

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Железногорская средняя общеобразовательная школа №3»**

**Рассмотрено**

МО учителей спортивно-  
эстетического цикла  
Протокол № 1  
от «30» августа 2023 г.  
Руководитель МО  
Ускова Е.В.

**Согласовано**

Методическим советом  
«30» августа 2023 г.  
Зам. директора по УВР  
М.В. Дурницкая

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
внеурочной деятельности «Лыжная подготовка»  
для обучающихся 4-5 классов**

**Учитель:**

**Кузнецов Анатолий Александрович**

**г. Железногорск-Илимский  
2023-2024 учебный год**

## **I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» разработана на основе требований к планируемым результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования МОУ «Железнодорожная средняя общеобразовательная школа №3», реализующей ФГОС на уровне основного общего образования.

### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для

удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

— в гимнастических и акробатических упражнениях: опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

— в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

• владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

• владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

• владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Метапредметные результаты**

• умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

• умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

• умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

• умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

• владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### **Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных

на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, вести дневник самонаблюдения.

В результате освоения содержания программного материала по лыжной подготовке учащиеся по окончании средней школы должны:

*знать*

- значение лыжной подготовки в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей занимающихся;

- правила безопасного поведения во время занятий лыжной подготовкой;

- правила подбора лыжного инвентаря, одежды, обуви;

- технологию смазки лыж лыжными мазями и парафинами;

- способы передвижения на лыжах и технику лыжных ходов;

- наиболее типичные ошибки при освоении техники способов передвижения на лыжах;

- упражнения для развития физических способностей;

- соревновательно-игровые упражнения, игры и эстафеты на лыжах;

- способы регулирования и контроля физических нагрузок;

- контрольные упражнения (двигательные действия) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

- правила оказания первой помощи при обморожениях;

- основные правила соревнований по лыжным гонкам;

*уметь*

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лыжной подготовкой;

- правильно подбирать лыжный инвентарь с учетом длины и массы тела;

- выполнять смазку лыж лыжными мазями и парафинами в зависимости от погодных условий;

- передвигаться на лыжах классическими и коньковыми ходами по пересеченной местности, выполнять подъемы, спуски, повороты, торможения на лыжах;

- выполнять (варьировать) различные способы передвижения на лыжах в зависимости от рельефа местности (т. е. переходить с хода на ход);

- регулировать и контролировать физическую нагрузку во время занятий лыжной подготовкой;

- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лыжной подготовкой;

- организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными гонками, составлять их содержание;



- оценивать эффективность занятий лыжной подготовкой;
- выполнять обязанности судьи по лыжным гонкам;
- использовать лыжные прогулки как средство активного отдыха.

## **II. Содержание курса внеурочной деятельности**

### **Теоретическая подготовка**

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.

Порядок и содержание работы секции. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях

Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и па учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях

3. Закаливание, режим дня, врачебный контроль и гигиена спортсмена

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

### **Практическая подготовка**

1. Общая физическая подготовка

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

2. Специальная физическая подготовка

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

### 3. Техническая подготовка

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода. Совершенствование передвижения коньковым ходом.

### 4. Контрольные упражнения и соревнования

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в соревнованиях различного рода по лыжным гонкам.

Ожидаемые результаты и диагностика результативности образовательного процесса (средства контроля).

Успешное осуществление спортивной тренировки во многом зависит от правильного контроля за подготовленностью учащихся. В практических и научных работах отечественных и зарубежных исследованиях по лыжному спорту можно встретить большое количество разнообразных контрольных испытаний и тестов по определению уровня тренированности. С помощью этих тестов определяется уровень развития специальных физических качеств: выносливости, скорости, силовой выносливости; уровень развития двигательной работоспособности; уровень развития технических и тактических навыков. В течение тренировочного года такие испытания проводятся 2-3 раза.

Форма организации учебных занятий – внеурочные занятия, соревнования, спортивные игры.

