

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Ханты-Мансийский автономный округ-Югра
Комитет образования администрации Березовского района
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр «Поиск» (МАУ ДО «Центр «Поиск»)

РАССМОТРЕНА и ПРИНЯТА
на заседании методического совета
от «31» мая 2023 г.
Протокол № 13



УТВЕРЖДЕНА
Директор
МАУ ДО «Центр «Поиск»
В.П. Рокин
Приказ от № 74-09
«31» мая 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ПАЦАНЫ ЮГРЫ»

Возраст детей: 7-17 лет
Срок реализации: 3 года

Хозяинов Павел Васильевич,
педагог дополнительного образования

с. Саранпауль 2023 г.

Пояснительная записка.

В системе физического воспитания лыжная подготовка – национальное средство повышения уровня физической работоспособности, оздоровления, закаливания всех возрастных групп.

Лыжный спорт - это радость, здоровье, долголетие. Это не гонка за призами, хотя получать награды за победы на лыжне очень приятно. Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением в движение всех основных групп мышц в условиях пониженных температур, на чистом морозном воздухе заметно повышает сопротивляемость организма к самым различным заболеваниям и положительно сказывается на общей работоспособности. Прогулки и походы на лыжах в красивой лесистой и разнообразной по рельефу местности доставляют положительное влияние на нервную систему, умственную и физическую работоспособность.

Каждый, кто начинает заниматься лыжным спортом, ставит перед собой определенную цель: один хочет стать чемпионом, другой – просто сильнее и выносливее, третий стремится с помощью ходьбы на лыжах похудеть, четвертый - укрепить волю. И все это возможно. Нужно лишь регулярно, не делая себе поблажек и скидок, упорно тренироваться.

Лыжный спорт включает в себя несколько самостоятельных видов спорта: лыжные гонки, биатлон, прыжки на лыжах с трамплина, двоеборье, горнолыжный спорт. По этим видам спорта есть правила проведения соревнований и предусмотрено присвоение разрядов и званий в соответствии с требованиями Единой спортивной классификации. Это стимулирует систематические занятия и рост спортивных достижений лыжников. В физическом воспитании лыжный спорт занимает одно из ведущих мест. Лыжи доступны для детей с самого раннего возраста. Ходьба на лыжах оказывает всестороннее влияние на организм детей. При передвижении по равнине и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков в работу вовлекаются все основные группы мышц ног, рук и туловища. Лыжный спорт благотворно воздействует на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему. Длительная мышечная работа на чистом

воздухе в условиях низких температур способствует закаливанию организма детей и подростков, значительно повышая его сопротивляемость к различным заболеваниям.

Нормативно-правовые основы проектирования дополнительных общеобразовательных программ.

	Нормативные акты
Основные характеристики программ	Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон №273) (ст. 2, ст.12, ст. 75)
Порядок проектирования	Федеральный закон № 273-ФЗ (ст. 12, ст. 47, ст. 75), Приказ Министерства просвещения РФ от 30.09.20г. №533 (изменения внесенные в Порядок). Концепция развития дополнительного образования детей по 2030 года от 31 марта 2022 года № 678-р
Условия реализации	Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»" (54 стр.) (<i>действуют с 01.01.2021 г. до 01.01.2027 г.</i>). Письмо Минпросвещения России от 07.05.2020 №ВБ – 976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий».
Содержание программ	Федеральный закон №273-ФЗ (п.9, 22, 25 ст. 2; п. 5 ст.12; п. 1, п. 4 ст. 75), Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.22 №70226).
Организация образовательного процесса	Федеральный закон №273-ФЗ (ст.15, ст16, ст.17; ст.75), Приказ Минпросвещения России от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, - Устав МАУ ДО «Центр «Поиск».

Направленность программы: физкультурно – спортивная.

Уровень освоения программы: базовый.

В процессе занятий и соревнований по лыжному спорту воспитываются морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм.

Систематические занятия лыжным спортом способствуют всестороннему физическому развитию школьников, особенно положительно влияя на развитие таких двигательных качеств, как выносливость, сила, ловкость.

Развитие у обучающихся мотивации к физкультуре и спорту, здоровому образу жизни, создание условий для личностного самоопределения и самоорганизации; выявление и поддержка учащихся, проявивших выдающиеся способности.

Результативность программы предусматривает освоение прогнозируемых результатов через мониторинг и участие в соревнованиях и олимпиадах. Презентация результатов на уровне муниципального образования. Участие в муниципальных и региональных спортивных мероприятиях.

Актуальность программы: двух занятий физической культуры и спортом в неделю недостаточно для полноценного физического развития обучающихся. С целью повышения двигательного режима обучающихся необходимо проводить дополнительные занятия по физической культуре и спорту во внеурочное время. С этой задачей должна справляться спортивная секция по лыжному спорту. Для полноценного развития детям нужно двигаться, т.е. выполнять определенный двигательный режим (суточный и недельный).

Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, играют большую роль в профилактике многих заболеваний, повышают функциональные возможности организма, повышают работоспособность. Принести полное удовлетворение занятия лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов. Наиболее быстро

и хорошо осваивают технические приемы дети и подростки. Правильные и рациональные движения сохраняются в последствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов – лыжников.

Отличительные особенности программы.

Лыжный спорт – один из самых массовых видов спорта, культивируемых в Российской Федерации. Наибольшей популярностью в силу доступности и характера воздействия на организм пользуются лыжные гонки на различные дистанции. Занятия этим видом спорта являются важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по своему характеру двигательных действий. В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжами – один из самых доступных и массовых видов физической культуры. Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объёму, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Программа «Пацаны Югры» дает возможность приобщиться к интересному и популярному виду спорта, реализовать свои потребности, общаясь в коллективе проявить свои способности.

Практически все виды спорта в той или иной степени травматичны. Лыжный спорт, требует от спортсмена определенной физической подготовки, выносливости, силы воли, выдержки, упорства. Физические движения в лыжном спорте осуществляются интенсивно, с высокими нагрузками.

Лыжные гонки являются одним из самых массовых видов спорта. Занятия лыжными гонками способствуют развитию всех физических качеств, а более всего общей выносливости, что актуально в современном мире.

Возраст и категория обучающихся. Программа адресована детям в возрасте от 7 до 17 лет. Программа составлена с учетом психологических и физических особенностей развития детей данного возраста.

Обучающиеся занимаются в двухвозрастных категориях: младшая и средняя.

Новизна программы состоит в том, что в МАУ ДО «Центр «Поиск» созданы условия для развития лыжного спорта среди детей, тем самым расширяется сфера спортивной деятельности разнообразием видов спорта, занятости, досуга.

Большие перспективы развития лыжного спорта видятся, прежде всего, в системе подготовки детей и юношества. Активного желания у детей заниматься данным видом спорта.

Лыжный спорт вырабатывает такие качества как умение сосредоточиться, сохранять спокойствие и хладнокровие в сложных ситуациях. Лыжный спорт помогает молодёжи отвлечься от улицы, наркотиков, от формирования пагубных привычек.

Объем программы – 495 часа, три группы по 10-12 человек, занятия групп ведутся последовательно.

Режим занятий – 1-3 раза в неделю по 1-3 часа (два академических часа по 45 минут с перерывом 20 минут).

Формы занятий–беседа (теоретическое занятие), лекция (теоретическое занятие), контрольные тестирования (практическое занятие), самостоятельные занятия, учебно – тренировочное занятие (практическое занятие), соревнование.

Цель программы: - развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, совершенствование техники и тактики лыжника-гонщика, укрепление опорно-двигательного аппарата и дыхательной системы подростка.

- *Освоение знаний о физической культуре, её связи с физическим воспитанием и спортивной подготовкой;*
- *формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физкультурой и спортом;*
- *укрепление здоровья и повышение уровня физического развития обучающихся.*

Для реализации данной цели поставлены следующие задачи:

Младшая группа (7-10 лет):

– Обучающиеся:

- освоение и совершенствование техники и тактики лыжных ходов.

– Развивающие:

– развитие и закрепления потребности в систематических занятиях спортом,

– развитие физических качеств, необходимых для занятий лыжным спортом,

– формирование морально-волевых качеств юных спортсменов.

Воспитательные:

· воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки,

· воспитывать дисциплинированность,

· способствовать снятию стрессов и раздражительности,

– прививать устойчивый интерес к занятиям лыжным спортом (лёгкой атлетикой),

– укреплять здоровье учащихся и закаливать их организм,

– всестороннее физическое развитие и развитие основных двигательных качеств,

– овладеть навыками техники движений основных лыжных ходов (отдельных видов легкой атлетики),

– выполнять требования контрольных тестовых заданий и контрольных нормативов.

Средняя группа (11-14 лет):

– укреплять здоровье обучающихся и закаливать их организм; всестороннее физическое развитие и развитие основных двигательных качеств;

– развивать физическую работоспособность (выносливость); совершенствовать технику основных лыжных ходов (видов легкой атлетики);

– овладеть основами тактики лыжника гонщика;

– овладеть инструкторскими навыками и судейской практикой;

– достигать высоких результатов в лыжном спорте, выполнять разрядные

нормативы.

Старшая группа (15-17 лет):

Условия реализации программы.

Данная дополнительная общеобразовательная программа составлена с учетом психологических и физических особенностей развития детей, среди разновозрастной категории.

Учебно-тренировочный процесс включает в себя три периода:

1.Подготовительный:

- лыжный спорт (ноябрь, декабрь).

2. Соревновательный:

- лыжный спорт (ноябрь – апрель);

-день Туризма;

-открытие Лыжного Сезона 2023-2024 года;

- соревнования «Лыжня России» - 2024 года;

-окружной проект «Лыжней Андрея» -2024 года;

- закрытие лыжного сезона 2024- 2025 года;

- поселковые соревнования по волейболу на кубок главы;

- первенство с. Саранпауль по национальным видам спорта;

- спортивная эстафета ко дню победы «Эстафета мира».

3.Переходный:

- легкая атлетика (март – май).

Особенности организации образовательного процесса - основной формой обучения являются групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия.

