РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

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

РАССМОТРЕНА и ПРИНЯТА

на заседании методического совета

от «31 » август 2022 г.

Протокол № 💆

УТВЕРЖДЕНА

Директором МАУ ДО

«Центр «Поиск» В.П.Рокин

Приказ от № 87-0

«31» abycia 2022 r.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ»

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

Автор-составитель: Толстов Иван Васильсвич, Педагог дополнительного образования.

Пояснительная записка.

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.

дополнительныхобщеобразовательных программ.

	Нормативные акты
Основные характеристики программ	Федеральный закон от 29.12.2012 №273-Ф3 «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.) (действуют с 01.01.2021 г. до 01.01.2027 г.).
Содержание программ	Федеральный закон №273-Ф3 (п.9, 22, 25 ст. 2; п. 5 ст.12; п. 1, п. 4 ст. 75), Приказ Минпросвещения России от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
Организация образовательного процесса	Федеральный закон №273-Ф3 (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 культурыи 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 «Путь к здоровью» 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.

Обучающиесязанимаются в трёхвёрстных категориях: младшая, средняя, старшая.

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 –587часов 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 40 минут с перерывом 15 минут).

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 (10-14 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 (14-17 лет):

Условия реализации программы.

Даннаядополнительная общеобразовательнаяпрограмма составлена с учетом психологических и физических особенностей развития детей, среди разновозрастной категории.

Учебно-тренировочный процесс включает в себя три периода:

1.Подготовительный:

- легкая атлетика (сентябрь, октябрь),
- лыжный спорт (ноябрь, декабрь).

2. Соревновательный:

- лыжный спорт (сентябрь апрель),
- -день Туризма,
- -открытие Лыжного Сезона 2022-2023 года,
- -окружной проект «Лыжней Андрея» 2023 года,
- -соревнования «Лыжня России 2023»,
- закрытие лыжного сезона 2023 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 оборудованиях, 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.

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	5.09.2022	31.05.2023	36	75 часов	2 раза в неделю
2 год обучения 1 группа	5.09.2022	31.05.2023	36	2 модуль 139 3 модуль 76	3 раза в неделю
3 год обучения 1 группа	5.09.2022	31.05.2023	36	4 модуль 134 5 модуль 103	3 раза в неделю

Кадровое и материально-техническое обеспечение: для проведения занятий в секции «Путь к здоровью» 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 техников 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 2022-2023 года обучения.

1 (группа.)

№	Наименование темы	Количест	Форма		
			Контро		
					ЛЯ
		Теория	практика	всего	
1.	Модуль «Развитие лыжного спорта (л	егкой атл	етики) в Ро	ссии»	
(сент	ябрь, октябрь, ноябрь, декабрь).				
1.	Вводное занятие	1	-	1	Беседа
2.	Развитие лыжного спорта (легкой	1	-	1	Беседа
	атлетики) в России. Участие в				
	олимпийских играх и чемпионатах				
	мира.				
3.	Гигиена занятий и режим дня	1		1	Беседа
	спортсмена лыжника				
4.	Правила техники безопасности и	1		1	Беседа
	оказание ПМП				Выпол
					нение
					упраж
					нений
					И
					тестир
					ование
5.	ОФП	-	22	22	Выпол

Итог	о часовпо программе года: 75		- 222-1		
		I	Итого часов:	41 час.	
11.	Контрольные упражнения.	-	2	2	Зачет
10.	Культурно массовые работы, походы.	_	12	12	
9.	Участие в соревнованиях.	-	3	3	Зачет
	техники и тактики лыжника гонщика.				нение упраж нений и тестир ование
8.	Общие основы методики обучения	-	10	10	Выпол нение упраж нений и тестир ование Выпол
Разде	ел 2. Специальная физическая подготог арь, февраль, март, апрель, май)	вка.	1.4	14	Direct
	о часов по: 34 часа.				упраж нений и тестир ование
6.	Основы методики обучения техники и тактики лыжника	-	8	8	нение упраж нений и тестир ование Выпол нение

Содержание программы 1 модуля.

Раздел 1. «Развитие лыжного спорта (легкой атлетики) в России. Участие в олимпийских играх и чемпионатах мира».

Тема 1. Вводное занятие.

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

Правила поведения на занятиях, техника безопасности.

Тема 2. Теория. Развитие лыжного спорта в России.

Возникновение лыжного спорта. Использование лыж в туризме, отдыхе, охоте. Зарождение лыжного спорта в России. Участие наших спортсменов в Олимпийских играх и чемпионатах мира. Их лучшие результаты и достижения.

Тема 3. Теория. Гигиена занятий, режим питания спортсменов.

Режим дня лыжника. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна, гигиена тела, водные процедуры. Естественные факторы природы для закаливания организма.

Тема 4. Теория. Правила техники безопасности.

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 5. Общая физическая подготовка.

Значение ОФП как основы спортивного совершенства. ОРУ без предметов. ОРУ с предметами (скакалка, гимнастическая палка, мяч). ОРУ на гимнастической лестнице. ОРУ на гимнастической скамейке. Строевые упражнения. Упражнения на развитие скорости. Скоростно-силовые упражнения. Упражнения на равновесие и координацию движений. Спортивные игры. Упражнения на расслабление и восстановление мышц.

Тема 6.Практика. Основа методики техники и тактики лыжника-гонщика.

Основные средства, применяемые в разучивании и совершенствовании техники движений основных лыжных ходов. Краткие сведения о тактическом применении различных способов передвижения на лыжах. Учёт погодных условий, длины дистанции и рельефа местности.

Раздел 2. «Специальная физическая подготовка».

Тема 7.Практика. Специальная физическая подготовка.

Значение СФП для развития специфических двигательных качеств. Связь ОФП с СФП. Строевые упражнения на лыжах.

Упражнение на развитие силы (с резиновым эспандером и отягощением). Упражнение на развитие общей выносливости. Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов. Имитационные упражнения для совершенствования стоек спуска с гор и торможений.

Тема 8.Практика. Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника.

Понятие о технике и тактике лыжника-гонщика. Классификация техники передвижения на лыжах. Строевые упражнения на лыжах. Способы лыжных ходов (скользящего шага, попеременно-двухшажного, одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного, полуконькового, конькового). Владение техникой движений основных лыжных ходов. Владение техникой преодоления бугров и спусков. Владение горнолыжной техникой. Владение техникой выполнения легкоатлетических упражнений. Спортивные игры (баскетбол, футбол). Подвижные игры, эстафеты.

Тема 9.Практика. Соревнования.

Правила проведения соревнований по лыжным гонкам, участие в соревнованиях различного уровня.

Бег с ускорением. Изменением направления. Темпа ритма из различных исходных положений на расстояние от 10 до 20 м.

Тема 10. Культурно-массовая работа.

Проведение вечеров, туристических походов(однодневных, многодневных, экскурсий, посещение выставок, музеев, соревнований), проведение спортивных соревнований.

Тема 11.Практика. Контрольные упражнения.

Сдача контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.

Ожидаемый результат 1 модуля.

В результате обучения дети должны знать и уметь:

- гигиену занятий и режим дня спортсмена лыжника
- историю лыжного спорта
- основные средства, применяемые в разучивании и совершенствовании техники движений основных лыжных ходов.
- правила техники безопасности и оказание ПМП

- знать значение общей физической подготовки как основы спортивного совершенства.
- знать значение специальной физической подготовки как основы спортивного совершенства;
- характеристику современного инвентаря, одежды и обуви для лыжного спорта.
- Лыжные мази.
- Обработка и наложение грунта и мази на лыжи.
- Владеть техникой лыжных движений.

Знать спортивные игры.

Учебно-тематический план на 2022-2023 года обучения. 2(Средняя группа.)

		Колич	нество ч	часов	Форма							
№	Тема	Всег	Teop	Практ	контроля							
		0	ия	ика	-							
	2 мод	цуль	1	!								
	«Лыжный спо	рт в Х	MAO»									
	(сентябрь, октябрь, ноябрь, декабрь, январь, февраль)											
1.	Вводное занятие « История лыжного спорта в России иХМАО»	2	2	-	Беседа							
2.	Правила техники безопасности и оказание первой медицинской помощи	2	2	-	Беседа							
3.	Гигиена занятий, режим питания спортсменов.	4	3	1	Беседа							
4.	Основы техники лыжных ходов	2	2		Зачет							
5.	Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника	4	4		Зачет							
6.	Общая физическая подготовка	32	-	32	Выполнение							

	(ОФП)и Специальная физическая				упражнений
	подготовка (СФП)				И
					тестировани
					e
7.	Развитие выносливости	22	1	21	Выполнение
/.	т азвитие выносливости	22	1	21	нормативов
8.	Развитие скоростной – силовой	22	1	21	Выполнение
0.	способностей	22	1	21	нормативов
9.	Освоение техники лыжных ходов.	10	1	9	Выполнение
9.	Комплекс 1	10	1		нормативов
10.	Освоение техники лыжных ходов.	10	1	9	Выполнение
10.	Комплекс 2	10	1		нормативов
11.	Освоение техники лыжных ходов.	10	1	9	Выполнение
11.	Комплекс 3				нормативов
12.	Освоение техники лыжных ходов.	10	1	9	Выполнение
12.	Комплекс 4		1		нормативов
	Участие воспитанников в окружном		-	-	Поход,
14.	проекте «Лыжня Андрея» 2023 года.	-			соревнован
	проекте «пыкты гиндрем» 2023 года.				ия
Bcei	го часов:	139			
	3 модуль«Соревновательная подгот	говка»	(март,	апрель, м	май)
	Освоение техники лыжных ходов.				Выполнение
1.	Комплекс 5 Спортивные игры	10	1	9	нормативов
	народов крайнего севера.				- P
	Закрепление полученных навыков по				Выполнение
2.	техникам лыжных ходов,	32	-	32	нормативов
	продолжение развития выносливости,				- F200

	координационных, скоростно-							
	силовых способностей							
	Развития выносливости,							
3.	координационных, скоростно-	38		38				
3.	силовых способностей. Горнолыжный	36		36				
	спорт							
4.	Контрольные упражнения	2	-	3	Зачет			
5.	Спортивные игры народов крайнего							
3.	севера.	-		-				
6	Закрытие учебного года	2	-	2				
Bce	го часов:	76						
Итого часов по программе первого года: 215часа.								

Содержание программы.

1 раздел. История лыжного спорта в России и ХМАО.

Тема 1. Вводное занятие « История лыжного спорта в России и XMAO».

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 помоши.

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, одновременно одношажного, одновременно двухшажного, полуканькового, конькового).

Практика. Отработка основ техники лыжных ходов.

6. Общая физическая подготовка и Специальная физическая подготовка.

В составОФПвходятстроевые упражнения, упражнения 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 увеличение аэробной на производительности организма и развитие волевых качеств, лыжника. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Тема 7. Развитие выносливости.

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

Практика. Отработка упражнений на развитие выносливости.

Тема 8. Развитие скоростно-силовой способности.

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

Практика. Отработка упражнение на развитие скоростно-силовых способностей.

Тема 9.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 10.Освоение техники лыжных ходов. Комплекс II.

Теория.Скользящий шаг с палками. Подъёмы и спуски с небольших склонов, передвижение на лыжах до 1.5 км.

Практика. Отработка лыжных ходов.

Тема 11.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 12.Освоение техники лыжных ходов. Комплекс IV.

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

Практика. Отработка лыжных ходов.

Тема 13.Освоение техники лыжных ходов. Комплекс V.

Теория.Имитация конькового хода, путем прыжков из стороны в сторону на подъем (в летнее время).

Практика. Отработка лыжных ходов.

Тема 14. Лыжный пробег. Участие обучающихся спортивной секции в

окружном проекте «Лыжней Андрея». Маршрут пробега: Саранпауль-Хурумпауль - Ломбовож, протяженностью 85 километров.

Тема 15. Спортивные игры народов Крайнего Севера.

Ожидаемый результат 2 модуля.

В результате обучения дети должны знать и уметь:

- 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.

Должны знать спортивные игры.

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

Тема2.Горнолыжный спорт.

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

Тема 3. Участие в соревнованиях.

Участие обучающихся спортивной секции «Путь к здоровью» в соревнованиях по лыжным гонкам, в поселковых, районных и окружных.

Тема 4. 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, 3 км, 5 км на время.

Тема 5. Спортивные игры народов крайнего севера.

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 мехнологии: технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Ожидаемый результат 3 модуль.

В результате обучения дети должны знать и уметь:

- 1 Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.
- 2. 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.

3 Правила соревнований по лыжным гонкам, инструкторская и судейская практика.

Должны знать спортивные игры.

Учебно-тематический план на 2022-2023 года обучения. 3(группа.)

