

Рабочая программа внеурочной деятельности «Биатлон»

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности кружка «Биатлон» (далее – Программа) составлена на основании:

Федерального закона от 29.12.2012 № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении и введении в действие Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования», от 06.10.2009, №373;

приказа Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

авторской программы Савенкова А.А.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных организаций Российской Федерации, организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Общеобразовательные организации предоставляют обучающимся возможность выбора широкого спектра занятий, направленных на их развитие. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных организаций Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено спортивно-оздоровительное направление.

Программа предназначена для спортивно-оздоровительной работы с учащимися, проявляющих интерес к физической культуре и спорту. Передвижение на лыжах представляет собой высокоактивную двигательную деятельность, которая заставляет все крупные мышцы включаться в достаточно энергичную и продолжительную работу.

Регулярные занятия на лыжах улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышают физическую и умственную работоспособность, развивают скоростно-силовые способности, выносливость, закаляют организм.

Двигательная активность учащихся в спортивном зале осуществляется в достаточно постоянных, стандартизированных, искусственно регулируемых условиях. Занятия же на лыжах проводят только на открытой местности, в естественных природных условиях.

Добавление в программный материал элементов стрелковой подготовки из пневматической винтовки способствуют максимально приблизить занятия лыжными гонками к биатлону. Кроме, того продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа кружка способствует не только успешной подготовке юных биатлонистов, но и выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Умения и навыки, приобретённые при стрельбе из пневматической винтовки, способствуют успешному овладению техникой стрельбы из малокалиберного и боевого оружия.

В Программе приводится материал внеурочной деятельности по классам, рассматривается техника выполнения способов передвижения на лыжах, обучение элементам стрельбы, методические аспекты расширения и закрепления двигательных умений и навыков по лыжной подготовке.

Программа адресована учащимся 3-9 классов, проявляющим интерес к физической культуре и спорту и рассчитана на 1 год обучения. Продолжительность занятий – 6 учебных часов в неделю (228 часов в год). Продолжительность одного учебного часа - 40 минут.

На занятия секции лыжных гонок принимаются учащиеся, имеющие разрешение от родителей и допуск врача-педиатра. Обучение в секции предусматривает последовательное освоение и совершенствование спортивных навыков.

Программа предусматривает возможность подключение учащихся к занятиям на втором, третьем и последующих годах обучения при наличии у подростка соответствующего уровня технической подготовки и уровня физического развития. При успешном выполнении контрольных нормативов эти подростки могут быть зачислены в группы наравне с теми, кто занимался в данной секции в течение одного или двух лет.

ЦЕЛИ КРУЖКА:

Общей целью Программы является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитания патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

ЗАДАЧИ КРУЖКА:

Основными задачами учебно-тренировочного процесса в школьной спортивной секции по биатлону являются:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- популяризация лыжных гонок и биатлона как видов спорта и активного отдыха;
- формирование устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение и совершенствование техники и тактики лыжных ходов;
- обучение варьированию способов передвижения на лыжах в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции;
- обучение элементам техники стрельбы из пневматической винтовки;
- развитие физических качеств, необходимых для занятий лыжным спортом, укрепление опорно-двигательного аппарата и дыхательной системы подростков;
- формирование необходимых теоретико- методических знаний;
- воспитание морально-волевых качеств.