Занятия проводятся в основном на специально подготовленной лыжне. В морозные дни лыжные тренировки заменяются игрой в теннис, разминкой в тренажерном зале, а чаще игрой в футбол на улице. Одно из важнейших требований - соблюдение правил охраны детей, организация спортивной жизнедеятельности в соответствии с требованиями санитарной гигиены в

помещении и на улице, правил пожарной безопасности. Педагог постоянно знакомит детей с правилами по технике безопасности при организации тренировочных упражнений на тренажёрных оборудованьях, игровом поле экскурсиях, выездах.

Сохранение здоровья обучающихся это, в первую очередь, педагогическая проблема организации деятельности педагога ДО. Именно педагог должен задать психофизиологические условия для функционирования организма в процессе занятий. Содержание деятельности ребёнка должно соответствовать доминирующей возрастным особенностям и возрастной мотивации.

Педагог, получая и обрабатывая информацию о своих воспитанниках, их психическом развитии, социальном окружении, семейных обстоятельствах. Контролирует ход целостного воспитательного процесса, процесс становления личности каждого ребёнка, его нравственных качеств; анализирует характер оказываемых на него воздействий; отслеживает учебную деятельность каждого воспитанника всей учебной группы, самоопределение, самовоспитание и саморазвитие обучающихся, развитие творческих способностей воспитанников, взаимоотношения с другими участниками воспитательного процесса.

Но главным в работе педагога является создание условий для развития внутреннего потенциала ребёнка.

Основные критерии здоровьесберегающего занятия.

1. Создание адаптационной комфортной здоровьесберегающей среды.
2. Динамическая организация занятия: дыхательная гимнастика. Разминка, силовые упражнения, техника бега.
3. Психологический подход при проведении занятий:
 - учет индивидуальных особенностей,
 - темперамент выносливости,
 - уровень здоровья,
 - личностно ориентированный подход.
4. Психологический климат занятия:
 - мажорность урока,

- проявление доверительного отношения к воспитанникам,
- наличие на занятиях эмоциональной разрядки,
- создание,
- создание на занятиях эмоциональной разрядки,
- создание ситуации успеха.

5. Использование педагогических знаний и умений при организации занятий:

- чередование различных видов игровой деятельности,
- плотность занятия, темп,
- умение оценить уровень утомляемости, снижение физической нагрузки.

6. Включение в занятия воспитательных задач по привитию культуры здоровья.

Формы аттестации: контрольные сдача нормативы по ОФП, участие в соревнованиях разного уровня.

Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год.

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения 1 группа	02.11.2023	30.05.2024	29	83 часа	2 раза в неделю по 3 часа
2 год обучения 2 группа	02.11.2023	30.05.2024	29	181 часа	3 раза в неделю по 3 часа
3 год обучения 3 группа	01.11.2023	31.05.2024	29	231 часа	3 раза в неделю по 3 часа

Итого:				495 часа	

Кадровое и материально-техническое обеспечение: для проведения занятий в секции «Пацаны Югры» необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, секундомер.
2. Гимнастические маты.
3. Гимнастические палки.
4. Гимнастические скамейки.
5. Эспандеры.
6. Свисток.
7. Игровые мячи (футбольный, баскетбольный, волейбольный).
8. Шахматы, шашки, инвентарь для бильярда, инвентарь для настольного тенниса.
9. Проектор и экран.
10. Учебно-методическая литература по лыжной подготовке.
11. Аптечка.
12. Скакалки.

Планируемые результаты:

Предметные результаты

Будут:

- формировать устойчивый интерес к занятиям,
- формировать и совершенствовать жизненно важные двигательные умения и навыки,
- владеть знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по лыжным гонкам,
- формировать знания о лыжном спорте и его роли в укреплении здоровья,
- уметь рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку,

- уметь вести наблюдение за показателями своего физического развития.

По итогам обучения по общеразвивающей программе обучающиеся должны знать:

1. Состояние и развитие лыжных гонок в России;
2. Технику безопасности на занятиях лыжным спортом, гигиену, закаливание,
3. Режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.
4. Выбор лыж и палок. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Уход за лыжным инвентарем. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов.
5. Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.
6. Понятия о технике лыжных гонок. Классификацию способов передвижения на лыжах. Структуру скользящего шага. Технику ходов, спуска, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправления.
7. Правила соревнований по лыжным гонкам, инструкторская и судейская практика.

Должны уметь:

1. Анализировать и оценивать свою учебно-тренировочную деятельность.
2. Самостоятельно применять полученные знания на занятиях.
3. Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.
4. Технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой контрольные упражнения;
5. Контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях по лыжной подготовке.

Должны иметь навыки:

1. Владеть техниками передвижения на лыжах различными способами и ходами в различных условиях скольжения.

Личностные результаты:

1. Формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни;
2. Развивать навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
3. Развивать основные двигательные качества – силы, выносливости, ловкости и быстроты.
4. Дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
5. Уметь управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
6. Уметь оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- будут владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное использование в самостоятельных занятиях,
- уметь определять наиболее эффективные способы достижения результата,
- уметь находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять,
- уметь объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения,
- уметь определять наиболее эффективные способы достижения результата,
- уметь организовать самостоятельные занятия по лыжным гонкам, а также, с группой товарищей,
- уметь рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку,
- уметь вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Учебно-тематический план на 2023-2024 года обучения.

1 группа

1 год обучения.

№	Тема	Количество часов			Форма контроля
		Все го	Теория	Практика	
1 Модуль. «Лыжный спорт в ХМАО» (ноябрь, декабрь, январь)					
1.	Вводное занятие «История лыжных видов спорта в России и ХМАО»	1	1	-	Беседа
2.	Правила техники безопасности и оказание первой медицинской помощи	1	1	-	Беседа
3.	Гигиена занятий, режим питания спортсменов.	2	1	1	Беседа
4.	Основы техники лыжных ходов	2	1	1	Зачет
5.	Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника	2	1	1	Зачет
6.	Общая физическая подготовка (ОФП) и Специальная физическая подготовка (СФП)	15	-	15	Выполнение упражнений и тестирование
7.	ЭТНО-компонент «Северное многоборье»	4	-	4	
7.	Развитие выносливости	4	2	2	Выполнение нормативов
8.	Развитие скоростной – силовой способностей	4	2	2	Выполнение нормативов
Всего часов:		35	9	26	

2 Модуль.					
Комплекс лыжных ходов 1,2,3,4,5					
(февраль, март)					
9.	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 1	4	2	2	Выполнение нормативов
10.	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 2	4	2	2	Выполнение нормативов
11.	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 3	4	2	2	Выполнение нормативов
12.	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 4	4	2	2	Выполнение нормативов
13.	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 5	4	2	2	Выполнение нормативов
14.	Участие воспитанников в окружном проекте «Лыжня Андрея» 2024 года.	-	-	-	Поход, соревнования
15.	Горнолыжный спорт	4	2	2	Выполнение нормативов
Всего часов:		24	12	12	
3 Модуль.					
Соревновательная подготовка (апрель, май)					
1.	Закрепление полученных навыков по техникам лыжных ходов, продолжение развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей	14	-	14	Выполнение нормативов
2.	Развития выносливости, координационных, скоростно-	8	-	8	Выполнение нормативов

	силовых способностей.				
3.	Контрольные упражнения	2	-	2	Зачет
4.	Заккрытие учебного года	-	-	-	
Всего часов:		24	0	24	
Итого часов первой группы: 83 часа.					

Учебно-тематический план на 2023-2024 года обучения.

2 группа

2 год обучения

№	Тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1 Модуль. «Лыжный спорт в ХМАО» (ноябрь, декабрь, январь)					
1.	Вводное занятие «История лыжных видов спорта в России и ХМАО»	2	2	-	Беседа
2.	Правила техники безопасности и оказание первой медицинской помощи	2	2	-	Беседа
3.	Гигиена занятий, режим питания спортсменов.	6	2	4	Беседа
4.	Основы техники лыжных ходов	4	2	2	Зачет
5.	Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника	4	2	2	Зачет
6.	Общая физическая подготовка (ОФП) и Специальная физическая подготовка (СФП)	30	-	30	Выполнение упражнений и

					тестировани е
7.	ЭТНО-компонент «Северное многоборье»	10	-	10	
7.	Развитие выносливости	12	2	10	Выполнение нормативов
8.	Развитие скоростной – силовой способностей	11	1	10	Выполнение нормативов
Всего часов:		81	13	68	
2 Модуль. Комплекс лыжных ходов 1,2,3,4,5 (февраль, март)					
9.	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 1	10	2	8	Выполнение нормативов
10.	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 2	10	2	8	Выполнение нормативов
11.	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 3	10	2	8	Выполнение нормативов
12.	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 4	10	2	8	Выполнение нормативов
13.	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 5	10	2	8	Выполнение нормативов
14.	Участие воспитанников в окружном проекте «Лыжня Андрея» 2024 года.	-	-	-	Поход, соревнован ия
15.	Горнолыжный спорт	10	2	8	Выполнение нормативов
Всего часов:		60	12	48	

3 Модуль.					
Соревновательная подготовка (апрель, май)					
1.	Закрепление полученных навыков по техникам лыжных ходов, продолжение развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей	28	-	28	Выполнение нормативов
2.	Развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей.	10	-	10	Выполнение нормативов
3.	Контрольные упражнения	2	-	2	Зачет
4.	Закрытие учебного года	-	-	-	
Всего часов:		40	0	40	
Итого часов второй группы: 181 часа.					

Учебно-тематический план на 2023-2024 года обучения.