Практ ика	контроля	
ика		
•		
рь, февра	лль)	
	Беседа	
_	Беседа	
-	Беседа	
3	Беседа	
3	Беседа	
1	Зачет	
1	Зачет	
	Janei	
	Выполнение	
	упражнений	
40	И	
	тестировани	
	e	
24	Выполнение	
<i>2</i> 4	нормативов	
-	ъ, февра 3 1	

8.	Развитие скоростной – силовой способностей	21	1	20	Выполнение нормативов
9	Участие воспитанников в окружном проекте «Лыжня Андрея» 2022 года.	-	-	-	Поход, соревнован ия
10	Спортивные игры народов крайнего севера.	_	_	-	
11	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 1	9			
12	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 2	11			
13	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 3	12			
14	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 4	9			
Bce	го часов:	134			
	5 модуль «Соревновательная подго	товка»	март,	, апрель,	май)
1	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 4 Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 5	12	2	10	Выполнение нормативов
2	Закрепление полученных навыков по техникам лыжных ходов, продолжение развития выносливости, координационных, скоростносиловых способностей	47	-	47	Выполнение нормативов
3	Горнолыжный спорт	-		-	
4	Развития выносливости,	39		39	Выполнение

Итого часов по программе первого года: 237 часов.								
Bcei	го часов:	103	0					
7	Закрытие учебного года	2	_	2				
6	Спортивные игры народов крайнего севера.	-		-				
5	Контрольные упражнения	3	_	3	Зачет			

Содержание программы.

4 модуль. История лыжного спорта в России и ХМАО.

Тема 1. Вводное занятие « История лыжного спорта в России и XMAO».

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.

В составОФПвходятстроевые Теория. 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, аэробной ходьба, преимущественно направленные на увеличение производительности организма и развитие волевых качеств, лыжника. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Тема 7. Развитие выносливости.

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

Практика. Отработка упражнений на развитие выносливости.

Тема 8.Развитие скоростно-силовой способности.

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

Практика. Отработка упражнение на развитие скоростно-силовых способностей.

Тема 9.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 10.Освоение техники лыжных ходов. Комплекс II.

Теория.Скользящий шаг с палками. Подъёмы и спуски с небольших склонов, передвижение на лыжах до 1.5 км.

Практика. Отработка лыжных ходов.

Тема 11.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 12.Освоение техники лыжных ходов. Комплекс IV.

Теория.Попеременныйдвухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором. Повороты переступанием в движении. Подъем лесенкой. Прохождение дистанции до 2 км.

Практика. Отработка лыжных ходов.

Тема 13.Освоение техники лыжных ходов. Комплекс V.

Теория.Имитация конькового хода, путем прыжков из стороны в сторону на подъем (в летнее время).

Практика. Отработка лыжных ходов.

Тема 14. Лыжный пробег. Участие обучающихся спортивной секции в окружном проекте «Лыжней Андрея». Маршрут пробега: Саранпауль-Хурумпауль - Ломбовож, протяженностью 85 километров.

Тема 15. Спортивные игры народов крайнего севера.

Ожидаемый результат 4 модуль.

В результате обучения дети должны знать и уметь:

- гигиену занятий и режим дня спортсмена лыжника
- 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.Знать спортивные игры.

5 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 упражнение на развитие выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей. Отработка лыжных ходов.

Тема2.. Горнолыжный спорт.

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

Тема 3. Участие в соревнованиях.

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

Тема 4. 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.

Тема 5. Спортивные игры народов крайнего севера.

Ожидаемый результат 5 модуль.

В результате обучения дети должны знать и уметь:

- 1 Технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой контрольные упражнения;
- 2 Контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях по лыжной подготовке.
- 3. Владеть техников передвижения на лыжах различными способами и ходами в различных условиях скольжения..

Знать спортивные игры.

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 технологии

Оценочные материалы.

Основной показатель работы секции по Путь к здоровью - выполнение в требований конце года программных ПО уровню подготовленности количественно-качественных занимающихся, выраженных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

- Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.
- Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-

тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

- В конце учебного года все дети сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.
- Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Формы аттестации: открытые уроки, эстафеты, соревнования;

Оценочный материал: тесты, зачеты, участие в соревнованиях, эстафеты.

Календарный учебный план на 2022-2023 учебный год. 1 модуль - 1 группа

N п / п	Месяц здел 1. «F	Чис ло Развит	Время проведения занятия ие лыжного спо	Форма заняти я рта (легко	Кол- во часов	Раздел Тема занятия ики) в России »	Место проведе ния	Фор ма конт роля
1	Сентя брь	6	14.15-15.00	Беседа	1	Вводное занятие	МАУ ДО «Центр «Поиск»	Опро
2	Сентя брь	8	14.15-15.00	Беседа	1	Развитие лыжного спорта (легкой атлетики) в России. Участие в олимпийских играх и чемпионатах мира.	МАУ ДО «Центр «Поиск»	Опро с
3	Сентя брь	13	14.15-15.00	Беседа	1	Гигиена занятий и режим дня спортсмена лыжника	МАУ ДО «Центр «Поиск»	Опро с

	Сентя брь	15	14.15-15.00	Беседа	1	Правила техники безопасности и оказание	МАУ ДО	
4						ПМП	«Центр «Поиск»	
5	Сентя брь	20	14.15-15.00	Практи ческое заняти е	1	ОФП Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Игра «За флажками» выставка в музее «Зачем люди ходят в горы»,	МАУ ДО «Центр« Поиск»С/ зал Саранпау льской СОШ	Вып олне ние упра жне ний и тести рова ние
6	Сентя брь	22	14.15-15.00	Практи ческое заняти е	1	ОФП Соревнования «День туризма» , приуроченные празднованию дня туризма	МАУ ДО«Цент р«Поиск»	Вып олне ние упра жне ний и тести рова ние
7	Сентя брь	27	14.15-15.00	Практи ческое заняти е	1	ОФП ЗОЖ – Виды закаливаний. Правила поведения на строевой площадке. «Игра на внимание»	МАУ ДО«Цент р«Поиск»	Вып олне ние упра жне ний и тести рова ние
8	Сентя брь	29	14.15-15.00	Практи ческое заняти е	1	ОФП Предупреждение спорт, травм на занятиях. Подвижные игры «День — ночь» ОРУ в парах.	С/зал Саранпау льской СОШ	Вып олне ние упра жне ний и тести рова

								ние
9	Октяб рь	4	14.15-15.00	Практи ческое заняти е	1	ОФП Игра «Море волнуется раз» Обучение прыжкам в длину с места.	МАУ ДО «Центр« Поиск»	Вып олне ние упра жне ний и тести рова ние
1 0	Октяб рь	6	14.15-15.00	Практи ческое заняти е	1	ОФП Всемирный день защиты животных. Всемирный день охраны мест обитаний.	С/зал Саранпау льской СОШ	Вып олне ние упра жне ний и тести рова ние
1 1	Октяб рь	11	14.15-15.00	Практи ческое заняти е	1	ОФП Игра с мячом «Охотники и утки» Упражнение а гибкость в парах.	С/зал Саранпау льской СОШ	Вып олне ние упра жне ний и тести рова ние
1 2	Октяб рь	13	14.15-15.00	Практи ческое заняти е	1	ОФП Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву»	МАУ ДО«Цент р«Поиск»	Вып олне ние упра жне ний и тести рова ние

1 3	Октяб рь	18	14.15-15.00	Практи ческое		ОФП.	С/зал Саранпау	Вып олне
	Po			заняти е	1	Беседы с обучающимися: «Правильное поведение — залог успеха». Гимнастические упражнения	льской СОШ	ние упра жне ний
						на гимнастической лестнице.		и тести рова ние
4.	октяб рь	20	14.15-15.00	Практи ческое заняти е	1	ОФП Дыхательные упражнения в сочетаниями приседания. Игры с мячом.	лыжная база «Лыжник »	Вып олне ние упра жне ний и тести рова ние
5	октяб рь	25	14.15-15.00	Практи ческое заняти е	1	ОФП. Игры эстафеты с элементами метания мяча. Игра «метко в цель» «Снайпер».	МАУ ДО«Цент р«Поиск»	Вып олне ние упра жне ний и тести рова ние
6	октяб рь	27	14.15-15.00	Практи ческое заняти е	1	ОФП Беговые упражнения. Игра «Прыгай через ров. Беседы с обучающимися: - «Вредные и полезные напитки»; - «Вся правда об алкоголе».	МАУ ДО«Цент р«Поиск»	Вып олне ние упра жне ний и тести рова ние
7	Ноябр ь	1	14.15-15.00	Практи ческое заняти	1	ОФП ОРУ без предмета. Круговая	МАУ ДО«Цент р«Поиск»	Вып олне ние упра

1	Ноябр	3	14.15-15.00	е Практи	1	тренировка.	лыжная	жне ний и тести рова ние
8	Ь			ческое заняти е		Полоса препятствий с элементами прыжков, метания и бега. «Игра «лапта по упрощенным правилам»	база «Лыжник »	олне ние упра жне ний и тести рова ние
1 9.	Ноябр ь	8	14.15-15.00	Практи ческое заняти е	1	ОФП имитация попеременно двух-шажного хода, выработка равновесия	лыжная база «Лыжник »	Вып олне ние упра жне ний и тести рова ние
2 0	Ноябр ь	10	14.15-15.00	Практи ческое заняти е	1	ОФП .имитация попеременно двух-шажного хода, выработка равновесия	МАУ ДО«Цент р«Поиск»	Вып олне ние упра жне ний и тести рова ние
1.	Ноябр ь	15	14.15-15.00	Практи ческое заняти е	1	ОФП .имитация попеременно двух-шажного хода, выработка равновесия	МАУ ДО«Цент р«Поиск»	Вып олне ние упра жне ний и тести

2 2	ноябр ь	17	14.15-15.00	Практ ическ ое заняти е	1	ОФП Гигиенические требования к одежде и обуви.	лыжная база «Лыжник »	рова ние Вып олне ние упра жне ний и тести рова ние
2 3	ноябр ь	22	14.15-15.00	Практ ическ ое заняти е	1	ОФП Значение правильной техники для достижений высоких спортивных результатов.	лыжная база «Лыжник »	Вып олне ние упра жне ний и тести рова ние
2 4.	ноябр ь	24	14.15-15.00	Практ ическ ое заняти е	1	ОФП Спортивные игры.	МАУ ДО«Цент р«Поиск»	Вып олне ние упра жне ний и тести рова ние
2 5.	ноябр ь	29	14.15-15.00	Практ ическ ое заняти е	1	ОФП Подготовка к зачету	лыжная база «Лыжник »	Вып олне ние упра жне ний и тести рова ние

2 6	декаб рь	1	14.15-15.00	Практ ическ	1	ОФП Сдача зачетов.	лыжная база	Вып олне
				ое заняти е		Сдача зачетов.	«Лыжник »	ние упра жне ний и тести рова ние
2 7	декаб рь	6	14.15-15.00	Практ ическ ое заняти е	1	Основы методики обучения техники и тактики лыжника Основные правила на лыжах. ОРУ без предмета Прохождение дистанции а скорость 500 м.	МАУ ДО«Цент р«Поиск»	Вып олне ние упра жне ний и тести рова ние
2 8.	декаб рь	8	14.15-15.00	Практ ическ ое заняти е	1	Основы методики обучения техники и тактики лыжника Техника передвижений. Спуски и подьемы. Полоса препятствий.	МАУ ДО«Цент р«Поиск»	Вып олне ние упра жне ний и тести рова ние
2 9.	Декаб рь	13	14.15-15.00	Практ ическ ое заняти е	1	Основы методики обучения техники и тактики лыжника. Эстафеты на лыжах. Силовая подготовка рук.	лыжная база «Лыжник »	Вып олне ние упра жне ний и тести рова ние
3 0	декаб рь	15	14.15-15.00	Практ ическ ое заняти	1	Основы методики обучения техники и тактики лыжника Прохождение до 2 км	лыжная база «Лыжник	Вып олне ние упра

3 1	декаб рь	20	14.15-15.00	е Практ ическ ое заняти е	1	попеременно 2-х шажный ход Основы методики обучения техники и тактики лыжника Работа на тренажерах.	» лыжная база «Лыжник »	жне ний и тести рова ние Вып олне ние упра жне ний и тести рова ние
3 2	декаб рь	22	14.15-15.00	Практ ическ ое заняти е	1	Основы методики обучения техники и тактики лыжника Основные классические способы передвижения а равнине.	лыжная база «Лыжник » МАУ ДО«Цент р«Поиск»	Вып олне ние упра жне ний и тести рова ние
3 3	декаб рь	27	14.15-15.00	Практ ическ ое заняти е	1	Основы методики обучения техники и тактики лыжника. Передвижение на пологих и крутых подъёмах.	лыжная база «Лыжник »	Вып олне ние упра жне ний и тести рова ние
3 4	декаб рь	29	14.15-15.00	Практ ическ ое заняти е	1	Основы методики обучения техники и тактики лыжника. Стойка лыжника, скользящий шаг.	лыжная база «Лыжник »	Вып олне ние упра жне ний и тести

