

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
государственное автономное общеобразовательное учреждение Саратовской области
«Центр образования «Родник знаний»

413100 г. Энгельс, пл. Свободы, д. 11, тел.: 8 (8453) 56-84-10 ИНН 6449019008 КПП 644901001 ОГРН 1026401980582,
сайт: rz-164.gosuslugi.ru эл. почта: 1@rz64.ru

«Согласовано»

Руководитель МО ПДО

Ю.В. Пономаренко
/Пономаренко Ю.В./
«02» 09 2024 г.

«Согласовано»

Зам. директора по ВР

Г.Н. Мищенко
/Мищенко Г.Н./
«02» 09 2024 г.



«Утверждаю»

Директор

В.В. Попов
/Попов В.В./
Приказ № 400 от 01.09.2024

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 9c4ad63ece5f6fe83f8fa25f353cb54b
Владелец Попов Владимир Владимирович
Действителен с 29.09.2023 по 22.12.2024

Адаптированная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Лыжи и лыжероллеры»

Целевая группа: дети 7–17 лет с нарушениями слуха и сложной структурой дефекта.

Срок реализации: 1 год.

Разработчик:
Пономаренко И.В.
педагог дополнительного образования

Саратовская область, г.Энгельс

2024

Раздел «Комплекс основных характеристик адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность:

Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт становятся одним из важнейших, а в ряде случаев – единственным условием всесторонней реабилитации, адаптации и, в конечном итоге, социализации детей с отклонениями в состоянии здоровья. Программа обеспечивает социализацию детей с ограниченными возможностями здоровья, формирует у них осознанную мотивацию к получению знаний, сохранению собственного здоровья, социально-значимой деятельности. Благодаря обучению по программе дети с ограниченными возможностями здоровья получают возможность удовлетворения потребности в занятиях спортом.

Педагогическая целесообразность:

Занятия детей с нарушением слуха и нарушением интеллекта лыжными гонками, участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях дают им возможность приобщиться к активной жизни, развивать и совершенствовать свои физические возможности, восстанавливать психическое равновесие, возвращать веру в собственные силы. Чем раньше начинаются занятия, тем более полно происходит процесс физической реабилитации и социальной адаптации. Формы, методы и средства обучения и спортивной подготовки в ходе реализации программы адаптированы к физическим и психическим возможностям детей.

Отличительные особенности: Программа направлена на создание такой ситуации обучения, при которой дети учатся, общаясь, и одновременно учатся общаться. Программа позволяет организовать жизнедеятельность детей так, чтобы они почувствовали себя здоровыми, жизнерадостными, удачливыми, уверенными в своих возможностях, умеющими общаться друг с другом.

Новизна: заключается в том, что программа разработана с учетом физических и психофизических возможностей детей, в соответствии с их функциональными возможностями. Используемые средства направлены на

укрепление и развитие сохранных двигательных функций, предупреждение появления вторичных нарушений.

Адресат программы:

- дети с нарушениями слуха и сложной структурой дефекта.

Возраст обучающихся:

- 7–17 лет.

Возрастные особенности обучающихся:

Основные особенности развития детей с нарушением слуха

Развитие детей происходит неравномерно, что обусловлено активным созреванием определенных отделов мозга в разные периоды жизни детей, а также тем, что одни психические функции формируются на основе других.

Большое значение для компенсации нарушений слуха имеет развитие зрительного восприятия, так как это главный источник представлений об окружающем мире, важное средство для развития возможностей детей с нарушенным слухом общаться с людьми, воспринимать обращенную к ним речь, поэтому важно уделять внимание чтению с губ.

Особенностью развития словесной памяти у детей с нарушением слуха является ее кратковременность. Долговременная память формируется в процессе игровой и учебной деятельности. Главной задачей развития словесной памяти является овладение запоминанием на длительный срок.

Объем внимания у таких детей в несколько раз ниже, чем в сравнении у детей без нарушения слуха. Внимание неустойчивое. Много времени приходится уделять развитию произвольного внимания.

В развитии мышления детей с нарушением слуха наблюдается значительно больше специфических особенностей, чем в развитии других познавательных процессов. Развитие логического мышления существенно зависит от уровня речевого развития детей, а успешность формирования логических операций зависит и определяется степенью участия речи в процессе мыслительной деятельности. Для таких детей характерно замедление процесса формирования понятий.

У детей с нарушением слуха отмечается бедность эмоций.

У большинства детей имеется отставание в развитии мелкой моторики, артикуляционного аппарата. Специфические особенности развития движений у детей с нарушением слуха обусловлены недостаточным развитием речи, нарушением межфункциональных взаимодействий.

У детей с нарушением слуха речевое общение формируется в процессе различных видов деятельности. Они овладевают словесной речью в ее разных формах (устной, письменной, дактильной), развиваются обе ее стороны – импрессивная (восприятие речи зрительно, слухозрительно, на слух) и экспрессивная (говорение, дактилирование, письмо).

Формирование устной речи детей с нарушениями слуха является одной из наиболее специальных задач коррекционной работы, поскольку глубокое нарушение слуховой функции резко меняет условия овладения звуковой речью. Но формирование устной речи представляет лишь часть системы воспитания и обучения глухих и слабослышащих детей.

При нарушении слуха у детей происходит качественное изменение ощущений – затруднены или невозможны функции восприятия физических параметров звука (частоты, интенсивности, длительности, тембра), выделения его пространственных характеристик (направления, степени удаленности в пространстве), а также ограничено познание звуковых особенностей предметов и явлений окружающего мира. Приток информации, воспринимаемой с помощью сохранных анализаторов, также ограничен. В силу этого детям со слуховым дефектом недоступно в полном объеме ощущение многообразия свойств окружающего мира, что создает своеобразные условия жизни, видоизменяет систему межфункциональных взаимодействий. Поэтому компоненты психики таких детей формируются в иных по сравнению со слышащими пропорциональных соотношениях, что обнаруживается:

- в несоответствии развития наглядно-образного и словесно-логического мышления;
- в преобладающем значении письменной речи по сравнению с устной;
- в доминировании импрессивной формы речи над экспрессивной.

Выделяют также следующие особенности у глухих детей:

- из-за нарушения слуховых возможностей особое значение приобретают зрительные и двигательные ощущения, развиваются и обостряются тактильно-вибрационные;

- неполнота, фрагментарность восприятия: выделяют яркие и очевидные признаки, специфические особенности, но часто не замечают общие признаки; характерно отставание в формировании перцептивных обобщений и предметных представлений;

- мышление глухих отличается большей конкретностью, наглядностью, длительное время сохраняются трудности перехода от предметно-действенных операций к интеллектуальным и обратно, что также связано с речевым недоразвитием; особенности овладения мыслительными операциями: низкий уровень сформированности операций анализа и неумение выделять существенные признаки, отличать их от несущественных; подмена сравнения двух объектов анализом одного из них; сложности при переходе от одного приема сравнения к другому и т.д.;

- трудности в установлении причинно-смысловых связей между событиями и явлениями: смешение причины и следствия, непонимание их взаимозависимости;

- своеобразие формирования содержательных компонентов мыслительной деятельности: их представления отличаются бедностью, фрагментарностью, схематизмом, нерасчлененностью, что является результатом неполноты и фрагментарности восприятия;

- глухие обучающиеся затрудняются в соотнесении учебных задач и учебных действий, а также в определении условий их осуществления, не умеют анализировать требования и цели поставленной задачи и ошибаются в последовательности необходимых действий;

- при оказании помощи со стороны педагога дети обнаруживают более высокий уровень мыслительной деятельности, чем при самостоятельном выполнении учебного задания;

- к началу школьного обучения у глухих детей наблюдается более низкий по сравнению со слышащими уровень осведомленности об окружающем, что связано

с ограниченностью по объему и содержанию их знаний о доступных им предметах и явлениях;

- дети затрудняются в использовании словесной речи как средства общения и выражения собственных мыслей, в словесной регуляции и словесном опосредовании действий.

Круг общения детей, имеющих нарушения слуха, значительно сужен и включает в основном педагогов, родителей, друзей также с нарушениями слуха, что обедняет их социальный опыт, сдерживает развитие межличностных отношений, вступая в которые индивид может проявить себя как личность. Кроме того, его состав у детей, относящихся к различным группам, неодинаков. Так, у слабослышащих школьников, как правило, доминируют контакты со слышащими людьми, в то время как у глухих – с людьми, имеющими нарушения слуха.