3 группа

3 год обучения

№	Тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1 Модуль. «Лыжный спорт в ХМАО» (ноябрь, декабрь, январь)					
1.	Вводное занятие «История лыжных видов спорта в России и ХМАО»	3	3	-	Беседа
2.	Правила техники безопасности и оказание первой медицинской помощи	3	3	-	Беседа

3.	Гигиена занятий, режим питания спортсменов.	6	2	4	Беседа
4.	Основы техники лыжных ходов	6	2	4	Зачет
5.	Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника	6	2	4	Зачет
6.	Общая физическая подготовка (ОФП) и Специальная физическая подготовка (СФП)	40	-	40	Выполнение упражнений и тестирование
7.	ЭТНО-компонент «Северное многоборье»	12	-	12	
7.	Развитие выносливости	14	2	12	Выполнение нормативов
8.	Развитие скоростной – силовой способностей	15	2	13	Выполнение нормативов
Всего часов:		105	16	89	
<p>2 Модуль. Комплекс лыжных ходов 1,2,3,4,5 (февраль, март)</p>					
9.	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 1	12	2	10	Выполнение нормативов
10.	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 2	12	2	10	Выполнение нормативов
11.	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 3	12	2	10	Выполнение нормативов
12.	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 4	12	2	10	Выполнение нормативов

13.	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 5	12	2	10	Выполнение нормативов
14.	Участие воспитанников в окружном проекте «Лыжня Андрея» 2024 года.	-	-	-	Поход, соревнования
15.	Горнолыжный спорт	12	2	10	Выполнение нормативов
Всего часов:		72	12	60	
3 Модуль. Соревновательная подготовка (апрель, май)					
1.	Закрепление полученных навыков по техникам лыжных ходов, продолжение развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей	36	-	36	Выполнение нормативов
2.	Развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей.	15	-	15	Выполнение нормативов
3.	Контрольные упражнения	3	-	3	Зачет
4.	Закрытие учебного года	-	-	-	
Всего часов:		54	0	54	
Итого часов третьей группы: 231 часа.					

Содержание программы.

1 Модуль.

История лыжных видов спорта в России и ХМАО.

Тема 1. Вводное занятие « История лыжных видов спорта в России и ХМАО».

Теория. Вводное занятие. Правила поведения на занятиях, техника безопасности. Организационные вопросы. План работы, цели и задачи занятий.

Тема 2. Правила техники безопасности и оказание первой медицинской помощи.

Теория. Характеристика современного инвентаря, одежды и обуви для лыжного спорта. Безопасность к местам проведения занятий, одежде, обуви и инвентарю.

Влияние погодных условий на тренировочный процесс. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах, ранах, обморожении.

Тема 3. Гигиена занятий, режим питания спортсменов.

Режим дня лыжника, питания и питьевой режим. Гигиена сна, тела, водные процедуры. Краткие сведения о тактическом применении различных способов передвижения на лыжах. Учет погодных условий, длина дистанции и рельефа местности.

Практическое занятие. Выбор лыжных палок, лыж, обуви. Установка креплений, нанесение наложение грунта и лыжных мазей, опробование смазки.

Тема 4. Основы техники лыжных ходов.

Теория. Классификация основных лыжных ходов. Понятия об основных движениях лыжника. Техника выполнения основных движений в различных лыжных ходах.

Практика. Отработка попеременного двухшажного хода.

Тема 5. Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника.

Теория. Понятия о технике и тактике лыжника-гонщика. Классификация техники передвижения на лыжах. Строевые упражнения на лыжах. Способы лыжных ходов (скользящего шага, попеременного - двухшажного, одновременнобесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного, полуканькового, конькового).

Практика. Отработка основ техники лыжных ходов.

6. Общая физическая подготовка и Специальная физическая подготовка.

Теория. В состав ОФП входят строевые упражнения, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Специальная физическая подготовка передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, лыжника. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Тема 7. ЭТНО-компонент «Северное многоборье» национальные виды спорта.

Ознакомить с видами «Северного многоборья», тройной национальный прыжок, бег по пересеченной местности, метания топора на дальность, метание аркана на хорей, прыжки через нарты. Провести соревнования.

Тема 8. Развитие выносливости.

Теория. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег в парках группой. Различные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двухсторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробные и аэробные механизмы длительностью от 20 сек до 18 мин.

Практика. Отработка упражнений на развитие выносливости.

Тема 9. Развитие скоростно-силовой способности.

Теория. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча прыжки и многоскоки, метание на дальность разных снарядов, круговая тренировка на тренажерах.

Практика. Отработка упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.

2 Модуль.

Комплекс лыжных ходов (1,2,3,4,5).

Тема 10. Освоение техники лыжных ходов. Комплекс I.

Теория. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками(5 часов). Повороты переступанием (3 часа). Подъёмы и спуски

под уклон (3 часа). Передвижение на лыжах до 1 км.

Практика. Отработка лыжных ходов.

Тема 11. Освоение техники лыжных ходов. Комплекс II.

Теория. Ступающий шаг. Скользящий шаг. Передвижение скользящим шагом с палками и без палок. Подъёмы и спуски с небольших склонов, передвижение на лыжах до 1.5 км.

Практика. Отработка лыжных ходов.

Тема 12. Освоение техники лыжных ходов. Комплекс III.

Теория. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём лесенкой высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.

Практика. Отработка лыжных ходов.

Тема 13. Освоение техники лыжных ходов. Комплекс IV.

Теория. Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором. Повороты переступанием в движении. Подъём лесенкой. Прохождение дистанции до 2 км.

Практика. Отработка лыжных ходов.

Тема 14. Освоение техники лыжных ходов. Комплекс V.

Теория. Имитация конькового хода, путем прыжков из стороны в сторону на подъем (в летнее время). Одновременный Полуконьковый ход. Коньковый ход без отталкивания руками. Одновременный одношажный коньковый ход..

Практика. Отработка лыжных ходов.

Тема 15. Лыжный пробег. Участие обучающихся спортивной секции в окружном проекте «Лыжной Андрей». Маршрут пробега: Саранпауль-Хурумпауль - Ломбовож, протяженностью 85 километров.

Тема 16. Горнолыжный спорт.

Подъёмы «лесенкой», «елочкой». Спуски в низкой и основной стойке с небольших склонов. Торможение палками, «плугом». Повороты переступанием на месте. Преодоление бугров и впадин.

3 Модуль.

Соревновательная подготовка.

Тема 1. Закрепление полученных навыков по техникам лыжных ходов, продолжение развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей.

Теория. Закрепление техники лыжных ходов, освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развивающие выносливость, координацию, силовые способности и гибкость. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками.

Практика. Отработка упражнения на развитие выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей. Отработка лыжных ходов.

Тема 2. Участие в соревнованиях.

Участие обучающихся спортивной секции «Пацаны Югры» в соревнованиях по лыжным гонкам, в поселковых, районных и окружных.

Тема 3. Контрольные упражнения и сдача нормативов. Подведение итогов.

Тесты по контролю за развитием основных двигательных качеств (силы, быстроты, гибкости, прыгучести, выносливости, координации движения). Тесты на владение техникой основных лыжных ходов. Преодоление дистанций : 1 км, 2 км, 3км, 5 км на время.

Оценочные материалы.

Виды и формы контроля: зачет, выполнение нормативов, соревнования, тестирование.

Образовательные и учебные форматы.

Формы обучения - очная, групповая, индивидуальная.

Виды обучения - тренировки, соревнования, походы, беседы, занятия, игры, мастер-классы.

Педагогические технологии: технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология игровой деятельности,

коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Воспитательный план к программе на 2023-2024 учебный год.

месяц	Название мероприятия	Направление
сентябрь	Мероприятие, приуроченное Международному дню мира.	Духовно-нравственное воспитание
сентябрь	Велопробег «В здоровом теле – здоровый дух».	Здоровье-сберегающее направление
сентябрь	Соревнования «День туризма», в рамках недели туризма	Здоровье-сберегающее направление
ноябрь	Викторина «День Березовского района»	Патриотическое воспитание
ноябрь	Мероприятие «День матери»	Духовно-нравственное воспитание
декабрь	Акция «Зима прекрасна, когда безопасна».	Здоровье-сберегающее направление
январь	Акция «Международный день «Спасибо!».	Духовно-нравственное воспитание
февраль	Акция «Теплый привет с малой Родины»	Патриотическое воспитание
февраль	Мероприятие «Праздник доблестных воинов»	Патриотическое воспитание
март	Мероприятие «С днем 8 марта»	Духовно-нравственное воспитание

апрель	Викторина «Человек. Космос. Вселенная»	Общекультурное воспитание.
апрель	Эстафеты «Веселые старты»	Здоровье-сберегающее направление
май	Акция «Вспомним всех поименно»	Патриотическое воспитание

Дистанционные занятия.

Гигиена занятий, режим питания спортсмена
Развитие выносливости Видео ролик.
Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 1 теория
Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 2 теория
Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 3 теория
Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 4 теория
Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 5 теория

Спортивная секция «Пацаны Югры»

Промежуточная диагностика воспитанников 2024 года

(оценивается по десятибалльной системе).

Более 50 баллов – высокий уровень, ребенок владеет общефизической и специальной подготовкой, в которую так же входят выносливость, силовые способности, гибкость. Владеет знаниями о здоровом образе жизни и умеет легко понимать правила и суть спортивных игр и играть в них.

26-49 баллов – средний уровень, ребенок владеет общефизической или специальной подготовкой при этом есть недочеты, с которыми надо работать.

Менее 25 баллов – низкий уровень, ребенок не полностью владеет общефизической и специальной подготовкой. Не умеет играть в спортивные игры. Не знает правила здорового образа жизни.

№	Фамилия, Имя учащегося	Выносливость	Силовые способности	Гибкость	Общеспортивная подготовка	Специальная подготовка	Игровая	Знания о ЗОЖ	Итого	Уровень

Печатные и (или) электронные образовательные и информационные ресурсы по реализации общеобразовательной общеразвивающей программы «Пацаны Югры» на 2023-2024 учебный год:

1. http://poisk-86.moy.su/RIP/2020-2021/sportivnye_igry_severa_v_chetverom_otchet.pdf
2. <http://poisk-86.moy.su/RIP/2020-2021/1.vnekl.meroprijatie-narty.pdf>
3. http://poisk-86.moy.su/index/ugra_raznosvetnaya/0-57

Список литературы к программе.

