

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ
«ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ №1»**

Принята на заседании
педагогического совета

Протокол № 1
« 28 » 08

2025 года



«Утверждаю»

Директор МАУДО «ГДТДиМ №1»

Т.А. Певгова

Приказ № 184

« 28 »

2025 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Лыжные гонки»**

направленность: физкультурно-спортивная

возраст обучающихся: 7-16 лет

срок реализации: 4 года (792 часа)

автор-составитель:

Романов Иван Николаевич,
педагог дополнительного образования
отдела «Кама»

НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ, 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

Информационная карта образовательной программы	3
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	6
Пояснительная записка	6
Учебный (тематический) план	12
Содержание программы	24
Планируемые результаты освоения программы	51
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	57
Формы контроля	58
Рабочая программа воспитания	63
Список использованных источников и литературы	67
Приложения	73
Приложение 1. Календарный учебный график	73

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1.	Образовательная организация	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1»
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки»
3.	Направленность программы	физкультурно-спортивная
4.	Сведения о разработчиках	
4.1.	ФИО, должность	Романов Иван Николаевич, педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе:	
5.1.	Срок реализации	4 года. 1 год обучения – 144 ч., 2, 3, 4 года обучения – 216 ч.
5.2.	Возраст обучающихся	7-16 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы -форма организации содержания и учебного процесса	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая очная, с возможностью использования дистанционных технологий
5.4.	Цель программы	заключается в обеспечении обучающимися необходимых знаний, навыков и умений для успешного занятия лыжным видом спорта. Программа так же направлена развитие физической подготовки, тактических умений, а также на формирование у обучающихся спортивного мастерства, соревновательного духа, выносливости и других качеств, необходимых для успешной практики в лыжных гонках.
5.5.	Формы и методы образовательной деятельности	формы - групповые, индивидуальные, дистанционное изложение материала, виды занятий – изучение учебного материала, практические занятия, участия в соревнованиях, решение тестов, сдача нормативов по обще - физической подготовке, участие в соревнованиях. Методы обучения детей различны – это использование игр и соревнований на тренировках для развития мотивации и командного духа; совмещение физических упражнений на лыжах, выполнение технических заданий; организация соревнований на тренировках внутри группы для

		стимулирования обучающихся, развития спортивных навыков и стрессоустойчивости в условиях соревновательной обстановки; индивидуальный подход к каждому обучающемуся с коррекцией техники лыжного хода, обсуждение тактических решений на тренировках и соревнованиях; попадание детей в возрасте 7-16 лет на соревнования по лыжным гонкам разного уровня (городского, республиканского и всероссийского), эти формы и методы способствуют разностороннему развитию детей в возрасте 7-16 лет по программе «Лыжные гонки»
5.6	Формы мониторинга результативности	<i>постоянное отслеживание показателей:</i> результаты соревнований - учет мест и временных показателей на официальных соревнованиях; техника исполнения - анализ технических навыков на тренировках и занятиях; физическая форма - регулярное измерение физических параметров (пульс, выносливость, сила). <i>тестирование и оценка навыков:</i> тесты на лыжной базе – проверка скорости, ловкости, координации и техники лыжного хода; функциональные тесты – проверка уровня выносливости, скорости реакции, силы и гибкости. <i>ежедневное ведение тренировочного дневника:</i> фиксация результатов тренировок, проделанной работы, чувство обучающегося после тренировки; оценка выполнения поставленных задач и достижения целей. <i>совместное обсуждения планов и результатов:</i> регулярные индивидуальные консультации с педагогом по прогрессу и путям улучшения; обсуждение с обучающимися и их родителями целей, проблем и планов на будущее. <i>анализ данных прошлых сезонов:</i> изучение статистики и результатов предыдущих сезонов для выявления тенденций и определения областей для улучшения. <i>эмоциональное состояние и моральная поддержка:</i> важно учитывать эмоциональное состояние детей и обеспечивать психологическую поддержку при необходимости. Эффективный мониторинг позволит рано выявлять проблемы, улучшать тренировочный процесс и стимулировать детей к достижению высоких результатов.
5.7	Результативность реализации программы	положительная динамика освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Лыжные гонки» по итогам мониторингов, проводимых образовательной организацией МАУДО «ГДТДиМ№1» в 2024 г.: 2024 год - сохранность контингента обучающихся детей составляет – 100 %; объем освоения

		образовательной программы – 100 %; ЗУН – высокий уровень – 60 %, средний уровень – 40%, низкий уровень - 0%. <i>Обеспечение участия обучающихся в соревнованиях: городского муниципального, республиканского и всероссийского уровня, в 2024г.</i> <i>Муниципальный уровень</i> - Межмуниципальные соревнования по лыжным гонкам кубок «Энергия Добра»; Первенство г. Набережные Челны по лыжным гонкам. - Камский лыжный марафон. - «Лыжня Татарстана» <i>Республиканский уровень</i> - Республиканские соревнования «Кросс лыжников». г. Нижнекамск - Открытое летнее первенство Республики Татарстан по кроссу и ОФП г. Заинск - Республиканские соревнования по лыжным гонкам «Приз памяти Ф. Каримова». г. Бугульма - Открытые Республиканские соревнования по лыжным гонкам Первенство Балтасинского района на призы Р. Р. Аскарова. п.г.т. Балтаси - Первенство Республики Татарстан по лыжным гонкам «Приз ЗМС А. Ларькова». г. Зеленодольск - Первенство Республики Татарстан по лыжным гонкам «Надежды Татарстана». г. Зеленодольск - Открытые Республиканские соревнования по лыжным гонкам «Приз ЗМС И. Утробина» г. Набережные Челны. - Республиканские соревнования по лыжным гонкам «Казанский юношеский лыжный марафон». г. Казань - Первенство по лыжным гонкам «Первенство среди спортивных школ РТ». г. Бугульма <i>Всероссийский уровень</i> - Всероссийские соревнования по лыжным гонкам «Приз ЗМС Ф. П. Симашева» г. Заинск
5.8.	Дата утверждения и последней корректировки программы	29.08.2025г. – последняя корректировка утверждение приказом №176 Муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1»
5.9.	Рецензенты	Казакова Наталья Владимировна, заведующий отделом «Кама» Муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1»

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» имеет *физкультурно-спортивную направленность* и реализуется в условиях муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Городской дворец творчества детей и молодежи №1» в объединении «Лыжные гонки» с детьми 7-16 лет.

Лыжные гонки как форма деятельности способствует развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, формированию целеустремленности, стрессоустойчивости и уверенности в себе.

Данная программа разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования Российской Федерации:

1. Конвенция ООН о правах ребенка [1];
2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 23.05.2025 г.) [2];
3. Федеральный закон от 31.07.2020 г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» [3];
4. Федеральный закон от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (ред. от 22.06.2024 г.). [4] ;
5. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» [5];
6. Указ президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. №809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» [6];
7. Указ президента Российской Федерации от 09.07.2021 г. №400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации» [7];
8. Указ Президента РФ от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года» [8];
9. Указ Президента Российской Федерации от 28.02.2024г. №145 «О Стратегии научно-технологического развития Российской Федерации» [9];
10. Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства». План основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года. Утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 23.01.2021 № 122-р (в редакции распоряжения Правительства Российской Федерации от 12.06.2025 № 1547-р.) [10]
11. Федеральный закон от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (ред. от 22.06.2024 г.) [11];
12. Федеральный проект «Мы вместе» национального проекта «Молодежь и дети» [12];
13. Приказ Министерства просвещения РФ от 18.07.2024 г. №499 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию

образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» [13];

14. Приказ Министерства науки и высшего образования и науки № 465 и Министерства просвещения №345 Российской Федерации от 19.05.2022 года «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ [14];

15. Приказ Министерства просвещения России от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21.04.2023 г.) [15];

16. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [16];

17. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ») и примерной формой договора (изм. 22.02.2023 г.) [17];

18. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства экономического развития Российской Федерации от 19.12.2019 № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий» [18];

19. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.10.2024 № 704 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования [19];

20. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р (в редакции от 21.10.2024 г.) [20];

21. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» от 21.03.2008 г. № ЮА-02-07/912 (дополнение к Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ по организации и деятельности спортивных школ Российской Федерации от 12.12.2006 г. № СК02-10/3685) [21]

22. Письмо Минпросвещения России от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов,

обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны») [22];

23. Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий») [23];

24. Постановление главного государственного санитарного врача федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (изм. 30.08.2024 г.) [24];

25. Постановление государственного санитарного врача Российской Федерации от 17.03.2025 № 2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2» [25];

26. Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (изм. 26.12.2024 г.) [26];

27. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» [27];

28. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам» [28];

29. Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года [29];

30. Распоряжение Правительства РФ от 28 декабря 2021 г. № 3894-р Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по реализации Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (с изм. 24.10.2024 г.) [30];

31. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 01.07.2025 г. № 1745-р О внесении изменений в Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года, утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р, и утверждении плана мероприятий по реализации Концепции [31];

32. Распоряжение Правительства РФ от 01.07.2024 г. № 1734-р «Об утверждении Плана мероприятий по реализации в 2024-2026г.г. Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» [32];

33. Распоряжение правительства Российской Федерации от 17.08.2024г. № 32234-р «Об утверждении реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года (ред. от 08.05.2025) [33];

34. Национальный стандарт РФ ГОСТ Р 7.0.103-2023 «Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Библиотечно-информационное обслуживание. Термины и определения» (утв. и введен в действие приказом Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 28 декабря 2023 г. N 1694-ст) [34];

35. Закон Республики Татарстан от 08.07.1992г. №1560-12 «О государственных языках Республики Татарстан и других языках» (с изменениями, внесенными Законом РТ от 06.04.2023 N 24-ЗРТ) [35];

36. Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных), Казань, РЦВР, 2023г. [36];

37. Лицензия на осуществление образовательной деятельности Дворца от 20.01.2016г. №7729 [37].

38. Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1» [35].

Программа размещена в информационной системе «Навигатор дополнительного образования Республики Татарстан»: <https://p16.навигатор.дети/program/16510-lyzhnye-gonki>.

АКТУАЛЬНОСТЬ

Программа обусловлена тем, что в настоящее время потребность общества и детей заключается не только в раскрытии личностного потенциала любого ребенка, но и в подготовке его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развитии умения бороться за себя и реализовать свои идеи. Поэтому данная программа направлена: создание условий для развития ребенка; обеспечение эмоционального благополучия; приобщение детей к общечеловеческим ценностям; профилактику асоциального поведения; создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения; интеллектуальное и духовное развитие личности; укрепление психического и физического здоровья; взаимодействия педагога с семьей.

Педагогическая целесообразность: образовательная программа «Лыжные гонки» педагогически целесообразна, так как при ее реализации в МАУДО «ГДТДиМ №1» г. Набережные Челны, каждый обучающийся формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие.

Правильно выбранные формы, методы и средства образовательной деятельности показали свою результативность в соревнованиях различного уровня.

Данная общеобразовательная программа дополнительного образования детей строится на таких основных принципах обучения как:

- индивидуальность
- доступность
- преемственность
- результативность.

Кроме того, педагогическую целесообразность образовательной программы мы видим в формировании самостоятельного проявления всего спортивного потенциала при выполнении индивидуальных прокатов в соревновательной деятельности формирования тактического мышления. Своеобразие и педагогическая целесообразность образовательной программы заключается в том, чтобы помочь детям и подросткам найти

себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий лыжными гонками. Обучение в лыжных гонках формирует умение ориентироваться в окружающей действительности, развивает физические способности, подростки становятся увереннее в своих силах и возможностях.

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Новизна программы основана на комплексном подходе к подготовке обучающегося, умеющего жить в современных социально-экономических условиях. Данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств, перед работой направленной на освоение предметного содержания.

Она также основана на дифференцировании тренировочных нагрузок, с учетом физической подготовленности спортсменов, в разделах специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающегося.

Отличительные особенности программы.

Данная программа рассчитана на 4 года, что позволяет в наиболее полном объеме реализовать следующие принципы педагогической деятельности:

- постепенное усложнение материала;
- взаимная ответственность воспитателя и воспитанников;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей и потребностей ребенка;
- наличие перспективных линий;
- цикличность;
- участие в соревнованиях;
- воспитание дисциплины и уважения;
- воспитание ценностей спортивной этики и здорового образа жизни.

Настоящая программа отличается структурным построением и параметрами многолетней тренировки спортсменов с учётом возрастных границ, зон спортивных достижений в лыжных гонках, оптимальным набором и соотношением времени применяемых средств, методов физической и технико-тактической подготовки, особенностями психологического сопровождения.

Таким образом, при составлении учебного плана многолетней подготовки юных лыжников реализуются принципы преемственности и последовательности учебного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым этапом задач.

В программу «Лыжные гонки» включен воспитательный модуль, в который вошли следующие приоритетные направления:

- Патриотизм и историческая память. «Гонка памяти».
- Здоровый образ жизни. «Папа, мама и я – спортивная семья!».
- Медиа и коммуникации. «Социальные сети».
- Туризм и путешествия. «Новые места».

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ: обучать основам техники и тактики в лыжном спорте; формировать необходимые умения и навыки для занятий лыжными гонками, прививать обучающимся положительное отношение к занятию спортом; воспитание черт спортивного характера; формирование должных норм общественного поведения.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

Задачи дополнительной общеобразовательной программы «Лыжные гонки»:

Обучающие:

- научить и подготовить лыжников для участия в соревнованиях разного уровня;
- научить и подготовить из числа обучающихся инструкторов-общественников и судей по спорту
- раскрывать творческий потенциал и обеспечить рост каждого обучающегося;
- совершенствовать технику классических и коньковых лыжных ходов;

Развивающие:

- повышение уровня общего физического развития детей;
- развитие эстетического воспитания, умение видеть и понимать прекрасное;
- помочь развить разносторонние способности, отказаться от негативных привычек и черт характера;
- создать условия для самореализации и саморазвития;
- способствовать развитию у обучающихся навыков общественно-полезной деятельности и взаимоотношения со взрослыми.

Воспитательные:

- воспитывать волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- создавать атмосферу сотрудничества в процессе обучения.

АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ.

Данная программа рассчитана на детей в возрасте 7-16 лет. Количественный состав одной группы 15 человек. Набор детей осуществляется на основе свободного выбора детьми и их родителями (законными представителями), без отбора и предъявления требований к наличию у них специальных умений у ребенка.

Срок реализации программы - 4 года. Содержание программы составлено с учетом возрастных и психологических особенностей детей 7-16 лет, отражает их интересы и потребности.

ОБЪЕМ ПРОГРАММЫ:

Программа является модифицированной однопрофильной, и предусматривает 1 модуль обучения на 4 года: базовая программа «Лыжные гонки» рассчитана на 4 года обучения для учащихся в возрасте 7-16 лет (1-9 классы).

Продолжительность занятия – 40 минут, предусматривается 10 - минутный перерыв после 1 часа занятия в помещении и 5- минутный перерыв на природе.

Большое внимание уделяется созданию благоприятных условий, обеспечивающих возможность сохранения и укрепления здоровья, формированию необходимых знаний, умений, навыков по ЗОЖ и использованию их в повседневной жизни.

Группы детей набираются без предъявления требований к базовым знаниям, с обязательным предоставлением медицинской справки и страхового полиса от несчастных случаев.

Программа разработана с учетом модульно-уровневого принципа организации образовательного процесса, в основу которого заложены три модуля: обучающий, развивающий, воспитательный. Последующий год обучения разработан с учетом уже имеющихся знаний.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Формы проведения занятий.

Основные формы организации деятельности обучающихся на – учебно-тренировочных занятиях:

- групповые практические занятия;
- индивидуальные тренировки педагога с отдельными обучающимися;
- самостоятельные учебно-тренировочные занятия по индивидуальным планам и по заданию педагога;
- лекции и беседы;
- спортивные праздники;
- участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах.

Формы организации.

- групповые занятия;
- практические занятия в звеньях;
- индивидуальные занятия

Срок освоения программы: 4 года

Режим занятий: занятия начинаются не ранее 8.00 часов и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Продолжительность занятия составляет 40 минут (академический час) с перерывом длительностью 10 мин. в помещении и 5 мин. на открытом воздухе. Занятия проводятся:

- 1 год обучения - 2 раза в неделю, 2 дня по 2 учебных часа – теория, практические занятия в парке Прибрежном;
- 2, 3, 4 года обучения - 2 раза в неделю по 3 учебных часа - теория, практические занятия в парке Прибрежном;

Обоснование использования педагогических технологий.

Задача педагога заключается в обучении учеников правильной технике движений на лыжах, развитии физической подготовки, стрессоустойчивости и концентрации во время соревнований. Педагог также отвечает за создание безопасных условий для занятий, мотивацию и поддержку спортсменов, планирование тренировочного процесса и анализ результатов. Важно также развивать у учеников умение работать в команде, развивать стратегическое мышление и навыки саморегуляции. Педагог по лыжным гонкам должен быть профессионалом своего дела, иметь опыт в этой области и умение индивидуально подходить к каждому ученику.

Итогом деятельности обучающихся первого года обучения является, сдача нормативов по общей физической подготовке; для второго года обучения является, сдача нормативов по общей физической подготовке и участие в городских соревнованиях по лыжным гонкам. Итогом для 3 и 4 года обучения является участие в городских, республиканских и всероссийских соревнованиях по лыжным гонкам. Отбор в сборную команды г. Набережные Челны и Республики Татарстан, выполнение спортивных разрядов.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Планируемые результаты 1-2 года обучения: укрепление здоровья, повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, углубленное изучение основных элементов техники лыжных ходов, приобретение соревновательного опыта.

Эффективность спортивной тренировки на этапе 1-2 года обучения обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой лыжных ходов и физической подготовки обучающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на

развитие специальной выносливости лыжника. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этом этапе должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

Планируемые результаты 3-4 года обучения: совершенствование техники классических и коньковых лыжных ходов, воспитание специальных физических качеств, повышение функциональной подготовленности; - освоение допустимых тренировочных нагрузок; - накопление соревновательного опыта.

Этап 3-4 года приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки.

Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. На этом этапе спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

Обоснование использования дистанционных образовательных технологий

При проектировании и реализации программы, подготовке к занятиям и мероприятиям с учащимися, педагогом используются электронные образовательные ресурсы:

- для проведения online-занятий использует платформу организации видеоконференций ZOOM: <http://zoom.us>;
- https://vk.com/biatlhon_chelny - группа ВКонтакте, где представлена вся информация о команде, анонс и проведение соревнований, результаты спортсменов, фото и видео материалы;
- <http://www.gto-normy.ru/strelba-iz-pnevmaticheskoy-vintovki/> - Нормы ГТО для школьников. Порядок проведения испытаний.

Формы подведения итогов реализации программы:

Контрольные занятия по разделам программы в течение учебного года; Промежуточный контроль проводится в декабре и по окончании 1, 2, 3, года обучения. Итоговая аттестация проводится в конце 4 года обучения. Формы контроля:

- тестирование;
- сдача нормативов;
- конкурсы;
- соревнование;
- игры;
- прохождение медосмотра и др.

Особое внимание уделяется вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, годового цикла, при проведении занятий, тренировок, мероприятий

Промежуточный контроль – соревнования, сдача нормативов, тестирование.

УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН

1 года обучения

№	название раздела, темы	количество часов			формы организации занятий	формы контроля
		всего	теория	практик а		
1	раздел 1 Вводное занятие					
1.1	«Информация о работе объединения. История лыжных гонок в Республике Татарстан»	4		4	видео ролики	опрос
1.2	«Вводное занятие. Техника безопасности»	1	1		беседа	опрос
2	раздел 2 Основы гигиены и первая доврачебная помощь					
2.1	«Возможные травмы на тренировках. Меры безопасности»	1	1		объяснение беседа	опрос
2.2	«Личная гигиена спортсмена. Профилактика заболеваний»	1	1		объяснение беседа	тестирование
2.3	«Медицинская аптечка»	1	1		объяснение беседа	опрос
2.4	«Основные приёмы по оказанию доврачебной помощи»	3	2	1	объяснение беседа	опрос
2.5	«Приёмы транспортировки пострадавшего»	1	1		объяснение беседа	опрос
2.6	«Медицинское обследование»	1		1		тестирование
		8	6	2		
3	раздел 3 Обеспечение безопасности учебно-тренировочных занятий и соревнований					
3.1	«Правила соревнований по лыжным гонкам»	1	1		объяснение беседа	опрос
3.2	«Лыжный	2	1	1	объяснение	тестирование

	инвентарь»				беседа практика	
3.3	«Общие меры безопасности при обращении с лыжным инвентарем»	2		2	объяснение беседа	опрос
3.4	«Общие положения правил безопасности при проведении соревнований»	4	1	3	объяснение беседа практика	опрос
3.5	«Инструкция по технике безопасности для обучающихся на занятиях»	1	1		объяснение беседа практика	опрос
3.6	«Обеспечение безопасности учебно-тренировочных занятий и соревнований»	1	1		объяснение беседа практика	тестирование
3.7	«Правила соревнований»	7	1	6	объяснение беседа практика	тест опрос
3.8	«Общие требования безопасности»	1	1		объяснение беседа	опрос
3.9	«Спортивное питание в тренировочном процессе»	2	2		объяснение беседа	тестирование
3.10	«Контрольное занятие по разделу»	1		1		тестирование вопросы задания
		22	9	13		
4	раздел 4 Общая физическая подготовка					
4.1	«Силовые тренировки»	2		2	объяснение практика	сдача нормативов
4.2	«Координация и равновесие»	2	1	1	объяснение практика	сдача нормативов
4.3	«Гибкость и растяжка»	7	1	6	объяснение практика	сдача нормативов
4.4	«Контрольное занятие по разделу»	1		1	практика	соревнования внутри группы
		12	2	10		
5	раздел 5 Специальная физическая подготовка					
5.1	«Виды	1	1		объяснение	опрос

	классических и коньковых ходов в передвижении на лыжах»				беседа	
5.2	«Обучение одновременному одношажному коньковому ходу»	2	1	1	объяснение практика	выполнение задания
5.3	«Обучение одновременному двухшажному коньковому ходу»	2	1	1	объяснение практика	выполнение задания
5.4	«Прохождение подъемов разными способами»	1		1	объяснение практика	выполнение задания
5.5	«Прохождение спусков разными способами»	2	1	1	объяснение практика	выполнение задания
5.6	«Прохождение поворотов разными способами»	2	1	1	объяснение практика	выполнение задания
5.7	«Обучение классическим ходам передвижения на лыжах»	2	1	1	объяснение практика	выполнение задания
5.8	«Контрольное занятие по разделу»	1		1		соревнования
		13	6	7		
6	Раздел 6 Подвижные игры					
6.1	«Эстафеты»	2		1	объяснение беседа	опрос
6.2	Игра: «Футбол»	2	1	1	объяснение беседа	опрос
6.3	Игра: «Флажки»	2	1	1	объяснение беседа	опрос
6.4	«Контрольное занятие по разделу»	1		1		соревнования внутри группы
		7	2	5		
7	Раздел 7 Воспитательный модуль					
	<i>Конкурсы, соревнования.</i>					
7.1	«Фото конкурс в социальных сетях подготовка, консультация,	5		5	практика	конкурс

	участие»					
7.2	«Папа, мама и я – спортивная семья!» подготовка, участие	5		5	практика	игра – эстафета
7.3	«Соревнования внутри объединения по лыжным гонкам «Первенство МАУДО «ГДТДиМ №1»» участие	8		8	практика	соревнования внутри объединения
7.4	Просмотр фильма «Белый снег»	2		2	практика	поход в кинотеатр
		20		20		
	<i>Воспитательные события</i>					
7.5	«Гонка памяти» городские соревнования по лыжным гонкам	2		2	беседа	опрос
7.6	Родительское собрание	2		2	собрание	опрос
7.7	«Правильное питание»	2		2	видеоролик	тест
7.8	«РУСАДА» антидопинговый курс	6		6	беседа	опрос тест
7.9	«Путь к успеху» встреча со спортивным психологом	4		4	беседа	опрос тест
7.10	«Новые места»	4		4	практика	экскурсии
7.11	Викторина «Мой город»	2		2	игра	викторина
		22		22		
8	раздел 8 Соревнования, вводный и промежуточный контроль					
8.1	Сдача нормативов	15		15	практика	соревнование
8.2	Соревнования	14		14	практика	соревнования
8.3	Вводный контроль	1		1	практика	тестирование
8.4	Промежуточный контроль	1		1	практика	эстафета
8.5	Медицинское обследование	4		4	практика	прохождение медосмотра
		35		35		
Итого часов		144	26	118		

УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН

2 года обучения

№	название раздела, темы	количество часов			формы организац и занятий	формы контролю (контроля)
		всего	теория	практика		
1	раздел 1 Вводное занятие					
1.1.	«Информация о работе объединения. История лыжных гонок в Республике Татарстан»	1	1		беседа	опрос
2	раздел 2 Медицина и гигиена					
2.1	«Спортивный травматизм. Заболевания в соревновательный период»	1	1		объяснение	опрос тестирование
2.2	«Личная гигиена спортсмена. Профилактика заболеваний»	1	1		групповая объяснение беседа	тестирование
2.3	«Врачебный контроль, самоконтроль»	1	1		объяснение беседа	опрос
2.4	«Изучение порядка и правил применение лекарственных препаратов»	1		1	объяснение беседа	опрос
2.5	«РУСАДА» антидопинговый курс»	2	2		объяснение беседа	опрос тест
2.6	«Основные приёмы по оказанию доврачебной помощи»	5	1	4	объяснение беседа	опрос
2.7	«Приёмы транспортировки пострадавшего»	4	1	3	объяснение беседа	опрос
2.8	«Контрольное занятие по разделу»	1		1	объяснение	тест
	Всего часов:	16	7	9		
3	раздел 3 Подвижные игры					

3.1.	Игра «Футбол»	5	1	5	объяснение правил игры	игра
3.2	Игра «Флажки»	6	1	5	объяснение правил игры	игра
3.3	Игра «Волейбол»	6	1	5	объяснение правил игры	игра
3.4	«Эстафеты»	5	1	3	объяснение правил игры	эстафета
3.5	«Контрольное занятие по разделу»	1		1	задание	Игра соревнование
	Всего часов:	23	4	19		
4	раздел 4 Специальная физическая подготовка					
4.1	«Виды классических и коньковых ходов в передвижении на лыжах»	1	1		объяснение беседа	опрос
4.2	«Обучение одновременному двухшажному ходу (равнинны вариант)»	6	2	4	объяснение практика	задания
4.3	«Обучение одновременному двухшажному ходу в подъемы»	3	1	2	объяснение практика	задания
4.4	«Обучение коньковым ходам с использованием лыжероллеров в бесснежный период»	4		4	объяснение практика	задания
4.5	«Шаговая имитация с лыжными палками»	8	4	4	объяснение практика	задание
4.6	«Работа с лыжными эспандерами»	2		2	объяснение практика	задание
4.7	«Кросс по пересеченной местности, кросс-походы»	5	1	4	объяснение практика	задание
4.8	«Контрольное занятие по разделу»	1		1	объяснение практика	соревнования
	Всего часов:	30	9	21		
5	раздел 5 Общая физическая подготовка					
5.1	«Силовые тренировки»	5	1	4	объяснение беседа практика	задания
5.2	«Координация и равновесие»	6	2	4	объяснение беседа	задания

					практика	
5.3	«Гибкость и растяжка»	4	2	2	объяснение беседа практика	задания
5.4	«Скорость»	4	1	3	объяснение беседа практика	задания
5.5	«Контрольное занятие по разделу»	1		1	объяснение практика	сдача нормативов
	Всего часов:	20	6	14		
6	Раздел 6 Техническая подготовка					
6.1	«Изучение техники лыжных ходов»	7	3	4	объяснение беседа	задания
6.2.	«Работа на лыжных тренажерах»	5	1	4	объяснение беседа	задания
6.3	«Контрольное занятие по разделу»	1		1	объяснение	тест
	Всего часов:	13	4	9		
7	раздел 7 Воспитательный модуль					
	<i>Конкурсы, соревнования.</i>					
7.1	«Фото конкурс в социальных сетях подготовка, консультация, участие»	5		5	практика	конкурс
7.2	«Папа, мама и я – спортивная семья!» подготовка, участие»	5		5	практика	игра – эстафета
7.3	«Соревнования внутри объединения по лыжным гонкам»	6		6	практика	Соревнования внутри объединения
7.4	Просмотр фильма «Белый снег»	2		2	практика	Поход в кинотеатр
		18		18		
	<i>Воспитательные события</i>					
7.5	«Гонка памяти» первенство города Н. Челны по лыжным гонкам»	2		2	практика	соревнования
7.6	«Родительское собрание»	2		2	собрание	опрос
7.7	«Правильное питание»	2		2	видеоролик	тест
7.8	«РУСАДА» антидопинговый курс»	4		4	беседа	опрос тест
7.9	«Путь к успеху» встреча со спортивным	4		4	беседа	опрос тест

	психологом»					
7.10	«Новые места»	4		4	практика	экскурсии
7.11	Викторина «Мой город»	2		2	игра	викторина
		22		22		
8	раздел 8 Соревнования, вводный и промежуточный контроль					
8.1	Сдача нормативов	22		22	практика	соревнования
8.2	Соревнования	32		32	практика	соревнования
8.3	Вводный контроль	16		16	практика	Сдача нормативов
8.4	Промежуточный контроль	1		1	практика	Сдача нормативов
8.5	Медицинское обследование	4		4	практика	Прохождение медосмотра
	Всего часов:	75		75		
	Итого часов	216	31	185		

УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН

3 года обучения

№	название раздела, темы	количество часов			формы организации занятий	формы контролю (контроля)
		всего	теория	практика		
1	раздел 1 Вводное занятие					
1.1.	«Информация о работе объединения. История лыжных гонок в Республике Татарстан»	1	1		беседа	опрос
2	раздел 2 Общая физическая подготовка					
2.1	«Силовые тренировки»	4		4	объяснение беседа практика	задания
2.2	«Координация и равновесие»	10		10	объяснение беседа практика	задания
2.3	«Гибкость и растяжка»	4		4	объяснение беседа практика	задания
2.4	«Развитие скоростно-силовых показателей»	4		4	объяснение беседа практика	задания

2.5	«Развитие выносливости»	4		4	объяснение беседа практика	задания
2.6	«Контрольное занятие по разделу»	1		1	объяснение практика	сдача нормативов
	Всего часов:	27		27		
3	раздел 3 Подвижные игры					
3.1.	Игра «Футбол»	5	1	5	объяснение правил игры	игра
3.2	Игра «Флажки»	6	1	5	объяснение правил игры	игра
3.3	Игра «Волейбол»	6	1	5	объяснение правил игры	игра
3.4	«Эстафеты»	6	1	4	объяснение правил игры	эстафета
3.5	«Контрольное занятие по разделу»	1		1	задание	Игра соревнование
	Всего часов:	24	4	20		
4	раздел 4 Специальная физическая подготовка					
4.1	«Совершенствование конькового хода»	4		4	объяснение практика	задания
4.2	«Обучение коньковым ходам с использованием лыжероллеров в бесснежный период»	4		4	объяснение практика	задания
4.3	«Шаговая и прыжковая имитация с лыжными палками»	11		11	объяснение практика	задания
4.4	«Работа с лыжными тренажерами»	6		6	объяснение практика	задания
4.5	«Кросс по пересеченной местности, кросс-походы»	10		10	объяснение практика	задания соревнования
4.6	«Контрольное занятие по разделу»	1		1	объяснение практика	соревнования
	Всего часов:	36		36		
5	раздел 5 Техническая подготовка					
5.1	«Совершенствование техники лыжных ходов»	8	2	6	объяснение беседа	задания
5.2	«Работа на лыжных тренажерах»	8	2	6	объяснение беседа	задания
5.3	«Техника прохождения поворотов на	7	2	5	объяснение беседа	задания

	скорости»					
5.4	«Контрольное занятие по разделу»	1		1	объяснение	тест
	Всего часов:	24	6	18		
6	раздел 6 Тактическая и психологическая подготовка					
6.1	«Путь к успеху» встреча со спортивным психологом»	2	2		Беседа практика	опрос тест
6.2	«Тактическая подготовка лыжника при обгонах на соревнованиях с общим стартом»	3	2	1	Беседа практика	задания
6.3	«Тактическая подготовка к соревнованиям»	4	2	2	Беседа практика	задания
6.4	«Контрольное занятие по разделу»	1		1	объяснение	тест
	Всего часов:	10	6	4		
7	раздел 7 Воспитательный модуль					
	<i>Курсы, соревнования.</i>					
7.1	«РУСАДА» антидопинговый курс»	6		6	беседа	опрос тест
7.2	«Родительское собрание»	2		2	собрание	опрос
7.3	«Участие в соревнованиях в честь памяти Олимпийских чемпионов по биатлону»	16		16	практика	соревнование
		24		24		
8	раздел 8 Соревнования, вводный и промежуточный контроль					
8.1	«Городские соревнования»	25		25	практика	соревнования
8.2	«Республиканские соревнования»	20		20	практика	соревнования
8.3	«Всероссийские соревнования»	10		10	практика	соревнования
8.4	Вводный контроль	10		10	практика	сдача нормативов
8.5	Промежуточный контроль	1		1	практика	сдача нормативов
8.6	«Медицинское обследование»	4		4	практика	прохождение медосмотра
	Всего часов:	70		70		

Итого часов	216	17	199		
-------------	-----	----	-----	--	--

УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН

4 года обучения

№	название раздела, темы	количество часов			формы организац и занятий	формы контролю (контроля)
		всег о	теория	практика		
1	раздел 1 Вводное занятие					
1.1	«Информация о работе объединения. История лыжных гонок в Республике Татарстан»	1	1		беседа	опрос
2	раздел 2 Общая физическая подготовка					
2.1	«Силовые тренировки»	5		5	объяснение беседа практика	задания
2.2	«Координация и равновесие»	3		3	объяснение беседа практика	задания
2.3	«Гибкость и растяжка»	2		2	объяснение беседа практика	задания
2.4	«Развитие скоростно-силовых показателей»	4		4	объяснение беседа практика	задания
2.5	«Развитие выносливости»	4		4	объяснение беседа практика	задания
2.6	«Контрольное занятие по разделу»	1		1	объяснение практика	сдача нормативов
	Всего часов:	21		21		
3	раздел 3 Подвижные игры					
3.1	Игра «Футбол».	5	1	5	объяснение правил игры	игра
3.2	Игра «Флажки»	6	1	5	объяснение правил игры	игра
3.3	Игра «Волейбол»	6	1	5	объяснение правил игры	игра
3.4	«Эстафеты»	5	1	3	объяснение правил игры	эстафета
3.5	«Контрольное занятие по разделу»	1		1	задание	Игра соревнование
	Всего часов:	24	4	20		

4	раздел 4 Специальная физическая подготовка					
4.1	«Совершенствование конькового хода»	3	1	2	объяснение практика	задания
4.2	«Обучение коньковым ходам с использованием лыжероллеров в бесснежный период»	5	1	4	объяснение практика	задания
4.3	«Шаговая и прыжковая имитация с лыжными палками»	7	1	6	объяснение практика	задания
4.4	«Работа с лыжными тренажерами»	7	1	6	объяснение практика	задания
4.5	«Кросс по пересеченной местности, кросс-походы»	11	1	10	объяснение практика	соревнования
4.6	«Контрольное занятие по разделу»	1		1	объяснение практика	соревнования
4.7						
	Всего часов:	34	5	29		
5	раздел 5 Техническая подготовка					
5.1	«Комплексная тренировка. Обучение лыжников переобуванию лыж и палок. Подготовка к дисциплине скиатлон»	8	5	3	объяснение беседа	задания
5.2	«Работа на лыжных тренажерах»	8	3	3	объяснение беседа	задания
5.3	«Техника прохождения поворотов на скорости»	7	2	3	объяснение беседа	задания
5.4	«Контрольное занятие по разделу»	1		1	объяснение	тест
	Всего часов:	20	10	10		
6	Раздел 6 Тактическая и психологическая подготовка					
6.1	«Путь к успеху» встреча со спортивным психологом»	2	2		Беседа практика	опрос тест
6.2.	«Тактическая подготовка лыжника в соревнованиях с общего старта»	3	2	1	Беседа практика	задания
6.3.	«Тактическая подготовка к соревнованиям»	4	2	2	Беседа практика	задания
6.4.	«Тактическая подготовка прохождения	14	4	10	практика	соревнования

	соревновательной дистанции»					
6.5.	«Контрольное занятие по разделу»	1		1	объяснение	тест
	Всего часов:	24	10	14		
7	раздел 7 Воспитательный блок					
	<i>Курсы, соревнования.</i>					
7.1	«Родительское собрание»	2		2	собрание	опрос
7.2	«Участие в соревнованиях в честь памяти Олимпийских чемпионов»	16		16	практика	соревнование
7.3	«РУСАДА» антидопинговый курс»	6		6	беседа	опрос тест
		24		24		
8	раздел 8 Соревнования, вводный, промежуточный и итоговый контроль					
8.1	«Городские соревнования»	20		20	практика	соревнования
8.2	«Республиканские соревнования»	25		25	практика	соревнования
8.3	«Всероссийские соревнования»	10		10	практика	соревнования
8.4	Вводный контроль	10		10	практика	сдача нормативов
8.5	Промежуточный контроль	1		1	практика	сдача нормативов
8.6	«Медицинское обследование»	4		4	практика	прохождение медосмотра
	Всего часов:	70		70		
	Итого часов	216	30	186		

СОДЕРЖАНИЕ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Раздел 1 Вводное занятие

Тема 1.1 «Вводное занятие. Информация о работе объединения. История лыжных гонок в Республике Татарстан».

Теория: показ видео «Лыжный Татарстан» https://vk.com/video/@ski_tatarstan?z=video-108491505_456239024%2Fclub108491505%2Fpl_-108491505_-2

Практика: опрос по просмотренному фильму.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, показ видео фильма «Лыжный Татарстан»

Тема 1.2 «Вводное занятие, техника безопасности»

Теория: инструктаж по технике безопасности, основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности, правила дорожного движения, меры личной безопасности.

Практика: игровые упражнения, отметка в журнале по ТБ за прослушанный инструктаж.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение.

Раздел 2 Основы гигиены и первая доврачебная помощь

Тема 2.1 «Возможные травмы на тренировках, меры безопасности»

Теория: Рассказ про меры безопасности до тренировки, во время тренировки и после тренировки

Практика: наглядная (демонстрация видео).

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, наглядная демонстрация, проигрывание ситуаций.

Тема 2.2 «Личная гигиена спортсмена, профилактика заболеваний»

Теория: личная гигиена при занятиях биатлоном; гигиена тела, одежды и обуви; закаливание организма - основное средство повышения сопротивляемости простудным заболеваниям.

Практика: разучивание комплекса упражнений гимнастики; подбор одежды и обуви для тренировок; применение средств личной гигиены на тренировках.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, опрос.

Тема 2.3 «Медицинская аптечка»

Теория: состав аптечки, перечень и назначение лекарств; показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов.

Практика: наглядная, формирование аптечки.

Формы и методы проведения занятия: групповая, индивидуальная, беседа, объяснение.

Тема 2.4 «Основные приёмы по оказанию первой доврачебной помощи»

Теория: предупреждение и лечение респираторных и простудных заболеваний, ангины, обморока; помощь при тепловом и солнечном ударе, пищевых отравлениях, желудочных заболеваниях.

Практика: оказание первой помощи условно пострадавшему при пищевых отравлениях, наглядная (демонстрация слайдов).

Формы и методы проведения занятия: групповая, индивидуальная, объяснение.

Тема 2.5 «Приёмы транспортировки пострадавшего»

Теория: зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количество оказывающих помощь; способы транспортировки пострадавшего; обездвиживание пострадавшего подручными средствами.

Практика: разучивание различных способов транспортировки и обездвиживания пострадавшего.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, опрос, наглядная (демонстрация слайдов).

Тема 2.6 «Медицинское обследование в врачебно-физкультурном диспансере»

Теория: Рекомендации по прохождению.

Практика: Прохождение медицинского обследования. Допуск к дальнейшим занятиям.
Формы и методы проведения занятия: групповая, индивидуальная.

Раздел 3 Обеспечение безопасности учебно-тренировочных занятий и соревнований

Тема 3.1 «Правила соревнований по лыжным гонкам».

Теория: Рассказ, обсуждение ситуаций на соревнованиях

Практика: Опрос и тестирование по теме.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, опрос.

Тема 3.2 «Лыжный инвентарь».

Теория: требования к лыжному инвентарю: виды, модели, преимущества и недостатки.

Практика: составление списков личного инвентаря.

Формы и методы проведения занятия: групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 3.3 «Общие меры безопасности при проведении соревнований»

Теория: Демонстрация и рассказ о правилах соревнований по лыжным гонкам.

Практика: Выполнение заданий.

Формы и методы проведения занятия: групповая, индивидуальная, объяснение.

Тема 3.4 «Общие положения правил безопасности при проведении соревнований»

Теория: Рассказ о правилах соревнований, последние изменения. Ошибки, которые были допущены на предыдущих соревнованиях. Штрафы и дисквалификации.

Практика: Участие в соревнованиях.

Формы и методы проведения занятия: групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, соревнование.

Тема 3.5 «Инструкция по технике безопасности для обучающихся на занятиях»

Теория: Общие требования безопасности, требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, аварийных ситуациях, по окончанию занятий.

Практика: наглядная (демонстрация, иллюстрация, показ видео сюжетов).

Формы и методы проведения занятия: групповая, индивидуальная.

Тема 3.6 «Обеспечение безопасности учебно-тренировочных занятий и соревнований»

Теория: К занятиям по лыжным гонкам, допускаются обучающие, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

Практика: практическая работа.

Формы и методы проведения занятия: групповая, индивидуальная, объяснение.

Тема 3.7 «Правила соревнований по лыжным гонкам»

Теория: Рассказ о правилах соревнований, последние изменения. Ошибки, которые были допущены на предыдущих соревнованиях. Штрафы и дисквалификации.

Практика: тестирование по теме.

Формы и методы проведения занятия: групповая, индивидуальная, объяснение.

Тема 3.8 «Общие требования безопасности»

Теория: Обеспечение безопасности в процессе проведения занятий.

Практика: Просмотр видеоматериалов.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, практическая работа.

Тема 3.9 «Спортивное питание в тренировочном процессе»

Теория: значение, режим и особенности питания.

Практика: Рассказ о полезной и вредной еде.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, наглядная демонстрация пособий.

Тема 3.10 «Контрольное занятие по разделу.

Теория: объяснение условий.

Практика: тестирование.

Формы и методы проведения занятия: групповая.

Раздел 4 Общая физическая подготовка

Тема 4.1. «Силовые тренировки»

Теория: Рассказ, объяснение.

Практика: Выполнение упражнений с собственным весом на развитие силовых показателей.

Формы и методы проведения занятия: групповая, тренировки, сдача нормативов.

Тема 4.2. «Координация и равновесие»

Теория: объяснение правильного выполнения упражнения

Практика: Выполнение упражнений с балансирующими подушками, прохождение натянутой ленты.

Формы и методы проведения занятия: групповая.

Тема 4.3. «Гибкость и растяжка»

Теория: объяснение правильного выполнения упражнения

Практика: комплекс упражнений на растяжку.

Формы и методы проведения занятия: групповая, тренировки, сдача нормативов.

Тема 4.4 «Контрольное занятие по разделу.

Теория: подготовка к соревнованиям и сдача нормативов.

Практика: участие в соревнованиях.

Формы и методы проведения занятия: групповая, соревнования, сдача нормативов.

Раздел 5 Специальная физическая подготовка

Тема 5.1 «Виды классических и коньковых ходов в передвижении на лыжах»

Теория: показ видео <https://www.youtube.com/watch?v=sHqwCt9Rs6o>

Практика: тренировка на лыжах классическим стилем

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, наглядная демонстрация пособий.

Тема 5.2 «Обучение одновременному одношажному коньковому ходу»

Теория: показ видео <https://www.youtube.com/watch?v=8rMJc2rDI2w>

Практика: тренировка на лыжах свободным стилем

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, тренировка

Тема 5.3 «Обучение одновременному двухшажному коньковому ходу»

Теория: показ видео <https://www.youtube.com/watch?v=HMT8fEahlTk&t=97s>

Практика: тренировка на лыжах свободным стилем

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, наглядная демонстрация пособий

Тема 5.4 «Прохождение подъемов разными способами»

Теория: показ видео <https://www.youtube.com/watch?v=fE8vdoYujb4>

Практика: тренировка на лыжах свободным стилем

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, наглядная демонстрация пособий

Тема 5.5. «Прохождение спусков разными способами»

Теория: показ видео <https://www.youtube.com/watch?v=fE8vdoYujb4>

Практика: тренировка на лыжах свободным стилем

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, наглядная демонстрация пособий

Тема 5.6 «Прохождение поворотов разными способами»

Теория: показ видео <https://www.youtube.com/watch?v=Lo9EvkCVLsk>

Практика: тренировка на лыжах свободным стилем

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, наглядная демонстрация пособий

Тема 5.7. «Обучение классическим ходам передвижения на лыжах»

Теория: показ видео <https://www.youtube.com/watch?v=3oIc8Gq26gg>

Практика: тренировка на лыжах классическим стилем

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, наглядная демонстрация пособий

Тема 5.8 «Контрольное занятие по разделу.

