

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КУРСКОЙ ОБЛАСТИ
ОБЛАСТНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЖЕЛЕЗНОГОРСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

Принята на заседании
педагогического совета
от «29» июня 2023 г.
Протокол № 6



Утверждена
Приказом ОБПОУ
«Железнодорожный ПК»
от «30» июня 2023 г.
№ 01-04/526

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Легкая атлетика. Лыжные гонки»
(базовый уровень)**

Возраст обучающихся: 15 – 17 лет
Срок реализации: 1 год

**Автор-составитель:
Юдаков Андрей Александрович,
педагог дополнительного
образования**

г. Железнодорожный, 2023 г.

Оглавление:

1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель программы	6
1.3. Задачи программы.....	6
1.4. Планируемые результаты программы.....	7
1.5. Содержание программы	8
1.5.1. Учебный план	8
1.5.2. Содержание учебного плана	8
2. Комплекс организационно-педагогических условий	10
2.1. Календарный учебный график.....	10
2.2. Оценочные материалы.....	11
2.3. Формы аттестации.....	12
2.4. Методические материалы.....	13
2.5. Условия реализации программы	13
2.6. Рабочая программа воспитания	15
2.7. Список литературы	16
Приложение 1	18

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика. Лыжные гонки» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р.;
- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагога дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242);
- Закон Курской области от 09.12.2013 № 121-ЗКО «Об образовании в Курской области»;

- Государственная программа Курской области «Развитие образования в Курской области», утвержденной постановлением Администрации Курской области от 15.10.2013 № 737-па;

- Приказ Министерства образования и науки Курской области от 17.01.2023 г. № 1-54 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеобразовательных программ»;

- Положение об организации и осуществления дополнительного образования студентов в областном бюджетном профессиональном образовательном учреждении «Железногорский политехнический колледж» утвержденное приказом от 22.04.2019г. № 01-04/263-1;

- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе в областном бюджетном профессиональном образовательном учреждении «Железногорский политехнический колледж» утвержденное приказом от 22.04.2019г. № 01-04/263-1 (с дополнениями и изменениями от 30.06.2023г.);

- Положение о рабочей программе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы утвержденное приказом от 22.04.2019г. № 01-04/263-1.

Направленность программы – физкультурно-спортивна.

Актуальность программы. Легкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, не зря называют "королевой спорта". По количеству разыгрываемых комплектов медалей, представительству стран-участниц всех континентов и числу зрителей, наблюдающих за соревнованиями на стотысячных стадионах, она не имеет себе равных. Общеразвивающая программа «Легкая атлетика» имеет спортивно – оздоровительную направленность, подготовлена с учетом базовых требований и учебных программ для занятий во внеурочное время.

Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества - выносливость, сила,

скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности - в трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Все, кто занимается легкой атлетикой, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха. Кроме этого, легкая атлетика имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное).

Легкоатлетические упражнения требуют от детей развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

Отличительной особенностью программы является реализация двух видов спорта совместно, но, несмотря на это, отдельные виды спорта не мешают друг другу достигнуть поставленных цели и задач.

Уровень программы – базовый.

Адресат программы. Программа предназначена для обучающихся в возрасте 15-17 лет, количество детей в группе – 12-15 человек. Условия для зачисления: без медицинских противопоказаний. Набор детей ведётся на бесплатной основе.

Объем и срок освоения программы – 144 академических часа в год.

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа (1 академический час – 45 минут). Перерыв между занятиями 10 минут.

Форма обучения – очная.

Форма проведения: теоретические и практические занятия.

Методы: метод целостного и расчлененного упражнения. Словесный, наглядный. Методы упражнений – равномерный, переменный, интервальный, повторный, круговой, игровой, соревновательный.

Педагогические технологии: Здоровье сберегающие, технология личностно-ориентированного обучения.

1.2. Цель программы

Цель – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.

1.3. Задачи программы

Целостная система подготовки решает следующие **основные задачи:**

Обучающие:

- формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой, лыжными гонками.

- формирование специальных знаний, умений и навыков.

Развивающие:

- развитие физических способностей;

- раскрытия потенциала каждого ребенка;

- развития морально

- волевых качеств;

- развития внимания, мышления.

Воспитательные:

- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям.

- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

1.4. Планируемые результаты программы

В результате занятий «Лёгкой атлетикой» курса на внеурочной деятельности занимающиеся должны.

