	
2.Физическая культура и спорт																	
3 Гигиенические знания и навыки.																	
4. Врачебный контроль и самоконтроль.	+	+	+	+	+	+											
5 Морально- волевая подготовка.																	
6. Строение и функции организма																	
7.Правила соревнований																	
II. ОФП																	
1. ОРУ без предметов																	

2.ОРУ с предметами																	
3. ОРУ с сопротивлением																	
4. Упр. для развития координации																	
5. Упр. для развития быстроты				+				+				+					
6. Упр. для развития силы																	
7. Упражнения на тренажерах																	
8. Упр. для развития скоростно – силовых качеств																	
9. Упр. для развития общей выносливости		+				+				+				+			
III. Специальная физическая подготовка																	
1. Упр. для развития силы				+				+				+					
2. Упр. для развития быстроты		+				+				+				+			
3. Упр. на координацию и ловкость	+				+				+				+				+
4. Упр. для развития специальной выносливости			+				+				+				+		
IV. Техническая подготовка																	
1. Попеременный двухшажный ход		+		+		+		+		+		+		+			
2. Одновременный двухшажный ход	+		+		+		+		+		+		+		+		+
3. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	+		+		+		+		+		+		+		+		+
4. Одновременный бесшажный ход	+		+		+		+		+		+		+		+		+
5. Попеременный четырехшажный ход																	
6 Коньковый ход	+		+		+		+		+		+		+		+		+
7. Переход с попеременных ходов на одновременные				+				+				+					
8. Подъемы «полуелочкой», «елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.		+				+				+				+			
9. Торможение «плугом», «полуплугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.		+				+				+				+			
10. Спуски со склонов в высокой средней и низкой стойке		+				+				+				+			
11. Повороты на месте и в движении.																	
12. Имитация лыжных ходов																	

V. Занятия в усложненных условиях		+				+				+				+			
VI. Контрольная тренировка																+	

Календарно – тематическое планирование программного материала для группы СФП- 2 года обучения

Содержание	февраль																
	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104
I. Теоретические сведения																	
1. Техника безопасности на тренировочных занятиях																	
2. Физическая культура и спорт																	
3. Гигиенические знания и навыки.																	
4. Врачебный контроль и самоконтроль.																	
5. Морально- волевая подготовка.	+	+	+	+	+	+											
6. Строение и функции организма																	
7. Правила соревнований																	
II. ОФП																	
1. ОРУ без предметов																	
2.ОРУ с предметами																	
3. ОРУ с сопротивлением																	
4. Упр. для развития координации																	
5. Упр. для развития быстроты																	
6. Упр. для развития силы	+				+				+				+				
7. Упражнения на тренажерах																	
8. Упр. для развития скоростно – силовых качеств																	
9. Упр. для развития общей выносливости	+				+				+				+				
III. Специальная физическая подготовка																	
1.Упр. для развития силы			+				+				+				+		
2. Упр. для развития быстроты	+				+				+				+				
3. Упр. на координацию и ловкость				+				+				+				+	
4. Упр. для развития специальной выносливости		+				+				+				+			
IV.Техническая подготовка																	
1. Попеременный двухшажный ход	+		+		+		+		+		+		+		+		
2. Одновременный двухшажный ход		+		+		+		+		+		+		+		+	

3. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)		+		+		+		+		+		+		+		+	
4. Одновременный бесшажный ход		+		+		+		+		+		+		+		+	
5. Попеременный четырехшажный ход								+		+		+		+		+	
6 Коньковый ход		+		+		+		+		+		+		+		+	
7. Переход с попеременных ходов на одновременные	+		+		+		+		+		+		+		+		
8. Подъемы «полуелочкой», «елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.	+				+				+				+				
9. Торможение «плугом», «полуплугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.	+				+				+				+				
10. Спуски со склонов в высокой средней и низкой стойке	+				+				+				+				
11. Повороты на месте и в движении.																	
12. Имитация лыжных ходов																	
V. Занятия в усложненных условиях	+				+				+				+				
VI. Контрольная тренировка																	

Календарно – тематическое планирование программного материала для группы СФП- 2 года обучения