								рова ние
3 5	Январ ь	10	14.15-15.00	Практ ическ ое заняти е	1	СФП имитация попеременно двух-шажного хода, выработка равновесия	лыжная база «Лыжник »	Вып олне ние упра жне ний и тести рова ние
3 6	Январ ь	12	14.15-15.00	Практ ическ ое заняти е	1	СФП имитация попеременно двух-шажного хода, выработка равновесия	лыжная база «Лыжник » МАУ ДО«Цент р«Поиск»	Вып олне ние упра жне ний и тести рова ние
3 7	Январ ь	17	14.15-15.00	Практ ическ ое заняти е	1	СФП имитация попеременно двух-шажного хода, выработка равновесия	лыжная база «Лыжник »	Вып олне ние упра жне ний и тести рова ние
3 8.	Январ ь	19	14.15-15.00	Практ ическ ое заняти е	1	СФП имитация попеременно двух-шажного хода, выработка равновесия	лыжная база «Лыжник »	Вып олне ние упра жне ний и тести рова ние

3	Январ	24	14.15-15.00	Практ		СФП	лыжная	Вып
9.	ь	24	14.13 13.00	ическ		CTI	база	олне
				oe	1	имитация попеременно	«Лыжник	ние
				заняти		двух-шажного хода,	»	упра
				е		выработка равновесия		жне
								ний
								и
								тести
								рова
								ние
4	Январ	26	14.15-15.00	Практ	1	СФП	МАУ	Вып
0.	Ь			ическ		VED2000000000000000000000000000000000000	ДО«Цент	олне
				oe		упражнение на развитие	р«Поиск»	ние
				заняти		силы мышц верхнего		упра
				е		плечевого пояса		жне
								ний
								И
								тести
								рова
								ние
4	Январ	31	14.15-15.00	Практ	1	СФП	МАУ	Вып
1.	·	31	14.13-13.00	ическ	1	CON	ДО«Цент	олне
1.	Ь			ое		упражнение на развитие	р«Поиск»	
				заняти		выносливости	р«поиск»	ние
								упра
				е		Беседа «Каким должен быть		жне ний
						хороший человек?».		И
								тести
								рова ние
								пис
4	Февра	2	14.15-15.00	Практ	1	СФП	МАУ	Вып
2.	ЛЬ			ическ			ДО«Цент	олне
				oe		Ура каникулы» (спортивно-	р«Поиск»	ние
				заняти		массовые мероприятия по		упра
				e		плану) на базе «Долина		жне
						Польи»		ний
								и
								тести
								рова
								ние
	.		4445 45 33	Dec		CAR		D.
4	Февра	7	14.15-15.00	Практ		СФП	лыжная	Вып
3.	ЛЬ			ическ	1	Освоение навыков в	база	олне
				oe	_	опорных прыжках, развитие	«Лыжник	ние
				заняти		Chapman ipolitically passifine		упра

4	Февра	9	14.15-15.00	е Практ	1	координационных, скоростно - силовых способностей	» MAY	жне ний и тести рова ние
4.	ЛЬ			ическ ое заняти е		Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно - силовых способностей	ДО«Цент р«Поиск»	олне ние упра жне ний и тести рова ние
4 5	Февра ль	14	14.15-15.00	Практ ическ ое заняти е	1	СФП Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно - силовых способностей	МАУ ДО«Цент р«Поиск»	Вып олне ние упра жне ний и тести рова ние
4 6	Февра ль	16	14.15-15.00	Практ ическ ое заняти е	1	СФП Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно - силовых способностей	лыжная база «Лыжник »	Вып олне ние упра жне ний и тести рова ние
7	Февра ль	21	14.15-15.00	Практ ическ ое заняти е	1	СФП Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно - силовых способностей	лыжная база «Лыжник »	Вып олне ние упра жне ний и тести

								рова ние
4 8	Февра ль	28	14.15-15.00	Практ ическ ое.Сор евнов ания	1	СФП Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно - силовых способностей	лыжная база «Лыжник »	Вып олне ние упра жне ний и тести рова ние
4 9	Март	2	14.15-15.00	Практ ическ ое заняти е	1	Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника гонщика.	МАУ ДО«Цент р«Поиск» лыжная база «Лыжник »	
5	Март	7	14.15-15.00	Практ ическ ое заняти е	1	Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника гонщика.	МАУ ДО«Цент р«Поиск»	
5	Март	9	14.15-15.00	Практ ическ ое заняти е	1	Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника гонщика.	МАУ ДО«Цент р«Поиск»	
5 2	Март	14	14.15-15.00	Практ ическ ое заняти е	1	Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника гонщика. Соревнования по подледному рыболовству «Ловись рыбка	МАУ ДО«Цент р«Поиск» лыжная база «Лыжник »	
5	Т	16	14.15-15.00	Практ ическ ое заняти	1	Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника гонщика. Мероприятие, посвящённый	МАУ ДО«Цент р«Поиск»	Вып олне ние упра жне

5 4.	Март	21	14.15-15.00	е Практ ическ ое заняти е	1	Дню воссоединения Крыма с Россией. Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника гонщика.	МАУ ДО«Цент р«Поиск» лыжная база «Лыжник »	ний и тести рова ние Вып олне ние упра жне ний и тести рова ние
5 5.	Март	23	14.15-15.00	Практ ическ ое заняти е	1	Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника гонщика.	МАУ ДО«Цент р«Поиск»	Вып олне ние упра жне ний и тести рова ние
5 6.	Март	28	14.15-15.00	Практ ическ ое заняти е	1	Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника гонщика.	МАУ ДО«Цент р«Поиск»	Вып олне ние упра жне ний и тести рова ние
5	Март	30	14.15-15.00	Практ ическ ое заняти е	1	Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника гонщика.	МАУ ДО«Цент р«Поиск» лыжная база «Лыжник »	Вып олне ние упра жне ний и тести рова

	Апрел ь	4	14.15-15.00	Практ	1	Общие основы методики	МАУ	
				ическ ое заняти е		обучения техники и тактики лыжника гонщика.	ДО«Цент р«Поиск	Вып олне ние упра жне ний и тести рова ние
6	Апрел ь Апрел ь	11	14.15-15.00 14.15-15.00	Практ ическ ое заняти е Практ ическ	1	Соревнования Неделя здоровья «Здоровым быть — здорово!», приуроченный всемирному дню здоровья. - Эстафета - Воспитательные часы. - Анкетирование по вопросам ведения здорового образа жизни Соревнования Соревнования по лыжным	МАУ ДО«Цент р«Поиск лыжная база «Лыжник МАУ ДО«Цент	Вып олне ние упра жне ний и тести рова ние
	Апрел ь	13	14.15-15.00	ое заняти е Практ ическ ое заняти е	1	гонкам «Закрытие лыжного сезона 2020-2021гг.». Соревнования	р«Поиск МАУ ДО«Цент р«Поиск	ние упра жне ний и тести рова ние Вып олне ние упра жне ний и

								ние
6 2	Апрел ь	13	14.15-15.00	Практ ическ ое заняти е	1	Культурно массовые работы, походы.	МАУДО« Центр«П оиск лыжная база «Лыжник	Вып олне ние упра жне ний и тести рова ние
6 3	Апрел ь	18	14.15-15.00	Практ ическ ое заняти е	1	Культурно массовые работы, походы.	МАУ ДО«Цент р«Поиск»	Вып олне ние упра жне ний и тести рова ние
6 4	Апрел ь	20	14.15-15.00	Практ ическ ое заняти е	1	Культурно массовые работы, походы.	МАУ ДО«Цент р«Поиск	
6 5	Апрел ь	25	14.15-15.00	Практ ическ ое заняти е	1	Культурно массовые работы, походы. Соревнования по лыжным гонкам «Закрытие лыжного сезона 2020-2021гг.».	МАУ ДО«Цент р«Поиск лыжная база «Лыжник	
6	Апрел ь	27	14.15-15.00	Практ ическ ое заняти е	1	Культурно массовые работы, походы.	МАУ ДО«Цент р«Поиск	
6 7	Апрел ь	28	14.15-15.00	Практ ическ ое заняти	1	Культурно массовые работы, походы.	МАУ ДО«Цент р«Поиск	

				е				
6 8	май	2	14.15-15.00	Практ ическ ое заняти е	1	Культурно массовые работы, походы. День пожарной охраны. Тематический урок ОБЖ. Инструктаж. Учебно-тренировочные занятия по эвакуации.	МАУ ДО«Цент р«Поиск	
6 9	май	4	14.15-15.00	Практ ическ ое заняти е	1	Культурно массовые работы, походы. Операция «Подарим нашу заботу». Поздравление ветеранов педагогического труда с праздником Великой Победы.	МАУ ДО«Цент р«Поиск	
7 0.	Май	11	14.15-15.00		1	Культурно массовые работы, походы.	МАУ ДО«Цент р«Поиск	
7 1	Май	16	14.15-15.00		1	Культурно массовые работы, походы.	МАУ ДО«Цент р«Поиск	
7	Май	18	14.15-15.00		1	Культурно массовые работы, походы.	МАУ ДО«Цент р«Поиск	
7	Май	23	14.15-15.00		1	Культурно массовые работы, походы.	МАУ ДО«Цент р«Поиск	
7 4	Май	25	14.15-15.00		1	Контрольные упражнения	МАУ ДО«Цент р«Поиск	
7 5	май	30	14.15-15.00		1	Контрольные упражнения	МАУ ДО«Цент р«Поиск	

Календарно-тематическое планирование на 2022-2023 учебный год.

2 группа

N π/ π	Месяц	Чис ло	Время проведен ия занятия	Форма занятия	Кол- во часо в	Раздел Тема занятия	Место проведе ния	Форма контрол я			
				2]	Модулі	.					
•	«Лыжная	я подг	отовка в Х	MAO» (cei	нтябрь	, октябрь, ноябрі	ь, декабрь,	январь,			
	февраль).										
			15.15-								
			16.00			Вводное	МАУ				
	сентяб		(перерыв			занятие	ДО				
1		6	15	Беседа	2	«Лыжный		Опрос			
	рь		минут)			спорт в России	«Центр»				
			16.15-			и ХМАО»	Поиск»				
			17.00								
2	сентяб	8	15.15-	Беседа	2	Правила	МАУ	Опрос			

	рь		16.00			техники	ДО	
			(перерыв			безопасности и	«Центр»	
			15			оказание ПМП.	Поиск»	
			минут)			Велопробег « В		
			16.15-			здоровом теле		
			17.00			– здоровый		
						дух».		
			12.15-					
			13.00					
			(перерыв					
			15					
			минут)			Гигиена	МАУ	
3	сентяб	10	13.15-	Газана	2	занятий, режим	ДО	Ounce
3	рь	10	14.00	Беседа	2	питания	«Центр»	Опрос
			(перерыв			спортсмена	Поиск»	
			15					
			минут)					
			14.15-					
			15.00					
						Гигиена		Выполне
			15.15-			занятий, режим		ние
			16.00			питания		упражнен
						спортсмена.Раз	МАУ	ий и
4	сентяб	13	(перерыв 15	Беседа	2	работка	ДО	тестирова
7	рь	13	15 минут)	ъсседа	<u> </u>	безопасности	«Центр»	ние
			минут) 16.15-			пути «От	Поиск»	
			17.00			школы до		
			17.00			ДЮЦа», «От		
						ДЮЦа до		

						дома»;		
						- акция		
						«Внимание,		
						дети!»;		
						Мероприятия		
						по организации		
						безопасности		
						детей:		
						- Инструктаж с		
						воспитанникам		
						и центра «О		
						внутреннем		
						распорядке		
						центра».		
						- Инструктаж		
						по		
						противопожарн		
						ой		
						безопасности с		
						сотрудником		
						Пожарной		
						части села		
						Саранпауль.		
			15.15-					
			16.00			Основы	МАУ	
5	сентяб	15	(перерыв	Соревно	2	техники	ДО	Опрос
	рь	10	15	вания	_	лыжных	«Центр»	
			минут)			ходов.Соревнов	Поиск»	
			16.15-			ания «День		

6	сентяб	17	17.00 12.15- 13.00 (перерыв 15 минут) 13.15- 14.00 (перерыв 15 минут) 14.15- 15.00	Беседа. Практич еское занятие	2	туризма», приуроченные празднованию Всемирного дня туризма, 27.09.2022. Велопробег посвященный к Дню туризма. Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника	МАУ ДО «Центр» Поиск»	Выполне ние норматив ов
7	сентяб	20	15.15- 16.00 (перерыв 15 минут) 16.15- 17.00	Беседа. Практич еское занятие	2	Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника. Мероприятие,	МАУ ДО «Центр» Поиск»	Выполне ние норматив ов

8	сентяб	22	15.15- 16.00 (перерыв 15 минут) 16.15- 17.00	Практич еское занятие	2	посвященное Дню Солидарности в борьбе с терроризмом и Международн ому дню мира. Общая физическая подготовка (ОФП) и Специальная физическая подготовка (СФП) Стенд «День гражданской обороны».	МАУ ДО «Центр» Поиск»	Выполне ние норматив ов
9	сентяб	24	12.15- 13.00 (перерыв 15 минут) 13.15- 14.00 (перерыв 15	Практич еское занятие	2	Общая физическая подготовка (ОФП) и Специальная физическая подготовка (СФП)	МАУ ДО «Центр» Поиск»	Выполне ние норматив ов