В результате освоения программного материала учащиеся должны:
знать

- значение лыжной подготовки в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма;
 - правила безопасного поведения во время стрелковой и лыжной подготовкой;
 - правила подбора лыжного инвентаря, одежды, обуви;
 - технологию смазки лыж лыжными мазями и парафинами;
 - способы передвижения на лыжах и технику лыжных ходов;
 - наиболее типичные ошибки при освоении техники способов передвижения на лыжах;
 - упражнения для развития физических способностей;
 - соревновательно-игровые упражнения, игры и эстафеты на лыжах;
 - способы регулирования и контроля физических нагрузок;
 - контрольные упражнения для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
 - правила оказания первой помощи при обморожениях;
 - основные правила соревнований по лыжным гонкам и биатлону;
- уметь*
- соблюдать меры безопасности при стрельбе и правила профилактики травматизма на занятиях лыжной подготовкой;
 - правильно подбирать лыжный инвентарь с учетом длины и массы тела;
 - выполнять смазку лыж лыжными мазями и парафинами в зависимости от погодных условий;
 - передвигаться на лыжах классическими и коньковыми ходами по пересеченной местности, выполнять подъемы, спуски, повороты, торможения на лыжах;
 - выполнять (варьировать) различные способы передвижения на лыжах в зависимости от рельефа местности (т.е. переходить с хода на ход);
 - регулировать и контролировать физическую нагрузку во время занятий лыжной подготовкой;
 - выполнять контрольные нормативы по лыжным гонкам и стрельбе;
 - контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лыжной подготовкой;
 - организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжным гонками, составлять их содержание;
 - оценивать эффективность занятий лыжной подготовкой;
 - выполнять обязанности судьи по лыжным гонкам;
 - использовать лыжные прогулки как средство активного отдыха.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Всего часов	Количество часов		Форма контроля
			Теория	Практика	
1. Теоретическая подготовка					
1.1	Правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях лыжной подготовкой	2	2		Наблюдение, опрос, самоконтроль беседа
1.2	Правила безопасности при проведении	1	1		

№ п/п	Название раздела, темы	Всего часов	Количество часов		Форма контроля
			Теория	Практика	
	стрелковой подготовке				
1.3	Требования к подбору лыжного инвентаря, одежды и обуви	1	1		
1.4	Характеристика лыжных мазей и парафинов, их назначение. Технология смазки лыж	1	1		
1.5	Техника способов передвижения на лыжах	1	1		
1.6	Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий	1	1		
1.7	Правила соревнований по лыжным гонкам и биатлону	1	1		
	Итого по разделу:	8	8		
2. Общая физическая подготовка					
2.1	Ходьба в подъем с палками	4		4	Наблюдение, самоконтроль хронометраж, взаимоконтроль
2.2	Равномерный бег слабой интенсивностью	28		28	
2.3	Равномерный бег средней интенсивностью	6		6	
2.4	Равномерный бег сильной интенсивностью	1		1	
2.5	Бег по пересеченной местности	9		9	
2.6	Силовые упражнения	8		8	
2.7	Спортивные игры	28		28	
	Итого по разделу:	84		84	
3. Специальная физическая подготовка					
3.1	Упражнения для развития скорости	2		2	Наблюдение, самоанализ, хронометраж, тестирование, взаимоанализ достижений
3.2	Комбинированный бег со сменой скорости	2		2	
3.3	Имитационные упражнения	8		8	
3.4	Шаговая имитация	10		10	
3.5	Прыжковая имитация	4		4	
3.6	Кросс-поход	6		6	
	Итого по разделу:	32		32	
4. Лыжная подготовка					
4.1	Передвижение на лыжах слабой интенсивностью классическим ходом	4		4	Наблюдение, хронометраж, самоанализ
4.2	Передвижение на лыжах средней интенсивностью классическим ходом	5		5	
4.3	Передвижение на лыжах слабой интенсивностью коньковым ходом	17		17	
4.4	Передвижение на лыжах средней интенсивностью коньковым ходом	2		2	
4.5	Переменная тренировка	9		9	
4.6	Длительная тренировка	6		6	
4.7	Передвижение на лыжах без палок	3		3	
4.8	Передвижение на лыжах в подъем на руках	2		2	
4.9	Силовая тренировка на лыжах	1		1	
4.10	Контрольная тренировка	8		8	
	Итого по разделу:	57		57	

№ п/п	Название раздела, темы	Всего часов	Количество часов		Форма контроля
			Теория	Практика	
5. Стрелковая подготовка					
5.1	Стрельба лежа в спокойном состоянии	8		8	Наблюдение, самоанализ
5.2	Стрельба стоя в спокойном состоянии	12		12	
5.3	Холостой тренаж	8		8	
5.4	Контрольная стрельба	9		9	
	Итого по разделу:	37		33	
	Итого:	228	8	220	

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа разработана на 5 лет обучения и осуществляется на материально-технической базе школы. Программа дает распределение учебных часов по крупным разделам курса подготовки и содержит распределение учебного материала по годам обучения и отдельным темам.