Основные особенности развития детей со сложной структурой дефекта

Сложный дефект – сочетание двух и более первичных дефектов, в одинаковой степени определяющих структуру аномального развития и трудности в обучении и воспитании ребенка. Сложный дефект представляет собой не просто сочетание двух и более дефектов развития; он является качественно своеобразным и имеет особую структуру, отличную от составляющих его аномалий.

К категории детей со сложными дефектами относятся дети с умственной отсталостью, которая усугубляется нарушениями слуха и/или нарушениями зрения.

Значительная часть таких детей не справляется с темпами освоения материала традиционных коррекционных программ воспитания и обучения, испытывает трудности социальной адаптации и обучения в школе. Эти дети нуждаются в особой организации воспитательно-образовательной работы, содержание, формы и методы которой должны быть адекватными их возможностям.

Наличие не одного, а двух, а то и более первичных нарушений чрезвычайно обедняет контакт ребенка с внешним миром. Он попадает в условия огромной депривации (сенсорной, культурной) и в сенситивный период становления и развития основных психических функций терпит значительный ущерб. Это ведет к

недоразвитию как отдельных функций «предметные действия, формирование образов предметов, пространственная ориентировка и моторика, эмоционально-чувственный контакт со взрослыми и общения»; так и к общей задержке психического развития.

Психическое развитие при двойном или тройном дефекте не сводится к сумме особенностей психического развития при каждом нарушении, а образует новую, сложную структуру нарушений и требует особого психолого-педагогического подхода.

Умственная отсталость как компонент сложного дефекта, чрезвычайно снижает потенциал компенсаторного развития ребенка, однако не делает последнее невозможным.

Особенности познавательной сферы детей со сложной структурой дефекта заключаются в недостаточной сформированности произвольного внимания таких детей, дефицитности основных свойств внимания: концентрации, объема, распределения. Память характеризуется особенностями, которые находятся в определенной зависимости от нарушений внимания и восприятия. Продуктивность произвольного запоминания значительно ниже, чем у их нормально развивающихся сверстников.

Отмечается низкий уровень сформированности всех основных мыслительных операций: анализа, обобщения, абстракции, переноса. Дефекты речи у детей со сложной структурой дефекта отчетливо проявляются на фоне недостаточной сформированности познавательной деятельности.

Кроме того, характерными свойствами детей является крайняя медлительность, инертность, трудность переключения с одного задания на другое, вялость, безынициативность, неумение использовать оказываемую им помощь. Затруднения проявлялись при решении любых задач, направленных на выявление особенностей наглядно-образного и наглядно-действенного мышления.

Выявление зоны ближайшего развития может осуществляться посредством 3 основных видов помощи – стимулирующей, направляющей и обучающей. Стимулирующая помощь используется в условиях низкого познавательного интереса ребенка, недостаточной произвольности поведения при выполнении

учебного задания, сниженной способностью удерживать цель и организовывать свою деятельность. Направляющая помощь предьявляется в связи с несовершенством владения средствами и способами деятельности ребенка, сниженной способности планировать последовательность выполняемых действий. Обучающая помощь применяется в ситуациях, когда предыдущие виды помощи не оказались достаточными для продуктивного выполнения ребенком учебного задания. Данный вид помощи может предьявляться в виде показа педагогом образца действия. Стимулирующая помощь является наименьшей дозой помощи ребенку, обучающая – наибольшей.

Учет уровней развития в обучении ребенка путем их выявления и закономерного предьявления различной степени помощи позволяет реализовать и принцип индивидуализации обучения, поскольку при фронтальном обучении достаточно разнородной по уровню психического развития группы детей педагогом могут предьявляться однородные по характеру задания с различной степенью помощи ребенку.

Коррекционная работа и взаимодействие с такими детьми может быть эффективной лишь при личностно-ориентированном подходе, кроме того, она должна проводиться строго систематически, с поэтапным усложнением обучающего материала, с учетом зоны ближайшего развития и постепенным снижением видимой помощи взрослого. Непрерывный контроль динамики развития ребенка должен иметь обязательную обратную связь с индивидуальной программой.

Длительность и соотношение частей занятия определяется из реальных возможностей нервно-психического здоровья детей. Обучение проводится в очень медленном темпе, с паузами, дающими ребенку возможность проявить собственную активность. Всё коррекционно-развивающее обучение предусматривает применение здоровьесберегающих технологий.

Следует отметить, что для детей с нарушениями слуха и сложной структурой дефекта затрудняется возможность донесения информации педагогом через вербальные средства общения. Затрачивается гораздо больше времени на

объяснение материала, необходима более детальная проработка этапов создания изделия.

Срок реализации: 1 год.

Форма обучения: очная.

Объём программы: 63 часа.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 академическому часу (академический час 30 минут).

Особенности набора обучающихся: набор в группы свободный.

Количество обучающихся в группе: 1-12 человек.

Цель программы: приобщение обучающихся с нарушением слуха и сложной структурой дефекта к систематическим занятиям физической культурой и спортом, посредством занятий лыжной и лыжероллерной подготовкой, а также укрепление здоровья обучающихся, привитие навыков здорового образа жизни.

Задачи программы:

Образовательные:

- ознакомить с основами техники выполнения лыжных ходов и других физических упражнений;

- сформировать систему знаний, умений и навыков по лыжному и лыжероллерному спорту;

- обучить технико-тактическим приемам лыжного и лыжероллерного спорта на начальном этапе подготовки;

- обучить техническим элементам передвижения на лыжах и лыжероллерах;

- обучить основным способам самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- обучить системе знаний по формированию навыков здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать координацию, равновесие;

- развивать коммуникативные навыки;

- развивать физические качества;

- способствовать коррекции соматического состояния, обучать приемам саморегуляции организма;

- способствовать коррекции и развитию познавательных процессов;

- способствовать коррекции эмоционально-волевой сферы.

Воспитательные:

- формировать интерес к систематическим занятиям лыжным спортом;

- формировать черты спортивного характера;

- формировать нормы общественного поведения;

- формировать умение работать в коллективе;

- воспитывать целеустремленность и упорство в достижении поставленных целей;

- воспитывать уверенность в своих силах и возможностях;

- воспитывать волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

Планируемые результаты:

Предметные:

- знание истории возникновения и развития лыжного и лыжероллерного видов спорта, физической культуры;

- знание теоретических основ лыжного и лыжероллерного видов спорта;

- знание правил техники безопасности при занятиях физкультурой, лыжным и лыжероллерным спортом;

- знание основных правил соревнований в лыжном и лыжероллерном спорте;

- знание основ техники в лыжном и лыжероллерном спорте;

- знание простых тактических приемов в лыжном и лыжероллерном спорте;

- знание комплексов общефизической и специальной физической подготовки;

- умение применять различные техники лыжных ходов и других упражнений;

- умение выполнять общеразвивающие упражнения;

- умение выполнять упражнения на лыжах;

- умение выполнять упражнения по ОФП и СФП с предметами и без предметов;

- умение самостоятельно надевать и снимать лыжи и лыжероллеры,

- умение готовить спортивный инвентарь к занятиям и уметь переносить его к месту хранения и использования;
- умение выполнять передвижение на лыжах и лыжероллерах на ровной площадке без скольжения (на полу, на поляне, по траве, по асфальту);
- умение передвигаться на лыжах по снегу на ровном участке без палок, на лыжероллерах – по асфальту (по кругу);
- умение выполнять повороты переступанием влево и вправо, переставными шагами, прыжком;
- умение выполнять спуски на пологом склоне в высокой, средней и низкой стойке, косой спуск;
- умение выполнять различные игровые задания при спуске на склоне, горке;
- умение выполнять повороты на лыжах в движении (переступанием, плугом, упором);
- умение выполнять торможение: «плугом», «полуплугом», боковым скольжением, падением;
- умение преодолевать подъемы: скользящим, ступающим шагом, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»;
- умение выполнять ходьбу ступающим шагом по целине (с палками) с поворотами переступанием;
- умение использовать попеременный двухшажный ход, одновременный безшажный ход, одновременный одношажный ход;
- умение самостоятельно контролировать свое физическое состояние;

Метапредметные:

- развитие координации, равновесия;
- повышение уровня развития внимания, памяти, мышления;
- повышение уровня развития коммуникативных навыков;
- развитие физических качеств;
- коррекция соматического состояния;
- умение применять приемы саморегуляции организма;
- коррекция и развитие познавательных процессов;
- коррекция эмоционально-волевой сферы.