			минут)						
			14.15-						
			15.00						
				Практич		Общая			
				еское		физическая			
			15.15-	занятие		подготовка			
			16.00			(ОФП)	И	MAN	Drymanya
1	2217795		(перерыв			Специальная		МАУ	Выполне
$\begin{vmatrix} 1 \\ 0 \end{vmatrix}$	сентяб	27	15		2	физическая		ДО	ние
0	рь		минут)			подготовка		«Центр» Поиск»	норматив
			16.15-			(СФП);		110иск»	ОВ
			17.00			Мероприяти	e		
						«Мир			
						профессий».			
			15.15-	Практич		Общая			
			16.00	еское		физическая			
			(перерыв	занятие		подготовка		МАУ	Выполне
1	сентяб	29	15		2	(ОФП)	И	ДО	ние
1	рь	2)	минут)		2	Специальная		«Центр»	норматив
			16.15-			физическая		Поиск»	ОВ
			17.00			подготовка			
			17.00			(СФП)			
			12.15-	Практич		Общая			
			13.00	еское		физическая		МАУ	Выполне
1	октябр		(перерыв	занятие		подготовка		ДО	ние
$\begin{vmatrix} 1 \\ 2 \end{vmatrix}$	_	1	15		2	(ОФП)	И	«Центр»	норматив
	<i>D</i>		минут)			Специальная		Поиск»	ОВ
			13.15-			физическая		11011011//	
			14.00			подготовка			

			(перерыв			(СФП)			
			15						
			минут)						
			14.15-						
			15.00						
			15 15	Практич		Общая			
			15.15-	еское		физическая			
			16.00	занятие		подготовка		МАУ	Выполне
1	октябр	,	(перерыв			(ОФП)	И	ДО	ние
3	Ь	4	15		2	Специальная		«Центр»	норматив
			минут)			физическая		Поиск»	ОВ
			16.15-			подготовка			
			17.00			(СФП)			
			15.15-	Практич		Общая			
			16.00	еское занятие		физическая			
						подготовка		МАУ	Выполне
1	октябр	6	(перерыв 15		2	(ОФП)	И	ДО	ние
4	Ь	O			2	Специальная		«Центр»	норматив
			минут)			физическая		Поиск»	ОВ
			16.15-			подготовка			
			17.00			(СФП)			
			12.15-	Практич		Общая			
			13.00	еское		физическая			
			(перерыв	занятие		подготовка		МАУ	Выполне
1	октябр	8	15		2	(ОФП)	И	ДО	ние
5		O	минут)		<u> </u>	Специальная		«Центр»	норматив
			13.15-			физическая		Поиск»	ОВ
			14.00			подготовка			
			(перерыв			(СФП)			

			15						
			минут)						
			14.15-						
			15.00						
				Практич		Общая			
			15 15	еское		физическая			
			15.15-	занятие		подготовка			
			16.00			(ОФП)	И	МАУ	Выполне
1 c	октябр	1.1	(перерыв		2	Специальная		ДО	ние
6 ь	Ь	11	15		2	физическая		«Центр»	норматив
			минут)			подготовка		Поиск»	ОВ
			16.15-			(СФП).			
			17.00			УРА			
						каникулы!!!			
			15 15	Практич		Общая			
			15.15-	еское		физическая			
			16.00	занятие		подготовка		МАУ	Выполне
1 c	октябр	10	(перерыв		2	(ОФП)	И	ДО	ние
7 в	Ь	13	15		2	Специальная		«Центр»	норматив
			минут)			физическая		Поиск»	ОВ
			16.15-			подготовка			
			17.00			(СФП)			
			12.15-	Практич		Общая			
			13.00	еское		физическая		3.6.37	D
	1 октябр 8 ь		(перерыв	занятие		подготовка		МАУ	Выполне
		15	15		2	(ОФП)	И	ДО	ние
8 1			минут)			Специальная		«Центр»	норматив
			13.15-			физическая		Поиск»	ОВ
			14.00			подготовка			

			(перерыв			(СФП).			
			15			День народно	го		
			минут)			единства:	-		
			14.15-			беседа	В		
			15.00			объединениях	[
						«Единство			
						наша сила»;	-		
						спортивно-			
						патриотическо	oe		
						мероприятие			
						«Единым			
						духом м	ы		
						сильны».			
				Практич		Общая			
			15.15-	еское		физическая			
			16.00	занятие		подготовка		МАУ	Выполне
1	октябр	18	(перерыв		2	(ОФП)	И	ДО	ние
9	Ь	10	15		2	Специальная		«Центр»	норматив
			минут)			физическая		Поиск»	ОВ
			16.15-			подготовка			
			17.00			(СФП)			
			15.15-	Практич		Общая			
			16.00	еское		физическая			
			(перерыв	занятие		подготовка		МАУ	Выполне
2	октябр	20	15		2	(ОФП)	И	ДО	ние
0	Ь	20	минут)			Специальная		«Центр»	норматив
			16.15-			физическая		Поиск»	ОВ
			17.00			подготовка			
			17.00			(СФП)			

			12.15- 13.00 (перерыв 15	Практич еское занятие		Общая физическая			
2 1	ь	22	минут) 13.15- 14.00 (перерыв 15 минут) 14.15- 15.00		2	подготовка (ОФП) Специальная физическая подготовка (СФП)	И	МАУ ДО «Центр» Поиск»	Выполне ние норматив ов
2 2	октябр ь	25	15.15- 16.00 (перерыв 15 минут) 16.15- 17.00	Практич еское занятие	2	Общая физическая подготовка (ОФП) Специальная физическая подготовка (СФП). Тонкий лед.	И	МАУ ДО «Центр» Поиск»	Выполне ние норматив ов
2 3	октябр ь	27	15.15- 16.00 (перерыв 15 минут) 16.15- 17.00	Практич еское занятие	2	Общая физическая подготовка (ОФП) Специальная физическая подготовка (СФП)	И	МАУ ДО «Центр» Поиск»	Зачет

2 4	октябр ь	29	12.15- 13.00 (перерыв 15 минут) 13.15- 14.00	Практич еское занятие	2	Экологический праздник Синичкин день. Развитие выносливости	Спортив ная база «Лыжни	Выполне ние норматив
4			(перерыв 15 минут) 14.15- 15.00			Неделя памяти жертв ДТП.	к»	ОВ
2 5	ноябрь	1	15.15- 16.00 (перерыв 15 минут) 16.15- 17.00	Практич еское занятие	2	Развитие выносливости. Поздравление Деда Мороза 18 ноября.	Спортив ная база «Лыжни к»	Выполне ние норматив ов
2 6	ноябрь	3	15.15- 16.00 (перерыв 15 минут) 16.15-	Практич еское занятие	2	Развитие выносливости	Спортив ная база «Лыжни к»	Выполне ние норматив ов

			17.00					
2 7	ноябрь	8	15.15- 16.00 (перерыв 15 минут) 16.15- 17.00	Практич еское занятие	2	Развитие выносливости Видео ролик.	Спортив ная база «Лыжни к»	Выполне ние норматив ов
2 8	ноябрь	10	15.15- 16.00 (перерыв 15 минут) 16.15- 17.00	Практич еское занятие	2	Развитие выносливости Беседа «Каким должен быть хороший человек?».	Спортив ная база «Лыжни к»	Выполне ние норматив ов
2 9	ноябрь	12	12.15- 13.00 (перерыв 15 минут) 13.15- 14.00 (перерыв 15 минут) 14.15- 15.00	Соревно вания	2	Развитие выносливости Соревнования по лыжным гонкам «Открытие лыжного сезона 2021- 2022гг.»	Спортив ная база «Лыжни к»	Выполне ние норматив ов
3 0	ноябрь	15	15.15- 16.00 (перерыв	Практич еское занятие	2	Развитие выносливости. День матери.	Спортив ная база «Лыжни	Выполне ние норматив

			15				K»	ОВ
			минут)					
			16.15-					
			17.00					
			15.15-	Практич				
			16.00	еское			C	D
			(перерыв	занятие		D	Спортив	Выполне
3	ноябрь	17	15		2	Развитие	ная база	ние
1			минут)			выносливости	«Лыжни	норматив
			16.15-				K>>	ОВ
			17.00					
			12.15-	Практич				
			13.00	еское				
			(перерыв	занятие		D		
			15			Развитие		
			минут)			выносливости.	Спортив	Выполне
3		10	13.15-		2	Открытие	ная база	ние
2	ноябрь	19	14.00		2	горнолыжной	«Лыжни	норматив
			(перерыв			базы «Долина	к»	ОВ
			15			Польи».		
			минут)					
			14.15-					
			15.00					
			15.15-	Практич		Развитие		
			16.00	еское		выносливости.	Спортив	Выполне
3	wash	22	(перерыв	занятие	2	Спортивно-	ная база	ние
3	ноябрь	22	15		2	игровая	«Лыжни	норматив
			минут)			программа «Во	к»	ОВ
			16.15-			славу		

			17.00			Отечества!» приуроченная Дню Героев Отечества.		
3 4	ноябрь	24	15.15- 16.00 (перерыв 15 минут) 16.15- 17.00	Практич еское занятие	2	Развитие выносливости	Спортив ная база «Лыжни к»	Зачет
3 5	ноябрь	26	12.15- 13.00 (перерыв 15 минут) 13.15- 14.00 (перерыв 15 минут) 14.15- 15.00	практич еское занятие	2	Развитие скоростно — силовой способности	Спортив ная база «Лыжни к»	Выполне ние норматив ов
3 6	ноябрь	29	15.15- 16.00 (перерыв 15 минут)	Практич еское занятие	2	Развитие скоростно – силовой способности	Спортив ная база «Лыжни к»	Выполне ние норматив ов

			16.15-					
			17.00					
			15.15-	Практич				
			16.00	еское		Развитие	Спортир	Виполия
3	пакабр		(перерыв	занятие			Спортив ная база	Выполне ние норматив ов Выполне ние норматив ов
7	декабр ь	1	15		2	скоростно – силовой	ная база «Лыжни	
,	Б		минут)			способности	к»	_
			16.15-			Спосооности	K//	ОВ
			17.00					
			12.15-	Практич				
			13.00	еское				
			(перерыв	занятие				
			15					
			минут)			Развитие	Спортив	Выполне
3	1	3	13.15-		2	скоростно –	ная база	ние
8			14.00		2	силовой	«Лыжни	норматив
			(перерыв			способности	к»	ОВ
			15					
			минут)					
			14.15-					
			15.00					
			15.15-	Практич				
			16.00	еское		Развитие	Спортив	Выполне
3	декабр		(перерыв	занятие		скоростно –	ная база	ние
9	Ь	6	15		2	силовой	«Лыжни	норматив
	D		минут)			способности	K>>	ОВ
			16.15-			chiocomocini	10/	
			17.00					
4	декабр	8	14.15-	Практич	2	Развитие	Спортив	Выполне

0	Ь		15.00	еское		скоростно -	ная база	ние
			(перерыв	занятие		силовой	«Лыжни	норматив
			15			способности	к»	ОВ
			минут)					
			15.15-					
			16.00					
			(перерыв					
			15					
			минут)					
			16.15-					
			17.00					
			12.15-	Практич				
			13.00	еское				
			(перерыв	занятие				
			15			Doopyey		
			минут)			Развитие	Спортив	Выполне
4	декабр	10	13.15-		2	скоростно –	ная база	ние
1	Ь	10	14.00		2	силовой способности	«Лыжни	норматив
			(перерыв				к»	ОВ
			15			Зимний лагерь		
			минут)					
			14.15-					
			15.00					
			15.15-	Практич		Развитие		
			16.00	еское		скоростно -	Спортив	Выполне
4	декабр	13	(перерыв	занятие	2	силовой	ная база	ние
1	Ь	13	15		<u> </u>	способности.	«Лыжни	норматив
			минут)			«Ура	к»	ОВ
			16.15-			каникулы»		

			17.00			(спортивно- массовые мероприятия в праздничные и каникулярные дни) на базе «Долина Польи». Зимний лагерь.		
4 2	декабр ь	15	15.15- 16.00 (перерыв 15 минут) 16.15- 17.00	Практич еское занятие	2	Развитие скоростно – силовой способности	Спортив ная база «Лыжни к»	Опрос
4 3	декабр ь	17	12.15- 13.00 (перерыв 15 минут) 13.15- 14.00 (перерыв 15 минут) 14.15- 15.00	Практич еское занятие	2	Развитие скоростно — силовой способности	Спортив ная база «Лыжни к»	Выполне ние норматив ов

4 4	декабр ь	20	15.15- 16.00 (перерыв 15 минут) 16.15- 17.00	Практич еское занятие	2	Развитие скоростно — силовой способности	Спортив ная база «Лыжни к»	Выполне ние норматив ов
4 5	декабр ь	22	15.15- 16.00 (перерыв 15 минут) 16.15- 17.00	Практич еское занятие	2	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 1	Спортив ная база «Лыжни к»	Выполне ние норматив ов
4 6	декабр ь	24	12.15- 13.00 (перерыв 15 минут) 13.15- 14.00 (перерыв 15 минут) 14.15- 15.00	Практич еское занятие	2	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 1	Спортив ная база «Лыжни к»	Выполне ние норматив ов
4 7	декабр ь	27	15.15- 16.00 (перерыв	Практич еское занятие	2	Освоение техники лыжных ходов.	Спортив ная база «Лыжни	Выполне ние норматив