В работе кружка применяется самый широкий арсенал педагогических методов и форм организации деятельности.

Лучшим методом обучения является квалифицированный показ и объяснение. При обучении нужно использовать наглядные пособия и технические средства обучения. На занятиях с начальной группой целесообразно применение игрового метода. Помимо игровых заданий, подвижных игр, в тренировочных занятиях используются элементы спортивных игр на уменьшенных площадках по упрощенным правилам. Большое значение в тренировочном процессе имеет равномерный метод тренировок в восстанавливающем, поддерживающем и развивающем режиме. Для совершенствования скоростной выносливости чаще всего применяется повторный метод. Этим методом выполняются скоростно-силовые упражнения.

Учебный курс включает теоретические и практические занятия. На теоретических занятиях обучающиеся получают необходимые знания по истории развития лыжного спорта, основах гигиены лыжника, самоконтроле и врачебном контроле, организации соревнований. На практических занятиях приобретаются и совершенствуются навыки техники и тактики лыжного спорта, стрельбы из пневматической винтовки. Каждое тренировочное занятие разделено на четыре части: организационная, вводная, основная и заключительная.

Организационная часть включает проведение инструктажа по стрельбе, подготовку инвентаря, построение и выход на рабочую дистанцию.

Вводная часть включает разминку, в том числе различные общеразвивающие упражнения и бег.

В основную часть входят изучение техники и тактики лыжных ходов и стрельбы, развитие и совершенствование необходимых физических качеств.

Заключительная часть включает восстанавливающие упражнения и работу с инвентарем.

Организационная часть тренировочных занятий не должна быть растянута. Большая часть времени отводится на основную часть. В основной части тренировочного занятия применяются различные средства обучения:

передвижение на лыжах по ровной или пересеченной местности, подъемы разной крутизны, эстафеты. Главными элементами техники стрельбы являются изготовление, прицеливание, нажим на спусковой крючок и производство выстрела. В заключительной части занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на расслабление, восстанавливающий бег.

В течение года тренировки проводятся следующим образом:

В зимний период много проводится различных эстафет, игр на лыжах, направленных на развитие быстроты.

В весенний период проводятся беговые тренировки, игровые и прыжковые, а так же силовые тренировки.

В осенний период проводятся беговые, силовые, прыжковые тренировки, кросс-походы, имитационные тренировки в движении и на месте, игровые тренировки, проводятся соревнования и контрольные испытания.

Организуя тренировочный процесс необходимо помнить о том, что двигательные действия должны соответствовать полу, возрасту и физической подготовленности каждого занимающегося. Должны учитываться величина нагрузки, интервалы отдыха, интенсивность выполнения упражнения. Должны быть соблюдены санитарно-гигиенические требования к помещению для занятий и к личной гигиене учащегося.

Особое внимание в тренировочном процессе обращается на проявление у детей самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизоваться в ходе соревнования, проявлять активность и упорство в спортивной борьбе. Учитывается также спортивное трудолюбие занимающихся их заинтересованность в тренировках.

Теоретическая подготовка

1. Правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях лыжной подготовкой

Причины и предупреждение травматизма на занятиях по лыжной подготовке. Виды травм, которые можно получить во время занятий по лыжной подготовке. Причины травм. Меры безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Меры по предупреждению обморожения. Требования безопасности при проведении занятий по лыжным гонкам.