Содержание	март																	
	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122
I. Теоретические сведения																		
1. Техника безопасности на тренировочных занятиях																		
2. Физическая культура и спорт																		
3. Гигиенические знания и навыки.	+	+	+	+	+	+												
4. Врачебный контроль и самоконтроль.																		
5. Морально- волевая подготовка.																		
6. Строение и функции организма																		
7. Правила соревнований																		
II. ОФП																		
1. ОРУ без предметов																		

2. ОРУ с предметами																	
3. ОРУ с сопротивлением																	
4. Упр. для развития координации																	
5. Упр. для развития быстроты																	
6. Упр. для развития силы																	
7. Упражнения на тренажерах																	
8. Упр. для развития скоростно –силовых качеств																	
9. Упр. для развития общей выносливости	+				+				+				+				+
III. Специальная физическая подготовка																	
1. Упр. для развития силы			+				+				+				+		
2. Упр.для развития быстроты	+				+				+				+				+
3. Упр. на координацию и ловкость				+				+				+					
4. Упр. для развития специальной выносливости		+				+				+				+			
IV. Техническая подготовка																	
1. Попеременный двухшажный ход	+		+		+		+		+		+		+		+		+
2. Одновременный двухшажный ход		+		+		+		+		+		+		+			
3. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)		+		+		+		+		+		+		+			
4. Одновременный бесшажный ход		+		+		+		+		+		+		+			
5. Попеременный четырехшажный ход																	
6. Коньковый ход		+		+		+		+		+		+					
7. Переход с попеременных ходов на одновременные	+		+		+		+		+		+		+		+		+
8. Подъемы «полуелочкой», «елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.	+		+		+		+		+		+		+		+		+
9. Торможение «плугом», «полуплугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.	+		+		+		+		+		+		+		+		+
10. Спуски со склонов в высокой средней и низкой стойке	+		+		+		+		+		+		+		+		+
11. Повороты на месте и в движении.																	
12. Имитация лыжных ходов																	
V. Занятия в усложненных условиях	+				+				+				+				+
VI. Контрольная тренировка																+	

Календарно – тематическое планирование программного материала для группы СФП- 2 года обучения

Содержание	апрель																
	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139
I. Теоретические сведения																	
1. Техника безопасности на тренировочных занятиях	+	+	+	+	+	+											
2. Физическая культура и спорт																	
3. Гигиенические знания и навыки.																	
4. Врачебный контроль и самоконтроль.																	
5. Морально - волевая подготовка.																	
6. Строение и функции организма																	
7. Правила соревнований																	
II. ОФП																	
1. ОРУ без предметов	+				+				+				+				+
2. ОРУ с предметами		+				+				+				+			
3. ОРУ с сопротивлением			+				+				+				+		
4. Упр. для развития координации				+				+				+				+	
5. Упр. для развития быстроты	+				+				+				+				+
6 .Упр. для развития силы									+								
7. Упражнения на тренажерах		+			+			+			+			+			+
8. Упр. для развития скоростно – силовых качеств			+			+			+			+			+		
9. Упр. для развития общей выносливости				+			+			+			+			+	
III. Специальная физическая подготовка																	
1.Упр. для развития силы	+																+
2. Упр.для развития быстроты									+								
3. Упр. на координацию и ловкость					+												
4. Упр. для развития специальной выносливости													+				
IV. Техническая подготовка																	
1. Попеременный двухшажный ход	+		+		+												
2. Одновременный двухшажный ход		+		+		+											

3. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)		+		+		+											
4. Одновременный бесшажный ход		+		+		+											
5. Попеременный четырехшажный ход																	
6. Коньковый ход		+		+		+											
7. Переход с попеременных ходов на одновременные	+		+		+												
8. Подъемы «полуелочкой», «елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.	+		+		+												
9. Торможение «плугом», «полуплугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.	+		+		+												
10. Спуски со склонов в высокой средней и низкой стойке	+		+		+												
11. Повороты на месте и в движении.																	
12. Имитация лыжных ходов							+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
V. Занятия в усложненных условиях			+				+				+				+		
VI. Контрольная тренировка																	

Календарно – тематическое планирование программного материала для группы СФП - 2 года обучения