### III. Тематическое планирование внеурочной деятельности

Внеурочная деятельность учащихся. Лыжная подготовка: пособие для учителей и методистов / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2014 г.  
3 часа в неделю

для 4 классов

№	Раздел. Тема урока	Количество часов
1.	Кроссовая подготовка. Бег по слабопересеченной местности до 2000 м.	1
2.	Бег с ускорением от 30 до 50 м. Развитие скоростных способностей.	1
3.	Спринтерский бег до 50 м.	1
4.	Бег в равномерном и переменном темпе до 3000 м.	1
5.	Эстафетный бег.	1
6.	Интервальная тренировка.	1
7.	Развитие силы.	1
8.	Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	1
9.	Эстафеты, бег с ускорением с максимальной скоростью.	1
10.	Кроссовая подготовка. Бег по слабопересеченной местности.	1
11.	Челночный бег, бег с изменением направления, способа перемещения.	1
12.	Круговая тренировка.	1
13.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
14.	Шаговая имитация попеременного двухшажного хода.	1
15.	Кроссовая подготовка. Бег по слабопересеченной местности.	1
16.	Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.	1
17.	Интервальная тренировка.	1
18.	Игра в мини-футбол.	1
19.	Кроссовая подготовка. Бег по слабопересеченной местности.	1
20.	Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.	1
21.	Круговая тренировка.	1
22.	Шаговая имитация попеременного двухшажного хода.	1
23.	Интервальная тренировка.	1
24.	Игра в «Пионербол».	1
25.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
26.	Шаговая имитация попеременного двухшажного хода.	1
27.	Эстафеты, бег с ускорением с максимальной скоростью.	1
28.	Кроссовая подготовка. Бег по слабопересеченной местности.	1
29.	Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.	1
30.	Круговая тренировка.	1
31.	Развитие выносливости. Комбинированное передвижение на лыжах до 5 км.	1
32.	Техника падения на равнине и под уклон.	1
33.	Техника попеременного двухшажного классического хода.	1
34.	Интервальная тренировка.	1
35.	Совершенствование способов подъемов и спусков.	1
36.	Игровые задания и эстафеты на лыжах.	1

37.	Техника одновременного бесшажного хода. Развитие силы.	1
38.	Развитие выносливости. Комбинированное передвижение на лыжах до 5 км.	1
39.	Техника попеременного двухшажного классического хода.	1
40.	Интервальная тренировка.	1
41.	Совершенствование способов подъемов и спусков.	1
42.	Передвижение на лыжах 1 км на результат.	1
43.	Техника одновременного двухшажного классического хода.	1
44.	Совершенствование способов торможения.	1
45.	Развитие выносливости. Комбинированное передвижение на лыжах до 6 км.	1
46.	Техника падения под уклон и вставания.	1
47.	Ускорения на лыжах до 50 м.	1
48.	Техника попеременного двухшажного классического хода.	1
49.	Интервальная тренировка.	1
50.	Совершенствование способов подъемов и спусков.	1
51.	Эстафеты. Техника передачи эстафеты.	1
52.	Техника одновременного двухшажного конькового хода.	1
53.	Передвижение на лыжах 1 км на результат.	1
54.	Развитие выносливости. Передвижение на лыжах коньковым ходом до 6 км.	1
55.	Ускорения на лыжах до 100 м.	1
56.	Совершенствование способов торможения, подъемов и спусков.	1
57.	Интервальная тренировка.	1
58.	Передвижение на лыжах коньковым ходом до 6 км.	1
59.	Комбинированное передвижение на лыжах до 6 км.	1
60.	Ускорения на лыжах до 100 м.	1
61.	Совершенствование способов торможения, подъемов и спусков.	1
62.	Интервальная тренировка.	1
63.	Развитие выносливости. Передвижение на лыжах коньковым ходом до 6 км.	1
64.	Игровые задания и эстафеты на лыжах.	1
65.	Техника одновременного двухшажного конькового хода.	1
66.	Передвижение на лыжах 1 км на результат.	1
67.	Развитие выносливости. Передвижение на лыжах коньковым ходом до 6 км.	1
68.	Ускорения на лыжах до 100 м.	1
69.	Совершенствование способов торможения, подъемов и спусков.	1
70.	Интервальная тренировка.	1
71.	Передвижение на лыжах коньковым ходом до 7 км.	1
72.	Комбинированное передвижение на лыжах до 7 км.	1
73.	Эстафеты.	1
74.	Техника одновременного одношажного классического хода.	1
75.	Комбинированное передвижение на лыжах до 7 км.	1
76.	Ускорения на лыжах до 170 м.	1
77.	Совершенствование способов торможения, подъемов и спусков.	1
78.	Интервальная тренировка.	1
79.	Развитие выносливости. Передвижение на лыжах коньковым ходом до 7 км.	1