2. Правила безопасности при проведении стрелковой подготовке

Пневматическое оружие. Меры безопасности при обращении с оружием. Требования безопасности при проведении стрельб. Уход и бережение.

3. Требования к подбору лыжного инвентаря, одежды и обуви

Инвентарь биатлониста. Разновидность лыж и лыжных палок. Лыжные ботинки и крепления. Виды стрелкового оружия, используемого в биатлоне. Уход за лыжным инвентарем.

4. Характеристика лыжных мазей и парафинов, их назначение.

Технология смазки лыж

Основное назначение лыжных мазей и парафинов. Виды смазок. Технология смазки пластиковых беговых лыж. Подготовка лыж для передвижения классическим ходом. Подготовка лыж к передвижению коньковыми ходами.

5. Техника способов передвижения на лыжах

Лыжные ходы. Классический лыжный ход. Коньковый лыжный ход. Подъемы на лыжах в гору. Спуск со склонов на лыжах. Торможение при спусках. Повороты на лыжах. Повороты на месте. Повороты в движении.

6. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий

Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

7. Правила соревнований по лыжным гонкам и биатлону.

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка: общеразвивающие упражнения, медленный разминочный и заключительный бег, восстанавливающий бег, бег по пересеченной местности, кроссовый бег.

2. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног, гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. упражнения с предметами: со скакалками и мячами, упражнения на гимнастических снарядах. – акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. спортивные игры: баскетбол, футбол подвижные игры и эстафеты

3. Специальная физическая подготовка: упражнения для развития скорости, гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, передвижение с ускорением по отрезкам на 500 м., 1000 м., 2000 м., имитационные упражнения, упражнения на роллерах, шаговая имитация, упражнения на развитие выносливости: кросс-поход на лыжах по пересеченной местности с увеличением километража.

4. Техничко-тактическая подготовка: характеристика лыжных ходов равномерная тренировка коньковым ходом, длительная тренировка коньковым и классическим ходом, скоростная тренировка коньковым и классическим ходом, переменная тренировка коньковым и классическим ходом, передвижение по ровной или пересеченной местности без палок или с палками, подъемы и спуски разной крутизны с палками или без палок.

5. Стрелковая подготовка: обучение изготовки стоя, обучение изготовки лежа, управление дыханием, обучение прицеливанию, управление спуском, психологическая подготовка, контрольная стрельба.

6. Соревнования: правила проведения соревнований по лыжным гонкам, участие в соревнованиях различного уровня.

7. Контрольные упражнения: сдача контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.

Успешное осуществление спортивной тренировки во многом зависит от правильного контроля за подготовленностью обучающихся. В практических и научных работах отечественных и зарубежных исследованиях по лыжному спорту можно встретить большое количество разнообразных контрольных испытаний и тестов по определению уровня тренированности. С помощью этих тестов определяется уровень развития специальных физических качеств: выносливости,

скорости, силовой выносливости; уровень развития двигательной работоспособности; уровень развития технических и тактических навыков. В течение тренировочного года такие испытания проводятся 2-3 раза. Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства. Контроль осуществляется по таблице нормативов, разработанной на основе программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, а также Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в
спортивный кружок на этапе начальной подготовки (3-4 класс)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 10 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)
	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Выносливость	Лыжная гонка 1 км (не более 8 мин)	Лыжная гонка 1 км (не более 8 мин 30 с)

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на
учебно-тренировочном этапе (5-6 класс)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 60 м (не более 10 с)	Бег 60 м (не более 11 с)
	Бег 100 м (не более 15 с)	-
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 20 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 20 раз)
	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 4 мин)	Бег 500 м (не более 2 мин 10 с)
	Лыжная гонка 3 км (не более 16 мин)	Лыжная гонка 3 км (не более 21 мин 30 с)
Стрельба из пневматической винтовки из положения лежа или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (не менее 20 очков)		