Личностные:

- сформированность интереса к систематическим занятиям лыжным спортом;
- сформированность черт спортивного характера;
- сформированность норм общественного поведения;
- сформированность умения работать в коллективе;
- воспитание целеустремленности и упорства в достижении поставленных целей;
- воспитание уверенности в своих силах и возможностях;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

Учебный план для младшей возрастной группы

№	Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
2.	Общая и специальная физическая подготовка.	21	4	17	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
3.	Лыжная подготовка.	21	4	17	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и

					мероприятиях.
4.	Лыжероллерная подготовка.	17	3	14	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
5.	Итоговое занятие.	2	0	2	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
	Итого:	63			

Содержание программного материала:

Вводное занятие (2 часа).

Теория. Краткие исторические сведения о возникновении лыжного и лыжероллерного спорта. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, лыжероллеры.

Практика. Входная диагностика физических навыков.

Общая и специальная физическая подготовка (21 час).

Теория. Значение технической и тактической подготовки для спортсмена.

Практика. Отработка упражнений на равновесия, с эспандером попеременным ходом. Обучение специальным подготовительным упражнениям. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами (мяч, скакалка, гимнастическая палка) и без предметов. Разновидности ходьбы (на носках, пятках, подскоками, полуприседе, приседе, широкими шагами, выпадами влево и вправо, с поворотами туловища и пр.). Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной

вперед, семенящий, с остановкой (по сигналу с заданием преподавателя), с предметом в руках. Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20, 30 см, запрыгивания. Лазание, перелазание в различных положениях. Подвижные игры. Подвижные игры специальной направленности лыжного спорта. Эстафеты- с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без. Лыжная и лыжероллерная подготовка – переноска и надевание лыж, лыжероллеров. Ступающий и скользящий шаг без палок. Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах и лыжероллерах. Упражнения на развитие равновесия. Комбинации и комплексы общеразвивающих упражнений различной координационной сложности. Спортивные игры по упрощенным правилам.

Лыжная подготовка (21 час).

Теория. Обоснование скользящего шага для передвижения в лыжном и лыжероллерном спорте по равнине. Обоснование стойки лыжника на спуске. Основные элементы классических лыжных ходов. Основные элементы конькового хода. Отличие экипировки.

Практика. Обучение общей схеме передвижений коньковым лыжным ходом. Овладение одновременно-одношажным ходом. Отработка равновесия на лыжах. 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 переменным двушажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Подводящие упражнения, направленные на овладение «чувства лыж и снега». Упражнения на месте. Упражнения в движении. Подводящие упражнения, направленные на овладение устойчивостью (равновесием), на скользящей опоре: спуски с различными заданиями и в различных стойках. Изучение способов подъема: лесенкой, «полуелочкой», «елочкой», наискось, зигзагом с поворотом переступанием. Подъем прямоступающим и скользящим шагом. Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками. Передвижение одновременным

безшажным ходом под небольшой уклон и по равнине, чередуя одновременную и попеременную работу рук. Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием лыжами. Упражнения для овладения координацией движений в работе рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Изучение техники одновременного безшажного хода, попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода. Изучение торможения: «плугом», упором, падением. Изучение способов поворотов в движении на лыжах переступанием, рулением (в упоре, в «плуге»).

Лыжероллерная подготовка (17 часов).

Теория. Лыжероллеры, как средство подготовки спортсменов в бесснежный период. Развитие общей и специальной (лыжной) выносливости. Техника передвижения на лыжероллерах.

Практика. Отработка передвижения на лыжероллерах с палками и без палок. Равновесие, махи, передвижение на одной ноге. Подготовительные упражнения. Прокат на одной лыже. Упражнения на равновесие. Отработка лыжных ходов. Имитационные упражнения для освоения конькового стиля. Имитация полуконькового хода на месте. Имитация одновременного одношажного хода на месте. Имитация одновременного двухшажного хода в движении.

Итоговое занятие (2 часа).

Практика. Подведение итогов учебного года. Итоговые соревнования. Сдача нормативов.

№	Планируемые результаты	Формы аттестации	Периодичность
Предметные			
1.	Знание истории возникновения и развития лыжного и лыжероллерного видов спорта, физической культуры.	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.	Каждое занятие.
2.	Знание теоретических	Наблюдение, выполнение	Каждое занятие.

	основ лыжного и лыжероллерного видов спорта.	практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.	
3.	Знание правил техники безопасности при занятиях физкультурой, лыжным и лыжероллерным спортом.	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.	Каждое занятие. В течение четверти.
4.	Знание основных правил соревнований в лыжном и лыжероллерном спорте.	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.	Каждое занятие. В течение четверти.
5.	Знание основ техники в лыжном и лыжероллерном спорте.	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.	Каждое занятие. В течение четверти.
6.	Знание простых тактических приемов в лыжном и лыжероллерном спорте.	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.	Каждое занятие. В течение четверти.
7.	Знание комплексов общефизической и специальной физической подготовки.	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.	Каждое занятие. В течение четверти.
8.	Умение применять различные техники лыжных ходов и других упражнений.	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.	Каждое занятие. В течение четверти.
9.	Умение выполнять общеразвивающие упражнения.	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся,	Каждое занятие. В течение четверти.

		участие в соревнованиях и мероприятиях.	
10.	Умение выполнять упражнения на лыжах.	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.	Каждое занятие. В течение четверти.
11.	Умение выполнять упражнения по ОФП и СФП с предметами и без предметов.	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.	Каждое занятие. В течение четверти.
12.	Умение самостоятельно надевать и снимать лыжи и лыжероллеры.	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.	Каждое занятие. В течение четверти.
13.	Умение готовить спортивный инвентарь к занятиям и уметь переносить его к месту хранения и использования.	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.	Каждое занятие. В течение четверти.
14.	Умение выполнять передвижение на лыжах и лыжероллерах на ровной площадке без скольжения (на полу, на поляне, по траве, по асфальту).	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.	Каждое занятие. В течение четверти.
15.	Умение передвигаться на лыжах по снегу на ровном участке без палок, на лыжероллерах – по асфальту (по кругу).	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.	Каждое занятие. В течение четверти.
16.	Умение выполнять повороты переступанием влево и вправо, переставными шагами, прыжком.	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.	Каждое занятие. В течение четверти.
17.	Умение выполнять спуски	Наблюдение, выполнение	Каждое занятие.

	на пологом склоне в высокой, средней и низкой стойке, косой спуск.	практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.	В течение четверти.
18.	Умение выполнять различные игровые задания при спуске на склоне, горке.	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.	Каждое занятие. В течение четверти.
19.	Умение выполнять повороты на лыжах в движении (переступанием, плугом, упором).	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.	Каждое занятие. В течение четверти.
20.	Умение выполнять торможение: «плугом», «полуплугом», боковым скольжением, падением.	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.	Каждое занятие. В течение четверти.
21.	Умение преодолевать подъемы: скользящим, ступающим шагом, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой».	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.	Каждое занятие. В течение четверти.
22.	Умение выполнять ходьбу ступающим шагом по целине (с палками) с поворотами переступанием.	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.	Каждое занятие. В течение четверти.
23.	Умение использовать попеременный двухшажный ход, одновременный безшажный ход, одновременный одношажный ход.	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.	Каждое занятие. В течение четверти.
24.	Умение самостоятельно контролировать свое физическое состояние.	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ	Каждое занятие. В течение

		деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.	четверти.
Метапредметные			
1.	Развитие координации, равновесия.	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.	Каждое занятие. В течение четверти.
2.	Повышение уровня развития внимания, памяти, мышления.	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.	Каждое занятие. В течение четверти.
3.	Повышение уровня развития коммуникативных навыков.	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.	Каждое занятие. В течение четверти.
4.	Развитие физических качеств.	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.	Каждое занятие. В течение четверти.
5.	Коррекция соматического состояния.	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.	Каждое занятие. В течение четверти.
6.	Умение применять приемы саморегуляции организма.	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.	Каждое занятие. В течение четверти.
7.	Коррекция и развитие познавательных процессов.	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся,	Каждое занятие. В течение четверти.

		участие в соревнованиях и мероприятиях.	
8.	Коррекция эмоционально-волевой сферы.	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.	Каждое занятие. В течение четверти.
Личностные			
1.	Сформированность интереса к систематическим занятиям лыжным спортом.	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.	Каждое занятие. В течение четверти.
2.	Сформированность черт спортивного характера.	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.	Каждое занятие. В течение четверти.
4.	Сформированность умения работать в коллективе.	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.	Каждое занятие. В течение четверти.
5.	Воспитание целеустремленности и упорства в достижении поставленных целей.	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.	Каждое занятие. В течение четверти.
6.	Воспитание уверенности в своих силах и возможностях.	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.	Каждое занятие. В течение четверти.
7.	Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.	Каждое занятие. В течение четверти.