			15			Комплекс 1	K>>	ОВ
			минут)					
			16.15-					
			17.00					
			15.15-					
			16.00			Оараанна	Спортир	Риполио
4	пакабр		(перерыв	Практич		Освоение	Спортив ная база	
8	декабр ь	29	15	еское	2	техники	ная оаза «Лыжни	в Выполне ние
0	Ь		минут)	занятие		лыжных ходов. Комплекс 1		-
			16.15-			ROMILIERC I	K>>	ОВ
			17.00					
			15.15-					
			16.00			Освоение	Спортив	Выполне
4			(перерыв	Практич		техники	ная база	
9	январь	10	15	еское	2	лыжных ходов.	инжни «Лыжни	
			минут)	занятие		Комплекс 1	к»	ние норматив
			16.15-			KOMIIJIERE I	K//	ОВ
			17.00					
			15.15-					
			16.00			Освоение	Спортив	Выполне
5			(перерыв	Практич		техники	ная база	
0	январь	12	15	еское	2	лыжных ходов.	«Лыжни	ние норматив ов Выполне ние норматив
			минут)	занятие		Комплекс 2	K>>	
			16.15-				107	02
			17.00					
			12.15-	Практич		Освоение	Спортив	Выполне
5	январь	14	13.00	еское	2	техники	ная база	ние
1	ливарь	варь 14 (1	(перерыв	занятие		лыжных ходов.	«Лыжни	норматив
			15	Swiiniii		Комплекс 2	к»	ОВ

			минут) 13.15- 14.00 (перерыв 15 минут) 14.15- 15.00					
5 2	январь	17	15.15- 16.00 (перерыв 15 минут) 16.15- 17.00	Практич еское занятие	2	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 2	Спортив ная база «Лыжни к»	Выполне ние норматив ов
5 3	январь	19	15.15- 16.00 (перерыв 15 минут) 16.15- 17.00	Практич еское занятие	2	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 2	Спортив ная база «Лыжни к»	Выполне ние норматив ов
5 4	январь	21	12.15- 13.00 (перерыв 15 минут) 13.15- 14.00	Практич еское занятие	2	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 2	Спортив ная база «Лыжни к»	Выполне ние норматив ов

			(перерыв					
			15					
			минут)					
			14.15-					
			15.00					
			15.15-					
			16.00			Освоение	Спортив	Вилопие
5			(перерыв	Практич			ная база	
5	январь	24	15	еское	2	техники	«Лыжни	
			минут)	занятие		лыжных ходов. Комплекс 3	К»	
			16.15-			ROMILIERC 3	K#	ОВ
			17.00					
			15.15-			Освоение		
	16.00 (перерыв Соревно		техники	Спортив	Виполи			
5		аря 26	(перерыв	Соревно вания	2	лыжных ходов.	ная база	
6	января		15			Комплекс 3.	«Лыжни	
0	nii Supn		минут)			« Лыжня	К»	1
			16.15-			России» 2023		ОВ
			17.00			года.		
			12.15-					
			13.00					
			(перерыв					
			15	Практич		Освоение	Спортив	Выполне ние норматив ов Выполне ние норматив ов Выполне ние норматив ов
5	январь	28	минут)	еское	2	техники	ная база	ние
7	лпварь	20	13.15-	занятие		лыжных ходов.	«Лыжни	норматив
			14.00	Заплтис		Комплекс 3	к»	ОВ
			(перерыв					
			15					
			минут)					

			14.15-					
			15.00					
5	gupon g	21	(перерыв Соревно лыжных ходов. ная база	Выполне				
8	января	31	15 минут) 16.15- 17.00	вания	2	Комплекс 3. « Лыжня России» 2023 года.	«Лыжни к»	норматив
5 9	феврал	2	15.15- 16.00 (перерыв 15 минут) 16.15- 17.00	Практич еское занятие	2	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 3	Спортив ная база «Лыжни к»	Выполне ние норматив ов
6 0	ь	4	12.15- 13.00 (перерыв 15 минут) 13.15- 14.00 (перерыв 15 минут) 14.15- 15.00	Соревно вания	2	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 4	Спортив ная база «Лыжни к»	Выполне ние норматив ов
6	феврал	7	15.15-	Практич	2	Освоение	Спортив	Выполне

1	Ь		16.00	еское		техники	ная база	ние
			(перерыв	занятие		лыжных ходов.	«Лыжни	норматив
			15			Комплекс 4	K>>	ОВ
			минут)					
			16.15-					
			17.00					
			15.15-					
			16.00			0	C	D
	1		(перерыв	Практич		Освоение	Спортив	Выполне
6	феврал	9	15	еское 2	2	техники	ная база	ние
2	Ь		минут)	занятие		лыжных ходов.	«Лыжни	норматив
			16.15-			Комплекс 4	K>>	OB
			17.00					
			12.15-					
			13.00					
	(перерыв							
			15					
			минут)	Произвин		Освоение	Спортив	Выполне
6	феврал	11	13.15-	Практич	2	техники	ная база	ние
3	Ь	11	14.00	еское	2	лыжных ходов.	«Лыжни	норматив
			(перерыв	занятие		Комплекс 4	к»	ОВ
			15					
			минут)					
			14.15-					
			15.00					
				Практич		Освоение	Спортив	Выполне
6		1/1	15.15-	-	2	техники	ная база	ние
4		14 1	16.00			лыжных ходов.	«Лыжни	норматив
			(перерыв	занятие	_	Комплекс 4	K>>	ОВ

			15					
			минут)					
			16.15-					
			17.00					
			15.15-			Оараанна		
			16.00			Освоение	Сноржир	Винолио
6	форман		(перерыв	Практич		техники	Спортив	Выполне
5	феврал	16	15	еское	2	лыжных ходов. Комплекс 5	ная база «Лыжни	
3	Ь		минут)	занятие		ROMILIERC 3		выполне
			16.15-				к»	ОВ
			17.00					
			12.15-					
			13.00					
			(перерыв					
			15			Оараачиа		
			минут)	Практич	2	Освоение	Спортив	Выполне
6	феврал		13.15-			техники	ная база	ние
6	Ь	10	14.00	еское	2	лыжных ходов. Комплекс 5	«Лыжни	норматив
			(перерыв	занятие		ROMILIERC 3	к»	ОВ
			15					
			минут)					
			14.15-					
			15.00					
			14.15-			Освоение		
			15.00	Практич		техники	Спортив	Выполне
6	феврал	21	(перерыв	еское	2	лыжных ходов.	ная база	ние
7	Ь	<i>4</i> 1	15			Комплекс 5	«Лыжни	норматив
			минут)	занятие		Семейная	к»	ОВ
			15.15-			эстафета к 23		

			16.00			февраля «Отец					
			(перерыв			и сын в одном					
			15			строю».					
			минут)								
			16.15-								
			17.00								
			15.15-								
			16.00			Оараанна	Спорти	Выполне			
6	форрац		(перерыв	Практич		Освоение	Спортив ная база				
8	феврал	28	15	еское	2	техники		ние			
0	Ь		минут)	занятие		лыжных ходов. Комплекс 5	инжыЛ»	норматив			
			16.15-			ROMILIERC 3	к»	OB			
			17.00								
	3 модуль. Соревновательная подготовка (март, апрель, май).										
						Закрепление					
						полученных					
						навыков по					
						техникам					
			15.15-			лыжных ходов,					
			16.00			продолжение	Caronana				
			(перерыв	Практич		развития	Спортив	Поход,			
1	март	2	15	еское	2	выносливости,	ная база	соревнов			
			минут)	занятие		координационн	инжыП»	ания			
			16.15-			ых, скоростно-	к»				
			17.00			силовых					
						способностей.					
						Участие					
						воспитанников					
						Центра в					
			<u> </u>								

2	март	4	12.15- 13.00 (перерыв 15 минут) 13.15- 14.00 (перерыв 15 минут) 14.15-	Практич еское занятие	2	спортивно- массовом проекте «Лыжней Андрея - 2022». Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 5 Окружной проект «Лыжней Андрея» 2023 года	Спортив ная база «Лыжни к»	Выполне ние норматив ов
3	март	7	15.00 15.15- 16.00 (перерыв 15 минут) 16.15- 17.00	Практич еское занятие	2	Закрепление полученных навыков по техникам лыжных ходов, продолжение развития выносливости, координационных, скоростносиловых способностей.	Спортив ная база «Лыжни к»	Выполне ние норматив ов

4	март	9	15.15- 16.00 (перерыв 15 минут) 16.15- 17.00	Практич еское занятие	2	Поздравление ветеранов педагогическог о труда с 8 марта. Изготовление сувениров. Закрепление полученных навыков по техникам лыжных ходов, продолжение развития выносливости, координационн ых, скоростно- силовых способностей. Соревнования по подледному рыболовству «Ловись рыбка Закрепление	Спортив ная база «Лыжни к»	Выполне ние норматив ов
5	март	11	13.00 (перерыв 15 минут)	Практич еское занятие	2	полученных навыков по техникам лыжных ходов,	Спортив ная база «Лыжни к»	Выполне ние норматив ов

	13.15- 14.00 (перерыв 15 минут) 14.15- 15.00			продолжение развития выносливости, координационн ых, скоростносиловых способностей		
6 март 1	15.15- 16.00 (перерыв 14 15 минут) 16.15- 17.00	Практич еское занятие	2	Закрепление полученных навыков по техникам лыжных ходов, продолжение развития выносливости, координационн ых, скоростно- силовых способностей. День здоровья (проведение эстафет на горнолыжной базе «Долина Польи»). «Мама, папа, я — вместе — дружная	Спортив ная база «Лыжни к»	Выполне ние норматив ов

						семья».		
7	март	16	15.15- 16.00 (перерыв 15 минут) 16.15- 17.00	Практич еское занятие	2	Закрепление полученных навыков по техникам лыжных ходов, продолжение развития выносливости, координационн ых, скоростно- силовых способностей	Спортив ная база «Лыжни к»	Выполне ние норматив ов
8	март	18	12.15- 13.00 (перерыв 15 минут) 13.15- 14.00 (перерыв 15 минут) 14.15- 15.00	Практич еское занятие	2	Закрепление полученных навыков по техникам лыжных ходов, продолжение развития выносливости, координационн ых, скоростно- силовых способностей	Спортив ная база «Лыжни к»	Выполне ние норматив ов
9	март	21	15.15- 16.00 (перерыв 15	Практич еское занятие	2	Закрепление полученных навыков по техникам	Спортив ная база «Лыжни к»	Выполне ние норматив ов

			минут)			лыжных ходов,		
			16.15-			продолжение		
			17.00			развития		
						выносливости,		
						координационн		
						ых, скоростно-		
						силовых		
						способностей		
						Закрепление		
						полученных		
			15.15-			навыков по		
			16.00			техникам		
				Практич еское занятие		лыжных ходов,	Спортив	Выполне
1	морт	23	(перерыв 15		2	продолжение	ная база	ние
0	март	23			2	развития	«Лыжни	норматив
			минут) 16.15-			выносливости,	к»	ОВ
			17.00			координационн		
			17.00			ых, скоростно-		
						силовых		
						способностей		
			12.15-			Закрепление		
			13.00			полученных		
			(перерыв			навыков по	Спортив	Выполне
1			15	Практич		техникам	ная база	ние
1	март	25	минут)	еское	2	лыжных ходов,	«Лыжни	норматив
1			13.15-	занятие		продолжение	«ЛЫЖНИ к»	ОВ
			14.00			развития	K//	OB
			(перерыв			выносливости,		
			15			координационн		

			минут)			ых, скоростно-		
			14.15-			силовых		
			15.00			способностей		
						Закрепление		
						полученных		
						навыков по	ростей выполнять выполнять вости, к выполнять выполнять вости, к выполнять в	
			15.15-			техникам		
			16.00	П		лыжных ходов,	Спортив	Выполне
1		20	(перерыв	Практич		продолжение	ная база	ние
2	март	28	15	еское	2	развития	«Лыжни	норматив
			минут)	занятие		выносливости,	к»	ОВ
			16.15-			координационн		
			17.00			ых, скоростно-		
						силовых		
						способностей		
						Закрепление		
						полученных		
						навыков по		
			15.15-			техникам		
			16.00	Пестинг		лыжных ходов,	Спортив	Выполне
1		20	(перерыв	Практич	2	продолжение	ная база	ние
3	март	30	15	еское	2	развития	«Лыжни	норматив
			минут)	занятие		выносливости,	K»	ОВ
			16.15-			координационн		
			17.00			ых, скоростно-		
						силовых		
						способностей		
1	опрат	1	12.15-	Соревно	2	Закрепление	Спортив	Выполне
4	апрель	1	13.00	вания	2	полученных	ная база	ние