Характеризовать

- значение лёгкой атлетики и лыжных гонок в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

- прикладное значение легкоатлетических упражнений;

- правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой и лыжными гонками;

- названия разучиваемых легкоатлетических и лыжных упражнений;

- технику выполнения легкоатлетических и лыжных упражнений, предусмотренных учебной программой;

- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических и лыжных упражнений;

- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность;

- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лыжных гонок.

Уметь

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой и лыжными гонками;

- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);

- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях;

- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические, лыжные и контрольные упражнения (двигательные тесты);

- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях;

1.5. Содержание программы

1.5.1. Учебный план

Таблица 1.

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
1	Легкая атлетика	92	4	88	Контрольное занятие
2	Лыжный спорт	52	4	48	Контрольное занятие
	Итого:	144	8	136	

1.5.2. Содержание учебного плана

Таблица 2.

№ п/п	Тема занятия	Количество во часов	Сроки реализации	
			По плану	Фактически

	I. Теоретический раздел.	8		
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. История развития легкоатлетического спорта.	2	октябрь	
2	Инструктаж по технике безопасности по лыжному спорту. История развития лыжного спорта.	2	декабрь	
3	Правила соревнований и судейство в легкой атлетике.	2	октябрь-ноябрь	
4	Правила соревнований и судейство в лыжном спорте.	2	декабрь	
	II. Практический раздел	136		
	Легкая атлетика	88		
1	Бег по пересеченной местности.	12	Октябрь.	
2	Бег на длинные дистанции.	14	Октябрь, май, июнь	
3	Бег на средние дистанции.	12	Октябрь, ноябрь, апрель, май,	
4	Бег на короткие дистанции.	20	Ноябрь, апрель, май,	
5	Прыжки в длину.	8	Ноябрь, апрель, май,	
6	Толкание ядра.	4	Ноябрь, май, июнь	
7	Контрольные занятия	4	Ноябрь, июнь	
8	Спортивные и подвижные игры	14	В тренировочном процессе	
	Лыжный спорт	48		
1	Техника классических ходов.	6	декабрь	

2	Техника коньковых ходов.	20	Декабрь, январь	
3	Техника прохождения подъемов.	6	Декабрь, январь	
4	Техника прохождения спусков.	6	Январь, февраль	
5	Техника прохождения поворотов.	4	Январь, февраль	
6	Контрольные занятия	2	Февраль	
7	Спортивные и подвижные игры	4	В тренировочном процессе	
	Всего:	144		

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Таблица 3.

№ п/п	Группа	Год обучения, номер группы	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие/ праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
1.	№1	2023- 2024, группа №1	19.09	30.05	36	72	144	2 раз в неделю по 2 часа (1 час – 45 мин), перерыв 10 мин	с 4 по 6 ноября, с 30 декабря по 8 января, с 23 по 25 февраля, с 8 по 10 марта, с 28 апреля по 1	устанавливаются согласно календарно- тематическому плану

									мая, с 9 по 12 мая, 12 июня	
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--------------------------------------	--

2.2. Оценочные материалы

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе педагога дополнительного образования. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей. Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала. Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки. Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления тренировочным процессом. Управление тренировочным процессом охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование тренировочного процесса.

На каждом этапе подготовки в рамках годичного цикла периодически необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и техникотактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках и т. п.;
- сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревнованиях и тестах.

В процессе такого сопоставления определяется, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п. Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения тренировочных нагрузок, применяемых в процессе подготовки обучающихся. Если выбраны не информативные характеристики, объективно оценить тренировочную нагрузку не удастся. В этом случае нельзя эффективно управлять тренировочным процессом. Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

- Проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях.

- Объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года подготовки.

- Выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам. Основной формой контроля является мониторинг по общей и специальной физической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся и характеризующими уровень развития физических качеств и составленных на основании норм по общей физической подготовке федерального стандарта вида лёгкая атлетика. Текущий или промежуточный контроль проводится в начале (сентябрь), середине (декабрь - январь) и конце (май – июль) обучения.

2.3. Формы аттестации

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года. Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде. Итоговая аттестация проводится с целью определения соответствия

результатов освоения программы заявленным задачам и планируемым результатам.

2.4. Методические материалы

Таблица 4.