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на
учебно-тренировочном этапе (7-9 класс)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 60 м (не более 10 с)	Бег 60 м (не более 11 с)
	Бег 100 м (не более 14 с)	-
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 25 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 22 раз)
	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3.50 мин)	Бег 500 м (не более 2 мин 05 с)
	Лыжная гонка 3 км (не более 15 мин)	Лыжная гонка 3 км (не более 20 мин)
Стрельба из пневматической винтовки из положения лежа или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (не менее 25 очков)		

4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	№ занятия в теме	Тема занятия	План	Факт
1.	1	Теоретическая подготовка. Правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях лыжной подготовкой		
2.	2	ОФП. Равномерный бег слабой интенсивностью		
3.	1	ОФП. Ходьба в подъем с палками		
4.	7	ОФП. Спортивные игры		
5.	2	ОФП. Равномерный бег слабой интенсивностью		
6.	6	ОФП. Силовые упражнения		
7.	2	ОФП. Равномерный бег слабой интенсивностью		
8.	1	СПФ. Упражнения для развития скорости		
9.	2	Теоретическая подготовка. Правила безопасности при проведении стрелковой подготовке		
10.	3	Стрелковая подготовка. Холостой тренаж		
11.	5	ОФП. Бег по пересеченной местности		
12.	7	ОФП. Спортивные игры		
13.	2	ОФП. Равномерный бег средней интенсивностью		
14.	6	ОФП. Силовые упражнения		
15.	5	ОФП. Бег по пересеченной местности		
16.	4	СФП. Шаговая имитация		
17.	3	ОФП. Равномерный бег средней интенсивностью		
18.	6	ОФП. Силовые упражнения		
19.	6	СФП. Кросс-поход		
20.	6	СФП. Кросс-поход		
21.	3	Стрелковая подготовка. Холостой тренаж		
22.	1	Стрелковая подготовка. Стрельба лежа в спокойном состоянии		
23.	2	ОФП. Равномерный бег слабой интенсивностью		
24.	7	ОФП. Спортивные игры		
25.	6	Теоретическая подготовка. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий		
26.	5	ОФП. Бег по пересеченной местности		
27.	5	СФП. Прыжковая имитация		
28.	7	ОФП. Спортивные игры		
29.	2	СПФ. Комбинированный бег со сменой скорости		
30.	2	Стрелковая подготовка. Стрельба стоя в спокойном состоянии		
31.	4	СФП. Шаговая имитация		
32.	4	СФП. Шаговая имитация		
33.	3	ОФП. Равномерный бег средней интенсивностью		
34.	3	Стрелковая подготовка. Холостой тренаж		
35.	6	СФП. Кросс-поход		
36.	6	СФП. Кросс-поход		
37.	3	ОФП. Равномерный бег средней интенсивностью		
38.	3	СФП. Имитационные упражнения		
39.	3	ОФП. Равномерный бег средней интенсивностью		
40.	6	ОФП. Силовые упражнения		
41.	3	Стрелковая подготовка. Холостой тренаж		