Теория: знакомство с правилами соревнований

Практика: соревнование

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, групповая.

Раздел 6 Подвижные игры

Тема 6.1. «Эстафеты»

Теория: объяснение правил прохождения этапов

Практика: выполнение упражнений

Формы и методы проведения занятия: групповая, игра, эстафеты.

Тема 6.2 Игра «Футбол»

Теория: объяснение правил игры

Практика: игра по командам

Формы и методы проведения занятия: групповая, игра.

Тема 6.3. Игра «Флажки»

Теория: объяснение правил игры

Практика: игра по командам

Формы и методы проведения занятия: групповая, игра.

Тема 6.4 «Контрольное занятие по разделу.

Теория: объяснение правил игры

Практика: Турнир внутри группы

Формы и методы проведения занятия: Игра по командам.

Раздел 7 Воспитательный модуль

Тема 7.1 Фото конкурс в социальных сетях «ВКонтакте»

Теория: условия конкурса, награждение победителей.

Практика: участие в фото конкурсе, пост на своих страницах в соцсети.

Формы и методы проведения занятия: работа в группах, индивидуально, конкурс

Тема 7.2 «Конкурсы, соревнования»

Теория: подготовка к мероприятию «Папа, мама и я – спортивная семья!».

Практика: участие в игре - эстафете.

Формы и методы проведения занятия: работа в группах, игра.

Тема 7.3 «Конкурсы, соревнования»

Теория: подготовка к соревнованиям по лыжным гонкам «Первенство «МАУДО ГДТДиМ №1»»

Практика: участие в соревнованиях.

Формы и методы проведения занятия: работа в группах, индивидуально, соревнования.

Тема 7.4 Просмотр фильма.

Теория: просмотр фильма «Белый снег».

Практика: поход в кинотеатр.

Формы и методы проведения занятия: групповая.

Тема 7.5 «Конкурсы»

Теория: подготовка к соревнованиям «Гонка памяти».

Практика: участие в конкурсе.

Формы и методы проведения занятия: работа в группах.

Тема 7.6. «Воспитательное событие»

Теория: родительское собрание «Итоги работы объединения за год, планы на следующий учебный год».

Практика: беседа

Формы и методы проведения занятия: работа индивидуально, рассказ, опрос.

Тема 7.7. «Воспитательное событие»

Теория: презентация «Правильное питание».

Практика: участие в презентации

Формы и методы проведения занятия: работа индивидуально, рассказ.

Тема 7.8. «Воспитательное событие»

Теория: антидопинговый курс «РУСАДА».

Практика: получение сертификата

Формы и методы проведения занятия: работа индивидуально, рассказ.

Тема 7.9 «Воспитательное событие»

Теория: беседа со спортивным психологом.

Практика: участие в семинаре «Путь к успеху»

Формы и методы проведения занятия: работа в группах, рассказ.

Тема 7.10 «Воспитательное событие»

Теория: подготовка к событию «Новые места».

Практика: посещение новых спортивных объектов.

Формы и методы проведения занятия: групповая, акция.

Тема 7.11 «Воспитательное событие»

Теория: «Мой город».

Практика: игра

Формы и методы проведения занятия: групповая, викторина

Раздел 8 Соревнования, вводный и промежуточный контроль

Темы 8.1.1 «Сдача норматива»

Теория: подготовка к выполнению.

Практика: Прием и сдача норматива «Подтягивание на перекладине».

Формы и методы проведения занятия: групповая, индивидуальная.

Темы 8.1.2 «Сдача норматива»

Теория: подготовка к выполнению.

Практика: Прием и сдача норматива «Сгибание и разгибание рук, лежа на полу».

Формы и методы проведения занятия: групповая, индивидуальная.

Темы 8.1.3 «Сдача норматива»

Теория: подготовка к выполнению.

Практика: Прием и сдача норматива «Поднимание и опускание туловища (пресс)».

Формы и методы проведения занятия: групповая, индивидуальная.

Темы 8.1.4 «Сдача норматива»

Теория: подготовка к выполнению.

Практика: Прием и сдача норматива «Наклон вперед из положения стоя».

Формы и методы проведения занятия: групповая, индивидуальная.

Темы 8.1.5 «Сдача норматива»

Теория: подготовка к выполнению.

Практика: Прием и сдача норматива «Кросс по пересеченной местности на 500 метров».

Формы и методы проведения занятия: групповая, индивидуальная.

Темы 8.1.6 «Сдача норматива»

Теория: подготовка к выполнению.

Практика: Прием и сдача норматива «10-ти скок».

Формы и методы проведения занятия: групповая, индивидуальная.

Темы 8.1.7 «Сдача норматива»

Теория: подготовка к выполнению.

Практика: Прием и сдача норматива «челночный бег».

Формы и методы проведения занятия: групповая, индивидуальная.

Тема 8.2.1 «Городские межмуниципальные соревнования по лыжным гонкам кубок «ЭНЕРГИЯ ДОБРА»»

Теория: подготовка к 1-му этапу соревнований.

Практика: участие в соревнованиях.

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, соревнования.

Тема 8.2.2 «Городские межмуниципальные соревнования по лыжным гонкам кубок «ЭНЕРГИЯ ДОБРА»»

Теория: подготовка к 2-му этапу соревнований.

Практика: участие в соревнованиях.

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, соревнования.

Тема 8.2.3 «Городские межмуниципальные соревнования по лыжным гонкам кубок «ЭНЕРГИЯ ДОБРА»»

Теория: подготовка к 3-му этапу соревнований.

Практика: участие в соревнованиях.

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, соревнования.

Тема 8.2.4 «Городские межмуниципальные соревнования по лыжным гонкам кубок «ЭНЕРГИЯ ДОБРА»»

Теория: подготовка к 4-му этапу соревнований.

Практика: участие в соревнованиях.

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, соревнования.

Тема 8.2.5 «Городские межмуниципальные соревнования по лыжным гонкам кубок «ЭНЕРГИЯ ДОБРА»»

Теория: подготовка к 5-му этапу соревнований.

Практика: участие в соревнованиях.

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, соревнования.

Тема 8.2.6 «Городские межмуниципальные соревнования по лыжным гонкам кубок «ЭНЕРГИЯ ДОБРА»»

Теория: подготовка к 6-му этапу соревнований.

Практика: участие в соревнованиях.

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, соревнования.

Тема 8.3. «Вводный контроль»

Теория: подготовка к соревнованиям.

Практика: участие в кубке «Энергия Добра».

Формы и методы проведения занятия: командное, соревнования.

Тема 8.4. «Промежуточный контроль»

Теория: подготовка, изучение материала.

Практика: сдача нормативов по ОФП

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, сдача нормативов.

Тема 8.5. «Медицинское обследование»

Теория: подготовка к контролю.

Практика: прохождение медицинского обследования в врачебно-физкультурном диспансере.

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, тестирование, обследование.

СОДЕРЖАНИЕ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Раздел 1 Вводное занятие

Тема 1.1 «Вводное занятие. Информация о работе объединения. История лыжных гонок в Республике Татарстан».

Теория: показ видео «Лыжный Татарстан» https://vk.com/video/@ski_tatarstan?z=video-108491505_456239024%2Fclub108491505%2Fpl_-108491505_-2

Практика: опрос по просмотренному фильму.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, показ видео фильма «Лыжный Татарстан»

Тема 1.1.2 «Вводное занятие»

Теория: инструктаж по технике безопасности.

Практика: заполнение журнала по ТБ.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение.

Раздел 2. Медицина и гигиена

Тема 2.1 «Спортивный травматизм. Заболевания в соревновательный период»

Теория: Рассказ про меры безопасности до тренировки, во время тренировки и после тренировки

Практика: наглядная (демонстрация видео).

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение.

Тема 2.2 «Личная гигиена спортсмена, профилактика заболеваний»

Теория: личная гигиена при занятиях лыжными гонками; гигиена тела, одежды и обуви; закаливание организма – основное средство повышения сопротивляемости простудным заболеваниям.

Практика: разучивание комплекса упражнений гимнастики; подбор одежды и обуви для тренировок; применение средств личной гигиены на тренировках.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, опрос.

Тема 2.3 «Врачебный контроль, самоконтроль»

Теория: значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях биатлоном. Показания и противопоказания для занятий. Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса.

Практика: ведение спортивного тренировочного дневника.

Формы и методы проведения занятия: групповая, индивидуальная объяснение, демонстрация.

Тема 2.4 «Изучение порядка и правил применения лекарственных препаратов»

Теория: изучение порядка и правил применения лекарственных препаратов, входящих в состав медицинской аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампулы, таблетки, порошки. линименты (жидкие мази), смазки. Различия в принципе действия. Показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Порядок хранения и транспортировки препаратов.

Практика: Ведение спортивного дневника

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная работа, игра.

Тема 2.5 «Антидопинговый курс РУСАДА»

Теория: Прохождение онлайн курса для спортсменов, родителей и тренера.

<https://rusada.ru/education/online-training/>

Практика: тестирование. Получение сертификата.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, онлайн-тест.

Тема 2.6 «Основные приёмы по оказанию первой медицинской помощи»

Теория: раны: симптомы, обработка. Остановка кровотечения из носа, из десны, из уха, из лёгких из пищеварительного тракта.

Практика: отработка способов обработки ран, остановки кровотечения.

Формы и методы проведения занятия: групповая, работа в группах, наглядная демонстрация.

Тема 2.6.2 «Основные приёмы по оказанию первой медицинской помощи»

Теория: основные приёмы оказания помощи при:

- травмах конечностей, закрытых и открытых переломах длинных костей, растяжениях и разрывах связочного аппарата, вывихах суставов;
- травмах области живота, повреждениях органов брюшной полости, повреждениях органов малого таза;
- травмах головы и туловища: закрытых и открытых повреждениях черепа, лица и шеи, позвоночника, грудной клетки, переломах ключицы, рёбер, симптомы сотрясения головного мозга. Правила наложения шин.

Практика: правила наложения шин.

Формы и методы проведения занятия: групповая, работа в группах, наглядная демонстрация.

Тема 2.7 «Приёмы транспортировки пострадавшего»

Теория: способы транспортировки пострадавшего.

Практика: отработка способов обездвиживания подручными средствами и правильного положения пострадавшего на носилках.

Формы и методы проведения занятия: групповая, наглядная демонстрация.

Тема 2.8 «Контрольное занятие по разделу «Медицина и гигиена»»

Теория: тестирование.

Практика: Просмотр видео.

Формы и методы проведения занятия: групповая, индивидуальная, игра, тестирование.

Раздел 3 Подвижные игры

Тема 3.1 Игра «Футбол»

Теория: объяснение правил игры

Практика: игра по командам

Формы и методы проведения занятия: групповая, игра.

Тема 3.2. Игра «Флажки»

Теория: объяснение правил игры

Практика: игра по командам

Формы и методы проведения занятия: групповая, игра.

Тема 3.3. Игра «Волейбол»

Теория: объяснение правил игры

Практика: игра по командам

Формы и методы проведения занятия: групповая, игра.

Тема 3.4 «Эстафеты»

Теория: объяснение правил прохождения этапов

Практика: выполнение упражнений

Формы и методы проведения занятия: групповая, игра, эстафеты.

Тема 3.5 «Контрольное занятие по разделу.

Теория: объяснение правил игры

Практика: Турнир внутри группы

Формы и методы проведения занятия: Игра по командам.

Раздел 4 Специальная физическая подготовка

Тема 4.1 «Виды классических и коньковых ходов в передвижении на лыжах»

Теория: показ видео <https://www.youtube.com/watch?v=sHqwCt9Rs6o>

Практика: тренировка на лыжах классическим стилем

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, наглядная демонстрация пособий.

Тема 4.2 «Обучение одновременному двухшажному коньковому ходу (равнинный вариант)»

Теория: показ видео <https://www.youtube.com/watch?v=HMT8fEahlTk>

Практика: тренировка на лыжах свободным стилем.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, наглядная демонстрация пособий.

Тема 4.3 «Обучение одновременному одношажному коньковому ходу в подъемы»

Теория: показ видео <https://www.youtube.com/watch?v=CC1kmTam6Bc>

Практика: тренировка на лыжах свободным стилем.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, наглядная демонстрация пособий.

Тема 4.4 «Обучение коньковым ходам с использованием лыжероллеров в бесснежный период»

Теория: показ видео <https://www.youtube.com/watch?v=L2d-L2NSQws>

Практика: тренировка на лыжероллерах свободным стилем

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, наглядная демонстрация пособий.

Тема 4.5 «Шаговая имитация с лыжными палками»

Теория: Объяснение, основные ошибки при выполнении упражнения.

Практика: Равномерная тренировка

Формы и методы проведения занятия: объяснение.

Тема 4.6 «Работа с лыжными эспандерами»

Теория: Объяснение, основные ошибки при выполнении упражнения.

Практика: Тренировка с использованием лыжных эспандеров.

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная.

Тема 4.7 «Кросс по пересеченной местности, кросс - походы»

Теория: Объяснение техники бега, основные ошибки при выполнении упражнения.

Практика: Равномерная длительная тренировка.

Формы и методы проведения занятия:

Тема 4.8 «Контрольное занятие по разделу

Теория: подготовка к соревнованиям внутри объединения.

Практика: проведение соревнований внутри объединения.

Формы и методы проведения занятия: групповая, соревнования.

Раздел 5 Общая физическая подготовка

Тема 5.1 «Силовые тренировки»

Теория: Объяснение техники выполнения.

Практика: Круговая силовая тренировка в группе. Использование спортивных снарядов (набивные мячи, жилеты утяжелители и др.)

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 5.2 «Координация и равновесие»

Теория: Объяснение техники выполнения.

Практика: использование наклонных платформ, балансировочных подушек, дисков. Комплекс упражнений на стабилизацию.

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 5.3 «Гибкость и растяжка»

Теория: Объяснение техники выполнения.

Практика: Комплекс упражнений на растяжку на все группы мышц.

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 5.4 «Развитие скорости»

Теория: Объяснение техники выполнения.

Практика: Скоростные тренировки. Игры.

Формы и методы проведения занятия: работа в группах, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 5.5 «Контрольное занятие по разделу»

Теория: подготовка к работе на тренажере.

Практика: работа на тренажере.

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная.

Раздел 6 Техническая подготовка

Тема 6.1 «Изучение техники лыжных ходов»

Теория: Объяснение техники выполнения.

Практика: Тренировка.

Формы и методы проведения занятия: групповая, рассказ, наглядная демонстрация.

Тема 6.2 «Работа на лыжных тренажерах»

Теория: Объяснение техники выполнения.

Практика: Тренировка с лыжным тренажером ERCOLINA, «тележка».

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, работа в группах, объяснение, наглядная демонстрация, работа с использованием Интернета.

Тема 6.3 «Контрольное занятие по разделу»

Теория: видео показ технической тренировки.

Практика: тестирование, сдача нормативов.

Формы и методы проведения занятия: работа в группах, игра.

Раздел 7 Воспитательный модуль

Тема 7.1 Фото конкурс в социальных сетях «ВКонтакте»

Теория: условия конкурса, награждение победителей.

Практика: участие в фото конкурсе, пост на своих страницах в соцсети.

Формы и методы проведения занятия: работа в группах, индивидуально, конкурс

Тема 7.2 «Конкурсы, соревнования»

Теория: подготовка к мероприятию «Папа, мама и я – спортивная семья!».

Практика: участие в игре - эстафете.

Формы и методы проведения занятия: работа в группах, игра.

Тема 7.3 «Конкурсы, соревнования»

Теория: подготовка к соревнованиям по лыжным гонкам «Первенство «МАУДО ГДТДиМ №1»»

Практика: участие в соревнованиях.

Формы и методы проведения занятия: работа в группах, индивидуально, соревнования.

Тема 7.4 Просмотр фильма

Теория: просмотр фильма «Белый снег».

Практика: поход в кинотеатр.

Формы и методы проведения занятия: групповая.

Тема 7.5 «Конкурсы»

Теория: подготовка к соревнованиям «Гонка памяти».

Практика: участие в конкурсе.

Формы и методы проведения занятия: работа в группах.

Тема 7.6. «Воспитательное событие»

Теория: родительское собрание «Итоги работы объединения за год, планы на следующий учебный год».

Практика: беседа

Формы и методы проведения занятия: работа индивидуально, рассказ, опрос.

Тема 7.7. «Воспитательное событие»

Теория: презентация «Правильное питание».

Практика: участие в презентации

Формы и методы проведения занятия: работа индивидуально, рассказ.

Тема 7.8. «Воспитательное событие»

Теория: антидопинговый курс «РУСАДА».

Практика: получение сертификата

Формы и методы проведения занятия: работа индивидуально, рассказ.

Тема 7.9 «Воспитательное событие»

Теория: беседа со спортивным психологом.

Практика: участие в семинаре «Путь к успеху»

Формы и методы проведения занятия: работа в группах, рассказ.

Тема 7.10 «Воспитательное событие»

Теория: подготовка к событию «Новые места».

Практика: посещение новых спортивных объектов.

Формы и методы проведения занятия: групповая, акция.

Тема 7.11 «Воспитательное событие»

Теория: «Мой город».

Практика: игра

Формы и методы проведения занятия: групповая, викторина

Раздел 8 Соревнования, вводный и промежуточный контроль.

Темы 8.1.1 «Сдача норматива»

Теория: подготовка к выполнению.

Практика: прием и сдача норматива «Подтягивание на перекладине».

Формы и методы проведения занятия: групповая, индивидуальная.

Темы 8.1.2 «Сдача норматива»

Теория: подготовка к выполнению.

Практика: прием и сдача норматива «Сгибание и разгибание рук, лежа на полу».

Формы и методы проведения занятия: групповая, индивидуальная.

Темы 8.1.3 «Сдача норматива»

Теория: подготовка к выполнению.

Практика: прием и сдача норматива «Поднимание и опускание туловища (пресс)».

Формы и методы проведения занятия: групповая, индивидуальная.

Темы 8.1.4 «Сдача норматива»

Теория: подготовка к выполнению.

Практика: прием и сдача норматива «Наклон вперед из положения стоя».

Формы и методы проведения занятия: групповая, индивидуальная.

Темы 8.1.5 «Сдача норматива»

Теория: подготовка к выполнению.

Практика: прием и сдача норматива «Кросс по пересеченной местности на 1000 метров».

Формы и методы проведения занятия: групповая, индивидуальная.

Темы 8.1.6 «Сдача норматива»

Теория: подготовка к выполнению.

Практика: прием и сдача норматива «10-ти скок».

Формы и методы проведения занятия: групповая, индивидуальная.

Темы 8.1.7 «Сдача норматива»

Теория: подготовка к выполнению.

Практика: прием и сдача норматива «челночный бег».

Формы и методы проведения занятия: групповая, индивидуальная.

Тема 8.2.1 «Городские межмуниципальные соревнования по лыжным гонкам кубок «ЭНЕРГИЯ ДОБРА»»

Теория: подготовка к 1-му этапу соревнований.

Практика: участие в соревнованиях.

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, соревнования.

Тема 8.2.2 «Городские межмуниципальные соревнования по лыжным гонкам кубок «ЭНЕРГИЯ ДОБРА»»

Теория: подготовка к 2-му этапу соревнований.

Практика: участие в соревнованиях.

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, соревнования.

Тема 8.2.3 «Городские межмуниципальные соревнования по лыжным гонкам кубок «ЭНЕРГИЯ ДОБРА»»

Теория: подготовка к 3-му этапу соревнований.

Практика: участие в соревнованиях.

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, соревнования.

Тема 8.2.4 «Городские межмуниципальные соревнования по лыжным гонкам кубок «ЭНЕРГИЯ ДОБРА»»

Теория: подготовка к 4-му этапу соревнований.

Практика: участие в соревнованиях.

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, соревнования.

Тема 8.2.5 «Городские межмуниципальные соревнования по лыжным гонкам кубок «ЭНЕРГИЯ ДОБРА»»

Теория: подготовка к 5-му этапу соревнований.

Практика: участие в соревнованиях.

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, соревнования.

Тема 8.2.6 «Городские межмуниципальные соревнования по лыжным гонкам кубок «ЭНЕРГИЯ ДОБРА»»

Теория: подготовка к 6-му этапу соревнований.

Практика: участие в соревнованиях.

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, соревнования.

Тема 8.2.7 «Муниципальные соревнования по лыжным гонкам «Открытие зимнего сезона»

Теория: подготовка к соревнованиям.

Практика: участие в соревнованиях

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, соревнования.

Тема 8.2.8 Первенство города «Рождественский лыжный спринт»

Теория: подготовка к соревнованиям.

Практика: участие в соревнованиях, г. Набережные Челны

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, соревнования.

Тема 8.2.9 Летнее первенство Республики Татарстан по кроссу и ОФП среди лыжников-гонщиков» г. Заинск

Теория: подготовка к соревнованиям.

Практика: участие в соревнованиях, г. Заинск

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, соревнования.

Тема 8.3. «Вводный контроль»

Теория: подготовка к соревнованиям.

Практика: участие в кубке «Энергия Добра».

Формы и методы проведения занятия: командное, соревнования.

Тема 8.4. «Промежуточный контроль»

Теория: подготовка, изучение материала.

Практика: сдача нормативов по ОФП

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, сдача нормативов.

Тема 8.5. «Медицинское обследование»

Теория: подготовка к контролю.

Практика: прохождение медицинского обследования в врачебно-физкультурном диспансере.

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, тестирование, обследование.

СОДЕРЖАНИЕ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Раздел 1 Вводное занятие

Тема 1.1 «Вводное занятие. Информация о работе объединения. История лыжных гонок в Республике Татарстан».

Теория: показ видео «Лыжный Татарстан» https://vk.com/video/@ski_tatarstan?z=video-108491505_456239024%2Fclub108491505%2Fpl_-108491505_-2

Практика: опрос по просмотренному фильму.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, показ видео фильма «Лыжный Татарстан»

Тема 1.1.2 «Вводное занятие»

Теория: инструктаж по технике безопасности.