1. Методические рекомендации для педагогов. В.В. Черкасов. ТГПИ им. Менделеева, 2007.
2. «Созревание висцеральных функций в развивающемся организме» Ю.Г. Диева. ТГПИ им. Менделеева, 2006.
3. «Методика уроков», Г.П.Богданова, М. учебник». Физическая культура в школе», 2001.
4. «Физическое воспитание учащихся 1-11 классов» Е.Н. Литвинов, М.Я.Виленский, Б.И.Туркунов, Министерство образования РФ- 2006.
5. Журнал «Сельская школа» № 6-2004г.
6. Журнал «Вестник образования России»-№11. 2008г.
7. «Практический журнал для учителя» № 5, 2003г.
8. Методическое пособие «Средства и методы спортивной тренировки» Н.Я. Городничева., Г.И. Семенова, г.Тобольск, 2007г.

Список литературы для детей.

1. «Лыжный спорт учебник» Т.И Раменская, А.Г Баталов./ Москва. Издательство «Флинта», издательство «Наука».
2. «Лыжная подготовка» А.П. Олюнин, Г.Б. Чукардин, Н.И. Семенов/ Санкт-Петербург 2003 г.
3. «Учись ходить на лыжах» Преображенский В. С. – М.: Сов.спорт, 2009.
4. «Спортивные и подвижные игры» Железняк Ю.Д – М.: ФиС, 1984.
5. «Самостоятельные занятия учащихся по ФК.» Мейксон Г.Б. – М.: Просвещение, 2006 г.

1 группа.

№ п/п	Месяц	Число	Время Пров-ия занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1 Модуль.								
(ноябрь, декабрь, январь)								
1	ноября	2	14.20-15.00 (перерыв минут) 20	Беседа	1	Вводное занятие «История лыжного спорта в России и ХМАО»	МАУ ДО «Центр «Поиск»	Опрос
2	ноября	7	14.20-15.00 (перерыв минут) 20	Беседа	1	Правила техники безопасности и оказание первой медицинской помощи	МАУ ДО «Центр «Поиск»	Опрос
3	ноябрь	9	14.20-15.00 (перерыв минут) 20	Беседа	2	Гигиена занятий, режим питания спортсменов	МАУ ДО «Центр «Поиск»	Опрос
4	ноябрь	14	14.20-15.00 (перерыв минут) 20	Беседа	2	Основные техники лыжных ходов	МАУ ДО «Центр «Поиск»	Выполнение упражнений и тестирование
5	ноябрь	16	14.20-15.00 (перерыв минут) 20	Практическое занятие	2	Общие основы методики обучения техники и тактики	МАУ ДО «Центр «Поиск»	Опрос
6	ноябрь	21	14.20-15.00 (перерыв минут) 20	Беседа. Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка (ОФП) и Специальная физическая подготовка (СФП)	МАУ ДО «Центр «Поиск»	Выполнение нормативов

7	ноябрь	23	14.20-15.00 (перерыв минут) 20	Беседа. Практич еское занятие	1	Общая физическая подготовка (ОФП) и Специальная физическая подготовка (СФП)	МАУ ДО «Центр «Поиск»	Выполнение нормативов
8	ноябрь	28	14.20-15.00 (перерыв минут) 20	Практич еское занятие	2	Общая физическая подготовка (ОФП) и Специальная физическая подготовка (СФП)	МАУ ДО «Центр «Поиск»	Выполнение нормативов
9	ноябрь	30	14.20-15.00 (перерыв минут) 20	Практич еское занятие	1	Общая физическая подготовка (ОФП) и Специальная физическая подготовка (СФП)	МАУ ДО «Центр «Поиск»	Выполнение нормативов
10	декабрь	5	14.20-15.00 (перерыв минут) 20	Практич еское занятие	2	Общая физическая подготовка (ОФП) и Специальная физическая подготовка (СФП)	МАУ ДО «Центр «Поиск»	Выполнение нормативов
11	декабрь	7	14.20-15.00 (перерыв минут) 20	Практич еское занятие	1	Общая физическая подготовка (ОФП) и Специальная физическая подготовка (СФП)	МАУ ДО «Центр «Поиск»	Выполнение нормативов
12	декабрь	12	14.20-15.00 (перерыв минут) 20	Практич еское занятие	2	Общая физическая подготовка (ОФП) и Специальная физическая подготовка (СФП)	МАУ ДО «Центр «Поиск»	Выполнение нормативов
13	декабрь	14	14.20-15.00 (перерыв минут) 20	Практич еское занятие	1	Общая физическая подготовка (ОФП) и Специальная физическая подготовка (СФП)	МАУ ДО «Центр «Поиск»	Выполнение нормативов

14	декабрь	19	14.20-15.00 (перерыв минут) 20	Практич еское занятие	2	Общая физическая подготовка (ОФП) и Специальная физическая подготовка (СФП)	МАУ ДО «Центр «Поиск»	Выполнение нормативов
15	декабрь	21	14.20-15.00 (перерыв минут) 20	Практич еское занятие	1	Общая физическая подготовка (ОФП) и Специальная физическая подготовка (СФП)	МАУ ДО «Центр «Поиск»	Выполнение нормативов
16	декабрь	26	14.20-15.00 (перерыв минут) 20	Практич еское занятие	1	Энто – компонент «Северное многоборье»	МАУ ДО «Центр «Поиск»	Выполнение нормативов
17	декабрь	28	14.20-15.00 (перерыв минут) 20	Практич еское занятие	1	Энто – компонент «Северное многоборье»	МАУ ДО «Центр «Поиск»	Выполнение нормативов
18	январь	9	14.20-15.00 (перерыв минут) 20	Практич еское занятие	2	Энто – компонент «Северное многоборье»	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
19	январь	11	14.20-15.00 (перерыв минут) 20	Практич еское занятие	1	Развитие выносливости	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
20	январь	16	14.20-15.00 (перерыв минут) 20	Практич еское занятие	2	Развитие выносливости	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
21	январь	18	14.20-15.00 (перерыв минут) 20	Практич еское занятие	1	Развитие выносливости	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
22	январь	23	14.20-15.00	Практич	1	Развитие	Спортивная база	Выполнение

			(перерыв минут) 20	еское занятие		скоростной силовой способностей –	«Лыжник»	нормативов
23	январь	25	14.20-15.00 (перерыв минут) 20	Практическое занятие	2	Развитие скоростной силовой способностей –	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
24	январь	30	14.20-15.00 (перерыв минут) 20	Практическое занятие	1	Развитие скоростной силовой способностей –	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
2 Модуль. Комплекс лыжных ходов (февраль, март) (1,2,3,4,5)								
1	февраль	1	14.20-15.00 (перерыв минут) 20	Практическое занятие	2	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 1	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
2	февраль	6	14.20-15.00 (перерыв минут) 20	Практическое занятие	2	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 1	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
3	февраль	8	14.20-15.00 (перерыв минут) 20	Практическое занятие	1	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 2	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
4	февраль	13	14.20-15.00 (перерыв минут) 20	Практическое занятие	2	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 2	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
5	февраль	15	14.20-15.00 (перерыв минут) 20	Практическое занятие	1	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 2	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
6	февраль	20	14.20-15.00	Практическое занятие	1	Освоение техники	Спортивная база	Выполнение

			(перерыв минут) 20	еское занятие		лыжных ходов. Комплекс 3	«Лыжник»	нормативов
7	февраль	22	14.20-15.00 (перерыв минут) 20	Практическое занятие	2	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 3	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
8	февраль	27	14.20-15.00 (перерыв минут) 20	Соревнования	1	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 3	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
9	февраль	29	14.20-15.00 (перерыв минут) 20	Практическое занятие	1	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 4	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
10	март	5	14.20-15.00 (перерыв минут) 20	Практическое занятие	2	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 4	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
11	март	7	14.20-15.00 (перерыв минут) 20	Практическое занятие	1	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 4	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
12	март	12	14.20-15.00 (перерыв минут) 20	Практическое занятие	1	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 5	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов

13	март	14	14.20-15.00 (перерыв минут) 20	Практич еское занятие	2	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 5	Спортивная база «Лыжник»	Зачет
14	март	19	14.20-15.00 (перерыв минут) 20	Практич еское занятие	1	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 5	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
15	март	21	14.20-15.00 (перерыв минут) 20	Практич еское занятие	1	Горнолыжный спорт	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
16	март	26	14.20-15.00 (перерыв минут) 20	Практич еское занятие	2	Горнолыжный спорт	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
17	март	28	14.20-15.00 (перерыв минут) 20	Практич еское занятие	1	Горнолыжный спорт	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
3 Модуль								
Соревновательная подготовка (апрель, май)								
1	апрель	2	14.20-15.00 (перерыв минут) 20	Практич еское занятие	2	Закрепление полученных навыков по техникам лыжных ходов, продолжение развития выносливости, координационных,	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов

						скоростно-силовых способностей		
2	апрель	4	14.20-15.00 (перерыв минут) 20	Практическое занятие	2	Закрепление полученных навыков по техникам лыжных ходов, продолжение развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
3	апрель	9	14.20-15.00 (перерыв минут) 20	Практическое занятие	1	Закрепление полученных навыков по техникам лыжных ходов, продолжение развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
4	апрель	11	14.20-15.00 (перерыв минут) 20	Практическое занятие	2	Закрепление полученных навыков по техникам лыжных ходов, продолжение развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
5	апрель	16	14.20-15.00 (перерыв минут) 20	Практическое занятие	1	Закрепление полученных навыков по	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов

						техникам лыжных ходов, продолжение развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей		
6	апрель	18	14.20-15.00 (перерыв минут) 20	Практическое занятие	2	Закрепление полученных навыков по техникам лыжных ходов, продолжение развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
7	апрель	23	14.20-15.00 (перерыв минут) 20	Практическое занятие	1	Закрепление полученных навыков по техникам лыжных ходов, продолжение развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
8	апрель	25	14.20-15.00 (перерыв минут) 20	Практическое занятие	1	Закрепление полученных навыков по техникам лыжных ходов, продолжение развития выносливости, координационных,	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов

						скоростно-силовых способностей		
9	апрель	30	14.20-15.00 (перерыв минут) 20	Практическое занятие	2	Закрепление полученных навыков по техникам лыжных ходов, продолжение развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
10	май	7	14.20-15.00 (перерыв минут) 20	Практическое занятие	1	Развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей	МАУ ДО «Центр «Поиск»	Выполнение нормативов
11	май	14	14.20-15.00 (перерыв минут) 20	Практическое занятие	1	Развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей	МАУ ДО «Центр «Поиск»	Выполнение нормативов
12	май	16	14.20-15.00 (перерыв минут) 20	Практическое занятие	1	Развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей	МАУ ДО «Центр «Поиск»	Выполнение нормативов
13	май	21	14.20-15.00 (перерыв минут) 20	Практическое занятие	2	Развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей	МАУ ДО «Центр «Поиск»	Выполнение нормативов
14	май	23	14.20-15.00 (перерыв минут) 20	Практическое занятие	1	Развития выносливости, координационных,	МАУ ДО «Центр «Поиск»	Выполнение нормативов

						скоростно-силовых способностей		
15	май	28	14.20-15.00 (перерыв минут) 20	Практическое занятие	2	Развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей	МАУ ДО «Центр «Поиск»	Выполнение нормативов
16	май	30	14.20-15.00 (перерыв минут) 20	Практическое занятие	2	Контрольные упражнения	МАУ ДО «Центр «Поиск»	Выполнение нормативов

2 группа.