	ответственности молодых спортсменов.		
--	--------------------------------------	--	--

Раздел «Комплекс организационно-педагогических условий»

Форма обучения	очная
Формы организации образовательного процесса	-групповая -индивидуальная (проработка упражнения, показ, обращение внимания на ошибки).
Формы проведения учебного занятия	традиционная
Форма подведения итогов, контроля	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
Педагогические технологии	Технология обучения в сотрудничестве, технология дифференцированного обучения, здоровьесберегающие технологии, технология проблемного обучения.
Методы обучения	<ul style="list-style-type: none"> • Словесный • Практический • Наглядный
Методы формирования ключевых компетенций	<p>Коммуникативные навыки: рефлексия деятельности на занятии</p> <p>Критическое мышление: анализ учебной информации (карт, схем); обсуждение предложений, в том числе поступивших в результате проведения «мозгового штурма».</p> <p>Креативность: создание проблемных ситуаций, «мозговой штурм».</p> <p>Коммуникативные навыки: диспуты, рефлексия содержания учебного материала и деятельности на занятии</p> <p>Умение работать в команде (координация, кооперация): участие в составе команды в соревнованиях, тренинги и упражнения на формирование навыка работы в команде</p>
Средства обучения	<p>Раздаточный материал: учебно-методический комплекс, схемы, инструкции, печатные материалы.</p> <p>Визуальные: видео-ролики.</p> <p>Аудиовизуальные: ноутбуки, смартфоны.</p> <p>Средства автоматизации процесса обучения: ноутбук, компьютерные программы.</p>

Материально-технические условия реализации программы.

- лыжи;
- лыжероллеры;

- лыжные ботинки;
- лыжные палки;
- спортивный зал;
- уличная площадка;
- ноутбук.

Информационное обеспечение.

Для оптимизации процесса усвоения знаний по предложенной программе используется ПК-сопровождение, презентации, иллюстрации.

Дидактическое и наглядное обеспечение.

Применение наглядных пособий играет большую роль в усвоении нового материала. Средства наглядности позволяют дать обучающимся разностороннее понятие о каком-либо термине, способствует более прочному усвоению материала. Наглядные пособия демонстрируют при объяснении задания или в процессе беседы.

Основным видом наглядных пособий является различный иллюстративный и фотоматериал, который обычно сопровождается презентацией, рассказом и беседой.

Оценочные материалы.

Критерии оценки текущей и итоговой аттестации:

1. Критерии оценки теоретической подготовки обучающихся:

- Соответствие теоретических знаний программным требованиям;
- Осмысленность и свобода владения специальной терминологией.

2. Критерии оценки практической подготовки обучающихся:

- Соответствие уровня практических умений и навыков программным требованиям;
- Качественное выполнение практических заданий и нормативов.

Для оценки уровня освоения Программы проводится аттестация обучающихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных спортсменов.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся лыжным гонкам. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения Учреждения, где спортсмены проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования.

Общая физическая подготовка

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных

упражнений. Стандартная программа тестирования для всех видов спорта включает:

- бег 30 м со старта;
- непрерывный бег на месте 10 сек с максимальной частотой движений;
- непрерывный бег в течение 5 мин;
- челночный бег 3х10 м;
- прыжок в длину с места;
- прыжок вверх с места;
- прыжки с “прибавками”;
- подтягивание из виса на руках;
- бросок набивного мяча;
- выкрут с палкой;
- наклон вперед.

Краткая инструкция по проведению тестирования юных спортсменов по указанной программе.

1. Бег 30 метров с высокого старта. Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10 – 15 минутной разминки дается старт.

2. Непрерывный бег в течение 5 минут. Условия проведения те же что и на 30 метров. Учитывается расстояние, которое преодолевает спортсмен в течение бега за 5 минут.

3. Челночный бег 3х10 метров. Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке длиной не менее 12 – 13 метров. Отмеряют 10 – метровый участок, начало которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 сантиметров с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут деревянный кубик (5см). Спортсмен становится за ближней чертой на линии и по команде “марш” начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берет кубик, и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к

дальней – финишной черте, пробегая её. Учитывается время выполнения задания от команды “марш” и до пересечения линии финиша.

4. Бег на месте в максимальном темпе, учитывают количество беговых шагов в течение 10 секунд. Тестирование проводят в помещении с использованием простейшего приспособления: между двумя стойками на расстоянии 1 метра натягивают эластичный бинт на высоте колена спортсмена, согнутого под прямым углом ноги. По команде “марш” спортсмен начинает с максимальной частотой движений быстрый бег на месте, каждый раз касаясь бедром ноги натянутой резины. Подсчет шагов ведется по касанию правым бедром резины и умножается на 2.

5. Прыжок в длину с места. Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляют рулеткой в сантиметрах.

6. Прыжок вверх с места. Выполняется толчком двух ног с взмахом рук от поверхности пола. Измерение высота прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой по методике Абалакова.

7. Прыжки с “прибавками”, количество минимальных прибавлений в прыжках в длину с места. Процедура тестирования следующая: по максимальному результату прыжка в длину с места определяют границы, в пределах которых спортсмену предстоит производить “прибавки”. На расстоянии $\frac{1}{4}$ величины максимального результата спортсмена отмечают мелом (или другим ориентиром, не мешающим выполнению упражнения) первую границу. Линию второй границы отмечают на расстоянии $\frac{3}{4}$ максимального результата. В диапазоне отмеченных границ, каждый раз от линии старта, спортсмен совершает прыжки, последовательно увеличивая их дальность. Подсчет прибавок прекращают, как только спортсмен достиг второй границы (дальнего от старта ориентира) или если в двух прыжках подряд он не “прибавил” длину прыжка, засчитывают прыжки “прибавки”. Которые по своей длине превышают предыдущие. Испытуемый имеет право на пробную попытку.

8. Подтягивание в висе на перекладине, количество раз. Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения

произвольный, Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях рук и туловища.

9. Бросок набивного мяча весом 2 килограмма вперед из-за головы. Выполняют из положения сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. Перед броском спортсмен занимает у линии старта положение, при котором тазовый угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряют рулеткой в сантиметрах.

10. Выкрут с палкой. На палке нанесены деления с точностью до 1 сантиметра (или наклеена сантиметровая лента). Из положения стоя руки внизу хватом палки сверху. Поднимают прямые руки вверх и переводят палку назад за спину. Не сгибая рук в локтевых суставах, возвращают палку в исходное положение. Определяют расстояние между внутренними точками хвата.

11. Наклон вперед. Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью двух укрепленных вертикально к скамейке линеек, таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывается со знаком +, если выше со знаком -. Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

Нормативы по лыжной и лыжероллерной подготовке					
	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Прохождение на лыжах 100 м с хода /сек/ на время Мальчики \ Девочки	25 29-30	24 28	23 27	22 26	21 25
Прохождение на лыжах на лучшее техническое выполнение способов передвижения на специально размеченной трассе /включающей равнину, склон, повороты - оценка в баллах четырех	10-11	12-14	16	18	20

участков дистанции/					
---------------------	--	--	--	--	--

В аттестацию входит:

- спринт – 1 км
- классический ход 3 км или 5 км
- коньковый ход 3 км или 5 км.

Виды	пол	9-10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17-18 лет
Спринт 1 км	мальч.	200 оч	250 оч	300 оч	300 оч	400 оч	450 оч	500 оч	600 оч
	девоч.	200 оч	250 оч	300 оч	300 оч	400 оч	450 оч	500 оч	600 оч
Классич. ход 3 км	мальч.	200 оч	250 оч	300 оч	350 оч	400 оч	450 оч		
	девоч.	200 оч	250 оч	300 оч	350 оч	400 оч	450 оч		
Коньков. ход 3 км	мальч.	200 оч	250 оч	300 оч	350 оч	400 оч	450 оч		
	девоч.	200 оч	250 оч	300 оч	350 оч	400 оч	450 оч		
Классич. ход 5 км	мальч.							500 оч	600 оч
	девоч.							500 оч	600 оч
Коньков. ход 5 км	мальч.							500 оч	600 оч
	девоч.							500 оч	600 оч

Список литературы.

1. Алябьев А.Н., Маришук В.Л., Цыган В.Н. Вопросы физиологии. Психологии и педагогики в лыжной подготовке СПб-ВИФК, 2001.
2. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений.- М.:Издательский центр "Академия", 2000.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
5. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б, Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.
6. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.
7. Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б. И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
8. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. -М.: Высшая школа, 1979.
9. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
10. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. -Киев: Здоровья, 1990.
11. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
12. Поварницин АЛ. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1976.
13. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
14. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: Издательство «СААМ», 1995.
15. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.