Содержание	май																	
	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157
I. Теоретические сведения																		
1. Техника безопасности на тренировочных занятиях																		
2.Физическая культура и спорт																		
3. Гигиенические знания и навыки.																		
4. Врачебный контроль и самоконтроль.																		
5. Морально- волевая подготовка.																		
6. Строение и функции организма	+	+	+	+	+	+												
7.Правила соревнований																		
II. ОФП																		
1. ОРУ без предметов	+				+				+								+	
2.ОРУ с предметами		+				+				+				+				+

3. ОРУ с сопротивлением			+				+				+				+			
4. Упр. для развития координации				+				+				+				+		
5. Упр. для развития быстроты	+				+				+								+	
6. Упр. для развития силы			+				+				+				+			
7. Упражнения на тренажерах				+				+				+				+		
8. Упр. для развития скоростно – силовых качеств		+				+				+				+				+
9. Упр. для развития общей выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+
III. Специальная физическая подготовка																		
1.Упр. для развития силы	+				+				+								+	
2. Упр. для развития быстроты		+				+				+				+				+
3. Упр. на координацию и ловкость			+				+				+				+			
4. Упр. для развития специальной выносливости				+				+				+				+		
IV. Техническая подготовка																		
1. Попеременный двухшажный ход																		
2. Одновременный двухшажный ход																		
3. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)																		
4. Одновременный бесшажный ход																		
5. Попеременный четырехшажный ход																		
6. Коньковый ход																		
7. Переход с попеременных ходов на одновременные																		
8. Подъемы «полуелочкой», «елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.																		
9. Торможение «плугом», «полуплугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.																		
10. Спуски со склонов в высокой средней и низкой стойке																		
11. Повороты на месте и в движении.																		

12. Имитация лыжных ходов	+				+				+								+	
V. Занятия в усложненных условиях																		
VI. Контрольная тренировка													+					

Календарно – тематическое планирование программного материала для группы СФП- 2 года обучения

Содержание	июнь																
	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174
I. Теоретические сведения																	
1 Техника безопасности																	
2.Физическая культура и спорт	+	+	+	+	+	+											
3 Гигиенические знания и навыки.																	
4. Врачебный контроль и самоконтроль.																	
5 Морально- волевая подготовка.																	
6. Строение и функции организма																	
7. Правила соревнований																	
II. ОФП																	
1. ОРУ без предметов	+				+				+				+				+
2.ОРУ с предметами		+				+				+				+			
3. ОРУ с сопротивлением			+				+				+				+		
4. Упр. для развития координации				+				+				+				+	
5. Упр. для развития быстроты	+				+				+				+				+
6. Упр. для развития силы		+				+				+				+			
7. Спортивные и подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8. Упр. для развития скоростно – силовых качеств			+				+				+				+		
9. Упр. для развития общей выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III. Специальная физическая подготовка																	
1.Упр. для развития силы																	
2. Упр. для развития быстроты																	
3. Упр. на координацию и ловкость																	
4. Упр. для развития специальной выносливости																	
IV. Техническая подготовка																	
1. Попеременный двухшажный ход																	
2. Одновременный двухшажный ход																	

3. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)																	
4. Одновременный бесшажный ход																	
5. Попеременный четырехшажный ход																	
6. Коньковый ход																	
7. Переход с попеременных ходов на одновременные																	
8. Подъемы «полуелочкой», «елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.																	
9. Торможение «плугом», «полуплугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.																	
10. Спуски со склонов в высокой средней и низкой стойке																	
11. Повороты на месте и в движении.																	
12. Имитация лыжных ходов			+			+			+			+			+		
V. Занятия в усложненных условиях																	
VI. Контрольная тренировка																	

Календарно – тематическое планирование программного материала для группы СФП- 2 года обучения

Содержание	август										
	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185
I. Теоретические сведения											
1. Техника безопасности на тренировочных занятиях	+	+	+	+	+						
2.Физическая культура и спорт											
3. Гигиенические знания и навыки.											
4. Врачебный контроль и самоконтроль.											
5. Морально- волевая подготовка.											
6.. Строение и функции организма											
7.Правила соревнований						+	+	+	+	+	
II. ОФП											