№ п/п	№ занятия в теме	Тема занятия	План	Факт
42.	2	Стрелковая подготовка. Стрельба стоя в спокойном состоянии		
43.	3	ОФП. Равномерный бег средней интенсивностью		
44.	4	СФП. Шаговая имитация		
45.	2	ОФП. Равномерный бег слабой интенсивностью		
46.	6	ОФП. Силовые упражнения		
47.	2	ОФП. Равномерный бег слабой интенсивностью		
48.	5	СФП. Прыжковая имитация		
49.	5	ОФП. Бег по пересеченной местности		
50.	7	ОФП. Спортивные игры		
51.	2	ОФП. Равномерный бег слабой интенсивностью		
52.	5	СФП. Прыжковая имитация		
53.	4	ОФП. Равномерный бег сильной интенсивностью		
54.	3	СФП. Имитационные упражнения		
55.	6	СФП. Кросс-поход		
56.	6	СФП. Кросс-поход		
57.	3	Стрелковая подготовка. Холостой тренаж		
58.	2	Стрелковая подготовка. Стрельба в спокойном состоянии		
59.	3	ОФП. Равномерный бег средней интенсивностью		
60.	6	ОФП. Силовые упражнения		
61.	5	ОФП. Бег по пересеченной местности		
62.	1	СФП. Упражнения для развития скорости		
63.	2	СФП. Комбинированный бег со сменой скорости		
64.	7	ОФП. Спортивные игры		
65.	3	Стрелковая подготовка. Холостой тренаж		
66.	2	Стрелковая подготовка. Стрельба в спокойном состоянии		
67.	3	СФП. Имитационные упражнения		
68.	3	СФП. Имитационные упражнения		
69.	2	ОФП. Равномерный бег слабой интенсивностью		
70.	6	ОФП. Силовые упражнения		
71.	2	Стрелковая подготовка. Стрельба в спокойном состоянии		
72.	5	Стрелковая подготовка. Контрольная стрельба		
73.	2	ОФП. Равномерный бег слабой интенсивностью		
74.	1	СФП. Ходьба в подъем с палками		
75.	2	ОФП. Равномерный бег слабой интенсивностью		
76.	3	СФП. Имитационные упражнения		
77.	7	ОФП. Спортивные игры		
78.	7	ОФП. Спортивные игры		
79.	1	Теоретическая подготовка. Правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях лыжной подготовкой		
80.	3	Теоретическая подготовка. Требования к подбору лыжного инвентаря, одежды и обуви		
81.	5	Теоретическая подготовка. Техника способов передвижения на лыжах		
82.	4	Теоретическая подготовка. Характеристика лыжных мазей и парафинов, их назначение. Технология смазки лыж		
83.	1	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах слабой интенсивностью классическим ходом		
84.	1	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах слабой		

№ п/п	№ занятия в теме	Тема занятия	План	Факт
		интенсивностью классическим ходом		
85.	1	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах слабой интенсивностью классическим ходом		
86.	1	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах слабой интенсивностью классическим ходом		
87.	2	ОФП. Равномерный бег слабой интенсивностью		
88.	7	ОФП. Спортигры		
89.	3	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах слабой интенсивностью коньковым ходом		
90.	3	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах слабой интенсивностью коньковым ходом		
91.	3	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах слабой интенсивностью коньковым ходом		
92.	3	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах слабой интенсивностью коньковым ходом		
93.	1	Стрелковая подготовка. Стрельба лежа в спокойном состоянии		
94.	2	Стрелковая подготовка. Стрельба стоя в спокойном состоянии		
95.	6	Лыжная подготовка. Длительная тренировка		
96.	6	Лыжная подготовка. Длительная тренировка		
97.	2	ОФП. Равномерный бег слабой интенсивностью		
98.	6	ОФП. Силовые упражнения		
99.	7	Теоретическая подготовка Правила соревнований по лыжным гонкам и биатлону		
100.	3	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах слабой интенсивностью коньковым ходом		
101.	10	Лыжная подготовка. Контрольная тренировка		
102.	10	Лыжная подготовка. Контрольная тренировка		
103.	2	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах средней интенсивностью классическим ходом		
104.	2	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах средней интенсивностью классическим ходом		
105.	5	Лыжная подготовка. Переменная тренировка		
106.	7	ОФП. Спортигры		
107.	10	Лыжная подготовка. Контрольная тренировка		
108.	10	Лыжная подготовка. Контрольная тренировка		
109.	5	Стрелковая подготовка. Контрольная тренировка по стрельбе		
110.	5	Стрелковая подготовка. Контрольная тренировка по стрельбе		
111.	2	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах слабой интенсивностью классическим ходом		
112.	3	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах средней интенсивностью классическим ходом		
113.	3	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах слабой интенсивностью коньковым ходом		
114.	9	Лыжная подготовка. Силовая тренировка		
115.	5	Лыжная подготовка. Переменная тренировка		
116.	5	Лыжная подготовка. Переменная тренировка		