Практика: заполнение журнала по ТБ.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение.

Раздел 2 Общая физическая подготовка

Тема 2.1 «Силовые тренировки»

Теория: Объяснение техники выполнения.

Практика: Круговая силовая тренировка в группе. Использование спортивных снарядов (набивные мячи, жилеты утяжелители и др.) Упражнения с гантелями.

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.2 «Координация и равновесие»

Теория: Объяснение техники выполнения.

Практика: использование наклонных платформ, балансировочных подушек, дисков. Комплекс упражнений на стабилизацию. Прохождение натянутой ленты.

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.3 «Гибкость и растяжка»

Теория: Объяснение техники выполнения.

Практика: Комплекс упражнений на растяжку на все группы мышц. Стрейчинг.

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.4 «Развитие скоростно-силовых показателей»

Теория: Объяснение техники выполнения.

Практика: Скоростные тренировки. Игры. Работа с тренажерами.

Формы и методы проведения занятия: работа в группах, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.5 «Развитие выносливости»

Теория: Объяснение.

Практика: Тренировка, равномерный длительный бег.

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная.

Тема 2.6 «Контрольное занятие по разделу»

Теория: подготовка к работе на тренажере.

Практика: работа на тренажере.

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная.

Раздел 3 Подвижные игры

Тема 3.1 Игра «Футбол»

Теория: объяснение правил игры

Практика: игра по командам

Формы и методы проведения занятия: групповая, игра.

Тема 3.2. Игра «Флажки»

Теория: объяснение правил игры

Практика: игра по командам

Формы и методы проведения занятия: групповая, игра.

Тема 3.3. Игра «Волейбол»

Теория: объяснение правил игры

Практика: игра по командам

Формы и методы проведения занятия: групповая, игра.

Тема 3.4 «Эстафеты»

Теория: объяснение правил прохождения этапов

Практика: выполнение упражнений

Формы и методы проведения занятия: групповая, игра, эстафеты.

Тема 3.5 «Контрольное занятие по разделу.

Теория: объяснение правил игры

Практика: Турнир внутри группы

Формы и методы проведения занятия: Игра по командам.

Раздел 4 Специальная физическая подготовка

Тема 4.1 «Совершенствование конькового хода»

Теория: показ видео <https://www.youtube.com/watch?v=ZgdBDHGA5ns>

Практика: тренировка на лыжах свободным стилем. Упражнения без палок.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, наглядная демонстрация пособий.

Тема 4.2 «Обучение коньковым ходам с использованием лыжероллеров в бесснежный период»

Теория: показ видео <https://www.youtube.com/watch?v=L2d-L2NSQws>

Практика: тренировка на лыжероллерах свободным стилем

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, наглядная демонстрация пособий.

Тема 4.3 «Шаговая и прыжковая имитация с лыжными палками»

Теория: Объяснение, основные ошибки при выполнении упражнения.

Практика: Равномерная тренировка

Формы и методы проведения занятия: объяснение.

Тема 4.4 «Работа с лыжными тренажерами»

Теория: объяснение. Постановка задач.

Практика: тренировка в зале.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, наглядная демонстрация пособий.

Тема 4.5 «Кросс по пересеченной местности»

Теория: Объяснение, основные ошибки при выполнении упражнения.

Практика: Равномерная тренировка

Формы и методы проведения занятия: объяснение.

Тема 4.6 «Контрольное занятие по разделу

Теория: подготовка к соревнованиям внутри объединения.
Практика: проведение соревнований внутри объединения.
Формы и методы проведения занятия: групповая, соревнования.

Раздел 5 Техническая подготовка

Тема 5.1 «Совершенствование техники лыжных ходов»

Теория: Объяснение техники выполнения.

Практика: Тренировка.

Формы и методы проведения занятия: групповая, рассказ, наглядная демонстрация.

Тема 5.2 «Работа на лыжных тренажерах»

Теория: Объяснение техники выполнения.

Практика: Тренировка с лыжным тренажером ERCOLINA, «тележка».

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, работа в группах, объяснение, наглядная демонстрация, работа с использованием Интернета.

Тема 5.3 «Техника прохождения поворотов на скорости»

Теория: Рассказ и объяснение

Практика: выполнение задания, тренировка, соревнования внутри группы.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение.

Тема 5.4 «Контрольное занятие по разделу»

Теория: видео показ технической тренировки.

Практика: тестирование, сдача нормативов.

Формы и методы проведения занятия: работа в группах, игра.

Раздел 6 Тактическая и психологическая подготовка

Тема 6.1 «Путь к успеху»

Теория: Рассказ.

Практика: Тренировка. Встреча со спортивным психологом

Формы и методы проведения занятия: групповая, рассказ, наглядная демонстрация, работа в группе и в парах.

Тема 6.2 «Тактическая подготовка лыжника при обгонах на соревнованиях с общим стартом»

Теория: Объяснение техники выполнения.

Практика: Тренировка в группах.

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, работа в группах, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 6.3 «Тактическая подготовка к соревнованиям»

Теория: Объяснение различных ситуаций во время гонки. Повторение правил соревнований.

Практика: Участие в соревнованиях.

Формы и методы проведения занятия: групповая, рассказ, участие в соревнованиях.

Тема 6.4 «Контрольное занятие по разделу»

Теория: видео показ технической тренировки.

Практика: тестирование, сдача нормативов.

Формы и методы проведения занятия: работа в группах, игра.

Раздел 7 Воспитательный модуль

Тема 7.1 «Воспитательное событие»

Теория: антидопинговый курс «РУСАДА». <https://rusada.ru/education/online-training/>

Практика: получение сертификата

Формы и методы проведения занятия: работа индивидуально, рассказ.

Тема 7.2 «Воспитательное событие»

Теория: родительское собрание «Итоги работы объединения за год, планы на следующий учебный год».

Практика: беседа

Формы и методы проведения занятия: работа индивидуально, рассказ, опрос.

Тема 7.3 «Воспитательное событие»

Теория: подготовка к соревнованию памяти Олимпийской чемпионки А. Резцовой

Практика: выступление на соревнованиях.

Формы и методы проведения занятия: соревнование.

Раздел 8 Соревнования, вводный и промежуточный контроль.

Тема 8.1.1 «Камский лыжный марафон»

Теория: Подготовка к соревнованиям

Практика: Просмотр трассы. Участие в соревнованиях

Формы и методы проведения занятия: показ, объяснение, участие.

Тема 8.1.2 «Лыжня Татарстана»

Теория: Подготовка к соревнованиям

Практика: Просмотр трассы. Участие в соревнованиях

Формы и методы проведения занятия: показ, объяснение, участие.

Тема 8.1.3 Республиканские соревнования «Кросс лыжников». г. Нижнекамск

Теория: Подготовка к соревнованиям

Практика: Просмотр трассы. Участие в соревнованиях

Формы и методы проведения занятия: показ, объяснение, участие.

Тема 8.1.4 Открытое летнее первенство Республики Татарстан по кроссу и ОФП г. Заинск

Теория: Подготовка к соревнованиям

Практика: Просмотр трассы. Участие в соревнованиях

Формы и методы проведения занятия: показ, объяснение, участие.

Тема 8.1.5 Республиканские соревнования по лыжным гонкам «Приз памяти Ф. Каримова». г. Бугульма

Теория: Подготовка к соревнованиям

Практика: Просмотр трассы. Участие в соревнованиях

Формы и методы проведения занятия: показ, объяснение, участие.

Тема 8.1.6 Открытые Республиканские соревнования по лыжным гонкам Первенство Балтасинского района на призы Р. Р. Аскарова. п.г.т. Балтаси

Теория: Подготовка к соревнованиям

Практика: Просмотр трассы. Участие в соревнованиях

Формы и методы проведения занятия: показ, объяснение, участие.

Тема 8.1.7 Первенство Республики Татарстан по лыжным гонкам «Приз ЗМС А. Ларькова». г. Зеленодольск

Теория: Подготовка к соревнованиям

Практика: Просмотр трассы. Участие в соревнованиях

Формы и методы проведения занятия: показ, объяснение, участие.

Тема 8.1.8 Первенство Республики Татарстан по лыжным гонкам «Надежды Татарстана». г. Зеленодольск

Теория: Подготовка к соревнованиям

Практика: Просмотр трассы. Участие в соревнованиях

Формы и методы проведения занятия: показ, объяснение, участие.

Тема 8.1.9 Открытые Республиканские соревнования по лыжным гонкам «Приз ЗМС И. Утробина» г. Набережные Челны.

Теория: Подготовка к соревнованиям

Практика: Просмотр трассы. Участие в соревнованиях

Формы и методы проведения занятия: показ, объяснение, участие.

Тема 8.1.10. Республиканские соревнования по лыжным гонкам «Казанский юношеский лыжный марафон». г. Казань

Теория: Подготовка к соревнованиям

Практика: Просмотр трассы. Участие в соревнованиях

Формы и методы проведения занятия: показ, объяснение, участие.

Тема 8.1.11. Первенство по лыжным гонкам «Первенство среди спортивных школ РТ». г. Бугульма

Теория: Подготовка к соревнованиям

Практика: Просмотр трассы. Участие в соревнованиях

Формы и методы проведения занятия: показ, объяснение, участие.

Тема 8.4. «Вводный контроль»

Теория: подготовка к соревнованиям.

Практика: участие в кубке «Энергия Добра».

Формы и методы проведения занятия: командное, соревнования.

Тема 8.5. «Промежуточный контроль»

Теория: подготовка, изучение материала.

Практика: сдача нормативов по ОФП

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, сдача нормативов.

Тема 8.6. «Медицинское обследование»

Теория: подготовка к контролю.

Практика: прохождение медицинского обследования в врачебно-физкультурном диспансере.

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, тестирование, обследование.

СОДЕРЖАНИЕ 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Раздел 1 Вводное занятие

Тема 1.1 «Вводное занятие. Информация о работе объединения. История лыжных гонок в Республике Татарстан».

Теория: показ видео «Лыжный Татарстан» https://vk.com/video/@ski_tatarstan?z=video-108491505_456239024%2Fclub108491505%2Fpl_-108491505_-2

Практика: опрос по просмотренному фильму.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, показ видео фильма «Лыжный Татарстан»

Тема 1.1.2 «Вводное занятие»

Теория: инструктаж по технике безопасности.

Практика: заполнение журнала по ТБ.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение.

Раздел 2 Общая физическая подготовка

Тема 2.1 «Силовые тренировки»

Теория: Объяснение техники выполнения.

Практика: Круговая силовая тренировка в группе. Использование спортивных снарядов (набивные мячи, жилеты утяжелители и др.) Упражнения с гантелями. Упражнения со штангой.

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.2 «Координация и равновесие»

Теория: Объяснение техники выполнения.

Практика: использование наклонных платформ, балансировочных подушек, дисков. Комплекс упражнений на стабилизацию. Прохождение натянутой ленты.

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.3 «Гибкость и растяжка»

Теория: Объяснение техники выполнения.

Практика: Комплекс упражнений на растяжку на все группы мышц. Стрейчинг.

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.4 «Развитие скоростно-силовых показателей»

Теория: Объяснение техники выполнения.

Практика: Скоростные тренировки. Игры. Работа с тренажерами.

Формы и методы проведения занятия: работа в группах, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.5 «Развитие выносливости»

Теория: Объяснение.

Практика: Тренировка, равномерный длительный бег.

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная.

Тема 2.6 «Контрольное занятие по разделу»

Теория: подготовка к работе на тренажере.

Практика: работа на тренажере.

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная.

Раздел 3 Подвижные игры

Тема 3.1 Игра «Футбол»

Теория: объяснение правил игры

Практика: игра по командам

Формы и методы проведения занятия: групповая, игра.

Тема 3.2. Игра «Флажки»

Теория: объяснение правил игры

Практика: игра по командам

Формы и методы проведения занятия: групповая, игра.

Тема 3.3. Игра «Волейбол»

Теория: объяснение правил игры

Практика: игра по командам

Формы и методы проведения занятия: групповая, игра.

Тема 3.4 «Эстафеты»

Теория: объяснение правил прохождения этапов

Практика: выполнение упражнений

Формы и методы проведения занятия: групповая, игра, эстафеты.

Тема 3.5 «Контрольное занятие по разделу»

Теория: объяснение правил игры

Практика: Турнир внутри группы

Формы и методы проведения занятия: Игра по командам.

Раздел 4 Специальная физическая подготовка

Тема 4.1 «Совершенствование конькового хода»

Теория: показ видео <https://www.youtube.com/watch?v=ZgdBDHGA5ns>

Практика: тренировка на лыжах свободным стилем. Упражнения без палок. Участие в соревнованиях.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, наглядная демонстрация пособий.

Тема 4.2 «Обучение коньковым ходам с использованием лыжероллеров в беснежный период»

Теория: показ видео <https://www.youtube.com/watch?v=L2d-L2NSQws>

Практика: тренировка на лыжероллерах свободным и классическим стилем.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, наглядная демонстрация пособий.

Тема 4.3 «Шаговая и прыжковая имитация с лыжными палками»

Теория: Объяснение, основные ошибки при выполнении упражнения.

Практика: Равномерная тренировка по лесному массиву.

Формы и методы проведения занятия: объяснение.

Тема 4.4 «Работа с лыжными тренажерами»

Теория: объяснение. Постановка задач.

Практика: тренировка в зале. Использование лыжных тренажеров ERCOLINA

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение.

Тема 4.5 «Кросс по пересеченной местности»

Теория: Объяснение, основные ошибки при выполнении упражнения.

Практика: Равномерная тренировка.

Формы и методы проведения занятия: объяснение.

Тема 4.6 «Контрольное занятие по разделу

Теория: подготовка к соревнованиям.

Практика: участие в соревнованиях «Зеленый марафон».

Формы и методы проведения занятия: групповая, соревнования.

Раздел 5 Техническая подготовка

Тема 5.1 «Комплексная тренировка. Обучение лыжников переобуванию лыж и палок.

Подготовка к дисциплине скиатлон

Теория: Объяснение техники выполнения.

Практика: Тренировка.

Формы и методы проведения занятия: групповая, рассказ, наглядная демонстрация.

Тема 5.2 «Работа на лыжных тренажерах»

Теория: Объяснение техники выполнения.

Практика: Тренировка с лыжным тренажером ERCOLINA, «тележка».

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, работа в группах, объяснение, наглядная демонстрация, работа с использованием Интернета.

Тема 5.3 «Техника прохождения поворотов на скорости»

Теория: Рассказ и объяснение

Практика: выполнение задания, тренировка, соревнования внутри группы.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение.

Тема 5.4 «Контрольное занятие по разделу»

Теория: видео показ технической тренировки.

Практика: тестирование, сдача нормативов.

Формы и методы проведения занятия: работа в группах, игра.

Раздел 6 Тактическая и психологическая подготовка

Тема 6.1 «Путь к успеху»

Теория: Рассказ.

Практика: Тренировка. Встреча со спортивным психологом

Формы и методы проведения занятия: групповая, рассказ, наглядная демонстрация, работа в группе и в парах.

Тема 6.2 «Тактическая подготовка лыжников в соревнованиях с общего старта»

Теория: Объяснение техники выполнения.

Практика: Тренировка по группам.

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, работа в группах, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 6.3 «Тактическая подготовка к соревнованиям»

Теория: Объяснение различных ситуаций во время гонки. Повторение правил соревнований.

Практика: Участие в соревнованиях.

Формы и методы проведения занятия: групповая, рассказ, участие в соревнованиях.

Тема 6.4 «Тактическая подготовка прохождения соревновательной дистанции»

Теория: объяснение.

Практика: просмотр трассы, участие в соревнованиях.

Формы и методы проведения занятия: индивидуально.

Тема 6.5 «Контрольное занятие по разделу»

Теория: видео показ технической тренировки.

Практика: тестирование, сдача нормативов.

Формы и методы проведения занятия: работа в группах, игра.

Раздел 7 Воспитательный модуль

Тема 7.1 «Воспитательное событие»

Теория: родительское собрание «Итоги работы объединения за год, планы на следующий учебный год».

Практика: беседа

Формы и методы проведения занятия: работа индивидуально, рассказ, опрос.

Тема 7.2 «Воспитательное событие»

Теория: подготовка к соревнованию памяти Олимпийских чемпионов

Практика: выступление на соревнованиях.

Формы и методы проведения занятия: соревнование.

Тема 7.3 «Воспитательное событие»

Теория: антидопинговый курс «РУСАДА». <https://rusada.ru/education/online-training/>

Практика: получение сертификата

Формы и методы проведения занятия: работа индивидуально, рассказ.

Раздел 8 Соревнования, вводный и промежуточный контроль

Тема 8.1.1 «Камский лыжный марафон»

Теория: подготовка к соревнованиям

Практика: просмотр трассы. Участие в соревнованиях

Формы и методы проведения занятия: показ, объяснение, участие.

Тема 8.1.2 «Лыжня Татарстана»

Теория: подготовка к соревнованиям

Практика: просмотр трассы. Участие в соревнованиях

Формы и методы проведения занятия: показ, объяснение, участие.

Тема 8.1.3 Республиканские соревнования «Кросс лыжников». г. Нижнекамск

Теория: подготовка к соревнованиям

Практика: просмотр трассы. Участие в соревнованиях

Формы и методы проведения занятия: показ, объяснение, участие.

Тема 8.1.4 Открытое летнее первенство Республики Татарстан по кроссу и ОФП г. Заинск

Теория: подготовка к соревнованиям

Практика: просмотр трассы. Участие в соревнованиях

Формы и методы проведения занятия: показ, объяснение, участие.

Тема 8.1.5 Республиканские соревнования по лыжным гонкам «Приз памяти Ф. Каримова». г. Бугульма

Теория: подготовка к соревнованиям

Практика: просмотр трассы. Участие в соревнованиях

Формы и методы проведения занятия: показ, объяснение, участие.

Тема 8.1.6 Открытые Республиканские соревнования по лыжным гонкам Первенство Балтасинского района на призы Р. Р. Аскарова. п.г.т. Балтаси

Теория: подготовка к соревнованиям

Практика: просмотр трассы. Участие в соревнованиях

Формы и методы проведения занятия: показ, объяснение, участие.

Тема 8.1.7 Первенство Республики Татарстан по лыжным гонкам «Приз ЗМС А. Ларькова». г. Зеленодольск

Теория: подготовка к соревнованиям

Практика: просмотр трассы. Участие в соревнованиях
Формы и методы проведения занятия: показ, объяснение, участие.

Тема 8.1.8 Первенство Республики Татарстан по лыжным гонкам «Надежды Татарстана». г. Зеленодольск

Теория: подготовка к соревнованиям

Практика: просмотр трассы. Участие в соревнованиях

Формы и методы проведения занятия: показ, объяснение, участие.

Тема 8.1.9 Открытые Республиканские соревнования по лыжным гонкам «Приз ЗМС И. Утробина» г. Набережные Челны.

Теория: подготовка к соревнованиям

Практика: просмотр трассы. Участие в соревнованиях

Формы и методы проведения занятия: показ, объяснение, участие.

Тема 8.1.10. Республиканские соревнования по лыжным гонкам «Казанский юношеский лыжный марафон». г. Казань

Теория: подготовка к соревнованиям

Практика: просмотр трассы. Участие в соревнованиях

Формы и методы проведения занятия: показ, объяснение, участие.

Тема 8.1.11. Первенство по лыжным гонкам «Первенство среди спортивных школ РТ». г. Бугульма

Теория: подготовка к соревнованиям

Практика: просмотр трассы. Участие в соревнованиях

Формы и методы проведения занятия: показ, объяснение, участие.

Тема 8.4. «Вводный контроль»

Теория: подготовка к соревнованиям.

Практика: участие в кубке «Энергия Добра».

Формы и методы проведения занятия: командное, соревнования.

Тема 8.5. «Промежуточный контроль»

Теория: подготовка, изучение материала.

Практика: сдача нормативов по ОФП

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, сдача нормативов.

Тема 8.6. «Медицинское обследование»

Теория: подготовка к контролю.

Практика: прохождение медицинского обследования в врачебно-физкультурном диспансере.