1. ОРУ без предметов	+		+		+		+		+		+
2.ОРУ с предметами											
3. ОРУ с сопротивлением											
4. Упр. для развития координации		+		+		+		+		+	
5. Упр. для развития быстроты											
6. Упр. для развития силы											
7. Спортивные и подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8. Упр. для развития скоростно - силовых качеств											
9. Упр. для развития общей выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III. Специальная физическая подготовка											
1.Упр. для развития силы											
2. Упр.для развития быстроты											
3. Упр. на координацию и ловкость											
4. Упр. для развития специальной выносливости					+		+		+		+
IV. Техническая подготовка											
1. Попеременный двухшажный ход											
2. Одновременный двухшажный ход											
3. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)											
4. Одновременный бесшажный ход											
5. Попеременный четырехшажный ход											
6. Коньковый ход											
7. Переход с попеременных ходов на одновременные											
8. Подъемы «полуелочкой», «елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.											
9. Торможение «плугом», «полуплугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.											
10. Спуски со склонов в высокой средней и низкой стойке											
11. Повороты на месте и в движении.											

12. Имитация лыжных ходов		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
V. Занятия в усложненных условиях											
VI. Контрольная тренировка											

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

Наименование	Шт.
1. Брусья турник на стенку	1
2. Скамья гимнастическая	3
3. Шведская стенка	6
4. Щит баскетбольный	2
5. Кольцо баскетбольное	2
6. Бревно гимнастическое	1
7. Канат для лазанья	1
8. Мат гимнастический	6
9. Козел гимнастический	1
10. Секундомер	1
11. Мяч футбольный	9
12. Сетка баскетбольная	2
13. Батут	1
14. Рулетка спортивная	1
15. Скакалка	15
16. Насос	1
17. Весы напольные	1
18. Коврик гимнастический	15
19. Мяч волейбольный	6
20. Палки лыжные	60
21. Ботинки лыжные	50
22. Лыжи пластиковые	50
23. Мяч баскетбольный	8
24. Палка гимнастическая	18
25. Обруч	8

Список литературы

1. Антонова, О.Н. Лыжная подготовка Методика: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений/ О.Н. Антонова, В.С. Кузнецов.– М., 1999.
2. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте [Текст]/ Ю.В.Верхошанский – М.: Физкультура и спорт, 1970.
3. Ковязин, В.М. Методика тренировки лыжниц-гонщиц старших разрядов в годовом цикле подготовки (девушки 17-18 лет) Учебное пособие/ В.М.Ковязин. – Тюмень, 1996.
4. Ковязин, В.М., Потапов, В.Н., Субботин, В. Я. Методика тренировки в лыжных гонках от новичка до мастера спорта: Учебное пособие. Ч. 1./ В.М. Ковязин, В.Н. Потапов, В. Я. Субботин. – Тюмень: Изд-во Тюменского государственного университета, 1997.
5. Ковязин, В.М., Потапов, В.Н., Субботин, В. Я. Методика тренировки в лыжных гонках от новичка до мастера спорта: Учебное пособие. Ч. 2. Возрастные стандарты годовых программ тренировки лыжников-гонщиков 15-18 лет (юноши, юниоры)/ В.М. Ковязин, В.Н. Потапов, В. Я. Субботин. – Тюмень: Изд-во Тюменского государственного университета, 1998.
6. Матвеев, Э.М. Лыжный спорт: Учеб. для средних физкультурных учеб. заведений./ Э.М. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1975.
7. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
8. Платонов, В.Н., Фесенко, С.Л. Сильнейшие пловцы мира: Методика спортивной тренировки/ В. Н. Платонов, С. Л. Фесенко. – М.: Физкультура и спорт, 1990.
9. Юдин, Ю.Ф. Цикличность тренировочной нагрузки и управление процессом спортивной подготовки лыжников: Пособие для тренеров и преподавателей по лыжному спорту/ Ю.Ф.,Юдин, В.М. Байков. – Брянск: Приокское кн. изд-во, 1980.

Литература, рекомендуемая для детей и родителей

1. Виленский, М.Я. Физическая культура. 5-7 классы: пособие для учителя. / М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин - М.: Просвещение, 2013.
2. Лях, В.И. Физическая культура. 8 – 9 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И.Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И.Ляха. – М.: Просвещение, 2009.
3. Лях, В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы / В.И.Лях. - М.:Просвещение, 2014.