№ п/п	№ занятия в теме	Тема занятия	План	Факт
117.	7	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах без палок		
118.	2	ОФП. Равномерный бег слабой интенсивностью		
119.	3	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах слабой интенсивностью коньковым ходом		
120.	5	Лыжная подготовка. Переменная тренировка		
121.	8	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах в подъем на руках		
122.	3	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах слабой интенсивностью коньковым ходом		
123.	7	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах без палок		
124.	2	ОФП. Равномерный бег слабой интенсивностью		
125.	5	Лыжная подготовка. Переменная тренировка		
126.	7	ОФП. Спортигры		
127.	2	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах средней интенсивностью классическим ходом		
128.	3	Стрелковая подготовка. Холостой тренаж		
129.	6	Лыжная подготовка. Длительная тренировка		
130.	6	Лыжная подготовка. Длительная тренировка		
131.	4	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах средней интенсивностью коньковым ходом		
132.	2	ОФП. Равномерный бег слабой интенсивностью		
133.	3	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах слабой интенсивностью коньковым ходом		
134.	5	Лыжная подготовка. Переменная тренировка		
135.	5	Стрелковая подготовка. Контрольная тренировка по стрельбе		
136.	5	Стрелковая подготовка. Контрольная тренировка по стрельбе		
137.	3	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах слабой интенсивностью коньковым ходом		
138.	5	Лыжная подготовка. Переменная тренировка		
139.	2	ОФП. Равномерный бег слабой интенсивностью		
140.	7	ОФП. Спортигры		
141.	10	Лыжная подготовка. Контрольная тренировка		
142.	10	Лыжная подготовка. Контрольная тренировка		
143.	3	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах слабой интенсивностью коньковым ходом		
144.	3	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах слабой интенсивностью коньковым ходом		
145.	8	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах в подъем на руках		
146.	3	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах слабой интенсивностью коньковым ходом		
147.	7	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах без палок		
148.	2	ОФП. Равномерный бег слабой интенсивностью		
149.	5	Лыжная подготовка. Переменная тренировка		
150.	7	ОФП. Спортигры		
151.	2	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах средней интенсивностью классическим ходом		
152.	3	Стрелковая подготовка. Холостой тренаж		

№ п/п	№ занятия в теме	Тема занятия	План	Факт
153.	6	Лыжная подготовка. Длительная тренировка		
154.	6	Лыжная подготовка. Длительная тренировка		
155.	4	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах средней интенсивностью коньковым ходом		
156.	2	ОФП. Равномерный бег слабой интенсивностью		
157.	3	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах слабой интенсивностью коньковым ходом		
158.	5	Лыжная подготовка. Переменная тренировка		
159.	5	Стрелковая подготовка. Контрольная тренировка по стрельбе		
160.	5	Стрелковая подготовка. Контрольная тренировка по стрельбе		
161.	3	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах слабой интенсивностью коньковым ходом		
162.	5	Лыжная подготовка. Переменная тренировка		
163.	2	ОФП. Равномерный бег слабой интенсивностью		
164.	7	ОФП. Спортигры		
165.	10	Лыжная подготовка. Контрольная тренировка		
166.	10	Лыжная подготовка. Контрольная тренировка		
167.	3	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах слабой интенсивностью коньковым ходом		
168.	3	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах слабой интенсивностью коньковым ходом		
169.	1	Стрелковая подготовка. Стрельба лежа в спокойном состоянии		
170.	2	Стрелковая подготовка. Стрельба стоя в спокойном состоянии		
171.	7	ОФП. Спортигры		
172.	7	ОФП. Спортигры		
173.	1	Стрелковая подготовка. Стрельба лежа в спокойном состоянии		
174.	2	Стрелковая подготовка. Стрельба стоя в спокойном состоянии		
175.	2	ОФП. Равномерный бег слабой интенсивностью		
176.	4	СФП. Шаговая имитация		
177.	7	ОФП. Спортигры		
178.	7	ОФП. Спортигры		
179.	3	СФП. Имитационные упражнения		
180.	3	СФП. Имитационные упражнения		
181.	2	ОФП. Равномерный бег слабой интенсивностью		
182.	4	СФП. Шаговая имитация		
183.	2	ОФП. Равномерный бег слабой интенсивностью		
184.	7	ОФП. Спортигры		
185.	1	Стрелковая подготовка. Стрельба лежа в спокойном состоянии		
186.	2	Стрелковая подготовка. Стрельба стоя в спокойном состоянии		
187.	5	ОФП. Бег по пересеченной местности		
188.	5	ОФП. Бег по пересеченной местности		
189.	2	ОФП. Равномерный бег слабой интенсивностью		