Календарный учебный график

№	Дата	Тема занятий	Кол-во часов	Место проведения	Форма проведения	Форма контроля
Сентябрь						
1.		Раздел: Вводное занятие. Тема: Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, лыжероллеры. Входная диагностика.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
2.		Раздел: Вводное занятие. Тема: Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, лыжероллеры. Входная диагностика.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
3.		Раздел: Лыжероллерная подготовка. Тема: Подготовительные упражнения.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
4.		Раздел: Лыжероллерная подготовка. Тема: Подготовительные упражнения.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
5.		Раздел: Лыжероллерная подготовка. Тема: Упражнения на равновесие.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности

						обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
6.		Раздел: Лыжероллерная подготовка. Тема: Упражнения на равновесие.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
7.		Раздел: Лыжероллерная подготовка. Тема: Отработка передвижения на лыжероллерах с палками и без палок.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
8.		Раздел: Лыжероллерная подготовка. Тема: Отработка передвижения на лыжероллерах с палками и без палок.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
Октябрь						
9.		Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Обучение специальным подготовительным упражнениям.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
10.		Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами (мяч,	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в

		скакалка, гимнастическая палка) и без предметов.				соревнованиях и мероприятиях.
11.		Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами (мяч, скакалка, гимнастическая палка) и без предметов.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
12.		Раздел: Лыжероллерная подготовка. Тема: Техника передвижения на лыжероллерах.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
13.		Раздел: Лыжероллерная подготовка Тема: Отработка передвижения на лыжероллерах с палками и без палок.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
14.		Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Подвижные игры.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
15.		Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Отработка упражнений на	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся,

		равновесия, с эспандером попеременным ходом.				участие в соревнованиях и мероприятиях.
16.		Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Эстафета.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
Ноябрь						
17.		Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Имитация лыжного хода. Ходьба с палками.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
18.		Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Техническо-силовые упражнения	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
19.		Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Техническо-силовые упражнения.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
20.		Раздел: Лыжероллерная подготовка Тема: Отработка передвижения на лыжероллерах с палками и без палок.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в

						соревнованиях и мероприятиях.
21.		Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Силовые упражнения на руки с использованием эспандера	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
22.		Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Упражнения на равновесие с имитацией классического хода на лыжах.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
Декабрь						
23.		Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Техно-силовые упражнения на ноги: махи ногой, лягушка, боковые коньковые приседания.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
24.		Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Передвижение на лыжах и лыжероллерах. Подвижные игры специальной направленности лыжного спорта.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
25.		Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Специальные упражнения – тяга лыжного эспандера,	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в

		имитация.				соревнованиях и мероприятиях.
26.		Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Техническая подготовка на лыжах. ТБ и правила поведения на занятиях по лыжной подготовке. Повороты на месте на лыжах. Отработка равновесия на лыжах.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
27.		Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Краткая характеристика техник лыжных ходов. Обучение специальным подготовительным упражнениям	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
28.		Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Характеристика техник лыжных ходов. Классический стиль. Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
29.		Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
30.		Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Совершенствование основных элементов техники классических	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся,

		лыжных ходов в облегченных условиях.				участие в соревнованиях и мероприятиях.
Январь						
31.		Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Подводящие упражнения, направленные на овладение «чувства лыж и снега». Упражнения на месте. Упражнения в движении.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
32.		Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Имитационные упражнения для освоения техники лыжных ходов.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
33.		Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Подводящие упражнения, направленные на овладение «чувства лыж и снега». Упражнения на месте. Упражнения в движении.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
34.		Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Подводящие упражнения, направленные на овладение устойчивостью (равновесием), на скользящей опоре: спуски с различными заданиями и в различных стойках.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
35.		Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Изучение способов	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный

		подъема: лесенкой, «полуелочкой», «елочкой», наискось, зигзагом с поворотом переступанием. Подъем прямоступающим и скользящим шагом.				опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
36.		Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Изучение способов подъема: лесенкой, «полуелочкой», «елочкой», наискось, зигзагом с поворотом переступанием. Подъем прямоступающим и скользящим шагом.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
Февраль						
37.		Раздел: Лыжная подготовка. Тема: 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 переменным двушажным ходом.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
38.		Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Лыжные эстафеты.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
39.		Раздел: Лыжная	1	Спортивный	Традиционная	Наблюдение,

		подготовка. Тема: Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками .Передвижение одновременным безшажным ходом под небольшой уклон и по равнине, чередую одновременную и попеременную работу рук.		зал/уличная спортивная площадка		выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
40.		Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
41.		Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Лыжный ход- освоение конькового хода.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
42.		Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Лыжный ход. Одновременный ход и полушаг.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
43.		Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Лыжи. Отличительные	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ

		особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.				деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
Март						
44.		Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Лыжи, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
45.		Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Передвижение попеременным двушажным ходом.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
46.		Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Катание одновременным ходом, нагрузка на руки.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
47.		Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Общая физическая подготовка. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движения; наклоны в положении седа и седа ноги врозь на полу.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
48.		Раздел: Общая и	1	Спортивный	Традиционная	Наблюдение,

		специальная физическая подготовка. Тема: Упражнения на подвижность суставов, развитие гибкости, силы. Растяжка в спорте.		зал/уличная спортивная площадка		выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
49.		Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Упражнения на подвижность суставов, развитие гибкости, силы. Растяжка в спорте.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
50.		Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20, 30 см, запрыгивания. Лазание, перелазание в различных положениях.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
Апрель						
51.		Раздел: Лыжероллерная подготовка. Тема: Имитационные упражнения для освоения конькового стиля.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
52.		Раздел: Лыжероллерная подготовка. Тема: Имитационные упражнения для освоения конькового стиля.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и

						мероприятиях.
53.		Раздел: Лыжероллерная подготовка. Тема: Имитация полуконькового хода на месте.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
54.		Раздел: Лыжероллерная подготовка. Тема: Имитация одновременного одношажного хода на месте.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
55.		Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Упражнения на развитие развития специфических качеств лыжника.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
56.		Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Бег.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
57.		Раздел: Лыжероллерная подготовка. Тема: Имитация одновременного одношажного хода на месте.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
58.		Раздел: Лыжероллерная	1	Спортивный зал/уличная	Традиционная	Наблюдение, выполнение

		подготовка. Тема: Имитация одновременного двухшажного хода в движении.		спортивная площадка		практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
Май						
59.		Раздел: Лыжероллерная подготовка. Тема: Имитация одновременного двухшажного хода в движении.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
60.		Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Упражнения на тренажерах-роликах, эспандер.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
61.		Раздел: Лыжероллерная подготовка. Тема: Эстафета.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
62.		Раздел: Итоговое занятие. Тема: Подведение итогов учебного года. Итоговые соревнования. Сдача нормативов.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
63.		Раздел: Итоговое занятие. Тема: Подведение итогов	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный

		учебного года. Итоговые соревнования. Сдача нормативов.				опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
--	--	--	--	--	--	--

Календарный учебный график 5а класс

№	Дата	Тема занятий	Кол-во часов	Место проведения	Форма проведения	Форма контроля
Сентябрь						
1	09.09	Раздел: Вводное занятие. Тема: Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, лыжероллеры. Входная диагностика.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
2	09.09	Раздел: Вводное занятие. Тема: Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, лыжероллеры. Входная диагностика.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
3	16.09	Раздел: Лыжероллерная подготовка. Тема: Подготовительные упражнения.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
4	16.09	Раздел: Лыжероллерная подготовка. Тема: Подготовительные упражнения.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
5	23.09	Раздел: Лыжероллерная подготовка. Тема: Упражнения на равновесие.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
6	23.09	Раздел: Лыжероллерная подготовка. Тема: Упражнения	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ

		на равновесие.				деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
7	30.09	Раздел: Лыжероллерная подготовка. Тема: Отработка передвижения на лыжероллерах с палками и без палок.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
8	30.09	Раздел: Лыжероллерная подготовка. Тема: Отработка передвижения на лыжероллерах с палками и без палок.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
Октябрь						
9	07.10	Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Обучение специальным подготовительным упражнениям.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
10	07.10	Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами (мяч, скакалка, гимнастическая палка) и без предметов.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
11	14.10	Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами (мяч, скакалка, гимнастическая палка) и без	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.

		предметов.				
12	14.10	Раздел: Лыжероллерная подготовка. Тема: Техника передвижения на лыжероллерах.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
13	21.10	Раздел: Лыжероллерная подготовка Тема: Отработка передвижения на лыжероллерах с палками и без палок.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
14	21.10	Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Подвижные игры.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
Ноябрь						
15	11.11	Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Отработка упражнений на равновесия, с эспандером попеременным ходом.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
16	11.11	Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Эстафета.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
17	18.11	Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Имитация лыжного хода. Ходьба с палками.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.