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, тестирование, обследование.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1 года обучения

Раздел	Планируемый результат	механизм
--------	-----------------------	----------

программы, тема или задача				отслеживания
	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень	
«Основы гигиены и первая врачебная помощь»	1 место знание материала, без ошибок	2-3 место владеет знаниями, но иногда делает 1-2 ошибки	4-5 место неуверен в своих знаниях, ждет подсказок руководителя	Тестирование по теме
«Обеспечение безопасности учебно- тренировочных занятий и соревнований»	1 место знание материала, без ошибок	2-3 место владеет знаниями, но иногда делает 1-2 ошибки	4-5 место неуверен в своих знаниях, ждет подсказок руководителя	Тестирование по теме
«Общая физическая подготовка»	1-3 место в соревнованиях по ОФП	4-8 место в соревнованиях по ОФП	9-15 место в соревнованиях по ОФП	Сдача нормативов по ОФП
«Специальная физическая подготовка»	1-3 место в городских соревнованиях по лыжным гонкам	4-8 место в городских соревнованиях по лыжным гонкам	9-15 место в городских соревнованиях по лыжным гонкам	Соревнования по лыжным гонкам
«Подвижные игры»	Активно участвует в играх. Поддерживает напарников.	Участвует в эстафетах. Любит играть в игры выборочно.	Играет без особого желания. В эстафетах не хочет участвовать.	Игра, эстафеты.
«Соревнования по лыжным гонкам»	6 и более соревнований за учебный год	3-6 соревнований за учебный год	2 и менее соревнований за учебный год	Показанный результат в соревнованиях
«Воспитательный модуль»	входил в состав инициативной группы, активно помогал в подготовке и проведении мероприятий	помогал готовить и проводить мероприятия	проявлял пассивность в проводимых мероприятиях	педагогическое наблюдение, результаты КЛРВ
Вводный контроль	показал хорошие знания, призовое место в соревнованиях	отвечал на вопросы, используя интернет, участие в соревнованиях	пассивный и неуверенный в своих ответах. Отказ от участия в соревнованиях	тестирование проверка знаний, соревнования
Промежуточный контроль	1-3 место в соревнованиях по ОФП, Сильный прирост результатов	4-8 место в соревнованиях по ОФП, показатели немного улучшились или остались на том же	9-15 место в соревнованиях по ОФП. Ухудшение показателей	Сдача нормативов по ОФП

		уровне		
«Медицинское обследование»	Допущен к занятиям по лыжным гонкам. Основные показатели выше нормы.	Допущен к занятиям по лыжным гонкам, повторная сдача анализов. Основные показатели в норме.	Допущен к занятиям по лыжным гонкам, следует пройти повторное углубленное обследование. Основные показатели ниже нормы.	Прохождение медосмотра в врачебно-физкультурном диспансере

2 года обучения

Раздел программы	Планируемый результат			Механизм отслеживания
	Высокий	Средний	Низкий	
«Медицина и гигиена»	1 место знание материала, без ошибок	2-3 место владеет знаниями, но иногда делает 1-2 ошибки	4-5 место неуверен в своих знаниях, ждет подсказок руководителя	Тестирование по теме
«Подвижные игры»	Активно участвует в играх. Поддерживает напарников.	Участвует в эстафетах. Любит играть в игры выборочно.	Играет без особого желания. В эстафетах не хочет участвовать.	Игра, эстафеты.
«Специальная физическая подготовка»	1-3 место в городских соревнованиях по биатлону. Выступление на республиканских соревнованиях по лыжным гонкам	4-10 место в городских соревнованиях по лыжным гонкам	11-15 место в городских соревнованиях по лыжным гонкам	Соревнования по лыжным гонкам
«Общая физическая подготовка»	1-3 место в соревнованиях по ОФП	4-8 место в соревнованиях по ОФП	9-15 место в соревнованиях по ОФП	Сдача нормативов по ОФП
«Техническая подготовка»	отлично владеет лыжной подготовкой	хорошо владеет лыжной подготовкой, выполняет задания с ошибками	неуверенно владеет лыжной подготовкой	педагогическое наблюдение
«Соревнования по лыжным гонкам»	8 и более соревнований за учебный год	4-8 соревнований за учебный год	3 и менее соревнований за учебный год	Показанный результат в соревнованиях
«Воспитательный модуль»	входил в состав инициативной группы, активно помогал в	помогал готовить и проводить мероприятия,	проявлял пассивность в проводимых мероприятиях	педагогическое наблюдение, результаты КЛРВ

	подготовке и проведении мероприятий	слабая активность		
Вводный контроль	показал хорошие знания, призовое место в соревнованиях	отвечал на вопросы, используя интернет, участие в соревнованиях	пассивный и неуверенный в своих ответах. Отказ от участия в соревнованиях	тестирование проверка знаний, соревнования
Промежуточный контроль	1-3 место в соревнованиях по ОФП, Сильный прирост результатов	4-8 место в соревнованиях по ОФП, показатели немного улучшились или остались на том же уровне	9-15 место в соревнованиях по ОФП. Ухудшение показателей	Сдача нормативов по ОФП
«Медицинское обследование»	Допущен к занятиям по лыжным гонкам. Основные показатели выше нормы.	Допущен к занятиям по лыжным гонкам, повторная сдача анализов. Основные показатели в норме.	Допущен к занятиям по лыжным гонкам, следует пройти повторное углубленное обследование. Основные показатели ниже нормы.	Прохождение медосмотра в врачебно-физкультурном диспансере

3 года обучения

Раздел программы	Планируемый результат			Механизм отслеживания
	Высокий	Средний	Низкий	
«Общая физическая подготовка»	1-3 место в соревнованиях по ОФП	4-8 место в соревнованиях по ОФП	9-15 место в соревнованиях по ОФП	Сдача нормативов по ОФП
«Подвижные игры»	активно участвует в играх. Поддерживает напарников	Участвует в эстафетах. Любит играть в игры выборочно	Играет без особого желания. В эстафетах не хочет участвовать	игра, эстафеты
«Специальная физическая подготовка»	1-3 место в городских соревнованиях по лыжным гонкам. 1-10 место на республиканских соревнованиях по лыжным гонкам	4-10 место в городских соревнованиях по лыжным гонкам. Выступление на республиканских соревнованиях	11-15 место в городских соревнованиях по лыжным гонкам	соревнования по лыжным гонкам

		по лыжным гонкам		
«Техническая подготовка»	отлично владеет лыжной подготовкой	хорошо владеет лыжной подготовкой, выполняет задания с ошибками	неуверенно владеет лыжной подготовкой	педагогическое наблюдение
«Тактическая и психологическая подготовка»	самостоятельно анализирует соревнования, находит ошибки	пользуется подсказками тренера	не находит свои ошибки. Сильно расстраивается	педагогическое наблюдение
«Воспитательный модуль»	входил в состав инициативной группы, активно помогал в подготовке и проведении мероприятий	помогал готовить и проводить мероприятия, слабая активность	проявлял пассивность в проводимых мероприятиях	педагогическое наблюдение, результаты КЛРВ
	Прохождение антидопингового курса «РУСАДА» с 1 попытки	Прохождение антидопингового курса «РУСАДА» с 2-5 попыток	Не может самостоятельно пройти антидопинговый курс «РУСАДА»	Тестирование
Вводный контроль	показал хорошие знания, призовое место в соревнованиях	отвечал на вопросы, используя интернет, участие в соревнованиях	пассивный и неуверенный в своих ответах. Отказ от участия в соревнованиях	тестирование проверка знаний, соревнования
Промежуточный контроль	1-3 место в соревнованиях по ОФП, Сильный прирост результатов	4-8 место в соревнованиях по ОФП, показатели немного улучшились или остались на том же уровне	9-15 место в соревнованиях по ОФП. Ухудшение показателей	Сдача нормативов по ОФП
«Медицинское обследование»	Допущен к занятиям по лыжным гонкам. Основные показатели выше нормы	Допущен к занятиям по лыжным гонкам, повторная сдача анализов. Основные показатели в норме	Допущен к занятиям по лыжным гонкам, следует пройти повторное углубленное обследование. Основные показатели ниже нормы	Прохождение медосмотра в врачебно-физкультурном диспансере

4 года обучения

Раздел	Планируемый результат	Механизм
--------	-----------------------	----------

программы				отслеживания
	Высокий	Средний	Низкий	
«Общая физическая подготовка»	1-3 место в соревнованиях по ОФП	4-8 место в соревнованиях по ОФП	9-15 место в соревнованиях по ОФП	Сдача нормативов по ОФП
«Подвижные игры»	Активно участвует в играх. Поддерживает напарников	Участвует в эстафетах. Любит играть в игры выборочно	Играет без особого желания. В эстафетах не хочет участвовать	Игра, эстафеты
«Специальная физическая подготовка»	1-3 место в городских соревнованиях по лыжным гонкам. 1-10 место на республиканских соревнованиях по лыжным гонкам	4-10 место в городских соревнованиях по лыжным гонкам. Выступление на республиканских соревнованиях по лыжным гонкам	11-15 место в городских соревнованиях по лыжным гонкам	Соревнования по лыжным гонкам
«Техническая подготовка»	отлично владеет лыжной подготовкой	хорошо владеет лыжной подготовкой, выполняет задания с ошибками	неуверенно владеет лыжной подготовкой	педагогическое наблюдение
«Тактическая и психологическая подготовка»	Самостоятельно анализирует соревнование, находит ошибки	Пользуется подсказками тренера	не находит свои ошибки. Сильно расстраивается	педагогическое наблюдение
«Воспитательный модуль»	входил в состав инициативной группы, активно помогал в подготовке и проведении мероприятий	помогал готовить и проводить мероприятия, слабая активность	проявлял пассивность в проводимых мероприятиях	педагогическое наблюдение, результаты КЛРВ
	Прохождение антидопингового курса «РУСАДА» с 1 попытки	Прохождение антидопингового курса «РУСАДА» с 2-5 попыток	Не может самостоятельно пройти антидопинговый курс «РУСАДА»	Тестирование
Вводный контроль	показал хорошие знания, призовое место в соревнованиях	отвечал на вопросы, используя интернет, участие в соревнованиях	пассивный и неуверенный в своих ответах. Отказ от участия в соревнованиях	тестирование проверка знаний, соревнования
Итоговый контроль	1-3 место в соревнованиях по ОФП,	4-8 место в соревнованиях по ОФП,	9-15 место в соревнованиях по ОФП.	Сдача нормативов по ОФП

	Сильный прирост результатов	показатели немного улучшились или остались на том же уровне	Ухудшение показателей	
«Медицинское обследование»	Допущен к занятиям по лыжным гонкам. Основные показатели выше нормы.	Допущен к занятиям по лыжным гонкам, повторная сдача анализов. Основные показатели в норме.	Допущен к занятиям по лыжным гонкам, следует пройти повторное углубленное обследование. Основные показатели ниже нормы.	Прохождение медосмотра в врачебно-физкультурном диспансере

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- Помещение, приспособленное для занятий.
- Материально – технические условия: тренировочный инвентарь, оборудование, необходимое для занятий.
- Внешние условия: участие в соревнованиях лыжным гонкам.

Рекомендуемый перечень оборудования необходимого для реализации программы занятий объединения «Лыжные гонки»

№ п/п	Наименование	Кол-во Единиц
1	Щетки для подготовки лыж	10 шт.
2	Лыжная смазка	1 компл.
3	Секундомер	1 шт.
4	Эспандеры	20 шт.
5	Лыжный тренажер «тележка»;	2 шт.
6	Лыжный тренажер ERCOLINA;	4 шт.
7	Стрелковый тренажер SCATT	1 шт.
8	Стартовые номера	200 шт.
9	Набивные мячи	6 шт.
10	Жилеты утяжелители	4 шт.
11	Футбольный мяч	2 шт.
12	Стол для подготовки лыж	4 шт.

Рекомендуемый перечень личного лыжного и стрелкового инвентаря обучающегося

- Коньковые лыжи для соревнований;
- Классические лыжи для соревнований;
- «Вкаточные» лыжи (лыжи на первый снег);
- Лыжероллеры коньковые.
- Лыжероллеры классические;
- Лыжные ботинки;
- Лыжные палки для конькового хода;
- Лыжные палки для классического хода;
- Гоночный костюм для соревнований;
- Спортивный тренировочный костюм;
- Чехол для лыж;
- Часы с пульсометром;
- Термобак.

Технические возможности

Материально – техническая база включает в себя:

- Зал для ОФП, раздевалку в СОШ № 46 города Набережные Челны;
- 1 телевизор;
- Комната для хранения инвентаря;
- спортивно-игровая комната;

- комната для подготовки лыж.

Формы контроля

Формы контроля разрабатываются и обосновываются для определения результативности усвоения программы, отражают цели и задачи программы, перечисляются согласно учебно-тематическому плану (опрос, соревнования, зачеты, тестирование, викторины). Перечисленные формы контроля позволяют выявить соответствие результатов образования поставленным целям и задачам, через контроль освоения последовательного ряда разделов и тем, выполнения промежуточных заданий.

С целью установления соответствия результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лыжные гонки» заявленным целям и планируемым результатам обучения предусмотрены формы промежуточного и итогового контроля, проведение контрольных срезов и определение уровней личностного развития учащихся.

1. В рамках программы проводится рейтинг соревнований по лыжным гонкам: Участие в соревнованиях (городские, республиканские и всероссийские). Освещается в открытой форме на сайте МАУДО «ГДТДиМ №1», и в социальных сетях «ВКонтакте» https://vk.com/biatlhon_chelny ; результаты побед в соревнованиях, конкурсах освещаются публично; свидетельствует о групповой динамике; учитывается и индивидуальный зачёт в рамках проведения соревнований.

2. Проводится контроль ЗУН каждого учащегося индивидуально и группы в целом. Эти данные доступны только педагогическому коллективу и ребёнку, в отношении которого он формируется; результаты не прилагаются публичной огласке, а предоставляются лично каждому ребёнку; свидетельствует об усвоении программы.

3. Для оценки изменений качеств личности используется сводная таблица показателей динамики и уровня личностного развития обучающихся. Показатели измеряются 2 раза в год, в начале учебного года, в сентябре, и при завершении учебного года, в мае. Измерения проводятся на каждом году обучения.

Шкала оценки развития личности ребенка

При оценке личностного роста обучающихся используется карта личностного роста обучающихся.

Баллы по данной шкале выставляются в КЛР следующим образом:

критический		допустимый		рациональный		оптимальный	
1	2	3	4	5	6	7	

1- 2,5 баллов – критический уровень

2,5 – 4 баллов – допустимый уровень

4 – 5,5 баллов – рациональный уровень

5,5 – 7 баллов – оптимальный уровень

1. Активность – это, деятельное участие ребёнка в освоении окружающего мира.

2. Развитость эмоциональной сферы- развитость формы выражения внутренних переживаний ребёнка.

3. Целеустремлённость- сочетает в себе наличие выбранной цели и волевое управление своим поведением. Человеку важно уметь видеть цель, учитывать свои возможности, уметь планировать свои действия.

4. Креативность - творческие способности человека, которые могут проявляться в мышлении, чувствах, общении, отдельных видах деятельности.

5. Развитость интеллектуальной сферы - развитость умственных способностей ребенка. От умственных способностей зависит успешность освоения ребенком различных видов деятельности. Понятие включает в себя способность усваивать новую информацию, логично излагать собственные мысли.

6. Нравственное развитие- добровольное соблюдение ребенком принятых норм и правил поведения в обществе. Понятие включает в себя культуру поведения и общения, которая проявляется в доброжелательности, отзывчивости, тактичности, честности, уважительности.

7. Сформированность отношения к различным сферам действительности - сформированность собственного отношения ребёнка к самому себе, другим людям, окружающему миру.

8. Индивидуальные особенности- а) особенности ВНД (тип темперамента: холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик.); б) ведущая репрезентативная система (визуал, аудиал, кинестетик).

Критерии оценки показателей

1. Активность:

Оптимальный уровень - регулярно проявляет активность в решении поставленных задач, самостоятельно организует свою деятельность, часто выступает организатором и инициатором коллективных дел.

Рациональный уровень - ответственно относится к порученным заданиям, но не всегда проявляет инициативу и организаторские способности.

Допустимый уровень - активность в делах коллектива ситуативна, организаторские способности развиты слабо, не стремится довести дело до конца, старается не участвовать в коллективных мероприятиях.

Критический уровень - пассивен, характерная позиция- слушатель, наблюдатель; к делам коллектива безразличен.

2. Развитость эмоциональной сферы:

Оптимальный уровень - умеет глубоко эмоционально переживать и живо реагировать на жизненные явления; как правило, не только сочувствует и сопереживает другим людям, но и старается помочь им преодолеть жизненные трудности; хорошо владеет собой.

Рациональный уровень - может живо и эмоционально реагировать на жизненные явления, умеет сочувствовать, сопереживать другим людям, но проявляется это не регулярно.

Допустимый уровень - эмоционально реагирует на жизненные явления, но не умеет сочувствовать и сопереживать другим людям.

Критический уровень - свойственны отчуждённость, безразличность, равнодушие к происходящему вокруг, не умеет и не желает сочувствовать, сопереживать другим людям.

3. Целеустремлённость (для младшего школьного возраста):

Оптимальный уровень - проявляет собранность, организованность, настойчив в достижении поставленных целей, стремится добиться высоких результатов в своей деятельности.

Рациональный уровень - может поставить перед собой цель, но не всегда добивается её осуществления; не проявляет упорства в обогащении знаниями, умениями, навыками.

Допустимый уровень - не считает нужным ставить перед собой конкретные цели, чаще всего полагается на рекомендации взрослых, сверстников и воспринимает это как необходимость.

Критический уровень - отсутствует собранность, организованность, не желает преодолевать трудности; равнодушно относится к результатам своей деятельности.

Целеустремленность (для подросткового и ст. школьного возраста)

Оптимальный уровень – умеет ставить перед собой цель и добиваться ее осуществления, осознает кем и каким хочет стать, стремится к знаниям в сфере выбранного жизненного становления.

Рациональный уровень - может поставить перед собой цель, но не всегда добивается её осуществления, осознаёт кем и каким хочет стать, но упорства в обогащении знаниями не проявляет.

Допустимый уровень - не всегда собран, организован, не всегда настойчив в достижении поставленных целей; не всегда стремится добиться результатов деятельности.

Критический уровень - целеустремленность отсутствует полностью; не задумывается о дальнейшем жизненном становлении, не хочет знать кем и каким хочет стать.

4. Креативность.

Оптимальный уровень - предпочитает решать новые, нестандартные задачи, всегда искать различные, в том числе и собственные пути решения.

Рациональный уровень - проявляет стремление решать нестандартные задачи, находить собственные способы решения, без опоры на заданные образцы, но не всегда доводит начатое дело до конца. Добиваясь результата, может довольствоваться внешним оригинальничанием.

Допустимый уровень - предпочитает стандартные типовые задачи, действовать по образцу; редко проявляет творческую инициативу, даже добиваясь определённых результатов.

Критический уровень - предпочитает решать стандартные типовые задачи, никогда не проявляет творческую инициативу.

5. Развитость интеллектуальной сферы.

Оптимальный уровень - хорошо понимает и всегда анализирует условия, заданного до выполнения, может выполнить заданное несколькими способами и умеет выделить и рассказать о наиболее существенном в процессе получения результата; как правило, имеет своё мнение и умеет его представить другим; умеет делать обобщения, выводы; хорошо применяет полученные знания на практике.

Рациональный уровень - как правило, понимает и умеет проанализировать условия задачи, умеет объяснить полученный конкретный результат и способ его получения; не всегда умеет применять знания на практике за пределами ситуации их получения.

Допустимый уровень – не всегда логично и систематизировано излагает свои мысли, новый материал усваивает частично; свойственны медленное решение задач и длительное обдумывание ответа на вопрос.

Критический уровень – не всегда понимает и часто затрудняется в анализе условий задачи; трудно осваивает новую информацию и практические действия; не может логично и систематизировано изложить требуемое и свои мысли; нуждается в дополнительной индивидуальной работе.

6. Нравственное развитие.

Оптимальный уровень - отличается высокой степенью ответственности, добросовестностью, порядочностью, стойкими моральными принципами, развитым самоконтролем и стремлением к утверждению общечеловеческих ценностей иногда в ущерб личным целям.

Рациональный уровень - знает правила и нормы поведения, принятые в обществе, но не всегда их придерживается; не всегда умеет регулировать своё поведение и контролировать свои эмоции.

Допустимый уровень – не всегда осознаёт правила и нормы поведения, принятые в обществе. Склонен к непостоянству, легко бросает начатое дело, часто теряется, не умеет организовать порядок выполнения своих дел.

Критический уровень - указывает на слабую волю и плохой самоконтроль (особенно над желаниями); недобросовестен, не прилагает усилий к выполнению общественных требований и культурных норм; презрительно относится к моральным ценностям.

7. Сформированность отношения к различным сферам действительности.

Оптимальный уровень - имеет внутренние отношения, установки к разным сферам действительности, которые осознанно определены и проявляются в поведении в различных ситуациях, умеет строить гибкие, позитивные отношения с окружающими и с самим собой. Практически сформирована структура «Я», высокая степень позитивного само восприятия, умение само выражаться, уважительно относиться к себе как к личности и индивидуальности.

Рациональный уровень, как правило, имеет избирательное, но достаточно устойчивое отношение к различным сферам действительности; складываются внутренние установки, привычки и индивидуальные предпочтения в соответствии с принятыми в ближайшем сообществе нормами; умеет строить позитивные отношения с окружающими и с самим собой. Уделяет собственному «Я» достаточно внимания, старается быть позитивным в своём само восприятии, а также серьёзно задумывается о способах самовыражения.

Допустимый уровень - имеет недостаточно устойчивое отношение к различным сферам действительности; не всегда умеет строить позитивные взаимоотношения с окружающими и с самим собой, не всегда отличается адекватной самооценкой; затрудняется в постановке целей и предвидении результатов своей деятельности;

Критический уровень - отличается неадекватной самооценкой; отсутствием ориентации на будущее; неспособен поддерживать длительные отношения и выстраивать позитивные, доверительные отношения как со сверстниками, так и со взрослыми. Свойственен повышенный уровень конфликтности. Неспособен ставить цели и предвидеть результаты своей деятельности.

По результатам итогового контроля выпускники объединения получают свидетельство о дополнительном образовании с учетом освоения материала программы.

Сводная таблица показателей динамики и уровня личностного развития обучающихся

ФИО педагога _____ объединения _____ в 20__/20__уч. году
 группа _____ возраст детей _____ год обучения _____ особые замечания _____

№	Ф. И. обучающихся	Показатели развития личности обучающихся																					Индивидуальные особенности личности ребенка	Итог	
		Активность			Развитие интеллектуальной сферы			Развитие эмоциональной сферы			Целеустремленность			Креативность			Сформированность отношений к различным сферам деятельности			Нравственное развитие					
		Н	С	К	Н	С	К	Н	С	К	Н	С	К	Н	С	К	Н	С	К	Н	С	К		Н	К
1.																									
2.																									
3.																									
4.																									
5.																									
6.																									
7.																									
8.																									
9.																									
10.																									
11.																									
12.																									
13.																									
14.																									
15.																									
	Итого:																								

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

В программу «Лыжные гонки» включены следующие приоритетные воспитательные направления

- Патриотизм и историческая память. «Гонка памяти».
- Здоровый образ жизни. «Папа, мама и я – спортивная семья!».
- Медиа и коммуникации. «Социальные сети».
- Туризм и путешествия. «Новые места».

Цель программы «Лыжные гонки»:

1. Обучить основам техники и тактики в лыжном спорте.
2. Сформировать необходимые умения и навыки для занятий лыжными гонками.
3. Привить обучающимся положительное отношение к занятию спортом.
4. Воспитание черт спортивного характера.
5. Формирование должных норм общественного поведения.

Задачи программы:

Задачи дополнительной общеобразовательной программы «Лыжные гонки»:

1. повышение уровня общего физического развития детей;
2. подготовка лыжников для участия в соревнованиях разного уровня;
3. воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
4. подготовка из числа обучающихся инструкторов-общественников и судей по спорту;
5. развитие эстетического воспитания, умение видеть и понимать прекрасное;
6. помочь развить разносторонние способности, отказаться от негативных привычек и черт характера;
7. создать атмосферу сотрудничества в процессе обучения;
8. создать условия для самореализации и саморазвития;
9. раскрытие творческого потенциала и роста каждого обучающегося;
10. способствовать развитию у обучающихся навыков общественно-полезной деятельности и взаимоотношения со взрослыми.

Формы, применяемые на занятиях как воспитательный элемент.

- беседы;
- викторины;
- тестирование;
- игры;
- соревнования;
- экскурсии.