№ п/п	№ занятия в теме	Тема занятия	План	Факт
190.	4	СФП. Шаговая имитация		
191.	1	Стрелковая подготовка. Стрельба лежа в спокойном состоянии		
192.	2	Стрелковая подготовка. Стрельба стоя в спокойном состоянии		
193.	7	ОФП. Спортигры		
194.	7	ОФП. Спортигры		
195.	1	Стрелковая подготовка. Стрельба лежа в спокойном состоянии		
196.	2	Стрелковая подготовка. Стрельба стоя в спокойном состоянии		
197.	2	ОФП. Равномерный бег слабой интенсивностью		
198.	4	СФП. Шаговая имитация		
199.	7	ОФП. Спортигры		
200.	7	ОФП. Спортигры		
201.	3	СФП. Имитационные упражнения		
202.	3	СФП. Имитационные упражнения		
203.	2	ОФП. Равномерный бег слабой интенсивностью		
204.	4	СФП. Шаговая имитация		
205.	2	ОФП. Равномерный бег слабой интенсивностью		
206.	7	ОФП. Спортигры		
207.	1	Стрелковая подготовка. Стрельба лежа в спокойном состоянии		
208.	2	Стрелковая подготовка. Стрельба стоя в спокойном состоянии		
209.	5	ОФП. Бег по пересеченной местности		
210.	5	ОФП. Бег по пересеченной местности		
211.	2	ОФП. Равномерный бег слабой интенсивностью		
212.	4	СФП. Шаговая имитация		
213.	5	Стрелковая подготовка. Контрольная стрельба		
214.	5	Стрелковая подготовка. Контрольная стрельба		
215.	2	ОФП. Равномерный бег слабой интенсивностью		
216.	7	ОФП. Спортигры		
217.	7	ОФП. Спортигры		
218.	7	ОФП. Спортигры		

Список литературы:

1. Матвеев, А.П. Физическая культура. 5 класс: учеб. для общеобразовательных организаций/ А.П. Матвеев; Рос. Акад. наук, Рос. акад. образования, изд-во «Просвещение». – 3 изд. – М.: Просвещение, 2014. -192 с.

2. Кузнецов, В.С. внеурочная деятельность учащихся. Лыжная подготовка: пособие для учителей и методистов/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2014. – 80 с.

3. Лях, В.И. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 класс: пособие для учителей общеобразоват. организаций/ -М.: Просвещение, 2014. -143 с.

4. Кузнецов, В.К. Силовая подготовка лыжника. – М.: Физкультура и спорт, 1982. -96 с.

электронные ресурсы:

<https://gto.ru/> - сайт ВФСК «Готов к труду и обороне»

<http://nsportal.ru/baygazin-rustam-tabrizovich> - сайт тренера преподавателя по лыжным гонкам

<http://www.skisport.ru/news/> - официальный сайт журнала «Лыжный спорт»