			(перерыв			навыков по	«Лыжни	норматив
			15			техникам	к»	ОВ
			минут)			лыжных ходов,		
			13.15-			продолжение		
			14.00			развития		
			(перерыв			выносливости,		
			15			координационн		
			минут)			ых, скоростно-		
			14.15-			силовых		
			15.00			способностей.		
						Закрытие		
						лыжного		
						сезона 2021-		
						2022 года.		
						Закрепление		
						полученных		
			15.15-			навыков по		
			16.00			техникам		
			(перерыв	Практич		лыжных ходов,	Спортив	Выполне
1	апрель	4	15	еское	2	продолжение	ная база	ние
5	апрель	7	минут)	занятие		развития	«Лыжни	норматив
			16.15-	запятис		выносливости,	к»	ОВ
			17.00			координационн		
			17.00			ых, скоростно-		
						силовых		
						способностей		
1			15.15-	Практич		Закрепление	МАУ	Выполне
6	апрель	6	16.00	еское	2	полученных	ДО	ние
			(перерыв	занятие		навыков по	«Центр	норматив

			15			техникам	«Поиск»	ОВ
			минут)			лыжных ходов,		
			16.15-			продолжение		
			17.00			развития		
						выносливости,		
						координационн		
						ых, скоростно-		
						силовых		
						способностей		
			12.15-			Закрепление		
			13.00			полученных		
			(перерыв			навыков по		
			15			техникам		
			минут)	Практич		лыжных ходов,	МАУ	Выполне
1	апреш	8	13.15-	еское	2	продолжение	ДО	ние
7	апрель	O	14.00	занятие	2	развития	«Центр	норматив
			(перерыв	занятис		выносливости,	«Поиск»	ОВ
			15			координационн		
			минут)			ых, скоростно-		
			14.15-			силовых		
			15.00			способностей		
			15.15-			Развития		
			16.00			выносливости,	МАУ	Выполне
1			(перерыв	Практич		координационн	ДО	ние
8	апрель	11	15	еское	2		«Центр	
			минут)	занятие		ых, скоростно-	«Центр «Поиск»	норматив ов
			16.15-			способностей.	WITOHOK!	OB
			17.00			способностей.		
1	апрель	13		Практич	2	Развития	МАУ	Выполне

9			15.15-	еское		выносливости,	ДО	ние
			16.00	занятие		координационн	«Центр	норматив
			(перерыв			ых, скоростно-	«Поиск»	ОВ
			15			силовых		
			минут)			способностей.		
			16.15-					
			17.00					
			12.15-					
			13.00					
			(перерыв					
			15			Развития		
			минут)	Практич		выносливости,	МАУ	Выполне
2	апрель	15	13.15-	еское	2	координационн	ДО«Цен	ние
0	апрель	13	14.00	занятие	2	ых, скоростно-	тр	норматив
			(перерыв	Sanzine		силовых	«Поиск»	ОВ
			15			способностей.		
			минут)					
			14.15-					
			15.00					
			15.15-			Развития		
			16.00			выносливости,	МАУ	Выполне
2			(перерыв	Практич		координационн	ДО	ние
1	апрель	18	15	еское	2	ых, скоростно-	«Центр«	норматив
			минут)	занятие		силовых	Поиск»	ОВ
			16.15-			способностей.		
			17.00					
2			15.15-	Практич		Развития	МАУ	Выполне
$\begin{vmatrix} 2 \\ 0 \end{vmatrix}$	апрель	20	16.00	еское	2	выносливости,	ДО	ние
			(перерыв	занятие		координационн	«Центр	норматив

			15			ых, скоростно-	«Поиск»	ОВ
			минут)			силовых		
			16.15-			способностей.		
			17.00					
			12.15-					
			13.00					
			(перерыв					
			15			Развития		
			минут)	Пестинг		выносливости,	МАУ	Выполне
2		22	13.15-	Практич		координационн	ДО	ние
1	апрель	22	14.00	еское	2	ых, скоростно-	«Центр	норматив
			(перерыв	занятие		силовых	«Поиск»	ОВ
			15			способностей.		
			минут)					
			14.15-					
			15.00				МАУ ДО «Центр «Поиск» МАУ ДО «Центр «Поиск»	
			15.15-			Розрушия		
			16.00			Развития	NAN	D
2			(перерыв	Практич		выносливости,		Выполне
$\begin{vmatrix} 2 \\ 2 \end{vmatrix}$	апрель	25	15	еское	2	координационн		ние
2			минут)	занятие		ых, скоростно-		норматив
			16.15-			силовых	«Поиск»	ОВ
			17.00			способностей.	ости, МАУ ДО «Центр «Поиск» тей. МАУ до ктно- «Поиск» тей. МАУ до ктно- «Поиск» тей.	
			15.15-			Развития		
			16.00	Протект		выносливости,	МАУ	Выполне
2	опрот	27	(перерыв	Практич		координационн	ДО	ние
3	апрель	27	15	еское	2	ых, скоростно-	«Центр	норматив
			минут)	занятие		силовых	«Поиск»	ОВ
			16.15-			способностей.		

			17.00			Спортивная эстафета ко дню победы «Эстафета мира». Развития выносливости, координационн ых, скоростно-		
2 4	апрель	29	12.15- 13.00 (перерыв 15 минут) 13.15- 14.00 (перерыв 15 минут) 14.15- 15.00	Практич еское занятие	2	силовых способностей. Акция «Вспомним всех поимённо!», изготовление и возложение венков к памятникам погибших в Великой Отечественной и Гражданских войнах.	МАУ ДО «Центр «Поиск»	Выполне ние норматив ов
2 5	май	2	15.15- 16.00 (перерыв 15	Практич еское занятие	2	Развития выносливости, координационн ых, скоростно-	МАУ ДО «Центр «Поиск»	Выполне ние норматив ов

2 6	май	4	минут) 16.15- 17.00 15.15- 16.00 (перерыв 15 минут) 16.15- 17.00	Практич еское занятие	2	силовых способностей. Развития выносливости, координационных, скоростносиловых способностей.	МАУ ДО «Центр «Поиск»	Выполне ние норматив ов
2 7	май	6	12.15- 13.00 (перерыв 15 минут) 13.15- 14.00 (перерыв 15 минут) 14.15- 15.00	Практич еское занятие	2	Развития выносливости, координационн ых, скоростно- силовых способностей.	МАУ ДО «Центр «Поиск»	Выполне ние норматив ов
2 8	май	11	15.15- 16.00 (перерыв 15 минут) 16.15- 17.00	Практич еское занятие	2	Развития выносливости, координационн ых, скоростно- силовых способностей.	МАУ ДО «Центр «Поиск»	Выполне ние норматив ов

2 9	май	13	12.15- 13.00 (перерыв 15 минут) 13.15- 14.00 (перерыв 15 минут) 14.15- 15.00	Практич еское занятие	2	Развития выносливости, координационн ых, скоростно- силовых способностей.	МАУ ДО «Центр «Поиск»	Выполне ние норматив ов
3 0	май	16	15.15- 16.00 (перерыв 15 минут) 16.15- 17.00	Практич еское занятие	2	Развития выносливости, координационн ых, скоростно- силовых способностей.	МАУ ДО «Центр «Поиск»	Выполне ние норматив ов
3 1	май	18	15.15- 16.00 (перерыв 15 минут) 16.15- 17.00	Практич еское занятие	2	Развития выносливости, координационн ых, скоростно- силовых способностей.	МАУ ДО «Центр «Поиск»	Выполне ние норматив ов
3 2	май	20	12.15- 13.00	Практич	2	Развития выносливости,	МАУ ДО	Выполне ние

			(перерыв 15 минут) 13.15- 14.00 (перерыв 15 минут) 14.15- 15.00	занятие		координационн ых, скоростно-силовых способностей.	«Центр «Поиск»	ов
3	май	23	15.15- 16.00 (перерыв 15 минут) 16.15- 17.00	Практич еское занятие	2	Развития выносливости, координационн ых, скоростно- силовых способностей.	МАУ ДО «Центр «Поиск»	Зачет
3 4	май	25	15.15- 16.00 (перерыв 15 минут) 16.15- 17.00	Практич еское занятие	2	Развития выносливости, координационн ых, скоростно- силовых способностей.	МАУ ДО «Центр «Поиск»	Зачет
3 5	май	27	12.15- 13.00 (перерыв 15 минут)	Практич еское занятие	2	Контрольные упражнения. Акция «Чистый двор» уборка территории	МАУ ДО «Центр «Поиск»	Выполне ние норматив ов

			13.15-			Центра		
			14.00			«Поиск»		
			(перерыв			Профилактичес		
			15			кая работа с		
			минут)			воспитанникам		
			14.15-			и Центра и		
			15.00			пропаганда		
						правил		
						пожаробезопас		
						ного поведения		
						в лесу		
			15.15-			Закрытие		
			16.00			учебного года	МАУ	
3			(перерыв	Практич		«И снова этот		
5	май	30	15	еское	2	день настал, но	ДО	Зачет
			минут)	занятие		мы еще не раз	«Центр «Поиск»	
			16.15-			сюда	«ПОИСК»	
			17.00			вернемся».		

Календарный учебный план на 2022-2023 учебный год. 3 группа.

N п/ п	Месяц	Чис ло	Время проведен ия занятия	Форма занятия	Кол- во часо в	Раздел Тема занятия	Место проведе ния	Форма контрол я			
				4]	Модулі	b.					
(сентябрь, октябрь, ноябрь, декабрь, январь, февраль)											
1	сентяб	7	14.20 15.00 15.20- 16.00 16.20- 17.00	Беседа	2	Вводное занятие	МАУ ДО «Центр» Поиск»	Опрос			
2	сентяб	9	14.20 15.00 15.20- 16.00 16.20- 17.00	Беседа	2	Развитие лыжного спорта (легкой атлетики) в России. Участие в олимпийских играх и чемпионатах мира.	МАУ ДО «Центр» Поиск»	Опрос			
3	сентяб рь	10	15.2016.00 16.2017.00 17.2018.00	Беседа	3	Гигиена занятий, режим питания спортсмена	МАУ ДО «Центр» Поиск»	Опрос			
4	сентяб	14	14.20-15.00	Беседа	2	Гигиена	МАУ	Опрос			

5	рь сентяб рь	16	15.2016.00 16.20-17.00 14.20-15.00 15.2016.00 16.20-17.00 16.15- 17.00	Беседа	2	занятий, режим питания спортсмена Правила техники безопасности и оказание первой медицинской помощи	ДО «Центр» Поиск» МАУ ДО «Центр» Поиск»	Выполне ние упражнен ий и тестирова ние
5	сентяб рь	17	15.15- 16.00 16.15- 17.00 17.15- 18.00	Соревно вания	3	Основы техники лыжных ходов. Соревнования «День туризма», приуроченные празднованию Всемирного дня туризма, 27.09.2021 год.	МАУ ДО «Центр» Поиск»	Опрос
6	сентяб рь	21	14.20-15.00 15.2016.00 16.20-17.00	Беседа. Практич еское занятие	2	Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника	МАУ ДО «Центр» Поиск»	Выполне ние норматив ов

8	сентяб	23	14.20-15.00 15.2016.00 16.20-17.00 15.15- 16.00 16.15- 17.00 17.15- 18.00	Беседа. Практич еское занятие Практич еское занятие	3	Общие основы методики обучения техники и тактики и лыжника н Общая и физическая и Специальная и физическая и подготовка и СФП) и Стенд «День стражданской обороны»	МАУ ДО «Центр» Поиск» МАУ ДО «Центр» Поиск»	Выполне ние норматив ов Выполне ние норматив ов
9 1 0	сентяб рь сентяб рь	30	14.20-15.00 15.2016.00 16.20-17.00 14.20-15.00 15.2016.00 16.20-17.00	Практич еское занятие Практич еское	2	Общая физическая подготовка (ОФП) и Специальная физическая подготовка (СФП) Общая физическая	МАУ ДО «Центр» Поиск» МАУ ДО	Выполне ние норматив ов

				занятие		подготовка		«Центр»	норматив
						(ОФП)	И	Поиск»	ОВ
						Специальная			
						физическая			
						подготовка			
						(СФП)			
			15.15-	Практич		Общая			
			16.00	еское		физическая			
				занятие		подготовка		МАУ	Выполне
1	октябр	1	16.15-		2	(ОФП)	И	ДО	ние
1	Ь	1	17.00		3	Специальная		«Центр»	норматив
			17.15-			физическая		Поиск»	ОВ
			18.00			подготовка			
						(СФП)			
				Практич		Общая			
				еское		физическая			
			14.20-15.00	занятие		подготовка		МАУ	Выполне
1	октябр	5	15.2016.00		2	(ОФП)	И	ДО	ние
2	Ь	3	16.20-17.00		2	Специальная		«Центр»	норматив
			10.20-17.00			физическая		Поиск»	ОВ
						подготовка			
						(СФП)			
				Практич		Общая			
				еское		физическая		МАУ	Выполне
1	октябр		14.20-15.00	занятие		подготовка		ДО	ние
3	1 7	7	15.2016.00		2	(ОФП)	И	«Центр»	норматив
		16.20-	16.20-17.00			Специальная		Поиск»	ОВ
						физическая		11011010//	OB
						подготовка			