Курсы, соревнования

№	название конкурса, соревнования	время проведения	кол-во часов
1	Фото конкурс в социальных сетях подготовка, консультация, участие	январь	5 часов
2	Игра – эстафета «Папа, мама и я – спортивная семья!» подготовка, участие	март	5 часов
3	Соревнования внутри объединения по лыжным гонкам участие	апрель	10 час
4	Просмотр фильма «Белый снег»	декабрь	2 часа
	Всего		22 часа

Воспитательные события

№	название воспитательного события	время проведения	кол-во часов
1	«Гонка Памяти», соревнование по лыжным гонкам, участие	февраль	2 час
2	Родительское собрание	сентябрь, май	2 час
3	«Правильное питание»	ноябрь	2 час
4	Антидопинговый курс «РУСАДА»	декабрь	6 час
5	«Путь к успеху» встреча со спортивным психологом	октябрь	4 часов
6	«Новые места» экскурсии	Сентябрь-май	4 часа
	Всего		20 часов

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

Данная программа разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования Российской Федерации:

39. Конвенция ООН о правах ребенка [1];
40. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 23.05.2025 г.) [2];
41. Федеральный закон от 31.07.2020 г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» [3];
42. Федеральный закон от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (ред. от 22.06.2024 г.). [4] ;
43. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» [5];
44. Указ президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. №809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» [6];
45. Указ президента Российской Федерации от 09.07.2021 г. №400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации» [7];
46. Указ Президента РФ от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года» [8];
47. Указ Президента Российской Федерации от 28.02.2024г. №145 «О Стратегии научно-технологического развития Российской Федерации» [9];
48. Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства». План основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года. Утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 23.01.2021 № 122-р (в редакции распоряжения Правительства Российской Федерации от 12.06.2025 № 1547-р.) [10]
49. Федеральный закон от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (ред. от 22.06.2024 г.) [11];
50. Федеральный проект «Мы вместе» национального проекта «Молодежь и дети» [12];
51. Приказ Министерства просвещения РФ от 18.07.2024 г. №499 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» [13];
52. Приказ Министерства науки и высшего образования и науки № 465 и Министерства просвещения №345 Российской Федерации от 19.05.2022 года «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ [14];
53. Приказ Министерства просвещения России от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21.04.2023 г.) [15];

54. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [16];
55. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ») и примерной формой договора (изм. 22.02.2023 г.) [17];
56. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства экономического развития Российской Федерации от 19.12.2019 № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий» [18];
57. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.10.2024 № 704 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования [19];
58. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р (в редакции от 21.10.2024 г.) [20];
59. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» от 21.03.2008 г. № ЮА-02-07/912 (дополнение к Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ по организации и деятельности спортивных школ Российской Федерации от 12.12.2006 г. № СК02-10/3685) [21]
60. Письмо Минпросвещения России от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны») [22];
61. Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий») [23];

62. Постановление главного государственного санитарного врача федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (изм. 30.08.2024 г.) [24];

63. Постановление государственного санитарного врача Российской Федерации от 17.03.2025 № 2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2» [25];

64. Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (изм. 26.12.2024 г.) [26];

65. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» [27];

66. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам» [28];

67. Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года [29];

68. Распоряжение Правительства РФ от 28 декабря 2021 г. № 3894-р Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по реализации Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (с изм. 24.10.2024 г.) [30];

69. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 01.07.2025 г. № 1745-р О внесении изменений в Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года, утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р, и утверждении плана мероприятий по реализации Концепции [31];

70. Распоряжение Правительства РФ от 01.07.2024 г. № 1734-р «Об утверждении Плана мероприятий по реализации в 2024-2026г.г. Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» [32];

71. Распоряжение правительства Российской Федерации от 17.08.2024г. № 32234-р «Об утверждении реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года (ред. от 08.05.2025) [33];

72. Национальный стандарт РФ ГОСТ Р 7.0.103-2023 «Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Библиотечно-информационное обслуживание. Термины и определения» (утв. и введен в действие приказом Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 28 декабря 2023 г. N 1694-ст) [34];

73. Закон Республики Татарстан от 08.07.1992г. №1560-12 «О государственных языках Республики Татарстан и других языках» (с изменениями, внесенными Законом РТ от 06.04.2023 N 24-ЗРТ) [35];

74. Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных), Казань, РЦВР, 2023г. [36];

75. Лицензия на осуществление образовательной деятельности Дворца от 20.01.2016г. №7729 [37].

76. Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1» [35].

Печатные и интернет издания:

1. Аграновский, М.А. Лыжный спорт / М.А. Аграновский. – М. : ФИС, 2008. – 368 с.
2. Актуальные вопросы лыжного спорта / под ред. Астафьева В.Н. - Омск – 1994. - 116 с.
3. Антонова, О.Н. Лыжная подготовка / О.Н. Антонова, В.С. Кузнецов. – М. : Академия, 2009. – 208 с.
4. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. - М.: ФКиС, - 2010. - 222с.
5. Бабич В.В. Система подготовки горнолыжников [Текст]: учеб. пособие. Сочи: Ясная поляна, 2006. 258 с.: ил.
6. Баландин В.И. Прогнозирование в спорте / Ю.М. Блудов. – М.: Физкультура и спорт, - 1986. – 192 с.
7. Березин, Г.В. Лыжный спорт / Г.В. Березин, И.М. Бутин. – М. : Просвещение, 2007. – 198 с.
1. Боген, М.И. Обучение двигательным действиям / М.И. Боген. - М.: ФиС, 2005. - 167 с
8. Бутин, И.М. Лыжный спорт / И.М. Бутин, В.А. Воробьев. – М. : Просвещение, 2007.- 168 с
9. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
10. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
11. Выдрин В.М. Введение в профессиональную деятельность: учеб. пособие. СПб.: ВИФК, 2001. 301 с.
12. Горяйнов А. В. Горнолыжный спорт. Правила соревнований: учеб. пособие. М.: Физкультура и Спорт, 2001. 171 с.
13. Горяйнов А. В., Ростовцев Д.Е., Павлов Е. К. Секреты слалома: учеб. пособие. СПб.: Профф, 2007. 277 с.
14. Гуршман Г. Пьянта Су; Горные лыжи глазами тренера: учеб. пособие. М.: Лабиринт Пресс, 2005. 311 с.
15. Данилин В.И. Обучение и совершенствование техники катания на горных лыжах и сноуборде. Учебно-методическое пособие. Издательство «Альт Консул». 2009.
16. Ежеленко В.Б. Новая педагогика. Теория и методика педагогического процесса / В.Б. Ежеленко. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, - 2009. – 246 с.
17. Жубер Ж. Горнолыжная техника: концептуальная эволюция 90-ых: учеб. пособие. М.: БММО, 2000. 184 с.
18. Жубер Ж. Самоучитель горнолыжника. - М. Физкультура и спорт, 1983.
19. Жубер Ж. Техника и мастерство: учебник. М.: Профиздат, 2001. 158 с.
20. Загвязинский В.И. Теория обучения: Современная интерпретация: Учеб. Пособие для студ.высш.пед.учеб.заведений. М.: «Академия», 2001. 192 с.
21. Зырянов В.А. Подготовка горнолыжника. - М. Физкультура и спорт, 1986.

22. Зырянов В.А., Ремизов Л.П. Техника горнолыжного спорта - М. Физкультура и спорт, 1986.
23. Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков: Дисс. ... докт. пед. наук. – Харьков, 2000.
24. Карлышев В.М. Методика комплексного контроля в подготовке горнолыжников: учеб. пособие. Омск: Ветна, 2001. 87 с.
25. Кожевникова Е. А. Горные лыжи с самого начала. М.: Орбита – М, 2000. 160 с.
26. Краевский В.В. Методология педагогического исследования: Пособие для педагога-исследователя. Самара:СамГПИ, 1994. 165 с.
27. Курамшин Ю. Ф. Диагностика и прогнозирование способностей при спортивной ориентации и отборе: учеб. метод. пособие. СПб.: 2004. 173 с.
28. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
29. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 1990.
30. Мартынов В.С. Комплексный контроль в циклических видах спорта: Дисс. ... докт. пед. наук. – СПб., 1992.
31. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991. 544 с.
32. Основы управления подготовкой юных спортсменов: учеб. пособие / под. ред. М. А. Набатниковой СПб.: Центр, 2004. 179 с.
33. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник. М.: Рыбари, 2005. 808 с.
34. Платонов В.Н. Адаптация в спорте: учеб. пособие. М.: Здоровье, 2001. 216 с.
35. Платонов В.П. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.П.Платонов. – М.: Физкультура и спорт, - 2006. – 258 с.
36. Подготовка спортивного резерва: учеб. пособие / под ред. Сахановского К. П. Самара: Центр, 2007. 179 с.
37. Попов В.И. Практикум по теории и методике физической культуры: учеб. метод. пособие: СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2006. 107 с.
38. Преображенский В. С. Горные лыжи. Азбука спорта: учеб. пособие. М.: Физкультура и Спорт, 2005. 201 с.
39. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и школ высшего спортивного мастерства. Горнолыжный спорт. Дельбер П.А., Орехов Л.И., Адамов Ю.В. - М.: ГЦОЛИФК, 1986.
40. Раменская Т.И. Лыжный спорт. – М., 2000.
41. Ремизов Л. П. Современная школа обучения горнолыжной технике: от «плуга» до карвинга: учеб. пособие. М.: Физическая культура, 2004. 176 с.
42. Ростовцев Д. Е. Подготовка горнолыжника: учебник. М.: Физкультура и Спорт, 2003. 231 с.
43. Теория и методика физического воспитания: учебник / под ред. Круцевич Т. Ю. Киев: Олимпийская литература, 2003. 312 с.
44. Тренировочный процесс на горных лыжах и оценка его эффективности: учеб. пособие / под ред. Лисовского А.Ф. Малаховка: Орион, 2003. 126 с.
45. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001.
46. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта / В.П. Филин. – М.:Физкультура и спорт, - 1987. – 182 с.
47. Франко Ж. Французская горнолыжная школа М.: Рипол классик, 2004. 143 с.
48. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособ. для студ.М.: «Академия», 2000. 480 с.
49. Якенда Д., Росс Т. Горные лыжи: учеб. пособие. М.: Ски – Горные лыжи, 2003. 126 с.
50. Ялакас С.И. Школа горнолыжника - М.: Физкультура и спорт, 1979

Рекомендуемая литература для обучающихся

1. Нэт Браун «Подготовка лыж. Полное руководство»
2. Масленников И., Смирнов Г. «Лыжные гонки. Азбука спорта»
3. Инна Мэй «Шестая ошибка» (при участии Али Вольфа)
4. Кедяров А. П. - «Основы обучения стрельбе в биатлоне»
5. Чибряков Г., Тихонов А. «Мистер биатлон»
6. Вайцеховская Е. «Штрафной круг Александра Тихонова»

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)
2. Официальный интернет-сайт Союза биатлонистов России (<http://biathlonrus.com/>).
3. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>)
4. Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>)

Приложение 1

*Календарный учебный график
1 год обучения*

№ п/п	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	количество часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1	сентябрь			Тестирование, заполнение журнала по ТБ	2 часа	<i>Тема 1.2</i> «Вводное занятие. Техника безопасности»	СОШ № 46	опрос
2	сентябрь			Просмотр видеофильма	2 часа	<i>Тема 1.1</i> «История лыжных гонок в Республике Татарстан»	СОШ № 46	опрос
3	сентябрь			групповая, объяснение	2 часа	<i>Тема 2.1</i> «Возможные травмы на тренировках, меры безопасности»	СОШ № 46	опрос
4	сентябрь			игра, групповая, объяснение	2 часа	<i>Тема 6.2</i> Игра «Футбол»	Спортплощадка СОШ № 46	практика
5	сентябрь			групповая, объяснение, практика	2 часа	<i>Тема 4.1</i> «Тренировка с собственным весом. ОФП»	Парк Прибрежный	практика

6	сентябрь			групповая, объяснение, практика	2 часа	Тема 6.1 «Эстафеты в командах»	СОШ № 46	практика
7	сентябрь			Медицинский осмотр	2 часа	Тема 2.6 «Медицинское обследование»	ВФД	Анализ показателей
8	сентябрь			групповая, объяснение	2 часа	Тема 3.8 «Общие требования безопасности»	СОШ № 46	практическая работа, беседа
9	сентябрь			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика	2 часа	Тема 4.2 «Тренировка на развитие координации и равновесия»	Парк Прибрежный	Выполнение задания
10	сентябрь			игра, групповая, объяснение	2 часа	Тема 6.3 «Игра «Флажки»	Парк Прибрежный	практика
Всего за месяц:				20 часов				
12	октябрь			групповая, объяснение, рассказ	2 часа	Воспитательные события Тема 7.6 «Родительское собрание»	СОШ № 46	Опрос, беседа
13	октябрь			групповая, практика	2 часа	Тема 8.1 «Сдача нормативов по ОФП»	СОШ № 46	сдача нормативов
14	октябрь			групповая, объяснение, беседа	2 часа	Тема 7.8 «Антидопинговый курс РУСАДА»	СОШ № 46	тест
14	октябрь			групповая, индивидуальная, объяснение	2 часа	Тема 3.2 «Лыжный инвентарь» Тема 4.1 «Тренировка на развитие силовых показателей»	Парк прибрежный	практическая
15	октябрь			групповая, объяснение, беседа, игра	2 часа	Тема 3.9 «Спортивное питание в тренировочном процессе» Тема 6.4 «Мини турнир по футболу»	СОШ № 46	ответы на вопросы, тестовые задания, игра

16	октябрь			групповая, объяснение, беседа, имитация лыжных ходов	2 часа	Тема 5.1 «Виды классических и коньковых ходов в передвижении на лыжах»	Парк Прибрежный	практическая работа, имитация, домашнее задание
17	октябрь			групповая, объяснение, беседа	2 часа	Тема 2.2 «Личная гигиена спортсмена. Профилактика заболеваний»	СОШ № 46	опрос
18	октябрь			индивидуальная, групповая, объяснение	2 часа	Воспитательный блок. Тема 7.9 «Путь к успеху» Встреча со спортивным психологом»	СОШ № 46	практическая работа, опрос, наблюдение
	Всего за месяц:			16 часов				
19	ноябрь			групповая, объяснение, беседа	2 часа	Тема 3.9. «Спортивное питание в тренировочном процессе»	СОШ № 46	опрос
20	ноябрь			групповая	2 часа	Темы 6.1 «Эстафеты» Темы 4.3 «Комплекс упражнений на развитие гибкости»	СОШ № 46	практика
22	ноябрь			групповая, объяснение, беседа, имитация лыжных ходов	2 часа	Тема 5.1 «Виды классических и коньковых ходов в передвижении на лыжах»	Парк Прибрежный	практическая работа, имитация, домашнее задание
23	ноябрь			Индивидуальная, групповая	2 часа	Тема 4.4 «Сдача нормативов по ОФП»	СОШ № 46	соревнования
24	ноябрь			объяснение, работа в группах	2 часа	Тема 3.7 «Контрольное занятие по разделу «Правила соревнований по лыжным гонкам»	СОШ № 46	тестирование

25	ноябрь			групповая, индивидуальная, объяснение, теория	2 часа	Тема 5.3 «Обучение одновременно двухшажному коньковому ходу»		Тренировка, практика
26	ноябрь			групповая, показ	2 часа	Тема 5.4 «Прохождение подъемов разными способами» Темы 4.3 «Комплекс упражнений на развитие гибкости»	Парк Прибрежный	Тренировка, практика
	Всего за месяц:			14 часов				
27	декабрь			групповая работа	2 часа	Тема 5.7 «Обучение классическим ходам передвижения на лыжах»	Парк Прибрежный	Практическое занятие
28	декабрь			работа в группах, сдача нормативов	2 часа	Воспитательные события Тема 7.3 «Соревнования внутри группы «Первенство по лыжным гонкам»	Парк Прибрежный	соревнования
29	декабрь			групповая, объяснение, беседа, опрос, тестирование	2 часа	Тема 3.7 «Правила соревнований по лыжным гонкам»	СОШ № 46	тестирование
30	декабрь			Индивидуальная, соревнования	2 часа	Тема 8.2. «Соревнования по лыжным гонкам «Открытие зимнего сезона»	Парк Прибрежный	соревнование
31	декабрь			групповая, объяснение, опрос, тест	2 часа	Тема 7.8 «Антидопинговый курс «РУСАДА!»	СОШ № 46	тестирование
32	декабрь			групповая	2 часа	Воспитательные события Тема 7.4 «Просмотр кинофильма	Кинотеатр «Синема 5»	Поход в кинотеатр

						«Белый снег»		
33	декабрь			индивидуальная, соревнования	2 часа	Тема 8.2. «Межмуниципальные соревнования по лыжным гонкам кубок «Энергия Добра» 1 этап	Городской майдан	Соревнования, беседа
34	декабрь			индивидуальная, работа в группах	2 часа	Тема 8.4 «Промежуточный контроль. Контрольная тренировка на лыжах коньковым стилем 1 км»	Парк Прибрежный	Практика, сдача нормативов
35	декабрь			групповая, работа в группах, игра	2 часа	Воспитательные события Тема 7.1 «Фотоконкурс»	Парк Прибрежный	Пост в соцсетях «ВКонтакте»
36	декабрь			индивидуальная, соревнования	2 часа	Тема 8.2. «Межмуниципальные соревнования по лыжным гонкам кубок «Энергия Добра» 2 этап	Городской майдан	Соревнования, беседа
	Всего за месяц:			20 часов				
37	январь			групповая	2 часа	Тема 8.2 «Соревнования по лыжным гонкам «Рождественский спринт»	Парк Прибрежный	соревнования
38	январь			работа в группах	2 часа	Тема 3.3 «Общие меры безопасности при обращении с оружием на огневом рубеже»	СОШ №46	проверка знаний
39	январь			индивидуальная, работа в группах, опрос и беседа	2 часа	Тема 2.4 «Основные приемы по оказанию доврачебной помощи»	СОШ №46	Теория

40	январь			работа в группах, тренировочный выход	2 часа	Темы 5.6 «Прохождение поворотов разными способами»	Парк Прибрежный	практическая работа
41	январь			индивидуальная, работа в группах	2 часа	Тема 5.5 «Прохождение спусков разными способами»	Парк Прибрежный	практика
42	январь			индивидуальная, соревнования	2 часа	Воспитательные события Тема 7.2 «Папа, мама и я – спортивная семья»	Парк Прибрежный	Подготовка, участие
43	январь			групповая, беседа	2 часа	Тема 3.1 «Лыжный инвентарь»	СОШ №46 (тир)	проверка знаний
	Всего за месяц:			14 часов				
44	февраль			индивидуальная, соревнования	2 часа	Тема 8.2. «Межмуниципальные соревнования по лыжным гонкам кубок «Энергия Добра» 3 этап»	Городской майдан	соревнования, беседа
45	февраль			индивидуальная, работа в группах	2 часа	Тема 7.11 «Мой город»	СОШ №46	викторина
46	февраль			групповая, объяснение, беседа, опрос, тестирование	2 часа	Тема 3.7 «Правила соревнований по лыжным гонкам»	СОШ №46	тестирование
47	февраль			групповая,	2 часа	Тема 3.3 «Общие меры безопасности при обращении лыжным инвентарем»	СОШ №46	тестирование
48	февраль			групповая, показ	2 часа	Тема 5.4 «Прохождение подъемов разными способами» Темы 4.3 «Комплекс упражнений на развитие гибкости»	Парк Прибрежный	тренировка, практика

49	февраль			групповая, объяснение, беседа	2 часа	Тема 3.9. «Спортивное питание в тренировочном процессе»	СОШ № 46	опрос
50	февраль			групповая	2 часа	Темы 6.1 «Эстафеты» Темы 4.3 «Комплекс упражнений на развитие гибкости»	СОШ № 46	практика
	Всего за месяц:			14 часов				
51	март			групповая, объяснение, беседа, опрос, тестирование	2 часа	Тема 3.7 «Правила соревнований по лыжным гонкам»	СОШ № 46	тестирование
52	март			работа в группах	2 часа	Тема 3.3 «Общие меры безопасности при обращении лыжным инвентарем»	СОШ №46	проверка знаний
53	март			индивидуальная, работа в группах, опрос и беседа	2 часа	Тема 2.4 «Основные приемы по оказанию доврачебной помощи»	СОШ №46	Теория
54	март			индивидуальная, соревнования	2 часа	Тема 8.2. «Межмуниципальные соревнования по лыжным гонкам кубок «Энергия Добра» 4 этап	Городской майдан	Соревнования, беседа
55	март			групповая, индивидуальная, объяснение	2 часа	Тема 3.2 «Лыжный инвентарь» Тема 4.1 «Тренировка на развитие силовых показателей»	Парк прибрежный	практическая
56	март			групповая, объяснение, беседа, опрос, тестирование	2 часа	Тема 3.7 «Правила соревнований по лыжным гонкам»	СОШ № 46	тестирование

57	март			индивидуальная, работа в группах	2 часа	Тема 8.4 Промежуточный контроль. «Контрольная тренировка на лыжах коньковым стилем 1 км»	Парк Прибрежный	Практика, сдача нормативов
	Всего за месяц:			14 часов				
58	апрель			групповая, объяснение	2 часа	Тема 2.1 «Возможные травмы на тренировках, меры безопасности»	СОШ № 46	опрос
59	апрель			групповая, показ	2 часа	Тема 5.4 «Прохождение подъемов разными способами» Темы 4.3 «Комплекс упражнений на развитие гибкости»	Парк Прибрежный	Тренировка, практика
60	апрель			групповая, объяснение, практика	2 часа	Тема 4.1 «Тренировка с собственным весом. ОФП»	Парк Прибрежный	практика
61	апрель			игра, групповая, объяснение	2 часа	Тема 6.2 Игра «Футбол»	Спортплощадка СОШ № 46	практика
62	апрель			Индивидуальная, групповая	2 часа	Тема 4.4 «Сдача нормативов по ОФП»	СОШ № 46	соревнования
63	апрель			игра, групповая, объяснение	2 часа	Тема 6.3 Игра «Флажки»	Спортплощадка СОШ № 46	практика
64	апрель			групповая, объяснение, практика	2 часа	Тема 6.1 «Эстафеты в командах»	СОШ № 46	практика
65	апрель			Медицинский осмотр	2 часа	Тема 2.6 «Медицинское обследование»	ВФД	Анализ показателей
	Всего за месяц:			16 часов				
66	май			групповая, объяснение	2 часа	Тема 2.1 «Возможные травмы на тренировках,	СОШ № 46	опрос