18	18.11	Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Техническо-силовые упражнения	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
19	25.11	Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Техническо-силовые упражнения.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
20	25.11	Раздел: Лыжероллерная подготовка Тема: Отработка передвижения на лыжероллерах с палками и без палок.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
Декабрь						
21	02.12	Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Силовые упражнения на руки с использованием эспандера	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
22	02.12	Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Упражнения на равновесие с имитацией классического хода на лыжах.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
23	09.12	Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Техно-силовые упражнения на ноги: махи ногой, лягушка, боковые коньковые	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.

		приседания.				
24	09.12	Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Передвижение на лыжах и лыжероллерах. Подвижные игры специальной направленности лыжного спорта.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
25	16.12	Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Специальные упражнения – тяга лыжного эспандера, имитация.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
26	16.12	Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Техническая подготовка на лыжах. ТБ и правила поведения на занятиях по лыжной подготовке. Повороты на месте на лыжах. Отработка равновесия на лыжах.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
27	23.12	Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Краткая характеристика техник лыжных ходов. Обучение специальным подготовительным упражнениям	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
28	23.12	Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Характеристика техник лыжных ходов. Классический стиль. Обучение общей схеме	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.

		передвижений классическими лыжными ходами.				
Январь						
29	13.01	Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
30	13.01	Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
31	20.01.	Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Подводящие упражнения, направленные на овладение «чувства лыж и снега». Упражнения на месте. Упражнения в движении.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
32	20.01	Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Имитационные упражнения для освоения техники лыжных ходов.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
33	27.01	Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Подводящие упражнения, направленные на овладение «чувства лыж и снега». Упражнения на месте. Упражнения в движении.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
34	27.01	Раздел: Лыжная	1	Спортивный	Традиционная	Наблюдение,

		подготовка. Тема: Подводящие упражнения, направленные на овладение устойчивостью (равновесием), на скользящей опоре: спуски с различными заданиями и в различных стойках.		зал/уличная спортивная площадка		выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
Февраль						
35	03.02	Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Изучение способов подъема: лесенкой, «полуелочкой», «елочкой», наискось, зигзагом с поворотом переступанием. Подъем прямоступающим и скользящим шагом.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
36	03.02	Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Изучение способов подъема: лесенкой, «полуелочкой», «елочкой», наискось, зигзагом с поворотом переступанием. Подъем прямоступающим и скользящим шагом.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
37	10.02	Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.

		работу рук и ног при передвижении переменным двушажным ходом.				
38	10.02	Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Лыжные эстафеты.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
39	17.02	Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками .Передвижение одновременным безшажным ходом под небольшой уклон и по равнине, чередуя одновременную и попеременную работу рук.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
40	17.02	Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
41	24.02	Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Лыжный ход- освоение конькового хода.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
42	24.02	Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Лыжный ход.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ

		Одновременный ход и полушаг.				деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
Март						
43	03.03	Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Лыжи. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
44	03.03	Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Лыжи, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
45	10.03	Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Передвижение попеременным двушажным ходом.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
46	10.03	Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Катание одновременным ходом, нагрузка на руки.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
47	17.03	Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Общая физическая подготовка. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движения; наклоны в положении седа и	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.

		седа ноги врозь на полу.				
48	17.03	Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Упражнения на подвижность суставов, развитие гибкости, силы. Растяжка в спорте.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
49	31.03	Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Упражнения на подвижность суставов, развитие гибкости, силы. Растяжка в спорте.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
50	31.03	Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20, 30 см, запрыгивания. Лазание, перелазание в различных положениях.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
Апрель						
51	07.04	Раздел: Лыжероллерная подготовка. Тема: Имитационные упражнения для освоения конькового стиля.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
52	07.04	Раздел: Лыжероллерная подготовка. Тема: Имитационные упражнения для освоения конькового стиля.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.

53	14.04	Раздел: Лыжероллерная подготовка. Тема: Имитация полуконькового хода на месте.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
54	14.04	Раздел: Лыжероллерная подготовка. Тема: Имитация одновременного одношажного хода на месте.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
55	21.04	Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Упражнения на развитие развития специфических качеств лыжника.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
56	21.04	Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Бег.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
57	28.04	Раздел: Лыжероллерная подготовка. Тема: Имитация одновременного одношажного хода на месте.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
58	28.04	Раздел: Лыжероллерная подготовка. Тема: Имитация одновременного двухшажного хода в движении.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
Май						
59	05.05	Раздел: Лыжероллерная подготовка.	1	Спортивный зал/уличная спортивная	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий,

		Тема: Имитация одновременного двухшажного хода в движении. .		площадка		устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
60	05.05	Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Упражнения на тренажерах-роликах, эспандер.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
61	12.05	Раздел: Лыжероллерная подготовка. Тема: Эстафета.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
62	12.05	Раздел: Итоговое занятие. Тема: Подведение итогов учебного года. Итоговые соревнования. Сдача нормативов.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
63	19.05	Раздел: Итоговое занятие. Тема: Подведение итогов учебного года. Итоговые соревнования. Сдача нормативов.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.

Календарный учебный график 3г класс

№	Дата	Тема занятий	Кол-во часов	Место проведения	Форма проведения	Форма контроля
Сентябрь						
1	03.09	Раздел: Вводное занятие. Тема: Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, лыжероллеры. Входная диагностика.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
2	03.09	Раздел: Вводное занятие. Тема: Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, лыжероллеры. Входная диагностика.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
3	10.09	Раздел: Лыжероллерная подготовка. Тема: Подготовительные упражнения.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
4	10.09	Раздел: Лыжероллерная подготовка. Тема: Подготовительные упражнения.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
5	17.09	Раздел: Лыжероллерная подготовка. Тема: Упражнения на равновесие.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
6	17.09	Раздел: Лыжероллерная подготовка. Тема: Упражнения	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ

		на равновесие.				деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
7	24.09	Раздел: Лыжероллерная подготовка. Тема: Отработка передвижения на лыжероллерах с палками и без палок.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
8	24.09	Раздел: Лыжероллерная подготовка. Тема: Отработка передвижения на лыжероллерах с палками и без палок.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
Октябрь						
9	01.10	Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Обучение специальным подготовительным упражнениям.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
10	01.10	Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами (мяч, скакалка, гимнастическая палка) и без предметов.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
11	08.10	Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами (мяч, скакалка, гимнастическая палка) и без	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.

		предметов.				
12	08.10	Раздел: Лыжероллерная подготовка. Тема: Техника передвижения на лыжероллерах.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
13	15.10	Раздел: Лыжероллерная подготовка Тема: Отработка передвижения на лыжероллерах с палками и без палок.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
14	15.10	Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Подвижные игры.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
15	22.10	Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Отработка упражнений на равновесия, с эспандером попеременным ходом.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
16	22.10	Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Эстафета.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
Ноябрь						
17	05.11	Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Имитация лыжного хода. Ходьба с палками.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.

18	05.11	Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Техническо-силовые упражнения	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
19	12.11	Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Техническо-силовые упражнения.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
20	12.11	Раздел: Лыжероллерная подготовка Тема: Отработка передвижения на лыжероллерах с палками и без палок.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
21	19.11	Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Силовые упражнения на руки с использованием эспандера	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
22	19.11	Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Упражнения на равновесие с имитацией классического хода на лыжах.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
23	26.11	Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Техно-силовые упражнения на ноги: махи ногой, лягушка, боковые коньковые приседания.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.

24	26.11	Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Передвижение на лыжах и лыжероллерах. Подвижные игры специальной направленности лыжного спорта.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
Декабрь						
25	03.12	Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Специальные упражнения – тяга лыжного эспандера, имитация.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
26	03.12	Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Техническая подготовка на лыжах. ТБ и правила поведения на занятиях по лыжной подготовке. Повороты на месте на лыжах. Отработка равновесия на лыжах.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
27	10.12	Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Краткая характеристика техник лыжных ходов. Обучение специальным подготовительным упражнениям	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
28	10.12	Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Характеристика техник лыжных ходов. Классический стиль. Обучение общей схеме	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.

		передвижений классическими лыжными ходами.				
Январь						
29	14.01	Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
30	14.01	Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
31	21.01.	Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Подводящие упражнения, направленные на овладение «чувства лыж и снега». Упражнения на месте. Упражнения в движении.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
32	21.01	Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Имитационные упражнения для освоения техники лыжных ходов.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
33	28.01	Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Подводящие упражнения, направленные на овладение «чувства лыж и снега». Упражнения на месте. Упражнения в движении.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
34	28.01	Раздел: Лыжная	1	Спортивный	Традиционная	Наблюдение,

		подготовка. Тема: Подводящие упражнения, направленные на овладение устойчивостью (равновесием), на скользящей опоре: спуски с различными заданиями и в различных стойках.		зал/уличная спортивная площадка		выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
Февраль						
35	04.02	Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Изучение способов подъема: лесенкой, «полуелочкой», «елочкой», наискось, зигзагом с поворотом переступанием. Подъем прямоступающим и скользящим шагом.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
36	04.02	Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Изучение способов подъема: лесенкой, «полуелочкой», «елочкой», наискось, зигзагом с поворотом переступанием. Подъем прямоступающим и скользящим шагом.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
37	11.02	Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.