						(СФП)			
1 4	октябр ь	8	15.15- 16.00 16.15- 17.00 17.15- 18.00	Практич еское занятие	3	Общая физическая подготовка (ОФП) Специальная физическая подготовка (СФП)	И	МАУ ДО «Центр» Поиск»	Выполне ние норматив ов
1 5	октябр ь	12	14.20-15.00 15.2016.00 16.20-17.00	Практич еское занятие	2	Общая физическая подготовка (ОФП) Специальная физическая подготовка (СФП)	И	МАУ ДО «Центр» Поиск»	Выполне ние норматив ов
1 6	октябр ь	14	14.20-15.00 15.2016.00 16.20-17.00	Практич еское занятие	2	Общая физическая подготовка (ОФП) Специальная физическая подготовка (СФП)	И	МАУ ДО «Центр» Поиск»	Выполне ние норматив ов
1 7	октябр ь	15	15.15- 16.00 16.15- 17.00	Практич еское занятие	3	Общая физическая подготовка (ОФП)	И	МАУ ДО «Центр» Поиск»	Выполне ние норматив ов

			17.15-			Специальная			
			18.00			физическая			
						подготовка			
						(СФП)			
				Практич		Общая			
				еское		физическая			
				занятие		подготовка			
						(ОФП)	И	МАУ	Выполне
1	октябр	10	14.20-15.00			Специальная		ДО	ние
8	Ь	19	15.2016.00		2	физическая		«Центр»	норматив
			16.20-17.00			подготовка		Поиск»	ОВ
						(СФП).			
						УРА			
						каникулы!!!			
				Практич		Общая			
				еское		физическая			
			14 20 15 00	занятие		подготовка		МАУ	Выполне
1	октябр	21	14.20-15.00		2	(ОФП)	И	ДО	ние
9	Ь	21	15.2016.00		2	Специальная		«Центр»	норматив
			16.20-17.00			физическая		Поиск»	ОВ
						подготовка			
						(СФП)			
			15.15-	Практич		Общая			
			16.00	еское		физическая		NAN	Drama
	orements.		16.15-	занятие		подготовка		МАУ	Выполне
	2 октябр 0 ь	22	17.00		3	(ОФП)	И	ДО	ние
0			17.15-			Специальная		«Центр»	норматив
			18.00			физическая		Поиск»	OB
						подготовка			
						подготовка			

						(СФП). День народного единства: беседа объединениях «Единство наша сила»; спортивно- патриотическое мероприятие «Единым духом ме сильны».	3	
2 1	октябр ь	26	14.20-15.00 15.2016.00 16.20-17.00	Практич еское занятие	2	Общая физическая подготовка (ОФП) Специальная физическая подготовка (СФП)	МАУ ДО «Центр» Поиск»	Выполне ние норматив ов
2 2	октябр ь	28	14.20-15.00 15.2016.00 16.20-17.00	Практич еское занятие	2	Общая физическая подготовка (ОФП) Специальная физическая подготовка (СФП)	МАУ ДО «Центр» Поиск»	Выполне ние норматив ов

2 3	октябр ь	29	15.15- 16.00 16.15- 17.00 17.15- 18.00	Практич еское занятие	3	Общая физическая подготовка (ОФП) и Специальная физическая подготовка (СФП)	МАУ ДО «Центр» Поиск»	Выполне ние норматив ов
2 4	ноябрь	2	14.20-15.00 15.2016.00 16.20-17.00	Практич еское занятие	2	Общая физическая подготовка (ОФП) и Специальная физическая подготовка (СФП). Тонкий лед	МАУ ДО «Центр» Поиск»	Выполне ние норматив ов
2 7 2 8	ноябрь	9	14.20-15.00 15.2016.00 16.20-17.00 14.20-15.00 15.2016.00	Практич еское Практич еское занятие	2	Развитие выносливости Развитие выносливости. День рождения	Спортив ная база «Лыжни к» Спортив ная база «Лыжни	Выполне ние норматив ов Выполне ние норматив
2 9	ноябрь	12	16.20-17.00 15.15- 16.00 16.15- 17.00	Практич еское занятие	3	деда мороза. Развитие выносливости	к» Спортив ная база «Лыжни к»	ов Выполне ние норматив ов

3 0	ноябрь	16	17.15- 18.00 14.20-15.00 15.2016.00 16.20-17.00	Практич еское занятие	2	Развитие выносливости. Видео ролик.	Спортив ная база «Лыжни к»	Выполне ние норматив ов
3 1	ноябрь	18	14.20-15.00 15.2016.00 16.20-17.00	Практич еское занятие	2	Развитие выносливости Беседа «Каким должен быть хороший человек?».	Спортив ная база «Лыжни к»	Выполне ние норматив ов
3 2	ноябрь	19	15.15- 16.00 16.15- 17.00 17.15- 18.00	Соревно вания	3	Развитие выносливости Соревнования по лыжным гонкам «Открытие лыжного сезона 2022- 2023гг.»	Спортив ная база «Лыжни к»	Выполне ние норматив ов
3	ноябрь	23	14.20-15.00 15.2016.00 16.20-17.00	Практич еское занятие	2	Развитие выносливости. День матери.	Спортив ная база «Лыжни к»	Выполне ние норматив ов
3 4	ноябрь	25	14.20-15.00 15.2016.00	Практич еское	2	Развитие выносливости	Спортив ная база	Выполне ние

			16.20-17.00	занятие			«Лыжни	норматив
							к»	ОВ
3 5	ноябрь	26	15.15- 16.00 16.15- 17.00 17.15- 18.00	Практич еское занятие	3	Развитие выносливости. Открытие горнолыжнойб азы «Долина Польи».	Спортив ная база «Лыжни к»	Выполне ние норматив ов
3 6	ноябрь	30	14.20-15.00 15.2016.00 16.20-17.00	Практич еское занятие	2	Развитие выносливости. Спортивно- игровая программа «Во славу Отечества!» приуроченная Дню Героев Отечества.	Спортив ная база «Лыжни к»	Выполне ние норматив ов
3 7	декабр ь	2	14.20-15.00 15.2016.00 16.20-17.00	Практич еское занятие	2	Развитие выносливости	Спортив ная база «Лыжни к»	Зачет
3 8	декабр ь	3	15.15- 16.00 16.15- 17.00 17.15-	Практич еское занятие	3	Развитие скоростно – силовой способности	Спортив ная база «Лыжни к»	Выполне ние норматив ов

			18.00					
				Практич		Развитие	Спортив	Выполне
3 9	декабр ь	7	14.20-15.00 15.2016.00 16.20-17.00	еское занятие	2	скоростно – силовой способности	ная база «Лыжни к»	ние норматив ов
4 0	декабр	9	14.20-15.00 15.2016.00 16.20-17.00	Практич еское занятие	2	Развитие скоростно — силовой способности	Спортив ная база «Лыжни к»	Выполне ние норматив ов
4	декабр ь	10	15.15- 16.00 16.15- 17.00 17.15- 18.00	Практич еское занятие	3	Развитие скоростно – силовой способности	Спортив ная база «Лыжни к»	Выполне ние норматив ов
4 2	декабр ь	14	14.20-15.00 15.2016.00 16.20-17.00	Практич еское занятие	2	Развитие скоростно – силовой способности	Спортив ная база «Лыжни к»	Выполне ние норматив ов
4 3	декабр ь	16	14.20-15.00 15.2016.00 16.20-17.00	Практич еское занятие	2	Развитие скоростно – силовой способности	Спортив ная база «Лыжни к»	Выполне ние норматив ов
4 4	декабр ь	17	15.15- 16.00 16.15- 17.00	Практич еское занятие	3	Развитие скоростно – силовой способности.	Спортив ная база «Лыжни к»	Выполне ние норматив ов

			17.15-			Зимний лагерь.		
			18.00					
4 5	декабр	21	14.20-15.00 15.2016.00 16.20-17.00	Практич еское занятие	2	Развитие скоростно силовой способности. «Ура каникулы» (спортивно- массовые мероприятия в праздничные и каникулярные дни) на базе «Долина Польи». Зимний лагерь.	Спортив ная база «Лыжни к»	Выполне ние норматив ов
4	декабр ь	23	14.20-15.00 15.2016.00 16.20-17.00	Практич еское занятие	2	Развитие скоростно – силовой способности. Зимний лагерь.	Спортив ная база «Лыжни к»	Выполне ние норматив ов
4 7	декабр ь	24	15.15- 16.00 16.15- 17.00 17.15-	Практич еское занятие	3	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 1	Спортив ная база «Лыжни к»	Выполне ние норматив ов

			18.00					
4 8	декабр ь	28	14.20-15.00 15.2016.00 16.20-17.00	Практич еское занятие	2	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 1	Спортив ная база «Лыжни к»	Выполне ние норматив ов
4 9	декабр ь	30	14.20-15.00 15.2016.00 16.20-17.00	Практич еское занятие	2	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 1	Спортив ная база «Лыжни к»	Выполне ние норматив ов
5 2	январь	11	14.20-15.00 15.2016.00 16.20-17.00	Практич еское занятие	2	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 2	Спортив ная база «Лыжни к»	Выполне ние норматив ов
5	январь	13	14.20-15.00 15.2016.00 16.20-17.00	Практич еское занятие	2	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 2	Спортив ная база «Лыжни к»	Выполне ние норматив ов
5 4	январь	14	15.15- 16.00 16.15- 17.00 17.15- 18.00	Практич еское занятие	3	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 2	Спортив ная база «Лыжни к»	Выполне ние норматив ов
5 5	январь	18	14.20-15.00 15.2016.00 16.20-17.00	Практич еское занятие	2	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 2	Спортив ная база «Лыжни к»	Выполне ние норматив ов

5	январь	20	14.20-15.00 15.2016.00 16.20-17.00	Практич еское занятие	2	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 2	Спортив ная база «Лыжни к»	Выполне ние норматив ов
5 7	январь	21	15.15- 16.00 16.15- 17.00 17.15- 18.00	Практич еское занятие	3	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 3	Спортив ная база «Лыжни к»	Выполне ние норматив ов
5 8	январь	25	14.20-15.00 15.2016.00 16.20-17.00	Практич еское занятие	2	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 3	Спортив ная база «Лыжни к»	Выполне ние норматив ов
5	январь	27	14.20-15.00 15.2016.00 16.20-17.00	Практич еское занятие	2	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 3	Спортив ная база «Лыжни к»	Выполне ние норматив ов
6 0	январь	28	15.15- 16.00 16.15- 17.00 17.15- 18.00	Соревно вания	3	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 3	Спортив ная база «Лыжни к»	Выполне ние норматив ов
6	феврал	1	14.20-15.00 15.2016.00 16.20-17.00	Практич еское занятие	2	Освоение техники лыжных ходов.	Спортив ная база «Лыжни	Выполне ние норматив

						Комплекс 3	K>>	ОВ
6 2	феврал	3	14.20-15.00 15.2016.00 16.20-17.00	Практич еское занятие	2	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 4	Спортив ная база «Лыжни к»	Выполне ние норматив ов
6 3	феврал	4	15.20- 16.00 16.20- 17.00 17.20- 18.00	Практич еское занятие	3	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 4	Спортив ная база «Лыжни к»	Выполне ние норматив ов
6 4	феврал	8	14.20-15.00 15.2016.00 16.20-17.00	Соревно вания	2	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 4	Спортив ная база «Лыжни к»	Выполне ние норматив ов
6 5	феврал ь	10	14.20-15.00 15.2016.00 16.20-17.00	Практич еское занятие	2	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 4	Спортив ная база «Лыжни к»	Выполне ние норматив ов
	5	модуј	ть 124	Соревно	ватель	ная подготовка (1	март, апре	ель, май).
6	феврал ь	11	15.15- 16.00 16.15- 17.00 17.15- 18.00	Практич еское занятие	3	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 4	Спортив ная база «Лыжни к»	Выполне ние норматив ов

6 7	феврал ь	15	14.20-15.00 15.2016.00 16.20-17.00	Практич еское занятие	2	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 5	Спортив ная база «Лыжни к»	Выполне ние норматив ов
6 8	феврал	17	14.20-15.00 15.2016.00 16.20-17.00	Практич еское занятие	2	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 5« Лыжня России» 2023 года.	Спортив ная база «Лыжни к»	Выполне ние норматив ов
6 9	ь	18	15.15- 16.00 16.15- 17.00 17.15- 18.00	Практич еское занятие	3	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 5 Семейная эстафета к 23 февраля «Отец и сын в одном строю».	Спортив ная база «Лыжни к»	Выполне ние норматив ов
7 0	феврал	22	14.20-15.00 15.2016.00 16.20-17.00	Практич еское занятие	2	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 5	Спортив ная база «Лыжни к»	Выполне ние норматив ов
1	март	1	14.20-15.00 15.2016.00 16.20-17.00	Практич еское занятие	2	Закрепление полученных навыков по техникам	Спортив ная база «Лыжни к»	Выполне ние норматив ов