№ п/п	Месяц	Число	Время Пров-ия занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1 Модуль.								
(ноябрь, декабрь, январь)								
1	ноября	2	15.20-16.00 (перерыв минут) 20 16.20-17.00	Беседа	2	Вводное занятие «История лыжного спорта в России и ХМАО»	МАУ ДО «Центр «Поиск»	Опрос
2	ноября	7	15.20-16.00 (перерыв минут) 20 16.20-17.00	Беседа	2	Правила техники безопасности и оказание первой медицинской помощи	МАУ ДО «Центр «Поиск»	Опрос
3	ноябрь	9	15.20-16.00 (перерыв минут) 20 16.20-17.00	Беседа	2	Гигиена занятий, режим питания спортсменов	МАУ ДО «Центр «Поиск»	Опрос
4	ноябрь	11	12.20-13.00	Беседа	2	Гигиена занятий,	МАУ ДО	Выполнение

			(перерыв минут) 20 13.20-14.00 (перерыв минут) 20 14.20-15.00 (перерыв минут) 20			режим питания спортсмена.	«Центр «Поиск»	упражнений и тестирование
5	ноябрь	14	15.20-16.00 (перерыв минут) 20 16.20-17.00	Практическое занятие	2	Гигиена занятий, режим питания спортсмена.	МАУ ДО «Центр «Поиск»	Опрос
6	ноябрь	16	15.20-16.00 (перерыв минут) 20 16.20-17.00	Беседа. Практическое занятие	2	Основные техники лыжных ходов	МАУ ДО «Центр «Поиск»	Выполнение нормативов
7	ноябрь	18	12.20-13.00 (перерыв минут) 20 13.20-14.00 (перерыв минут) 20 14.20-15.00 (перерыв минут) 20	Беседа. Практическое занятие	2	Основные техники лыжных ходов	МАУ ДО «Центр «Поиск»	Выполнение нормативов
8	ноябрь	21	15.20-16.00 (перерыв минут) 20 16.20-17.00	Практическое занятие	2	Общие основы методики обучения техники и тактики	МАУ ДО «Центр «Поиск»	Выполнение нормативов
9	ноябрь	23	15.20-16.00 (перерыв минут) 20	Практическое занятие	2	Общие основы методики обучения техники и тактики	МАУ ДО «Центр «Поиск»	Выполнение нормативов

			16.20-17.00					
10	ноябрь	25	12.20-13.00 (перерыв минут) 20 13.20-14.00 (перерыв минут) 20 14.20-15.00 (перерыв минут) 20	Практич еское занятие	2	Общая физическая подготовка (ОФП) и Специальная физическая подготовка (СФП)	МАУ ДО «Центр «Поиск»	Выполнение нормативов
11	ноябрь	28	15.20-16.00 (перерыв минут) 20 16.20-17.00	Практич еское занятие	2	Общая физическая подготовка (ОФП) и Специальная физическая подготовка (СФП)	МАУ ДО «Центр «Поиск»	Выполнение нормативов
12	ноябрь	30	15.20-16.00 (перерыв минут) 20 16.20-17.00	Практич еское занятие	2	Общая физическая подготовка (ОФП) и Специальная физическая подготовка (СФП)	МАУ ДО «Центр «Поиск»	Выполнение нормативов
13	декабрь	2	12.20-13.00 (перерыв минут) 20 13.20-14.00 (перерыв минут) 20 14.20-15.00 (перерыв минут) 20	Практич еское занятие	2	Общая физическая подготовка (ОФП) и Специальная физическая подготовка (СФП)	МАУ ДО «Центр «Поиск»	Выполнение нормативов
14	декабрь	5	15.20-16.00 (перерыв минут) 20 16.20-17.00	Практич еское занятие	2	Общая физическая подготовка (ОФП) и Специальная физическая подготовка (СФП)	МАУ ДО «Центр «Поиск»	Выполнение нормативов

15	декабрь	7	15.20-16.00 (перерыв минут) 20 16.20-17.00	Практич еское занятие	2	Общая физическая подготовка (ОФП) и Специальная физическая подготовка (СФП)	МАУ «Центр «Поиск»	ДО	Выполнение нормативов
16	декабрь	9	12.20-13.00 (перерыв минут) 20 13.20-14.00 (перерыв минут) 20 14.20-15.00 (перерыв минут) 20	Практич еское занятие	3	Общая физическая подготовка (ОФП) и Специальная физическая подготовка (СФП)	МАУ «Центр «Поиск»	ДО	Выполнение нормативов
17	декабрь	12	15.20-16.00 (перерыв минут) 20 16.20-17.00	Практич еское занятие	2	Общая физическая подготовка (ОФП) и Специальная физическая подготовка (СФП)	МАУ «Центр «Поиск»	ДО	Выполнение нормативов
18	декабрь	14	15.20-16.00 (перерыв минут) 20 16.20-17.00	Практич еское занятие	3	Общая физическая подготовка (ОФП) и Специальная физическая подготовка (СФП).	МАУ «Центр «Поиск»	ДО	Выполнение нормативов
19	декабрь	16	12.20-13.00 (перерыв минут) 20 13.20-14.00 (перерыв минут) 20 14.20-15.00 (перерыв минут) 20	Практич еское занятие	2	Общая физическая подготовка (ОФП) и Специальная физическая подготовка (СФП)	МАУ ДО «Центр «Поиск»		Выполнение нормативов
20	декабрь	19	15.20-16.00	Практич	3	Общая физическая	МАУ ДО		Выполнение

			(перерыв минут) 16.20-17.00	20	еское занятие		подготовка (ОФП) и Специальная физическая подготовка (СФП).	«Центр «Поиск»		нормативов
21	декабрь	21	15.20-16.00 (перерыв минут) 16.20-17.00	20	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка (ОФП) и Специальная физическая подготовка (СФП)	МАУ «Центр «Поиск»	ДО	Выполнение нормативов
22	декабрь	23	12.20-13.00 (перерыв минут) 13.20-14.00 (перерыв минут) 14.20-15.00 (перерыв минут)	20 20 20	Практическое занятие	3	Общая физическая подготовка (ОФП) и Специальная физическая подготовка (СФП)	МАУ «Центр «Поиск»	ДО	Выполнение нормативов
23	декабрь	26	15.20-16.00 (перерыв минут) 16.20-17.00	20	Практическое занятие	2	Энто – компонент «Северное многоборье»	МАУ ДО «Центр «Поиск»		Выполнение нормативов
24	декабрь	28	15.20-16.00 (перерыв минут) 16.20-17.00	20	Практическое занятие	3	Энто – компонент «Северное многоборье»	МАУ ДО «Центр «Поиск»		Выполнение нормативов
25	декабрь	30	12.20-13.00 (перерыв минут) 13.20-14.00 (перерыв минут)	20 20	Практическое занятие	2	Энто – компонент «Северное многоборье»	МАУ «Центр «Поиск»	ДО	Зачет

			14.20-15.00 (перерыв минут) 20					
26	январь	9	15.20-16.00 (перерыв минут) 20 16.20-17.00	Практич еское занятие	3	Энто – компонент «Северное многоборье»	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
27	январь	11	15.20-16.00 (перерыв минут) 20 16.20-17.00	Практич еское занятие	2	Развитие выносливости	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
28	январь	13	12.20-13.00 (перерыв минут) 20 13.20-14.00 (перерыв минут) 20 14.20-15.00 (перерыв минут) 20	Практич еское занятие	3	Развитие выносливости	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
29	январь	16	15.20-16.00 (перерыв минут) 20 16.20-17.00	Практич еское занятие	2	Развитие выносливости	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
30	январь	18	15.20-16.00 (перерыв минут) 20 16.20-17.00	Практич еское занятие	3	Развитие выносливости	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
31	январь	20	12.20-13.00 (перерыв минут) 20	Практич еское занятие	2	Развитие выносливости	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов

			13.20-14.00 (перерыв минут) 20					
			14.20-15.00 (перерыв минут) 20					
32	январь	23	15.20-16.00 (перерыв минут) 20 16.20-17.00	Соревно вания	2	Развитие скоростной силовой способностей	– Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
33	январь	25	15.20-16.00 (перерыв минут) 20 16.20-17.00	Практич еское занятие	3	Развитие скоростной силовой способностей	– Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
34	январь	27	12.20-13.00 (перерыв минут) 20 13.20-14.00 (перерыв минут) 20 14.20-15.00 (перерыв минут) 20	Практич еское занятие	3	Развитие скоростной силовой способностей	– Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
35	январь	30	15.20-16.00 (перерыв минут) 20 16.20-17.00	Практич еское занятие	3	Развитие скоростной силовой способностей	– Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
2 Модуль. Комплекс лыжных ходов (февраль, март) (1,2,3,4,5)								
1	февраль	1	15.20-16.00 (перерыв минут) 20	Практич еское	2	Освоение техники лыжных ходов.	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов

			минут) 16.20-17.00	занятие		Комплекс 1		
2	февраль	3	12.20-13.00 (перерыв минут) 20 13.20-14.00 (перерыв минут) 20 14.20-15.00 (перерыв минут) 20	Практич еское занятие	3	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 1	Спортивная база «Лыжник»	Зачет
3	февраль	6	15.20-16.00 (перерыв минут) 20 16.20-17.00	Практич еское занятие	2	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 1	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
4	февраль	8	15.20-16.00 (перерыв минут) 20 16.20-17.00	Практич еское занятие	3	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 1	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
5	февраль	10	12.20-13.00 (перерыв минут) 20 13.20-14.00 (перерыв минут) 20 14.20-15.00 (перерыв минут) 20	Практич еское занятие	2	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 2	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
6	февраль	13	15.20-16.00 (перерыв минут) 20 16.20-17.00	Практич еское занятие	3	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 2	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов

7	февраль	15	15.20-16.00 (перерыв минут) 20 16.20-17.00	Практич еское занятие	2	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 2	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
8	февраль	17	12.20-13.00 (перерыв минут) 20 13.20-14.00 (перерыв минут) 20 14.20-15.00 (перерыв минут) 20	Практич еское занятие	3	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 2	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
9	февраль	20	15.20-16.00 (перерыв минут) 20 16.20-17.00	Практич еское занятие	2	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 3	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
10	февраль	22	15.20-16.00 (перерыв минут) 20 16.20-17.00	Практич еское занятие	3	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 3	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
11	февраль	24	12.20-13.00 (перерыв минут) 20 13.20-14.00 (перерыв минут) 20 14.20-15.00 (перерыв минут) 20	Практич еское занятие	2	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 3	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
12	февраль	27	15.20-16.00	Практич	3	Освоение техники	Спортивная	Выполнение

			(перерыв минут) 16.20-17.00	20	еское занятие		лыжных ходов. Комплекс 3	база «Лыжник»	нормативов
13	февраль	29	15.20-16.00 (перерыв минут) 16.20-17.00	20	Практическое занятие	2	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 4	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
14	март	2	12.20-13.00 (перерыв минут) 13.20-14.00 (перерыв минут) 14.20-15.00 (перерыв минут)	20 20 20	Практическое занятие	3	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 4	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
15	март	5	15.20-16.00 (перерыв минут) 16.20-17.00	20	Практическое занятие	2	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 4	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
16	март	7	15.20-16.00 (перерыв минут) 16.20-17.00	20	Практическое занятие	3	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 4	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
17	март	9	12.20-13.00 (перерыв минут) 13.20-14.00 (перерыв минут) 14.20-15.00	20 20	Практическое занятие	2	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 5	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов

			(перерыв минут) 20					
18	март	12	15.20-16.00 (перерыв минут) 20 16.20-17.00	Практич еское занятие	3	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 5	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
19	март	14	15.20-16.00 (перерыв минут) 20 16.20-17.00	Практич еское занятие	2	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 5	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
20	март	16	12.20-13.00 (перерыв минут) 20 13.20-14.00 (перерыв минут) 20 14.20-15.00 (перерыв минут) 20	Практич еское занятие	3	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 5	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
21	март	19	15.20-16.00 (перерыв минут) 20 16.20-17.00	Практич еское занятие	2	Горнолыжный спорт	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
22	март	21	15.20-16.00 (перерыв минут) 20 16.20-17.00	Практич еское занятие	1	Горнолыжный спорт	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
23	март	23	12.20-13.00 (перерыв минут) 20 13.20-14.00	Практич еское занятие	2	Горнолыжный спорт	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов

			(перерыв минут) 14.20-15.00	20					
			(перерыв минут)	20					
24	март	26	15.20-16.00 (перерыв минут) 16.20-17.00	20	Практическое занятие	1	Горнолыжный спорт	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
25	март	28	15.20-16.00 (перерыв минут) 16.20-17.00	20	Соревнования	2	Горнолыжный спорт	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
26	март	30	12.20-13.00 (перерыв минут) 13.20-14.00 (перерыв минут) 14.20-15.00 (перерыв минут)	20 20 20	Практическое занятие	2	Горнолыжный спорт	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
3 Модуль Соревновательная подготовка (апрель, май)									
1	апрель	2	15.20-16.00 (перерыв минут) 16.20-17.00	20	Практическое занятие	2	Закрепление полученных навыков по техникам лыжных ходов, продолжение развития выносливости, координационных,	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов

						скоростно-силовых способностей			
2	апрель	4	15.20-16.00 (перерыв минут) 16.20-17.00	20	Практическое занятие	2	Закрепление полученных навыков по техникам лыжных ходов, продолжение развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
3	апрель	6	12.20-13.00 (перерыв минут) 13.20-14.00 (перерыв минут) 14.20-15.00 (перерыв минут)	20 20 20	Соревнования	2	Закрепление полученных навыков по техникам лыжных ходов, продолжение развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
4	апрель	9	15.20-16.00 (перерыв минут) 16.20-17.00	20	Практическое занятие	2	Закрепление полученных навыков по техникам лыжных ходов, продолжение развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов

5	апрель	11	15.20-16.00 (перерыв минут) 16.20-17.00	20	Практическое занятие	2	Закрепление полученных навыков по техникам лыжных ходов, продолжение развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
6	апрель	13	12.20-13.00 (перерыв минут) 13.20-14.00 (перерыв минут) 14.20-15.00 (перерыв минут)	20 20 20	Практическое занятие	2	Закрепление полученных навыков по техникам лыжных ходов, продолжение развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
7	апрель	16	15.20-16.00 (перерыв минут) 16.20-17.00	20	Практическое занятие	2	Закрепление полученных навыков по техникам лыжных ходов, продолжение развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
8	апрель	18	15.20-16.00 (перерыв минут)	20	Практическое занятие	2	Закрепление полученных навыков по техникам лыжных ходов, продолжение развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов

			минут) 16.20-17.00	занятие		навыков по техникам лыжных ходов, продолжение развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей		
9	апрель	20	12.20-13.00 (перерыв минут) 20 13.20-14.00 (перерыв минут) 20 14.20-15.00 (перерыв минут) 20	Практич еское занятие	2	Закрепление полученных навыков по техникам лыжных ходов, продолжение развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
10	апрель	23	15.20-16.00 (перерыв минут) 20 16.20-17.00	Практич еское занятие	1	Закрепление полученных навыков по техникам лыжных ходов, продолжение развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
11	апрель	25	15.20-16.00 (перерыв минут) 20 16.20-17.00	Практич еское занятие	2	Закрепление полученных навыков по техникам лыжных	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов

						ходов, продолжение развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей		
12	апрель	27	12.20-13.00 (перерыв минут) 20 13.20-14.00 (перерыв минут) 20 14.20-15.00 (перерыв минут) 20	Практич еское занятие	1	Закрепление полученных навыков по техникам лыжных ходов, продолжение развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
13	апрель	30	15.20-16.00 (перерыв минут) 20 16.20-17.00	Практич еское занятие	2	Закрепление полученных навыков по техникам лыжных ходов, продолжение развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
14	май	7	15.20-16.00 (перерыв минут) 20 16.20-17.00	Практич еское занятие	2	Закрепление полученных навыков по техникам лыжных ходов, продолжение	МАУ ДО «Центр»Поиск»	Выполнение нормативов

						развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей		
15	май	11	12.20-13.00 (перерыв минут) 20 13.20-14.00 (перерыв минут) 20 14.20-15.00 (перерыв минут) 20	Практическое занятие	1	Закрепление полученных навыков по техникам лыжных ходов, продолжение развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей	МАУ ДО «Центр»Поиск»	Выполнение нормативов
16	май	14	15.20-16.00 (перерыв минут) 20 16.20-17.00	Практическое занятие	1	Закрепление полученных навыков по техникам лыжных ходов, продолжение развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей	МАУ ДО «Центр»Поиск»	Выполнение нормативов
17	май	16	15.20-16.00 (перерыв минут) 20 16.20-17.00	Практическое занятие	2	Развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей	МАУ ДО «Центр»Поиск»	Выполнение нормативов
18	май	18	12.20-13.00 (перерыв минут) 20	Практическое занятие	2	Развития выносливости, координационных,	МАУ ДО «Центр»Поиск»	Выполнение нормативов

			13.20-14.00 (перерыв минут) 20 14.20-15.00 (перерыв минут) 20			скоростно-силовых способностей		
19	май	21	15.20-16.00 (перерыв минут) 20 16.20-17.00	Практич еское занятие	1	Развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей	МАУ ДО «Центр»Поиск»	Выполнение нормативов
20	май	23	15.20-16.00 (перерыв минут) 20 16.20-17.00	Практич еское занятие	2	Развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей	МАУ ДО «Центр»Поиск»	Выполнение нормативов
21	май	25	12.20-13.00 (перерыв минут) 20 13.20-14.00 (перерыв минут) 20 14.20-15.00 (перерыв минут) 20	Практич еское занятие	1	Развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей	МАУ ДО «Центр»Поиск»	Выполнение нормативов
22	май	28	15.20-16.00 (перерыв минут) 20 16.20-17.00	Практич еское занятие	2	Развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей	МАУ ДО «Центр»Поиск»	Выполнение нормативов
23	май	30	15.20-16.00 (перерыв минут) 20 16.20-17.00	Практич еское занятие	2	Контрольные упражнения	МАУ ДО «Центр»Поиск»	Выполнение нормативов

3 группа.