		работу рук и ног при передвижении переменным двушажным ходом.				
38	11.02	Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Лыжные эстафеты.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
39	18.02	Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками .Передвижение одновременным безшажным ходом под небольшой уклон и по равнине, чередуя одновременную и попеременную работу рук.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
40	18.02	Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
41	25.02	Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Лыжный ход- освоение конькового хода.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
42	25.02	Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Лыжный ход.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ

		Одновременный ход и полушаг.				деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
Март						
43	04.03	Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Лыжи. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
44	04.03	Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Лыжи, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
45	11.03	Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Передвижение попеременным двушажным ходом.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
46	11.03	Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Катание одновременным ходом, нагрузка на руки.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
47	18.03	Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Общая физическая подготовка. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движения; наклоны в положении седа и	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.

		седа ноги врозь на полу.				
48	18.03	Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Упражнения на подвижность суставов, развитие гибкости, силы. Растяжка в спорте.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
Апрель						
49	01.04	Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Упражнения на подвижность суставов, развитие гибкости, силы. Растяжка в спорте.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
50	01.04	Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20, 30 см, запрыгивания. Лазание, перелазание в различных положениях.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
51	08.04	Раздел: Лыжероллерная подготовка. Тема: Имитационные упражнения для освоения конькового стиля.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
52	08.04	Раздел: Лыжероллерная подготовка. Тема: Имитационные упражнения для освоения конькового стиля.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.

53	15.04	Раздел: Лыжероллерная подготовка. Тема: Имитация полуконькового хода на месте.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
54	15.04	Раздел: Лыжероллерная подготовка. Тема: Имитация одновременного одношажного хода на месте.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
55	22.04	Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Упражнения на развитие развития специфических качеств лыжника.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
56	22.04	Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Бег.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
57	29.04	Раздел: Лыжероллерная подготовка. Тема: Имитация одновременного одношажного хода на месте.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
58	29.04	Раздел: Лыжероллерная подготовка. Тема: Имитация одновременного двухшажного хода в движении.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
Май						
59	06.05	Раздел: Лыжероллерная подготовка.	1	Спортивный зал/уличная спортивная	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий,

		Тема: Имитация одновременного двухшажного хода в движении. .		площадка		устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
60	06.05	Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Упражнения на тренажерах-роликах, эспандер.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
61	13.05	Раздел: Лыжероллерная подготовка. Тема: Эстафета.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
62	13.05	Раздел: Итоговое занятие. Тема: Подведение итогов учебного года. Итоговые соревнования. Сдача нормативов.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
63	20.05	Раздел: Итоговое занятие. Тема: Подведение итогов учебного года. Итоговые соревнования. Сдача нормативов.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.

Календарный учебный график 2в класс

№	Дата	Тема занятий	Кол-во часов	Место проведения	Форма проведения	Форма контроля
Сентябрь						
1	04.09	Раздел: Вводное занятие. Тема: Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, лыжероллеры. Входная диагностика.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
2	04.09	Раздел: Вводное занятие. Тема: Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, лыжероллеры. Входная диагностика.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
3	11.09	Раздел: Лыжероллерная подготовка. Тема: Подготовительные упражнения.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
4	11.09	Раздел: Лыжероллерная подготовка. Тема: Подготовительные упражнения.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
5	18.09	Раздел: Лыжероллерная подготовка. Тема: Упражнения на равновесие.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
6	18.09	Раздел: Лыжероллерная подготовка.	1	Спортивный зал/уличная спортивная	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий,

		Тема: Упражнения на равновесие.		площадка		устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
7	25.09	Раздел: Лыжероллерная подготовка. Тема: Отработка передвижения на лыжероллерах с палками и без палок.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
8	25.09	Раздел: Лыжероллерная подготовка. Тема: Отработка передвижения на лыжероллерах с палками и без палок.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
Октябрь						
9	02.10	Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Обучение специальным подготовительным упражнениям.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
10	02.10	Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами (мяч, скакалка, гимнастическая палка) и без предметов.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
11	09.10	Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами (мяч, скакалка, гимнастическая	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.

		палка) и без предметов.				
12	09.10	Раздел: Лыжероллерная подготовка. Тема: Техника передвижения на лыжероллерах.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
13	16.10	Раздел: Лыжероллерная подготовка Тема: Отработка передвижения на лыжероллерах с палками и без палок.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
14	16.10	Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Подвижные игры.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
15	23.10	Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Отработка упражнений на равновесия, с эспандером попеременным ходом.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
16	23.10	Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Эстафета.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
Ноябрь						
17	06.11	Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Имитация лыжного хода. Ходьба с	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и

		палками.				мероприятиях.
18	06.11	Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Техническо-силовые упражнения	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
19	13.11	Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Техническо-силовые упражнения.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
20	13.11	Раздел: Лыжероллерная подготовка Тема: Отработка передвижения на лыжероллерах с палками и без палок.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
21	20.11	Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Силовые упражнения на руки с использованием эспандера	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
22	20.11	Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Упражнения на равновесие с имитацией классического хода на лыжах.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
23	27.11	Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Техно-силовые упражнения на ноги: махи ногой, лягушка, боковые коньковые	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.

		приседания.				
24	27.11	Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Передвижение на лыжах и лыжероллерах. Подвижные игры специальной направленности лыжного спорта.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
Декабрь						
25	04.12	Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Специальные упражнения – тяга лыжного эспандера, имитация.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
26	04.12	Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Техническая подготовка на лыжах. ТБ и правила поведения на занятиях по лыжной подготовке. Повороты на месте на лыжах. Отработка равновесия на лыжах.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
27	11.12	Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Краткая характеристика техник лыжных ходов. Обучение специальным подготовительным упражнениям	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
28	11.12	Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Характеристика техник лыжных ходов. Классический стиль. Обучение	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и

		общей схеме передвижений классическими лыжными ходами.				мероприятиях.
Январь						
29	15.01	Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
30	15.01	Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
31	22.01.	Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Подводящие упражнения, направленные на овладение «чувства лыж и снега». Упражнения на месте. Упражнения в движении.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
32	22.01	Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Имитационные упражнения для освоения техники лыжных ходов.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
33	29.01	Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Подводящие упражнения, направленные на овладение «чувства лыж и снега». Упражнения на месте. Упражнения в движении.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.

34	29.01	Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Подводящие упражнения, направленные на овладение устойчивостью (равновесием), на скользящей опоре: спуски с различными заданиями и в различных стойках.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
Февраль						
35	05.02	Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Изучение способов подъема: лесенкой, «полуелочкой», «елочкой», наискось, зигзагом с поворотом переступанием. Подъем прямоступающим и скользящим шагом.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
36	05.02	Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Изучение способов подъема: лесенкой, «полуелочкой», «елочкой», наискось, зигзагом с поворотом переступанием. Подъем прямоступающим и скользящим шагом.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
37	12.02	Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.

		согласованную работу рук и ног при передвижении переменным двушажным ходом.				
38	12.02	Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Лыжные эстафеты.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
39	19.02	Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками .Передвижение одновременным безшажным ходом под небольшой уклон и по равнине, чередуя одновременную и попеременную работу рук.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
40	19.02	Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
41	26.02	Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Лыжный ход- освоение конькового хода.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
42	26.02	Раздел: Лыжная подготовка. Тема:	1	Спортивный зал/уличная спортивная	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий,

		Лыжный ход. Одновременный ход и полушаг.		площадка		устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
Март						
43	05.03	Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Лыжи. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
44	05.03	Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Лыжи, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
45	12.03	Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Передвижение попеременным двушажным ходом.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
46	12.03	Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Катание одновременным ходом, нагрузка на руки.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
47	19.03	Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Общая физическая подготовка. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движения; наклоны в	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.