№ п/п	Название раздела, темы	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы учебного занятия	Формы контроля/ аттестации
1.	Легкая атлетика	Плоскостное спортивное сооружение, ядро, эстафетные палки	Теоретическое, практическое.	Итоговая аттестация в форме контрольных нормативов
2.	Лыжный спорт	Лыжный инвентарь и оборудование (лыжи, палки, ботинки, парафин, утюжок).	Теоретическое, практическое.	Итоговая аттестация в форме контрольных нормативов

2.5. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы имеется следующее материально-техническое обеспечение: спортивный зал, оборудование которого включает в себя информационно-дидактические, контрольно-измерительные материалы; технические средства обучения, легкоатлетический инвентарь и оборудование; стадион «Горняк», лыжный инвентарь и оборудование (лыжи, палки, ботинки, парафин, утюжок).

Информационное обеспечение

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

Жилкин А.И., Кузьмин В.С. Легкая атлетика. - учебное пособие — М. 2006г.

Дополнительные источники:

- Методические рекомендации об осуществлении функций классного руководителя педагогическими работниками государственных образовательных учреждений субъектов РФ и муниципальных образовательных учреждений. // Вестник образования России. - №5.- 2006.- С. 6.

- Г.А. Колодницкий; В.С. Кузнецов. Внеурочная деятельность учащихся.

- Легкая атлетика. М. 2011г.

- А.Н. Макаров, В.З. Сирис Легкая атлетика. — М, 2002г.

- Легкая атлетика / Под.ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, - М, 2001г.

- Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов Легкая атлетика в школе / — М, 2003г.

- Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М., 2002г.. Теория и методика спорта/ Под.ред. Л.П. Матвеева, - М., 2001г.

- Тер-Ованесян И.А. Подготовка легкоатлета: Современный взгляд. - М., 2000г.

- Филин. В.П. Теория и методика юношеского спорта. М., 2003г.

- Зеленченко В.Б. Критерии отбора в лёгкой атлетике — М., 2000г.

- Преображенский В. С. Учись ходить на лыжах – М.: Сов.спорт, 1989.

- Зверева М. С. Программы для ДЮСШ и образовательных школ. Спортивные кружки и секции. – М.: Просвещение, 1996.

- Малюков Е.А. Подружись с королевой спорта. – М.: Просвещение, 1991.

- Ляхов В.И. Лёгкая атлетика: Правила соревнований. – М.: ФиС, 1989.

- Вайнбаум Я.С. Дозирование физической нагрузки школьников. – М.: Просвещение, 1991.

Кадровое обеспечение

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области,

соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

2.6. Рабочая программа воспитания

Воспитательная работа направлена на организацию образовательной среды и управление различными видами деятельности обучающихся для решения задач гармоничного развития личности. Педагогическая и воспитательная деятельность, по большому счету, представляет собой идентичные понятия. Такое понимание взаимосвязи между воспитательной работой и преподаванием подчеркивает важность тезиса о единстве воспитания и обучения.

Цель воспитательной работы – создание оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации личности обучающегося – личности психически и физически здоровой, гуманной, духовной и свободной, социально – мобильной, востребованной в современном обществе.

Задачи:

1. Содействовать формированию сознательного отношения обучающихся

к своей жизни, а также жизни и здоровью окружающих людей.

2. Развивать самоуправление обучающихся, предоставлять им реальную возможность участия в деятельности объединений спортивной направленности.

3. Приобщить подростков к спортивной деятельности, связанной проведением массовых соревнований.

Планируемые результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Календарный план воспитательной работы

Таблица 5.

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Срок и место проведения	Ответственный
1.	Кросс первокурсника.	Соревнования	Сентябрь 2023г. Стадион Горняк	Юдаков А.А.
2.	Кросс в зачет областной студенческой спартакиады.	Соревнования	Октябрь 2023г. Соловьиная роща; г. Курск	Юдаков А.А. Сорокин А.Н.
3.	Чемпионат колледжа по лыжным гонкам.	Соревнования	Январь 2024г. Городской парк	Юдаков А.А.
4.	Соревнования по лыжному спорту в зачет областной студенческой спартакиады.	Соревнования	Февраль 2024г. Урочище Моква; г. Курск	Юдаков А.А. Сорокин А.Н.
5.	Соревнования по легкой атлетике в зачет областной студенческой спартакиады	Соревнования	Май 2024г. Стадион Трудовые резервы; г. Курск	Юдаков А.А. Сорокин А.Н.