						меры безопасности»		
67	май			игра, групповая, объяснение	2 часа	Тема 6.2 Игра «Футбол»	Спортплощадка СОШ № 46	практика
68	май			групповая, объяснение, практика	2 часа	Тема 4.1 «Тренировка с собственным весом. ОФП»	Парк Прибрежный	практика
69	май			групповая, объяснение, рассказ	2 часа	Воспитательные события Тема 7.6 «Родительское собрание»	СОШ № 46	Опрос, беседа
70	май			групповая, объяснение, беседа, опрос, тестирование	2 часа	Тема 8.3 Промежуточный контроль Тема 3.7 «Правила соревнований по лыжным гонкам»	СОШ № 46	тестирование
71	май			групповая, объяснение	2 часа	Тема 3.8 «Общие требования безопасности»	СОШ № 46	практическая работа, беседа
72	май			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика	2 часа	Тема 4.2 «Тренировка на развитие координации и равновесия»	Парк Прибрежный	Выполнение задания
73	май			игра, групповая, объяснение	2 часа	Тема 6.3 Игра «Флажки»	Парк Прибрежный	практика
	Всего за месяц:			16 часов				
	Итого:			144 часа				

*Календарный учебный график
2 год обучения*

№ п/п	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	количество часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1	сентябрь			Тестирование, заполнение журнала по	3 часа	Тема 1.2 «Вводное занятие. Техника безопасности» Тема 2.1	СОШ № 46	опрос

				ТБ		«Спортивный травматизм. Заболевания в соревновательный период»		
2	сентябрь			Просмотр видеофильма, беседа	4 часа	Тема 1.1 «История лыжных гонок в Республике Татарстан» Тема 2.2 «Личная гигиена спортсмена. Профилактика заболеваний»	СОШ № 46	опрос
3	сентябрь			Прохождение медосмотра	3 часа	Тема 2.3 «Врачебный контроль. Самоконтроль» Тема 8.5 «Медицинское обследование»	ВФД	медобследование
4	сентябрь			Групповое, индивидуальное	3 часа	Воспитательные события. Тема 7.6 «Родительское собрание» Тема 4.7 «Кросс по пересеченной местности» Тема 5.3 «Комплекс упражнений на развитие гибкость»	СОШ № 46	Беседа, практика
5	сентябрь			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика	3 часа	Тема 4.5 «Шаговая имитация с лыжными палками» Тема 4.6 «Работа с лыжными эспандерами» Тема 5.1 «Тренировка на развитие силы»	Парк Прибрежный	практика
5	сентябрь			индивидуальная, соревнования	3 часа	Тема 8.2. «Межмуниципальные соревнования по лыжным гонкам кубок «Энергия Добра» 1 этап	Городской майдан	Соревнования, беседа
6	сентябрь			индивидуальные	3 часа	Тема 8.2.9 «Летнее первенство РТ по ОФП и кроссу»	г. Казань, ЛБК Мирный	Соревнования

7	сентябрь			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	3 часа	Тема 6.1 «Изучение техники лыжных ходов» Тема 4.4 «Обучение коньковым ходам с использованием лыжероллеров в бесснежный период»	Парк Прибрежный, Набережная им. Ф. Табеева	проверка технической подготовки
8	сентябрь			групповая, объяснение, беседа	3 часа	Тема 7.8 «Антидопинговый курс РУСАДА»	СОШ № 46	тест
Всего за месяц:				24 часа				
9	октябрь			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	3 часа	Тема 4.7 «Кросс по пересеченной местности»	СОШ № 46	проверка технической подготовки
10	октябрь			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	3 часа	Тема 4.5 «Шаговая имитация с лыжными палками»	Парк Прибрежный	Беседа, практика
11	октябрь			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	3 часа	Тема 4.4 «Обучение коньковым ходам с использованием лыжероллеров в бесснежный период» Тема 4.6 «Работа с лыжными эспандерами»	Парк Прибрежный, Набережная им. Ф. Табеева	проверка технической подготовки
12	октябрь			индивидуальная, соревнования	3 часа	Тема 8.1 «Сдача нормативов по ОФП»	СОШ № 46	проверка технической подготовки
13	октябрь			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	3 часа	Тема 4.5 «Шаговая имитация с лыжными палками» Тема 4.6 «Работа с лыжными эспандерами» Тема 5.1 «Тренировка на развитие силы»	Парк Прибрежный	практика

14	октябрь			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	3 часа	Тема 4.7 «Кросс по пересеченной местности»	СОШ № 46	практика
15	октябрь			групповая, индивидуальная, объяснение	3 часа	Тема 6.1 «Изучение техники лыжных ходов» Тема 6.2 «Работа на лыжных тренажерах»	СОШ № 46	практика
16	октябрь			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	3 часа	Тема 6.1 «Изучение техники лыжных ходов» Тема 4.4 «Обучение коньковым ходам с использованием лыжероллеров в бесснежный период»	Парк Прибрежный, Набережная им. Ф. Табеева	проверка технической подготовки
Всего за месяц:				24 часов				
17	ноябрь			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	3 часа	Тема 4.3 «Обучение одновременному двухшажному коньковому ходу в подъемы»	Парк Прибрежный	проверка технической подготовки
18	ноябрь			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	3 часа	Тема 4.2 «Обучение одновременному двухшажному коньковому ходу (равнинный вариант)»	Парк Прибрежный	проверка технической подготовки
19	ноябрь			Тестирование, проверка знаний	3 часа	Тема 2.1 «Спортивный травматизм. Заболевания в соревновательный период»	СОШ № 46	тест
21	ноябрь			групповая, индивидуальная	3 часа	Воспитательный блок Тема 7.1 «Фотоконкурс в соцсетях»	СОШ № 46	конкурс
22	ноябрь			групповая, индивидуальная	3 часа	Тема 7.3 «Соревнования внутри группы»	Парк Прибрежный	Сдача нормативов
23	ноябрь			групповая, индивидуальная,	3 часа	Тема 4.3 «Обучение одновременному	Парк Прибрежный	проверка технической

				объяснение, наглядная демонстраци я, практика.		двухшажному коньковому ходу в подъемы»		ской подгото вки
	Всего за месяц:			21 часов				
24	декаб рь			групповая, индивидуаль ная, объяснение	3 часа	Тема 3.1 «Правила соревнований по лыжным гонкам»	СОШ № 46	практик а
25	декаб рь			групповая, индивидуаль ная, объяснение	3 часа	Тема 3.2 «Лыжный инвентарь»	СОШ № 46	практик а
26	декаб рь			групповая, индивидуаль ная, объяснение	3 часа	Тема 3.5 «Контрольное занятие по разделу»	СОШ № 46	теория
27	декаб рь			групповая, индивидуаль ная, объяснение	3 часа	Тема 3.4 «Эстафеты»	СОШ № 46	практик а
28	декаб рь			индивидуаль ная	3 часа	Тема 8.2.3 «Городские межмуниципальные соревнования по лыжным гонкам кубок «ЭНЕРГИЯ ДОБРА» 3 этап	Городск ой майдан	Соревно вания
29	декаб рь			групповая, индивидуаль ная, объяснение, наглядная демонстраци я, практика.	3 часа	Тема 4.1 «Виды классических и коньковых ходов в передвижении на лыжах»	Парк Прибре жный	проверк а техниче ской подгото вки
30	декаб рь			индивидуаль ная	3 часа	Тема 8.1.4 «Сдача норматива «наклон вперед из положения стоя»	СОШ № 46	Сдача нормати ва
31	декаб рь			групповая, индивидуаль ная, объяснение, наглядная демонстраци я, практика.	3 часа	Тема 4.3 «Обучение одновременному двухшажному коньковому ходу в подъемы»	Парк Прибре жный	проверк а техниче ской подгото вки
32	декаб рь			индивидуаль ная	3 часа	Тема 8.2.8 «Республиканские соревнования по лыжным гонкам»	г. Бугульм а	Соревно вания
	Всего за месяц:			27 часа				
33	ян			групповая,	3	Тема 3.2	СОШ №	практик

	варь			индивидуаль ная, объяснение	часа	«Игра «Флажки»	46	а
34	ян варь			индивидуаль ная	3 часа	Тема 8.2.4 «Городские межмуниципальные соревнования по лыжным гонкам кубок «ЭНЕРГИЯ ДОБРА» 4 этап	Городск ой майдан	Соревно вания
35	ян варь			групповая, индивидуаль ная, объяснение	3 часа	Тема 4.1 «Виды классического и конькового хода при передвижении на лыжах»	СОШ № 46	практик а
36	ян варь			групповая, индивидуаль ная, объяснение	3 часа	Тема 4.2 «Обучение одновременному двухшажному коньковому ходу»	СОШ № 46	практик а
37	ян варь			индивидуаль ная	3 часа	Тема 8.2.10 «Первенство Республики Татарстан по лыжным гонкам на призы ЗМС А. Ларькова»	г. Зеленод ольск	Соревно вания
38	ян варь			групповая, индивидуаль ная, объяснение, наглядная демонстраци я, практика.	3 часа	Тема 4.1 «Виды классических и коньковых ходов в передвижении на лыжах»	Парк Прибре жный	проверк а технич еской подгото вки
39	ян варь			групповая, индивидуаль ная, объяснение, наглядная демонстраци я, практика.	3 часа	Тема 4.3 «Обучение одновременному двухшажному коньковому ходу в подъемы»	Парк Прибре жный	проверк а технич еской подгото вки
Всего за месяц:				21 часов				
40	февра ль			индивидуаль ная	3 часа	Тема 8.1.3 «Сдача норматива «поднимание о отпускание туловища, пресс»	СОШ № 46	Сдача нормати ва
41	февра ль			групповая, индивидуаль ная, объяснение	3 часа	Тема 5.2 «Координация и равновесие	СОШ № 46	практик а
42	февра ль			индивидуаль ная	3 часа	Тема 8.2.5 «Городские межмуниципальные	Городск ой майдан	Соревно вания

						соревнования по лыжным гонкам кубок «ЭНЕРГИЯ ДОБРА» 5 этап		
43	февраль			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	3 часа	Тема 4.1 «Виды классических и коньковых ходов в передвижении на лыжах»	Парк Прибрежный	проверка технической подготовки
44	февраль			групповая, индивидуальная, объяснение	3 часа	Тема 7.11 «Мой город»	СОШ № 46	викторина
45	февраль			индивидуальная	3 часа	Тема 8.2.10 «Первенство Республики Татарстан по лыжным гонкам «Надежды Татарстана»	г. Казань, ЛБК Мирный	Соревнования
46	февраль			групповая, индивидуальная, объяснение	3 часа	Тема 4.6 «Работа с лыжными эспандерами»	СОШ № 46	практика
Всего за месяц:				20 часа				
47	март			групповая, индивидуальная, объяснение	3 часа	Тема 4.1 «Виды классических и коньковых ходов в передвижении на лыжах»	СОШ № 46	практика
48	март			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	3 часа	Тема 4.3 «Обучение одновременному двухшажному коньковому ходу в подъёмы»	Парк Прибрежный	проверка технической подготовки
49	март			индивидуальная	3 часа	Тема 8.1.2 «Сдача норматива «Сгибание и разгибание рук, лежа на полу»»	СОШ № 46	Сдача норматива
50	март			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	3 часа	Тема 4.3 «Обучение одновременному двухшажному коньковому ходу в подъёмы»	Парк Прибрежный	проверка технической подготовки
51	март			индивидуальная	3 часа	Тема 8.2.6 «Городские межмуниципальные соревнования по	Городской майдан	Соревнования

						лыжным гонкам кубок «ЭНЕРГИЯ ДОБРА» 6 этап		
52	март			групповая, индивидуальная, объяснение	3 часа	Тема 8.2.7 «Первенство РТ по лыжным гонкам»	Г. Бугульма	практика
53	март			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	3 часа	Тема 4.1 «Виды классических и коньковых ходов в передвижении на лыжах»	Парк Прибрежный	проверка технической подготовки
Всего за месяц:				21 часа				
54	апрель			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	3 часа	Тема 4.3 «Обучение одновременному двухшажному коньковому ходу в подъёмы»	Парк Прибрежный	проверка технической подготовки
55	апрель			групповая, индивидуальная, объяснение	3 часа	Тема 4.3 «Обучение одновременному двухшажному коньковому ходу в подъёмы»	СОШ № 46	практика
56	апрель			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	3 часа	Тема 4.7 «Кросс по пересеченной местности Тема 5.3 Гибкость и растяжка»	Парк Прибрежный	проверка технической подготовки
57	апрель			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	3 часа	Тема 4.1 «Виды классических и коньковых ходов в передвижении на лыжах»	Парк Прибрежный	проверка технической подготовки
58	апрель			групповая, индивидуальная, объяснение	3 часа	Тема 4.7 «Кросс по пересеченной местности» Тема 5.3 «Комплекс упражнений на развитие гибкость»	СОШ № 46	практика
59	апрель			индивидуальная	3 часа	Тема 8.1.1 «Сдача норматива «подтягивание на	СОШ № 46	Сдача норматива

						перекладине»		
60	апрель			групповая, индивидуальная, объяснение	3 часа	Тема 4.7 «Кросс по пересеченной местности» Тема 5.3 «Гибкость и растяжка»	СОШ № 46	практика
61	апрель			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	3 часа	Тема 4.3 «Обучение одновременному двухшажному коньковому ходу в подъеме»	Парк Прибрежный	проверка технической подготовки
62	апрель			групповая, индивидуальная, объяснение	3 часа	Тема 4.7 «Кросс по пересеченной местности» Тема 5.3 «Комплекс упражнений на развитие гибкость»	СОШ № 46	практика
Всего за месяц:				27 час				
63	май			групповая, индивидуальная, объяснение	3 часа	Тема 4.7 «Кросс по пересеченной местности» Тема 5.3 «Комплекс упражнений на развитие гибкость»	СОШ № 46	практика
64	май			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	3 часа	Тема 4.7 «Кросс по пересеченной местности» Тема 5.3 «Гибкость и растяжка»	Парк Прибрежный	проверка технической подготовки
65	май			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	3 часа	Тема 4.4 «Обучение коньковым ходам с использованием лыжероллеров в бесснежный период» Тема 4.6 «Работа с лыжными эспандерами»	Парк Прибрежный, Набережная им. Ф. Табеева	проверка технической подготовки
66	май			индивидуальная, соревнования	3 часа	Тема 8.1 «Сдача нормативов по ОФП»	СОШ № 46	проверка технической

								подгото вки
67	май			групповая, индивидуаль ная, объяснение, наглядная демонстраци я, практика.	3 часа	Тема 4.7 «Кросс по пересеченной местности» Тема 5.3 «Гибкость и растяжка»	Парк Прибре жный	проверк а техниче ской подгото вки
68	май			Медицински й осмотр	2 часа	Тема 2.6 «Медицинское обследование»	ВФД	Анализ показате лей
69	май			групповая, индивидуаль ная, объяснение	3 часа	Тема 4.3 «Обучение одновременному двухшажному коньковому ходу в подъемы»	СОШ № 46	практик а
70	май			групповая, индивидуаль ная, объяснение	3 часа	Тема 4.6 «Работа с лыжными эспандерами» Тема 5.1 «Тренировка на развитие силы»	СОШ № 46	практик а
71	май			групповая, объяснение, беседа, опрос, тестировани е	3 часа	Тема 8.3 Промежуточный контроль	СОШ № 46	тестиров ание
72	май			групповая, индивидуаль ная, объяснение	3 часа	Воспитательные события. Тема 7.6 «Родительское собрание» Тема 4.7 «Кросс по пересеченной местности» Тема 5.3 «Комплекс упражнений на развитие гибкость»	СОШ № 46	практик а
	Всего за месяц:			30 часов				
	Итого:			216 часов				

*Календарный учебный график
3 год обучения*

№ п/п	месяц	число	время проведен ия	форма занятия	коли чест во	тема занятия	место проведе ния	форма контрол я
----------	-------	-------	-------------------------	------------------	--------------------	--------------	-------------------------	-----------------------

			занятия		часо в			
1	сентябрь			Тестирование, заполнение журнала по ТБ	3 часа	Тема 1.2 «Вводное занятие. Техника безопасности» Тема 2.1 «Спортивный травматизм. Заболевания в соревновательный период»	СОШ № 46	опрос
2	сентябрь			Просмотр видеофильма, беседа	4 часа	Тема 1.1 «История лыжных гонок в Республике Татарстан» Тема 2.2 «Личная гигиена спортсмена. Профилактика заболеваний»	СОШ № 46	опрос
3	сентябрь			Прохождение медосмотра	3 часа	Тема 2.3 «Врачебный контроль. Самоконтроль» Тема 8.5 «Медицинское обследование»	ВФД	медобследование
4	сентябрь			Групповое, индивидуальное	3 часа	Воспитательные события. Тема 7.6 «Родительское собрание» Тема 4.7 «Кросс по пересеченной местности» Тема 5.3 «Комплекс упражнений на развитие гибкость»	СОШ № 46	Беседа, практика
5	сентябрь			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	3 часа	Тема 4.5 «Шаговая имитация с лыжными палками» Тема 4.6 «Работа с	Парк Прибрежный	практика

						лыжными эспандерами» <i>Тема 5.1</i> «Тренировка на развитие силы»		
5	сентябрь			индивидуальная, соревнования	3 часа	<i>Тема 8.2.</i> «Межмуниципальные соревнования по лыжным гонкам кубок «Энергия Добра» 1 этап	Городской майдан	Соревнования, беседа
6	сентябрь			индивидуальные	3 часа	<i>Тема 8.2.9</i> «Летнее первенство РТ по ОФП и кроссу»	г. Казань, ЛБК Мирный	Соревнования
7	сентябрь			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	3 часа	<i>Тема 6.1</i> «Изучение техники лыжных ходов» <i>Тема 4.4</i> «Обучение коньковым ходам с использованием лыжероллеров в бесснежный период»	Парк Прибрежный, Набережная им. Ф. Табеева	проверка технической подготовки
8	сентябрь			групповая, объяснение, беседа	3 часа	<i>Тема 7.8</i> «Антидопинговый курс РУСАДА»	СОШ № 46	тест
Всего за месяц:				24 часа				
9	октябрь			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	3 часа	<i>Тема 4.7</i> «Кросс по пересеченной местности»	СОШ № 46	проверка технической подготовки
10	октябрь			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	3 часа	<i>Тема 4.5</i> «Шаговая имитация с лыжными палками»	Парк Прибрежный	Беседа, практика

11	октябрь			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	3 часа	Тема 4.4 «Обучение коньковым ходам с использованием лыжероллеров в бесснежный период» Тема 4.6 «Работа с лыжными эспандерами»	Парк Прибрежный, Набережная им. Ф. Табеева	проверка технической подготовки
12	октябрь			индивидуальная, соревнования	3 часа	Тема 8.1 «Сдача нормативов по ОФП»	СОШ № 46	проверка технической подготовки
13	октябрь			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	3 часа	Тема 4.5 «Шаговая имитация с лыжными палками» Тема 4.6 «Работа с лыжными эспандерами» Тема 5.1 «Тренировка на развитие силы»	Парк Прибрежный	практика
14	октябрь			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	3 часа	Тема 4.7 «Кросс по пересеченной местности»	СОШ № 46	практика
15	октябрь			групповая, индивидуальная, объяснение	3 часа	Тема 6.1 «Изучение техники лыжных ходов» Тема 6.2 «Работа на лыжных тренажерах»	СОШ № 46	практика
16	октябрь			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация	3 часа	Тема 6.1 «Изучение техники лыжных ходов» Тема 4.4	Парк Прибрежный, Набережная им. Ф.	проверка технической подготовки

				я, практика.		«Обучение коньковым ходам с использованием лыжероллеров в бесснежный период»	Табеева	
Всего за месяц:				24 часов				
17	ноябрь			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	3 часа	Тема 4.3 «Обучение одновременно двухшажному коньковому ходу в подъемы»	Парк Прибрежный	проверка технической подготовки
18	ноябрь			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	3 часа	Тема 4.2 «Обучение одновременно двухшажному коньковому ходу (равнинный вариант)»	Парк Прибрежный	проверка технической подготовки
19	ноябрь			Тестирование, проверка знаний	3 часа	Тема 2.1 «Спортивный травматизм. Заболевания в соревновательный период»	СОШ № 46	тест
21	ноябрь			групповая, индивидуальная	3 часа	Воспитательный блок Тема 7.1 «Фотоконкурс в соцсетях»	СОШ № 46	конкурс
22	ноябрь			групповая, индивидуальная	3 часа	Тема 7.3 «Соревнования внутри группы»	Парк Прибрежный	Сдача нормативов
23	ноябрь			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	3 часа	Тема 4.3 «Обучение одновременно двухшажному коньковому ходу в подъемы»	Парк Прибрежный	проверка технической подготовки
	Всего за месяц:			21 часов				

24	декабрь			групповая, индивидуальная, объяснение	3 часа	Тема 3.1 «Правила соревнований по лыжным гонкам»	СОШ № 46	практика
25	декабрь			групповая, индивидуальная, объяснение	3 часа	Тема 3.2 «Лыжный инвентарь»	СОШ № 46	практика
26	декабрь			групповая, индивидуальная, объяснение	3 часа	Тема 3.5 «Контрольное занятие по разделу»	СОШ № 46	теория
27	декабрь			групповая, индивидуальная, объяснение	3 часа	Тема 3.4 «Эстафеты»	СОШ № 46	практика
28	декабрь			индивидуальная	3 часа	Тема 8.2.3 «Городские межмуниципальные соревнования по лыжным гонкам кубок «ЭНЕРГИЯ ДОБРА» 3 этап	Городской майдан	Соревнования
29	декабрь			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	3 часа	Тема 4.1 «Виды классических и коньковых ходов в передвижении на лыжах»	Парк Прибрежный	проверка технической подготовки
30	декабрь			индивидуальная	3 часа	Тема 8.1.4 «Сдача норматива «наклон вперед из положения стоя»	СОШ № 46	Сдача норматива
31	декабрь			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	3 часа	Тема 4.3 «Обучение одновременно двухшажному коньковому ходу в подъеме»	Парк Прибрежный	проверка технической подготовки
32	декабрь			индивидуальная	3 часа	Тема 8.2.8 «Республиканские соревнования по лыжным	г. Бугульма	Соревнования