		положении седа и седа ноги врозь на полу.				
48	19.03	Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Упражнения на подвижность суставов, развитие гибкости, силы. Растяжка в спорте.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
Апрель						
49	02.04	Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Упражнения на подвижность суставов, развитие гибкости, силы. Растяжка в спорте.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
50	02.04	Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20, 30 см, запрыгивания. Лазание, перелазание в различных положениях.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
51	09.04	Раздел: Лыжероллерная подготовка. Тема: Имитационные упражнения для освоения конькового стиля.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
52	09.04	Раздел: Лыжероллерная подготовка. Тема: Имитационные упражнения для освоения конькового	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и

		стиля.				мероприятиях.
53	16.04	Раздел: Лыжероллерная подготовка. Тема: Имитация полуконькового хода на месте.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
54	16.04	Раздел: Лыжероллерная подготовка. Тема: Имитация одновременного одношажного хода на месте.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
55	23.04	Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Упражнения на развитие развития специфических качеств лыжника.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
56	23.04	Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Бег.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
57	30.04	Раздел: Лыжероллерная подготовка. Тема: Имитация одновременного одношажного хода на месте.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
58	30.04	Раздел: Лыжероллерная подготовка. Тема: Имитация одновременного двухшажного хода в движении.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
Май						
59	07.05	Раздел: Лыжероллерная	1	Спортивный зал/уличная	Традиционная	Наблюдение, выполнение

		подготовка. Тема: Имитация одновременного двухшажного хода в движении.		спортивная площадка		практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
60	07.05	Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Упражнения на тренажерах-роликах, эспандер.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
61	14.05	Раздел: Лыжероллерная подготовка. Тема: Эстафета.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
62	14.05	Раздел: Итоговое занятие. Тема: Подведение итогов учебного года. Итоговые соревнования. Сдача нормативов.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
63	21.05	Раздел: Итоговое занятие. Тема: Подведение итогов учебного года. Итоговые соревнования. Сдача нормативов.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.

**Календарный учебный график
1д класс**

№	Дата	Тема занятий	Кол-во часов	Место проведения	Форма проведения	Форма контроля
Сентябрь						
1	05.09	Раздел: Вводное занятие. Тема: Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, лыжероллеры. Входная диагностика.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
2	05.09	Раздел: Вводное занятие. Тема: Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, лыжероллеры. Входная диагностика.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
3	12.09	Раздел: Лыжероллерная подготовка. Тема: Подготовительные упражнения.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
4	12.09	Раздел: Лыжероллерная подготовка. Тема: Подготовительные упражнения.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
5	19.09	Раздел: Лыжероллерная подготовка. Тема: Упражнения на равновесие.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
6	19.09	Раздел: Лыжероллерная подготовка. Тема: Упражнения	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ

		на равновесие.				деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
7	26.09	Раздел: Лыжероллерная подготовка. Тема: Отработка передвижения на лыжероллерах с палками и без палок.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
8	26.09	Раздел: Лыжероллерная подготовка. Тема: Отработка передвижения на лыжероллерах с палками и без палок.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
Октябрь						
9	03.10	Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Обучение специальным подготовительным упражнениям.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
10	03.10	Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами (мяч, скакалка, гимнастическая палка) и без предметов.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
11	10.10	Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами (мяч, скакалка, гимнастическая палка) и без	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.

		предметов.				
12	10.10	Раздел: Лыжероллерная подготовка. Тема: Техника передвижения на лыжероллерах.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
13	17.10	Раздел: Лыжероллерная подготовка Тема: Отработка передвижения на лыжероллерах с палками и без палок.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
14	17.10	Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Подвижные игры.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
15	24.10	Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Отработка упражнений на равновесия, с эспандером попеременным ходом.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
16	24.10	Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Эстафета.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
Ноябрь						
17	07.11	Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Имитация лыжного хода. Ходьба с палками.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.

18	07.11	Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Техническо-силовые упражнения	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
19	14.11	Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Техническо-силовые упражнения.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
20	14.11	Раздел: Лыжероллерная подготовка Тема: Отработка передвижения на лыжероллерах с палками и без палок.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
21	21.11	Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Силовые упражнения на руки с использованием эспандера	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
22	21.11	Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Упражнения на равновесие с имитацией классического хода на лыжах.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
23	28.11	Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Техно-силовые упражнения на ноги: махи ногой, лягушка, боковые коньковые приседания.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.

24	28.11	Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Передвижение на лыжах и лыжероллерах. Подвижные игры специальной направленности лыжного спорта.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
Декабрь						
25	05.12	Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Специальные упражнения – тяга лыжного эспандера, имитация.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
26	05.12	Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Техническая подготовка на лыжах. ТБ и правила поведения на занятиях по лыжной подготовке. Повороты на месте на лыжах. Отработка равновесия на лыжах.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
27	12.12	Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Краткая характеристика техник лыжных ходов. Обучение специальным подготовительным упражнениям	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
28	12.12	Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Характеристика техник лыжных ходов. Классический стиль. Обучение общей схеме	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.

		передвижений классическими лыжными ходами.				
29	19.12	Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
30	19.12	Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
31	26.12	Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Подводящие упражнения, направленные на овладение «чувства лыж и снега». Упражнения на месте. Упражнения в движении.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
32	26.12	Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Имитационные упражнения для освоения техники лыжных ходов.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
Январь						
33	09.01	Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Подводящие упражнения, направленные на овладение «чувства лыж и снега». Упражнения на месте. Упражнения в движении.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
34	09.01	Раздел: Лыжная подготовка.	1	Спортивный зал/уличная	Традиционная	Наблюдение, выполнение

		Тема: Подводящие упражнения, направленные на овладение устойчивостью (равновесием), на скользящей опоре: спуски с различными заданиями и в различных стойках.		спортивная площадка		практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
35	16.01	Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Изучение способов подъема: лесенкой, «полуелочкой», «елочкой», наискось, зигзагом с поворотом переступанием. Подъем прямоступающим и скользящим шагом.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
36	16.01	Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Изучение способов подъема: лесенкой, «полуелочкой», «елочкой», наискось, зигзагом с поворотом переступанием. Подъем прямоступающим и скользящим шагом.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
37	23.01	Раздел: Лыжная подготовка. Тема: 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	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.

		переменным двухшажным ходом.				
38	23.01	Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Лыжные эстафеты.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
39	30.01	Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками .Передвижение одновременным безшажным ходом под небольшой уклон и по равнине, чередуя одновременную и попеременную работу рук.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
40	30.01	Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
Февраль						
41	06.02	Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Лыжный ход- освоение конькового хода.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
42	06.02	Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Лыжный ход. Одновременный ход	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности

		и полушаг.				обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
43	20.02	Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Лыжи. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
44	20.02	Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Лыжи, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
45	27.02	Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Передвижение попеременным двушажным ходом.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
46	27.02	Раздел: Лыжная подготовка. Тема: Катание одновременным ходом, нагрузка на руки.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
Март						
47	06.03	Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Общая физическая подготовка. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движения; наклоны в положении седа и седа ноги врозь на	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.

		полу.				
48	06.03	Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Упражнения на подвижность суставов, развитие гибкости, силы. Растяжка в спорте.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
49	13.03	Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Упражнения на подвижность суставов, развитие гибкости, силы. Растяжка в спорте.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
50	13.03	Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20, 30 см, запрыгивания. Лазание, перелазание в различных положениях.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
51	20.03	Раздел: Лыжероллерная подготовка. Тема: Имитационные упражнения для освоения конькового стиля.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
52	20.03	Раздел: Лыжероллерная подготовка. Тема: Имитационные упражнения для освоения конькового стиля.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
Апрель						
53	03.04	Раздел:	1	Спортивный	Традиционная	Наблюдение,

		Лыжероллерная подготовка. Тема: Имитация полуконькового хода на месте.		зал/уличная спортивная площадка		выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
54	03.04	Раздел: Лыжероллерная подготовка. Тема: Имитация одновременного одношажного хода на месте.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
55	10.04	Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Упражнения на развитие развития специфических качеств лыжника.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
56	10.04	Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Бег.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
57	17.04	Раздел: Лыжероллерная подготовка. Тема: Имитация одновременного одношажного хода на месте.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
58	17.04	Раздел: Лыжероллерная подготовка. Тема: Имитация одновременного двухшажного хода в движении.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
59	24.04	Раздел: Лыжероллерная подготовка. Тема: Имитация	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности

		одновременного двухшажного хода в движении. .				обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
60	24.04	Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема: Упражнения на тренажерах-роликах, эспандер.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
Май						
61	15.05	Раздел: Лыжероллерная подготовка. Тема: Эстафета.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
62	15.05	Раздел: Итоговое занятие. Тема: Подведение итогов учебного года. Итоговые соревнования. Сдача нормативов.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.
63	22.05	Раздел: Итоговое занятие. Тема: Подведение итогов учебного года. Итоговые соревнования. Сдача нормативов.	1	Спортивный зал/уличная спортивная площадка	Традиционная	Наблюдение, выполнение практических заданий, устный опрос, анализ деятельности обучающихся, участие в соревнованиях и мероприятиях.