<b>80.</b>	Передвижение на лыжах 1 км на результат.	1
<b>81.</b>	Техника одновременного одношажного классического хода (стартовый вариант).	1
<b>82.</b>	Развитие силы.	1
<b>83.</b>	Интервальная тренировка.	1
<b>84.</b>	Игра по правилам волейбола	1
<b>85.</b>	Бег в равномерном темпе до 15 минут.	1
<b>86.</b>	Эстафеты.	1
<b>87.</b>	Шаговая имитация попеременного двухшажного хода.	1
<b>88.</b>	Техника одновременного одношажного конькового хода.	1
<b>89.</b>	Круговая тренировка.	1
<b>90.</b>	Развитие гибкости.	1
<b>91.</b>	Спринтерский бег до 50 м.	1
<b>92.</b>	Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	1
<b>93.</b>	Бег в равномерном и переменном темпе до 3000 м.	1
<b>94.</b>	Интервальная тренировка.	1
<b>95.</b>	Развитие силы.	1
<b>96.</b>	Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	1
<b>97.</b>	Эстафеты, бег с ускорением с максимальной скоростью.	1
<b>98.</b>	Кроссовая подготовка. Бег по слабопересеченной местности.	1
<b>99.</b>	Челночный бег, бег с изменением направления, способа перемещения.	1
<b>100.</b>	Круговая тренировка.	1
<b>101.</b>	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
<b>102.</b>	Шаговая имитация попеременного двухшажного хода.	1

для 5 классов

№	Раздел. Тема урока	Количество часов
1.	Кроссовая подготовка. Бег по слабопересеченной местности до 2000 м.	1
2.	Бег с ускорением от 30 до 50 м. Развитие скоростных способностей.	1
3.	Спринтерский бег до 50 м.	1
4.	Бег в равномерном и переменном темпе до 3000 м.	1
5.	Эстафетный бег.	1
6.	Интервальная тренировка.	1
7.	Развитие силы.	1
8.	Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	1
9.	Эстафеты, бег с ускорением с максимальной скоростью.	1
10.	Кроссовая подготовка. Бег по слабопересеченной местности.	1
11.	Челночный бег, бег с изменением направления, способа перемещения.	1
12.	Круговая тренировка.	1
13.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
14.	Шаговая имитация попеременного двухшажного хода.	1
15.	Кроссовая подготовка. Бег по слабопересеченной местности.	1
16.	Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.	1
17.	Интервальная тренировка.	1
18.	Игра в мини-футбол.	1
19.	Кроссовая подготовка. Бег по слабопересеченной местности.	1
20.	Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.	1
21.	Круговая тренировка.	1
22.	Шаговая имитация попеременного двухшажного хода.	1
23.	Интервальная тренировка.	1
24.	Игра в «Пионербол».	1
25.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
26.	Шаговая имитация попеременного двухшажного хода.	1
27.	Эстафеты, бег с ускорением с максимальной скоростью.	1
28.	Кроссовая подготовка. Бег по слабопересеченной местности.	1
29.	Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.	1
30.	Круговая тренировка.	1
31.	Развитие выносливости. Комбинированное передвижение на лыжах до 5 км.	1
32.	Техника падения на равнине и под уклон.	1
33.	Техника попеременного двухшажного классического хода.	1
34.	Интервальная тренировка.	1
35.	Совершенствование способов подъемов и спусков.	1
36.	Игровые задания и эстафеты на лыжах.	1
37.	Техника одновременного бесшажного хода. Развитие силы.	1
38.	Развитие выносливости. Комбинированное передвижение на лыжах до 5 км.	1
39.	Техника попеременного двухшажного классического хода.	1
40.	Интервальная тренировка.	1