						лыжных ходов, продолжение развития выносливости, координационн ых, скоростносиловых способностей		
2	март	3	14.20-15.00 15.2016.00 16.20-17.00	Практич еское занятие	2	Закрепление полученных навыков по техникам лыжных ходов, продолжение развития выносливости, координационн ых, скоростно- силовых способностей	Спортив ная база «Лыжни к»	Выполне ние норматив ов
3	март	4	15.15- 16.00 16.15- 17.00 17.15- 18.00	Практич еское занятие	3	Закрепление полученных навыков по техникам лыжных ходов, продолжение развития выносливости, координационн	Спортив ная база «Лыжни к»	Выполне ние норматив ов

5	март	10	14.20-15.00 15.2016.00 16.20-17.00	Практич еское занятие	2	ых, скоростно- силовых способностей Закрепление полученных навыков по техникам лыжных ходов, продолжение развития выносливости, координационн	Спортив ная база «Лыжни к»	Выполне ние норматив ов
						ых, скоростно- силовых способностей Закрепление		
6	март	11	15.15- 16.00 16.15- 17.00 17.15- 18.00	Практич еское занятие	3	полученных навыков по техникам лыжных ходов, продолжение развития выносливости, координационных, скоростносиловых способностей	Спортив ная база «Лыжни к»	Выполне ние норматив ов
7	март	15	14.20-15.00 15.2016.00 16.20-17.00	Практич еское	2	Закрепление полученных	Спортив ная база	Выполне ние

				занятие		навыков по	«Лыжни	норматив
						техникам	к»	ОВ
						лыжных ходов,		
						продолжение		
						развития		
						выносливости,		
						координационн		
						ых, скоростно-		
						силовых		
						способностей		
						Закрепление		
						полученных		
						навыков по		
						техникам		
						лыжных ходов,		
						продолжение		
						развития		
						выносливости,	C	D
			14.20-15.00	Практич		координационн	Спортив	Выполне
8	март	17	15.2016.00	еское	2	ых, скоростно-	ная база	ние
			16.20-17.00	занятие		силовых	инжыЛ»	норматив
						способностей.	к»	OB
						День здоровья		
						(проведение		
						эстафет на		
						горнолыжной		
						базе «Долина		
						Польи»).		
						«Мама, папа, я		

						– вместе –		
						дружная		
						семья».		
						Закрепление		
						полученных		
			15 15			навыков по		
			15.15-			техникам		
			16.00	Практич		лыжных ходов,	Спортив	Выполне
		10	16.15-		2	продолжение	ная база	ние
9	март	18	17.00	еское	3	развития	«Лыжни	норматив
			17.15-	занятие		выносливости,	к»	ОВ
			18.00			координационн		
						ых, скоростно-		
						силовых		
						способностей		
						Закрепление		
						полученных		
						навыков по		
						техникам		
			14.20-15.00	Произвил		лыжных ходов,	Спортив	Выполне
1	морт	22	15.2016.00	Практич еское	2	продолжение	ная база	ние
0	март	22	16.20-17.00		2	развития	«Лыжни	норматив
				занятие		выносливости,	к»	ОВ
						координационн		
						ых, скоростно-		
						силовых		
						способностей		
1			14.20-15.00	Практич		Закрепление	Спортив	Выполне
1	март	24	15.2016.00	еское	2	полученных	ная база	ние
_			16.20-17.00	201100			ousu	

				занятие		навыков по техникам лыжных ходов, продолжение развития выносливости, координационных, скоростносиловых способностей	«Лыжни к»	ов
1 2	март	25	15.15- 16.00 16.15- 17.00 17.15- 18.00	Практич еское занятие	3	Закрепление полученных навыков по техникам лыжных ходов, продолжение развития выносливости, координационн ых, скоростно- силовых способностей	Спортив ная база «Лыжни к»	Выполне ние норматив ов
1 3	март	29	14.20-15.00 15.2016.00 16.20-17.00	Практич еское занятие	2	Закрепление полученных навыков по техникам лыжных ходов, продолжение развития	Спортив ная база «Лыжни к»	Выполне ние норматив ов

						выносливости, координационн ых, скоростно-силовых способностей Закрепление полученных		
1 4	март	31	14.20-15.00 15.2016.00 16.20-17.00	Практич еское занятие	2	навыков по техникам лыжных ходов, продолжение развития выносливости, координационн ых, скоростносиловых способностей	Спортив ная база «Лыжни к»	Выполне ние норматив ов
1 5	апрель	1	15.15- 16.00 16.15- 17.00 17.15- 18.00	Практич еское занятие	3	Закрепление полученных навыков по техникам лыжных ходов, продолжение развития выносливости, координационн ых, скоростно- силовых способностей	Спортив ная база «Лыжни к»	Выполне ние норматив ов

1 6	апрель	5	14.20-15.00 15.2016.00	Практич	2	Закрепление полученных навыков по техникам лыжных ходов, продолжение развития	Спортив ная база «Лыжни	Выполне ние норматив
			16.20-17.00	занятие		выносливости, координационн ых, скоростно- силовых способностей	к»	ОВ
1 7	апрель	7	14.20-15.00 15.2016.00 16.20-17.00	Соревно вания	2	Закрепление полученных навыков по техникам лыжных ходов, продолжение развития выносливости, координационн ых, скоростно- силовых способностей. Неделя здоровья «Здоровым быть — здорово!»,	Спортив ная база «Лыжни к»	Выполне ние норматив ов

						приуроченный всемирному дню здоровья Эстафета - Воспитательны е часы Анкетирование по вопросам ведения здорового образа жизни		
1 8	апрель	8	15.15- 16.00 16.15- 17.00 17.15- 18.00	Соревно вания	3	Закрепление полученных навыков по техникам лыжных ходов, продолжение развития выносливости, координационн ых, скоростно- силовых способностей. Закрытие лыжного сезона 2022- 2023 года.	Спортив ная база «Лыжни к»	Выполне ние норматив ов

1 9	апрель	12	14.20-15.00 15.2016.00 16.20-17.00	Практич еское занятие	2	Закрепление полученных навыков по техникам лыжных ходов, продолжение развития выносливости, координационн ых, скоростно- силовых способностей	Спортив ная база «Лыжни к»	Выполне ние норматив ов
2 0	апрель	14	14.20-15.00 15.2016.00 16.20-17.00	Практич еское занятие	2	Закрепление полученных навыков по техникам лыжных ходов, продолжение развития выносливости, координационн ых, скоростно- силовых способностей	МАУ ДО «Центр «Поиск»	Выполне ние норматив ов
2	апрель	15	15.15- 16.00 16.15- 17.00 17.15-	Практич еское занятие	3	Закрепление полученных навыков по техникам лыжных ходов,	МАУ ДО «Центр «Поиск»	Выполне ние норматив ов

			18.00			продолжение развития выносливости, координационн ых, скоростносиловых способностей		
2 2	апрель	19	14.20-15.00 15.2016.00 16.20-17.00	Практич еское занятие	2	Развития выносливости, координационн ых, скоростно- силовых способностей.	МАУ ДО «Центр «Поиск»	Выполне ние норматив ов
2 3	апрель	21	14.20-15.00 15.2016.00 16.20-17.00	Практич еское занятие	2	Развития выносливости, координационн ых, скоростно- силовых способностей.	МАУ ДО «Центр« Поиск»	Выполне ние норматив ов
2 4	апрель	22	15.15- 16.00 16.15- 17.00 17.15- 18.00	Практич еское занятие	3	Развития выносливости, координационн ых, скоростно- силовых способностей.	МАУ ДО «Центр «Поиск»	Выполне ние норматив ов
2 5	апрель	26	14.20-15.00 15.2016.00 16.20-17.00	Практич еское занятие	2	Развития выносливости, координационн	МАУ ДО «Центр	Выполне ние норматив

2 6	апрель	28	14.20-15.00 15.2016.00 16.20-17.00	Практич еское занятие	2	ых, скоростно- силовых способностей. Развития выносливости, координационн ых, скоростно- силовых способностей.	«Поиск» МАУ ДО «Центр «Поиск»	Выполне ние норматив ов
2 7	апрель	29	15.15- 16.00 16.15- 17.00 17.15- 18.00	Практич еское занятие	3	Развития выносливости, координационн ых, скоростно- силовых способностей.	МАУ ДО «Центр «Поиск»	Выполне ние норматив ов
2 8	май	3	14.20-15.00 15.2016.00 16.20-17.00	Практич еское занятие	2	Развития выносливости, координационн ых, скоростно- силовых способностей.	МАУ ДО «Центр «Поиск»	Выполне ние норматив ов
2 9	май	5	14.20-15.00 15.2016.00 16.20-17.00	Практич еское занятие	2	Развития выносливости, координационн ых, скоростно- силовых способностей. Спортивная	МАУ ДО«Цен тр «Поиск»	Выполне ние норматив ов

3 0	май	6	15.15- 16.00 16.15- 17.00 17.15- 18.00	Практич еское занятие	3	эстафета ко дню победы «Эстафета мира». Развития выносливости, координационн ых, скоростно- силовых способностей. Акция «Вспомним всех поимённо!», изготовление и возложение венков к памятникам погибших в Великой Отечественной и Гражданских войнах.	МАУ ДО «Центр «Поиск»	Выполне ние норматив ов
3	май	10	14.20-15.00 15.2016.00 16.20-17.00	Практич еское занятие	2	Развития выносливости, координационн ых, скоростно- силовых	МАУ ДО «Центр «Поиск»	Выполне ние норматив ов

						способностей.		
3 2	май	12	14.20-15.00 15.2016.00 16.20-17.00	Практич еское занятие	2	Развития выносливости, координационн ых, скоростно- силовых способностей.	МАУ ДО «Центр «Поиск»	Выполне ние норматив ов
3	май	13	15.15- 16.00 16.15- 17.00 17.15- 18.00	Практич еское занятие	3	Развития выносливости, координационн ых, скоростно- силовых способностей.	МАУ ДО «Центр «Поиск»	Выполне ние норматив ов
3 4	май	17	14.20-15.00 15.2016.00 16.20-17.00	Практич еское занятие	2	Развития выносливости, координационн ых, скоростно- силовых способностей.	МАУ ДО «Центр «Поиск»	Выполне ние норматив ов
3 5	май	19	14.20-15.00 15.2016.00 16.20-17.00	Практич еское занятие	2	Развития выносливости, координационн ых, скоростно- силовых способностей.	МАУ ДО«Цен тр «Поиск»	Выполне ние норматив ов
3 6	май	20	15.15- 16.00 16.15-	Практич еское занятие	3	Развития выносливости, координационн	МАУ ДО «Центр	Выполне ние норматив

			17.00			ых, скоростно-	«Поиск»	OB
			17.15-			силовых		
			18.00			способностей.		
						Развития		
						выносливости,	МАУ	Выполне
3			14.20-15.00	Практич		координационн	ДО	ние
7	май	24	15.2016.00	еское	2	ых, скоростно-	«Центр	норматив
,			16.20-17.00	занятие		силовых	«Поиск»	ОВ
						способностей.	(Toneto)	OB
						Контрольные		
						_		
						упражнения.		
						Акция «Чистый		
						двор» уборка		
						территории		
						Центра		
						«Поиск»	МАУ	
3			14.20-15.00	Практич		Профилактичес	ДО	
8	май	26	15.2016.00	еское	2	кая работа с	«Центр	Зачет
			16.20-17.00	занятие		воспитанникам	«Поиск»	
						и Центра и	WITOUCK//	
						пропаганда		
						правил		
						пожаробезопас		
						ного поведения		
						в лесу		
			15.15-			Контрольные		
	май	27	16.00		3	упражнения.		
						7 1		

			16.15- 17.00 17.15- 18.00			Акция «Чистый двор» уборка территории Центра «Поиск» Профилактичес кая работа с воспитанникам и Центра и пропаганда правил пожаробезопас ного поведения в лесу		
3 9	май	31		Практич еское занятие	2	Закрытие учебного года «И снова этот день настал, но мы еще не раз сюда вернемся».	МАУ ДО «Центр «Поиск»	Зачет

Воспитательный план к программе на 2022-2023 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
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
История лыжного спорта.

СС «Путь к здоровье!»

Диагностика воспитанников на начало, промежуточного и итогового учебного года 2022-2023 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.

N	Фамилия, Имя	Выносл	Силовые	Гибкость	Общефизи	Спец	Техн	3	И	Урове
	учащегося	ивость	способности		ческая	иаль	ика	Н	Т	НЬ
					подготовка	ная	на	a	o	
						подг	лыж	Н	Γ	
						отов	ax	И	o	1
						ка		Я		1
								0		i
								3		
								О		i
								Ж		
	Итого									

Итого: Средний:

Низкий:

Печатные и (или) электронные образовательные и информационные ресурсы по реализации общеобразовательной общеразвивающей программы «Путь – к здоровью» на 2022-2023 учебный год:

- 1.<u>http://poisk-86.moy.su/RIP/2020-</u> 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.