N п/п	Месяц	Число	Время Пров-ия занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1 Модуль.								
(ноябрь, декабрь, январь,)								
1	ноября	1	14.20-15.00 (перерыв минут) 20 15.20-16.00 (перерыв минут) 20 16.20-17.00	Беседа	3	Вводное занятие «История лыжного спорта в России и ХМАО»	МАУ ДО «Центр»Поиск»	Опрос
2	ноября	3	14.20-15.00 (перерыв минут) 20 15.20-16.00 (перерыв минут) 20 16.20-17.00	Беседа	3	Правила техники безопасности и оказание первой медицинской помощи	МАУ ДО «Центр»Поиск»	Опрос
3	ноябрь	8	14.20-15.00 (перерыв минут) 20 15.20-16.00 (перерыв минут) 20 16.20-17.00	Беседа	3	Гигиена занятий, режим питания спортсменов	МАУ ДО «Центр» Поиск»	Опрос
4	ноябрь	10	14.20-15.00 (перерыв минут) 20 15.20-16.00 (перерыв минут) 20	Беседа	3	Гигиена занятий, режим питания спортсмена.	МАУ ДО «Центр»Поиск»	Выполнение упражнений и тестирование

			минут) 16.20-17.00					
5	ноябрь	11	15.20-16.00 (перерыв 20 минут) 16.20-17.00 (перерыв 20 минут) 17.20-18.00	Практическое занятие	3	Основные техники лыжных ходов	МАУ ДО «Центр»Поиск»	Опрос
6	ноябрь	15	14.20-15.00 (перерыв 20 минут) 15.20-16.00 (перерыв 20 минут) 16.20-17.00	Беседа. Практическое занятие	3	Основные техники лыжных ходов	МАУ ДО «Центр» Поиск»	Выполнение нормативов
7	ноябрь	17	14.20-15.00 (перерыв 20 минут) 15.20-16.00 (перерыв 20 минут) 16.20-17.00	Беседа. Практическое занятие	3	Общие основы методики обучения техники и тактики	МАУ ДО «Центр»Поиск»	Выполнение нормативов
8	ноябрь	18	14.20-15.00 (перерыв 20 минут) 15.20-16.00 (перерыв 20 минут) 16.20-17.00	Практическое занятие	3	Общие основы методики обучения техники и тактики	МАУ ДО «Центр»Поиск»	Выполнение нормативов

9	ноябрь	18	15.20-16.00 (перерыв 20 минут) 16.20-17.00 (перерыв 20 минут) 17.20-18.00	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка (ОФП) и Специальная физическая подготовка (СФП)	МАУ ДО «Центр» Поиск»	Выполнение нормативов
10	ноябрь	22	14.20-15.00 (перерыв 20 минут) 15.20-16.00 (перерыв 20 минут) 16.20-17.00	Практическое занятие	3	Общая физическая подготовка (ОФП) и Специальная физическая подготовка (СФП)	МАУ ДО «Центр» Поиск»	Выполнение нормативов
11	ноябрь	24	14.20-15.00 (перерыв 20 минут) 15.20-16.00 (перерыв 20 минут) 16.20-17.00	Практическое занятие	3	Общая физическая подготовка (ОФП) и Специальная физическая подготовка (СФП)	МАУ ДО «Центр» Поиск»	Выполнение нормативов
12	ноябрь	25	15.20-16.00 (перерыв 20 минут) 16.20-17.00 (перерыв 20 минут)	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка (ОФП) и Специальная физическая подготовка (СФП)	МАУ ДО «Центр» Поиск»	Выполнение нормативов

			17.20-18.00					
13	ноябрь	29	14.20-15.00 (перерыв 20 минут) 15.20-16.00 (перерыв 20 минут) 16.20-17.00	Практическое занятие	3	Общая физическая подготовка (ОФП) и Специальная физическая подготовка (СФП)	МАУ ДО «Центр»Поиск»	Выполнение нормативов
14	декабрь	1	14.20-15.00 (перерыв 20 минут) 15.20-16.00 (перерыв 20 минут) 16.20-17.00	Практическое занятие	3	Общая физическая подготовка (ОФП) и Специальная физическая подготовка (СФП)	МАУ ДО «Центр»Поиск»	Выполнение нормативов
15	декабрь	2	15.20-16.00 (перерыв 20 минут) 16.20-17.00 (перерыв 20 минут) 17.20-18.00	Практическое занятие	3	Общая физическая подготовка (ОФП) и Специальная физическая подготовка (СФП)	МАУ ДО «Центр» Поиск»	Выполнение нормативов
16	декабрь	6	14.20-15.00 (перерыв 20 минут) 15.20-16.00 (перерыв 20 минут) 16.20-17.00	Практическое занятие	3	Общая физическая подготовка (ОФП) и Специальная физическая подготовка (СФП)	МАУ ДО «Центр»Поиск»	Выполнение нормативов

17	декабрь	8	14.20-15.00 (перерыв 20 минут) 15.20-16.00 (перерыв 20 минут) 16.20-17.00	Практическое занятие	3	Общая физическая подготовка (ОФП) и Специальная физическая подготовка (СФП)	МАУ ДО «Центр»Поиск»	Выполнение нормативов
18	декабрь	9	15.20-16.00 (перерыв 20 минут) 16.20-17.00 (перерыв 20 минут) 17.20-18.00	Практическое занятие	3	Общая физическая подготовка (ОФП) и Специальная физическая подготовка (СФП).	МАУ ДО «Центр» Поиск»	Выполнение нормативов
19	декабрь	13	14.20-15.00 (перерыв 20 минут) 15.20-16.00 (перерыв 20 минут) 16.20-17.00	Практическое занятие	3	Общая физическая подготовка (ОФП) и Специальная физическая подготовка (СФП)	МАУ ДО «Центр»Поиск»	Выполнение нормативов
20	декабрь	15	14.20-15.00 (перерыв 20 минут) 15.20-16.00 (перерыв 20 минут) 16.20-17.00	Практическое занятие	3	Общая физическая подготовка (ОФП) и Специальная физическая подготовка (СФП).	МАУ ДО «Центр»Поиск»	Выполнение нормативов
21	декабрь	16	15.20-16.00 (перерыв 20 минут)	Практическое занятие	3	Общая физическая подготовка (ОФП) и Специальная физическая подготовка (СФП).	МАУ ДО «Центр»Поиск»	Выполнение нормативов

			минут) 16.20-17.00 (перерыв 20 минут) 17.20-18.00			физическая подготовка (СФП)		
22	декабрь	20	14.20-15.00 (перерыв 20 минут) 15.20-16.00 (перерыв 20 минут) 16.20-17.00	Практическое занятие	3	Общая физическая подготовка (ОФП) и Специальная физическая подготовка (СФП)	МАУ ДО «Центр» Поиск»	Выполнение нормативов
23	декабрь	22	14.20-15.00 (перерыв 20 минут) 15.20-16.00 (перерыв 20 минут) 16.20-17.00	Практическое занятие	3	Энто – компонент «Северное многоборье»	МАУ ДО «Центр»Поиск»	Выполнение нормативов
24	декабрь	23	15.20-16.00 (перерыв 20 минут) 16.20-17.00 (перерыв 20 минут) 17.20-18.00	Практическое занятие	3	Энто – компонент «Северное многоборье»	МАУ ДО «Центр»Поиск»	Выполнение нормативов
25	декабрь	27	14.20-15.00	Практическое занятие	3	Энто – компонент	МАУ ДО	Зачет

			(перерыв 20 минут) 15.20-16.00 (перерыв 20 минут) 16.20-17.00	Прак тическое занятие		«Северное многоборье»	«Центр»Поиск»	
26	декабрь	29	14.20-15.00 (перерыв 20 минут) 15.20-16.00 (перерыв 20 минут) 16.20-17.00	Практич еское занятие	3	Энто – компонент «Северное многоборье»	МАУ ДО «Центр»Поиск»	Выполнение нормативов
27	декабрь	30	15.20-16.00 (перерыв 20 минут) 16.20-17.00 (перерыв 20 минут) 17.20-18.00	Практич еское занятие	3	Развитие выносливости	МАУ ДО «Центр»Поиск»	Выполнение нормативов
28	январь	10	14.20-15.00 (перерыв 20 минут) 15.20-16.00 (перерыв 20 минут) 16.20-17.00	Практич еское занятие	2	Развитие выносливости	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
29	январь	12	14.20-15.00 (перерыв 20 минут) 15.20-16.00	Практич еское занятие	3	Развитие выносливости	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов

			(перерыв 20 минут) 16.20-17.00					
30	январь	13	15.20-16.00 (перерыв 20 минут) 16.20-17.00 (перерыв 20 минут) 17.20-18.00	Практическое занятие	3	Развитие выносливости	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
31	январь	17	14.20-15.00 (перерыв 20 минут) 15.20-16.00 (перерыв 20 минут) 16.20-17.00	Практическое занятие	3	Развитие выносливости	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
32	январь	19	14.20-15.00 (перерыв 20 минут) 15.20-16.00 (перерыв 20 минут) 16.20-17.00	Соревнования	3	Развитие скоростной силовой способностей	– Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
33	январь	20	15.20-16.00 (перерыв 20 минут) 16.20-17.00	Практическое занятие	3	Развитие скоростной силовой способностей	– Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов

			(перерыв 20 минут) 17.20-18.00					
34	январь	24	14.20-15.00 (перерыв 20 минут) 15.20-16.00 (перерыв 20 минут) 16.20-17.00	Практическое занятие	3	Развитие скоростной силовой способностей	– Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
35	январь	26	14.20-15.00 (перерыв 20 минут) 15.20-16.00 (перерыв 20 минут) 16.20-17.00	Практическое занятие	3	Развитие скоростной силовой способностей	– Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
36	январь	27	15.20-16.00 (перерыв 20 минут) 16.20-17.00 (перерыв 20 минут) 17.20-18.00	Практическое занятие	1.5	Развитие скоростной силовой способностей	– Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
37	января	31	14.20-15.00 (перерыв 20 минут) 15.20-16.00	Практическое занятие	1.5	Развитие скоростной силовой способностей	– Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов

			(перерыв минут) 20 16.20-17.00					
2 Модуль. Комплекс лыжных ходов 1,2,3,4,5 (февраль, март)								
1	февраль	2	14.20-15.00 (перерыв минут) 20 15.20-16.00 (перерыв минут) 20 16.20-17.00	Практич еское занятие	3	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 1	Спортивная база «Лыжник»	Зачет
2	февраль	3	15.20-16.00 (перерыв 20 минут) 16.20-17.00 (перерыв 20 минут) 17.20-18.00	Практич еское занятие	3	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 1	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
3	февраль	7	14.20-15.00 (перерыв минут) 20 15.20-16.00 (перерыв минут) 20 16.20-17.00	Практич еское занятие	3	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 1	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
4	февраль	9	14.20-15.00 (перерыв минут) 20	Практич еское занятие	3	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 1	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов

			15.20-16.00 (перерыв 20 минут) 16.20-17.00					
5	февраль	10	15.20-16.00 (перерыв 20 минут) 16.20-17.00 (перерыв 20 минут) 17.20-18.00	Практическое занятие	3	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 2	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
6	февраль	14	14.20-15.00 (перерыв 20 минут) 15.20-16.00 (перерыв 20 минут) 16.20-17.00	Практическое занятие	3	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 2	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
7	февраль	16	14.20-15.00 (перерыв 20 минут) 15.20-16.00 (перерыв 20 минут) 16.20-17.00	Практическое занятие	3	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 2	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
8	февраль	17	15.20-16.00 (перерыв 20 минут)	Практическое занятие	3	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 2	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов

			16.20-17.00 (перерыв 20 минут) 17.20-18.00					
9	февраль	21	14.20-15.00 (перерыв 20 минут) 15.20-16.00 (перерыв 20 минут) 16.20-17.00	Практическое занятие	3	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 3	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
10	февраль	24	15.20-16.00 (перерыв 20 минут) 16.20-17.00 (перерыв 20 минут) 17.20-18.00	Практическое занятие	3	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 3	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
11	февраль	28	14.20-15.00 (перерыв 20 минут) 15.20-16.00 (перерыв 20 минут) 16.20-17.00	Практическое занятие	3	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 3	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
12	март	1	14.20-15.00 (перерыв 20 минут)	Практическое занятие	3	Освоение техники лыжных ходов.	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов

			минут) 15.20-16.00 (перерыв 20 минут) 16.20-17.00	занятие		Комплекс 3		
13	март	2	15.20-16.00 (перерыв 20 минут) 16.20-17.00 (перерыв 20 минут) 17.20-18.00	Практическое занятие	3	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 4	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
14	март	6	14.20-15.00 (перерыв 20 минут) 15.20-16.00 (перерыв 20 минут) 16.20-17.00	Практическое занятие	3	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 4	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
15	март	9	15.20-16.00 (перерыв 20 минут) 16.20-17.00 (перерыв 20 минут) 17.20-18.00	Практическое занятие	3	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 4	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов

16	март	13	14.20-15.00 (перерыв 20 минут) 15.20-16.00 (перерыв 20 минут) 16.20-17.00	Практическое занятие	3	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 4	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
17	март	15	14.20-15.00 (перерыв 20 минут) 15.20-16.00 (перерыв 20 минут) 16.20-17.00	Практическое занятие	3	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 5	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
18	март	16	15.20-16.00 (перерыв 20 минут) 16.20-17.00 (перерыв 20 минут) 17.20-18.00	Практическое занятие	3	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 5	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
19	март	20	14.20-15.00 (перерыв 20 минут) 15.20-16.00 (перерыв 20 минут) 16.20-17.00	Практическое занятие	3	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 5	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
20	март	22	14.20-15.00 (перерыв 20 минут)	Практическое занятие	3	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 5	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов

			15.20-16.00 (перерыв 20 минут) 16.20-17.00					
21	март	23	15.20-16.00 (перерыв 20 минут) 16.20-17.00 (перерыв 20 минут) 17.20-18.00	Практическое занятие	3	Горнолыжный спорт	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
22	март	27	14.20-15.00 (перерыв 20 минут) 15.20-16.00 (перерыв 20 минут) 16.20-17.00	Практическое занятие	3	Горнолыжный спорт	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
23	март	29	14.20-15.00 (перерыв 20 минут) 15.20-16.00 (перерыв 20 минут) 16.20-17.00	Практическое занятие	3	Горнолыжный спорт	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
24	март	30	15.20-16.00 (перерыв 20 минут)	Соревнования	3	Горнолыжный спорт	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов

			16.20-17.00 (перерыв 20 минут) 17.20-18.00					
3 Модуль Соревновательная подготовка (апрель, май)								
1	апрель	3	14.20-15.00 (перерыв 20 минут) 15.20-16.00 (перерыв 20 минут) 16.20-17.00	Практическое занятие	1.5	Закрепление полученных навыков по техникам лыжных ходов, продолжение развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
2	апрель	5	14.20-15.00 (перерыв 20 минут) 15.20-16.00 (перерыв 20 минут) 16.20-17.00	Практическое занятие	1.5	Закрепление полученных навыков по техникам лыжных ходов, продолжение развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
3	апрель	6	15.20-16.00 (перерыв 20 минут)	Практическое занятие	3	Закрепление полученных навыков по	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов

			<p>минут)</p> <p>16.20-17.00</p> <p>(перерыв 20 минут)</p> <p>17.20-18.00</p>			техникам лыжных ходов, продолжение развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей		
4	апрель	10	<p>14.20-15.00 (перерыв 20 минут)</p> <p>15.20-16.00 (перерыв 20 минут)</p> <p>16.20-17.00</p>	Соревнования	1.5	Закрепление полученных навыков по техникам лыжных ходов, продолжение развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
5	апрель	12	<p>14.20-15.00 (перерыв 20 минут)</p> <p>15.20-16.00 (перерыв 20 минут)</p> <p>16.20-17.00</p>	Практическое занятие	1.5	Закрепление полученных навыков по техникам лыжных ходов, продолжение развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
6	апрель	13	<p>15.20-16.00 (перерыв 20 минут)</p>	Практическое занятие	3	Закрепление полученных навыков по техникам лыжных	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов

			16.20-17.00 (перерыв 20 минут) 17.20-18.00			ходов, продолжение развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей		
7	апрель	17	14.20-15.00 (перерыв 20 минут) 15.20-16.00 (перерыв 20 минут) 16.20-17.00	Практическое занятие	1.5	Закрепление полученных навыков по техникам лыжных ходов, продолжение развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
8	апрель	19	14.20-15.00 (перерыв 20 минут) 15.20-16.00 (перерыв 20 минут) 16.20-17.00	Практическое занятие	3	Закрепление полученных навыков по техникам лыжных ходов, продолжение развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
9	апрель	20	15.20-16.00 (перерыв 20 минут) 16.20-17.00	Практическое занятие	1.5	Закрепление полученных навыков по техникам лыжных ходов, продолжение	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов

			(перерыв 20 минут) 17.20-18.00			развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей		
10	апрель	24	14.20-15.00 (перерыв 20 минут) 15.20-16.00 (перерыв 20 минут) 16.20-17.00	Практическое занятие	3	Закрепление полученных навыков по техникам лыжных ходов, продолжение развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
11	апрель	26	14.20-15.00 (перерыв 20 минут) 15.20-16.00 (перерыв 20 минут) 16.20-17.00	Практическое занятие	1.5	Закрепление полученных навыков по техникам лыжных ходов, продолжение развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
12	апрель	27	15.20-16.00 (перерыв 20 минут) 16.20-17.00 (перерыв 20 минут)	Практическое занятие	3	Закрепление полученных навыков по техникам лыжных ходов, продолжение развития выносливости,	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов

			минут) 17.20-18.00			координационных, скоростно-силовых способностей		
13	май	8	14.20-15.00 (перерыв 20 минут) 15.20-16.00 (перерыв 20 минут) 16.20-17.00	Практическое занятие	1.5	Закрепление полученных навыков по техникам лыжных ходов, продолжение развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей	МАУ ДО «Центр «Поиск»	Выполнение нормативов
14	май	10	14.20-15.00 (перерыв 20 минут) 15.20-16.00 (перерыв 20 минут) 16.20-17.00	Практическое занятие	3	Закрепление полученных навыков по техникам лыжных ходов, продолжение развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей	МАУ ДО «Центр «Поиск»	Выполнение нормативов
15	май	11	15.20-16.00 (перерыв 20 минут) 16.20-17.00 (перерыв 20 минут)	Практическое занятие	1.5	Закрепление полученных навыков по техникам лыжных ходов, продолжение развития выносливости, координационных,	МАУ ДО «Центр «Поиск»	Выполнение нормативов

			17.20-18.00			скоростно-силовых способностей		
16	май	15	14.20-15.00 (перерыв 20 минут) 15.20-16.00 (перерыв 20 минут) 16.20-17.00	Практическое занятие	3	Закрепление полученных навыков по техникам лыжных ходов, продолжение развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей	МАУ ДО «Центр «Поиск»	Выполнение нормативов
17	май	17	14.20-15.00 (перерыв 20 минут) 15.20-16.00 (перерыв 20 минут) 16.20-17.00	Практическое занятие	1.5	Закрепление полученных навыков по техникам лыжных ходов, продолжение развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей	МАУ ДО «Центр «Поиск»	Выполнение нормативов
18	май	18	15.20-16.00 (перерыв 20 минут) 16.20-17.00 (перерыв 20 минут) 17.20-18.00	Практическое занятие	3	Развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей	МАУ ДО «Центр «Поиск»	Выполнение нормативов

19	май	22	14.20-15.00 (перерыв 20 минут) 15.20-16.00 (перерыв 20 минут) 16.20-17.00	Практическое занятие	3	Развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей	МАУ ДО «Центр «Поиск»	Выполнение нормативов
20	май	24	14.20-15.00 (перерыв 20 минут) 15.20-16.00 (перерыв 20 минут) 16.20-17.00	Практическое занятие	3	Развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей	МАУ ДО «Центр «Поиск»	Выполнение нормативов
21	май	25	15.20-16.00 (перерыв 20 минут) 16.20-17.00 (перерыв 20 минут) 17.20-18.00	Практическое занятие	3	Развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей	МАУ ДО «Центр «Поиск»	Выполнение нормативов
22	май	29	14.20-15.00 (перерыв 20 минут) 15.20-16.00 (перерыв 20 минут) 16.20-17.00	Практическое занятие	3	Развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей	МАУ ДО «Центр «Поиск»	Выполнение нормативов

23	май	31	14.20-15.00 (перерыв минут) 20 15.20-16.00 (перерыв минут) 20 16.20-17.00	Практич еское занятие	3	Контрольные упражнения	МАУ ДО «Центр «Поиск»	Выполнение нормативов
----	-----	----	---	-----------------------------	---	---------------------------	--------------------------	--------------------------