41.	Совершенствование способов подъемов и спусков.	1
42.	Передвижение на лыжах 1 км на результат.	1
43.	Техника одновременного двухшажного классического хода.	1
44.	Совершенствование способов торможения.	1
45.	Развитие выносливости. Комбинированное передвижение на лыжах до 6 км.	1
46.	Техника падения под уклон и вставания.	1
47.	Ускорения на лыжах до 50 м.	1
48.	Техника попеременного двухшажного классического хода.	1
49.	Интервальная тренировка.	1
50.	Совершенствование способов подъемов и спусков.	1
51.	Эстафеты. Техника передачи эстафеты.	1
52.	Техника одновременного двухшажного конькового хода.	1
53.	Передвижение на лыжах 1 км на результат.	1
54.	Развитие выносливости. Передвижение на лыжах коньковым ходом до 6 км.	1
55.	Ускорения на лыжах до 100 м.	1
56.	Совершенствование способов торможения, подъемов и спусков.	1
57.	Интервальная тренировка.	1
58.	Передвижение на лыжах коньковым ходом до 6 км.	1
59.	Комбинированное передвижение на лыжах до 6 км.	1
60.	Ускорения на лыжах до 100 м.	1
61.	Совершенствование способов торможения, подъемов и спусков.	1
62.	Интервальная тренировка.	1
63.	Развитие выносливости. Передвижение на лыжах коньковым ходом до 6 км.	1
64.	Игровые задания и эстафеты на лыжах.	1
65.	Техника одновременного двухшажного конькового хода.	1
66.	Передвижение на лыжах 1 км на результат.	1
67.	Развитие выносливости. Передвижение на лыжах коньковым ходом до 6 км.	1
68.	Ускорения на лыжах до 100 м.	1
69.	Совершенствование способов торможения, подъемов и спусков.	1
70.	Интервальная тренировка.	1
71.	Передвижение на лыжах коньковым ходом до 7 км.	1
72.	Комбинированное передвижение на лыжах до 7 км.	1
73.	Эстафеты.	1
74.	Техника одновременного одношажного классического хода.	1
75.	Комбинированное передвижение на лыжах до 7 км.	1
76.	Ускорения на лыжах до 170 м.	1
77.	Совершенствование способов торможения, подъемов и спусков.	1
78.	Интервальная тренировка.	1
79.	Развитие выносливости. Передвижение на лыжах коньковым ходом до 7 км.	1
80.	Передвижение на лыжах 1 км на результат.	1
81.	Техника одновременного одношажного классического хода (стартовый вариант).	1
82.	Развитие силы.	1
83.	Интервальная тренировка.	1

<b>84.</b>	Игра по правилам волейбола	1
<b>85.</b>	Бег в равномерном темпе до 15 минут.	1
<b>86.</b>	Эстафеты.	1
<b>87.</b>	Шаговая имитация попеременного двухшажного хода.	1
<b>88.</b>	Техника одновременного одношажного конькового хода.	1
<b>89.</b>	Круговая тренировка.	1
<b>90.</b>	Развитие гибкости.	1
<b>91.</b>	Спринтерский бег до 50 м.	1
<b>92.</b>	Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	1
<b>93.</b>	Бег в равномерном и переменном темпе до 3000 м.	1
<b>94.</b>	Интервальная тренировка.	1
<b>95.</b>	Развитие силы.	1
<b>96.</b>	Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	1
<b>97.</b>	Эстафеты, бег с ускорением с максимальной скоростью.	1
<b>98.</b>	Кроссовая подготовка. Бег по слабопересеченной местности.	1
<b>99.</b>	Челночный бег, бег с изменением направления, способа перемещения.	1
<b>100.</b>	Круговая тренировка.	1
<b>101.</b>	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
<b>102.</b>	Шаговая имитация попеременного двухшажного хода.	1