						гонкам»		
	Всего за месяц:			27 часа				
33	январь			групповая, индивидуальная, объяснение	3 часа	Тема 3.2 «Игра «Флажки»	СОШ № 46	практика
34	январь			индивидуальная	3 часа	Тема 8.2.4 «Городские межмуниципальные соревнования по лыжным гонкам кубок «ЭНЕРГИЯ ДОБРА» 4 этап	Городской майдан	Соревнования
35	январь			групповая, индивидуальная, объяснение	3 часа	Тема 4.1 «Виды классического и конькового хода при передвижении на лыжах»	СОШ № 46	практика
36	январь			групповая, индивидуальная, объяснение	3 часа	Тема 4.2 «Обучение одновременно двухшажному коньковому ходу»	СОШ № 46	практика
37	январь			индивидуальная	3 часа	Тема 8.2.10 «Первенство Республики Татарстан по лыжным гонкам на призы ЗМС А. Ларькова»	г. Зеленодольск	Соревнования
38	январь			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	3 часа	Тема 4.1 «Виды классических и коньковых ходов в передвижении на лыжах»	Парк Прибрежный	проверка технической подготовки
39	январь			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	3 часа	Тема 4.3 «Обучение одновременно двухшажному коньковому ходу в	Парк Прибрежный	проверка технической подготовки

						подъемы»		
	Всего за месяц:			21 часов				
40	февраль			индивидуальная	3 часа	Тема 8.1.3 «Сдача норматива «поднимание о туловища, пресс»»	СОШ № 46	Сдача норматива
41	февраль			групповая, индивидуальная, объяснение	3 часа	Тема 5.2 «Координация и равновесие»	СОШ № 46	практика
42	февраль			индивидуальная	3 часа	Тема 8.2.5 «Городские межмуниципальные соревнования по лыжным гонкам кубок «ЭНЕРГИЯ ДОБРА» 5 этап	Городской майдан	Соревнования
43	февраль			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	3 часа	Тема 4.1 «Виды классических и коньковых ходов в передвижении на лыжах»	Парк Прибрежный	проверка технической подготовки
44	февраль			групповая, индивидуальная, объяснение	3 часа	Тема 5.3 «Гибкость и растяжка»	СОШ № 46	практика
45	февраль			индивидуальная	3 часа	Тема 8.2.10 «Первенство Республики Татарстан по лыжным гонкам «Надежды Татарстана»	г. Казань, ЛБК Мирный	Соревнования
46	февраль			групповая, индивидуальная, объяснение	3 часа	Тема 4.6 «Работа с лыжными эспандерами»	СОШ № 46	практика
	Всего за месяц:			20 часа				
47	март			групповая, индивидуальная, объяснение	3 часа	Тема 4.1 «Виды классических и коньковых ходов в	СОШ № 46	практика

						передвижении на лыжах»		
48	март			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	3 часа	Тема 4.3 «Обучение одновременно двухшажному коньковому ходу в подъёмы»	Парк Прибрежный	проверка технической подготовки
49	март			индивидуальная	3 часа	Тема 8.1.2 «Сдача норматива «Сгибание и разгибание рук, лежа на полу»	СОШ № 46	Сдача норматива
50	март			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	3 часа	Тема 4.3 «Обучение одновременно двухшажному коньковому ходу в подъёмы»	Парк Прибрежный	проверка технической подготовки
51	март			индивидуальная	3 часа	Тема 8.2.6 «Городские межмуниципальные соревнования по лыжным гонкам кубок «ЭНЕРГИЯ ДОБРА» 6 этап	Городской майдан	Соревнования
52	март			групповая, индивидуальная, объяснение	3 часа	Тема 8.2.7 «Первенство РТ по лыжным гонкам»	Г. Бугульма	практика
53	март			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	3 часа	Тема 4.1 «Виды классических и коньковых ходов в передвижении на лыжах»	Парк Прибрежный	проверка технической подготовки
Всего за месяц:				21 часа				
54	апрель			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация	3 часа	Тема 4.3 «Обучение одновременно двухшажному коньковому	Парк Прибрежный	проверка технической подготовки

				я, практика.		ходу в подъемы»		
55	апрел ь			групповая, индивидуаль ная, объяснение	3 часа	Тема 4.3 «Обучение одновременно му двухшажному коньковому ходу в подъемы»	СОШ № 46	практик а
56	апрел ь			групповая, индивидуаль ная, объяснение, наглядная демонстраци я, практика.	3 часа	Тема 4.7 «Кросс по пересеченной местности» Тема 5.3 «Гибкость и растяжка»	Парк Прибре жный	проверк а техниче ской подгото вки
57	апрел ь			групповая, индивидуаль ная, объяснение, наглядная демонстраци я, практика.	3 часа	Тема 4.1 «Виды классических и коньковых ходов в передвижении на лыжах»	Парк Прибре жный	проверк а техниче ской подгото вки
58	апрел ь			групповая, индивидуаль ная, объяснение	3 часа	Тема 4.7 «Кросс по пересеченной местности» Тема 5.3 «Комплекс упражнений на развитие гибкость»	СОШ № 46	практика
59	апрел ь			индивидуаль ная	3 часа	Тема 8.1.1 «Сдача норматива «подтягивание на перекладине»	СОШ № 46	Сдача норматив а
60	апрел ь			групповая, индивидуаль ная, объяснение	3 часа	Тема 4.7 «Кросс по пересеченной местности» Тема 5.3 «Гибкость и растяжка»	СОШ № 46	практика
61	апрел ь			групповая, индивидуаль ная, объяснение, наглядная демонстраци	3 часа	Тема 4.3 «Обучение одновременно му двухшажному коньковому	Парк Прибре жный	проверка техничес кой подготов ки

				я, практика.		ходу в подъемы»		
62	апрел ь			групповая, индивидуаль ная, объяснение	3 часа	Тема 4.7 «Кросс по пересеченной местности» Тема 5.3 «Комплекс упражнений на развитие гибкость»	СОШ № 46	практик а
Всего за месяц:				27 час				
63	май			групповая, индивидуаль ная, объяснение	3 часа	Тема 4.7 «Кросс по пересеченной местности» Тема 5.3 «Комплекс упражнений на развитие гибкость»	СОШ № 46	практик а
64	май			групповая, индивидуаль ная, объяснение, наглядная демонстраци я, практика.	3 часа	Тема 4.7 «Кросс по пересеченной местности» Тема 5.3 «Гибкость и растяжка»	Парк Прибре жный	проверк а технич еской подгото вки
65	май			групповая, индивидуаль ная, объяснение, наглядная демонстраци я, практика.	3 часа	Тема 4.4 «Обучение коньковым ходам с использование м лыжероллеров в бесснежный период» Тема 4.6 «Работа с лыжными эспандерами»	Парк Прибре жный, Набереж ная им. Ф. Табеева	проверк а технич еской подгото вки
66	май			индивидуаль ная, соревновани я	3 часа	Тема 8.1 «Сдача нормативов по ОФП»	СОШ № 46	проверк а технич еской подгото вки
67	май			групповая, индивидуаль ная, объяснение, наглядная	3 часа	Тема 4.7 «Кросс по пересеченной местности» Тема 5.3	Парк Прибре жный	проверк а технич еской подгото

				демонстрация, практика.		«Гибкость и растяжка»		вкп
68	май			Медицинский осмотр	2 часа	Тема 2.6 «Медицинское обследование»	ВФД	Анализ показателей
69	май			групповая, индивидуальная, объяснение	3 часа	Тема 4.3 «Обучение одновременно двухшажному коньковому ходу в подъеме»	СОШ № 46	практика
70	май			групповая, индивидуальная, объяснение	3 часа	Тема 4.6 «Работа с лыжными эспандерами» Тема 5.1 «Тренировка на развитие силы»	СОШ № 46	практика
71	май			групповая, объяснение, беседа, опрос, тестирование	3 часа	Тема 8.3 Промежуточный контроль	СОШ № 46	тестирование
72	май			групповая, индивидуальная, объяснение	3 часа	Воспитательные события. Тема 7.6 «Родительское собрание» Тема 4.7 «Кросс по пересеченной местности» Тема 5.3 «Комплекс упражнений на развитие гибкость»	СОШ № 46	практика
	Всего за месяц:			30 часов				
	Итого:			216 часов				

*Календарный учебный график
4 год обучения*

№ п/п	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	количество часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
-------	-------	-------	--------------------------	---------------	------------------	--------------	------------------	----------------

1	сентябрь			Тестирование, заполнение журнала по ТБ	3 часа	Тема 1.2 «Вводное занятие. Техника безопасности» Тема 2.1 «Спортивный травматизм. Заболевания в соревновательный период»	СОШ № 46	опрос
2	сентябрь			Просмотр видеофильма, беседа	4 часа	Тема 1.1 «История лыжных гонок в Республике Татарстан» Тема 2.2 «Личная гигиена спортсмена. Профилактика заболеваний»	СОШ № 46	опрос
3	сентябрь			Прохождение медосмотра	3 часа	Тема 2.3 «Врачебный контроль. Самоконтроль» Тема 8.5 «Медицинское обследование»	ВФД	медобследование
4	сентябрь			Групповое, индивидуальное	3 часа	Воспитательные события. Тема 7.6 «Родительское собрание» Тема 4.7 «Кросс по пересеченной местности» Тема 5.3 «Комплекс упражнений на развитие гибкость»	СОШ № 46	Беседа, практика
5	сентябрь			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	3 часа	Тема 4.5 «Шаговая имитация с лыжными палками» Тема 4.6 «Работа с лыжными эспандерами» Тема 5.1	Парк Прибрежный	практика

						«Тренировка на развитие силы»		
5	сентябрь			индивидуальная, соревнования	3 часа	Тема 8.2. «Межмуниципальные соревнования по лыжным гонкам кубок «Энергия Добра» 1 этап	Городской майдан	Соревнования, беседа
6	сентябрь			индивидуальные	3 часа	Тема 8.2.9 «Летнее первенство РТ по ОФП и кроссу»	г. Казань, ЛБК Мирный	Соревнования
7	сентябрь			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	3 часа	Тема 6.1 «Изучение техники лыжных ходов» Тема 4.4 «Обучение коньковым ходам с использованием лыжероллеров в бесснежный период»	Парк Прибрежный, Набережная им. Ф. Табеева	проверка технической подготовки
8	сентябрь			групповая, объяснение, беседа	3 часа	Тема 7.8 «Антидопинговый курс РУСАДА»	СОШ № 46	тест
Всего за месяц:				24 часа				
9	октябрь			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	3 часа	Тема 4.7 «Кросс по пересеченной местности»	СОШ № 46	проверка технической подготовки
10	октябрь			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	3 часа	Тема 4.5 «Шаговая имитация с лыжными палками»	Парк Прибрежный	Беседа, практика
11	октябрь			групповая, индивидуальная, объяснение,	3 часа	Тема 4.4 «Обучение коньковым ходам с	Парк Прибрежный, Набережная	проверка технической

				наглядная демонстрация, практика.		использование лыжероллеров в беснежный период» <i>Тема 4.6</i> «Работа с лыжными эспандерами»	ная им. Ф. Табеева	подготовки
12	октябрь			индивидуальная, соревнования	3 часа	<i>Тема 8.1</i> «Сдача нормативов по ОФП»	СОШ № 46	проверка технической подготовки
13	октябрь			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	3 часа	<i>Тема 4.5</i> «Шаговая имитация с лыжными палками» <i>Тема 4.6</i> «Работа с лыжными эспандерами» <i>Тема 5.1</i> «Тренировка на развитие силы»	Парк Прибрежный	практика
14	октябрь			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	3 часа	<i>Тема 4.7</i> «Кросс по пересеченной местности»	СОШ № 46	практика
15	октябрь			групповая, индивидуальная, объяснение	3 часа	<i>Тема 6.1</i> «Изучение техники лыжных ходов» <i>Тема 6.2</i> «Работа на лыжных тренажерах»	СОШ № 46	практика
16	октябрь			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	3 часа	<i>Тема 6.1</i> «Изучение техники лыжных ходов» <i>Тема 4.4</i> «Обучение коньковым ходам с использованием	Парк Прибрежный, Набережная им. Ф. Табеева	проверка технической подготовки

						м лыжероллеров в бесснежный период»		
Всего за месяц:				24 часов				
17	ноябрь			групповая, индивидуаль ная, объяснение, наглядная демонстраци я, практика.	3 часа	Тема 4.3 «Обучение одновременно му двухшажному коньковому ходу в подъемы»	Парк Прибре жный	проверк а технич еской подгото вки
18	ноябрь			групповая, индивидуаль ная, объяснение, наглядная демонстраци я, практика.	3 часа	Тема 4.2 «Обучение одновременно му двухшажному коньковому ходу (равнинный вариант)»	Парк Прибре жный	проверк а технич еской подгото вки
19	ноябрь			Тестировани е, проверка знаний	3 часа	Тема 2.1 «Спортивный травматизм. Заболевания в соревнователь ный период»	СОШ № 46	тест
21	ноябрь			групповая, индивидуаль ная	3 часа	Воспитательн ый блок Тема 7.1 «Фотоконкурс в соцсетях»	СОШ № 46	конкурс
22	ноябрь			групповая, индивидуаль ная	3 часа	Тема 7.3 «Соревнования внутри группы»	Парк Прибре жный	Сдача нормати вов
23	ноябрь			групповая, индивидуаль ная, объяснение, наглядная демонстраци я, практика.	3 часа	Тема 4.3 «Обучение одновременно му двухшажному коньковому ходу в подъемы»	Парк Прибре жный	проверк а технич еской подгото вки
Всего за месяц:				21 часов				
24	декабрь			групповая, индивидуаль ная, объяснение	3 часа	Тема 3.1 «Правила соревнований по лыжным гонкам»	СОШ № 46	практик а

25	декабрь			групповая, индивидуальная, объяснение	3 часа	Тема 3.2 «Лыжный инвентарь»	СОШ № 46	практика
26	декабрь			групповая, индивидуальная, объяснение	3 часа	Тема 3.5 «Контрольное занятие по разделу»	СОШ № 46	теория
27	декабрь			групповая, индивидуальная, объяснение	3 часа	Тема 3.4 «Эстафеты»	СОШ № 46	практика
28	декабрь			индивидуальная	3 часа	Тема 8.2.3 «Городские межмуниципальные соревнования по лыжным гонкам кубок «ЭНЕРГИЯ ДОБРА» 3 этап	Городской майдан	Соревнования
29	декабрь			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	3 часа	Тема 4.1 «Виды классических и коньковых ходов в передвижении на лыжах»	Парк Прибрежный	проверка технической подготовки
30	декабрь			индивидуальная	3 часа	Тема 8.1.4 «Сдача норматива «наклон вперед из положения стоя»	СОШ № 46	Сдача норматива
31	декабрь			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	3 часа	Тема 4.3 «Обучение одновременно двухшажному коньковому ходу в подъеме»	Парк Прибрежный	проверка технической подготовки
32	декабрь			индивидуальная	3 часа	Тема 8.2.8 «Республиканские соревнования по лыжным гонкам»	г. Бугульма	Соревнования
		Всего за месяц:		27 часа				
33	январь			групповая, индивидуальная,	3 часа	Тема 3.2 «Игра «Флажки»	СОШ № 46	практика

				объяснение				
34	январь			индивидуальная	3 часа	Тема 8.2.4 «Городские межмуниципальные соревнования по лыжным гонкам кубок «ЭНЕРГИЯ ДОБРА» 4 этап	Городской майдан	Соревнования
35	январь			групповая, индивидуальная, объяснение	3 часа	Тема 4.1 «Виды классического и конькового хода при передвижении на лыжах»	СОШ № 46	практика
36	январь			групповая, индивидуальная, объяснение	3 часа	Тема 4.2 «Обучение одновременно двухшажному коньковому ходу»	СОШ № 46	практика
37	январь			индивидуальная	3 часа	Тема 8.2.10 «Первенство Республики Татарстан по лыжным гонкам на призы ЗМС А. Ларькова»	г. Зеленодольск	Соревнования
38	январь			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	3 часа	Тема 4.1 «Виды классических и коньковых ходов в передвижении на лыжах»	Парк Прибрежный	проверка технической подготовки
39	январь			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	3 часа	Тема 4.3 «Обучение одновременно двухшажному коньковому ходу в подъеме»	Парк Прибрежный	проверка технической подготовки
	Всего за месяц:			21 часов				
40	февраль			индивидуальная	3 часа	Тема 8.1.3 «Сдача норматива «поднимание и отпускание»	СОШ № 46	Сдача норматива

						туловища, пресс»		
41	февраль			групповая, индивидуальная, объяснение	3 часа	Тема 5.2 «Координация и равновесие»	СОШ № 46	практика
42	февраль			индивидуальная	3 часа	Тема 8.2.5 «Городские межмуниципальные соревнования по лыжным гонкам кубок «ЭНЕРГИЯ ДОБРА» 5 этап	Городской майдан	Соревнования
43	февраль			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	3 часа	Тема 4.1 «Виды классических и коньковых ходов в передвижении на лыжах»	Парк Прибрежный	проверка технической подготовки
44	февраль			групповая, индивидуальная, объяснение	3 часа	Тема 5.3 «Гибкость и растяжка»	СОШ № 46	практика
45	февраль			индивидуальная	3 часа	Тема 8.2.10 «Первенство Республики Татарстан по лыжным гонкам «Надежды Татарстана»	г. Казань, ЛБК Мирный	Соревнования
46	февраль			групповая, индивидуальная, объяснение	3 часа	Тема 4.6 «Работа с лыжными эспандерами»	СОШ № 46	практика
	Всего за месяц:			20 часа				
47	март			групповая, индивидуальная, объяснение	3 часа	Тема 4.1 «Виды классических и коньковых ходов в передвижении на лыжах»	СОШ № 46	практика
48	март			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация	3 часа	Тема 4.3 «Обучение одновременно му двухшажному коньковому	Парк Прибрежный	проверка технической подготовки

				я, практика.		ходу в подъемы»		
49	март			индивидуаль ная	3 часа	Тема 8.1.2 «Сдача норматива «Сгибание и разгибание рук, лежа на полу»	СОШ № 46	Сдача нормати ва
50	март			групповая, индивидуаль ная, объяснение, наглядная демонстраци я, практика.	3 часа	Тема 4.3 «Обучение одновременно му двухшажному коньковому ходу в подъемы»	Парк Прибре жный	проверк а техниче ской подгото вки
51	март			индивидуаль ная	3 часа	Тема 8.2.6 «Городские межмуниципал ьные соревнования по лыжным гонкам кубок «ЭНЕРГИЯ ДОБРА» 6 этап	Городск ой майдан	Соревно вания
52	март			групповая, индивидуаль ная, объяснение	3 часа	Тема 8.2.7 «Первенство РТ по лыжным гонкам»	Г. Бугульм а	практик а
53	март			групповая, индивидуаль ная, объяснение, наглядная демонстраци я, практика.	3 часа	Тема 4.1 «Виды классических и коньковых ходов в передвижении на лыжах»	Парк Прибре жный	проверк а техниче ской подгото вки
Всего за месяц:				21 часа				
54	ап рель			групповая, индивидуаль ная, объяснение, наглядная демонстраци я, практика.	3 часа	Тема 4.3 «Обучение одновременно му двухшажному коньковому ходу в подъемы»	Парк Прибре жный	проверк а техниче ской подгото вки
55	ап рель			групповая, индивидуаль ная, объяснение	3 часа	Тема 4.3 «Обучение одновременно му двухшажному коньковому	СОШ № 46	практик а

						ходу в подъёмы»		
56	апрель			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	3 часа	Тема 4.7 «Кросс по пересеченной местности» Тема 5.3 «Гибкость и растяжка»	Парк Прибрежный	проверка технической подготовки
57	апрель			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	3 часа	Тема 4.1 «Виды классических и коньковых ходов в передвижении на лыжах»	Парк Прибрежный	проверка технической подготовки
58	апрель			групповая, индивидуальная, объяснение	3 часа	Тема 4.7 «Кросс по пересеченной местности» Тема 5.3 «Комплекс упражнений на развитие гибкость»	СОШ № 46	практика
59	апрель			индивидуальная	3 часа	Тема 8.1.1 «Сдача норматива «подтягивание на перекладине»	СОШ № 46	Сдача норматива
60	апрель			групповая, индивидуальная, объяснение	3 часа	Тема 4.7 «Кросс по пересеченной местности» Тема 5.3 «Гибкость и растяжка»	СОШ № 46	практика
61	апрель			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	3 часа	Тема 4.3 «Обучение одновременно двухшажному коньковому ходу в подъёмы»	Парк Прибрежный	проверка технической подготовки
62	апрель			групповая, индивидуальная, объяснение	3 часа	Тема 4.7 «Кросс по пересеченной местности» Тема 5.3 «Комплекс	СОШ № 46	практика

						упражнений на развитие гибкость»		
	Всего за месяц:			27 час				
63	май			групповая, индивидуальная, объяснение	3 часа	Тема 4.7 «Кросс по пересеченной местности» Тема 5.3 «Комплекс упражнений на развитие гибкость»	СОШ № 46	практика
64	май			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	3 часа	Тема 4.7 «Кросс по пересеченной местности» Тема 5.3 «Гибкость и растяжка»	Парк Прибрежный	проверка технической подготовки
65	май			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	3 часа	Тема 4.4 «Обучение коньковым ходам с использованием лыжероллеров в бесснежный период» Тема 4.6 «Работа с лыжными эспандерами»	Парк Прибрежный, Набережная им. Ф. Табеева	проверка технической подготовки
66	май			индивидуальная, соревнования	3 часа	Тема 8.1 «Сдача нормативов по ОФП»	СОШ № 46	проверка технической подготовки
67	май			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	3 часа	Тема 4.7 «Кросс по пересеченной местности» Тема 5.3 «Гибкость и растяжка»	Парк Прибрежный	проверка технической подготовки
68	май			Медицинский осмотр	2 часа	Тема 2.6 «Медицинское обследование»	ВФД	Анализ показателей
69	май			групповая, индивидуальная, объяснение	3 часа	Тема 4.3 «Обучение одновременно	СОШ № 46	практика

						двухшажному коньковому ходу в подъемы»		
70	май			групповая, индивидуальная, объяснение	3 часа	Тема 4.6 «Работа с лыжными эспандерами» Тема 5.1 «Тренировка на развитие силы»	СОШ № 46	практика
71	май			групповая, объяснение, беседа, опрос, тестирование	3 часа	Тема 8.3 Промежуточный контроль	СОШ № 46	тестирование
72	май			групповая, индивидуальная, объяснение	3 часа	Воспитательные события. Тема 7.6 «Родительское собрание» Тема 4.7 «Кросс по пересеченной местности» Тема 5.3 «Комплекс упражнений на развитие гибкость»	СОШ № 46	практика
	Всего за месяц:			30 часов				
	Итого:			216 часов				