2.7. Список литературы

Список литературы для педагогов:

- Г.А. Колодницкий; В.С. Кузнецов. Внеурочная деятельность учащихся.
- Легкая атлетика. М. 2011г.
- А.Н. Макаров, В.З. Сирис Легкая атлетика. — М, 2002г.
- Легкая атлетика / Под.ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, - М, 2001г.
- Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов Легкая атлетика в школе / — М, 2003г.
- Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М., 2002г.
- Теория и методика спорта/ Под.ред. Л.П. Матвеева, - М., 2001г.
- Тер-Ованесян И.А. Подготовка легкоатлета: Современный взгляд. - М., - 2000г.

Список литературы для обучающихся:

- И.П. Брызгунов, Е.В.Касатикова. Непоседливый ребёнок или всё о гиперактивных детях. Издательство Института Психотерапии - Москва, 2002г.

- И.А. Гайс. Оздоровительная ходьба. – М. Советский спорт, 1990г.
- Красикова И.С. Осанка. Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. – СПб. КОРОНА- Век, 2007г.
- 500 лучших детских игр / Сост. А.Г. Бочарова, Т.М. Горева, В.Я.Окунь. – М.: ООО Издательство Яуза, ЗАО Издательство ЭКСМО-Пресс, 2002г.
- Бег и ходьба / Евгения Ярцева. – М. Издательский дом Мещерякова, 2012г.

Список литературы для родителей:

- И.П. Брызгунов, Е.В.Касатикова. Непоседливый ребёнок или всё о гиперактивных детях. Издательство Института Психотерапии - Москва, 2002г.
- И.А. Гайс. Оздоровительная ходьба. – М. Советский спорт, 1990г.
- Красикова И.С. Осанка. Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. – СПб. КОРОНА- Век, 2007г.
- 500 лучших детских игр / Сост. А.Г. Бочарова, Т.М. Горева, В.Я.Окунь. – М.: ООО Издательство Яуза, ЗАО Издательство ЭКСМО-Пресс, 2002г.
- Бег и ходьба / Евгения Ярцева. – М. Издательский дом Мещерякова, 2012г.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Количество часов	Форма/ тип занятия	Место проведения
1	19.09		Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. История развития легкоатлетического спорта.	2	Теоретическое	Спорт. зал
2	21.09		Правила соревнований и судейство в легкой атлетике.	2	Теоретическое	Спорт. зал
3	26.09		Совершенствование техники бега по пересеченной местности.	2	Практическое	Парк
4	28.09		Техника бега в гору.	2	Практическое	Парк
5	03.10		Совершенствование техники бега по пересеченной местности.	2	Практическое	Парк
6	05.10		Техника бега по спуску.	2	Практическое	Парк
7	10.10		Совершенствование техники бега по пересеченной местности.	2	Практическое	Парк
8	12.10		Совершенствование техники бега по пересеченной местности.	2	Практическое	Парк
9	17.10		Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2	Практическое	Стадион

10	19.10		Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2	Практическое	Стадион
11	24.10		Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2	Практическое	Стадион
12	26.10		Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2	Практическое	Стадион
13	31.10		Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2	Практическое	Стадион
14	02.11		Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2	Практическое	Стадион
15	07.11		Обучение технике стартового разгона и бега по дистанции с максимальной скоростью.	2	Практическое	Стадион
16	09.11		Совершенствование физических качеств в контрольных упражнениях.	2	Практическое	Стадион
17	14.11		Обучение движения рук в беге.	2	Практическое	Стадион
18	17.11		Закрепление элементов техники бега на короткие дистанции.	2	Практическое	Стадион
19	21.11		Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега.	2	Практическое	Стадион
20	24.11		Обучение технике толкания ядра.	2	Практическое	Стадион

21	28.12		Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики.	2	Практическое	Стадион
22	30.12		Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики.	2	Практическое	Стадион
23	05.12		Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики.	2	Практическое	Стадион
24	07.12		Контрольное занятие в беге на разные дистанции.	2	Контрольное	Стадион
25	12.12		Инструктаж по технике безопасности на лыжном спорте. История развития лыжного спорта.	2	теоретическое	Спорт. зал
26	14.12		Правила соревнований и судейство в лыжном спорте.	2	теоретическое	Спорт. зал
27	19.12		Обучение технике классических ходов.	2	Практическое	Парк
28	21.12		Совершенствование техники классических ходов.	2	Практическое	Парк
29	26.12		Совершенствование техники классических ходов.	2	Практическое	Парк
30	28.12		Обучение технике коньковых ходов.	2	Практическое	Парк

31	09.01		Обучение технике коньковых ходов.	2	Практическое	Парк
32	11.01		Совершенствование техники коньковых ходов.	2	Практическое	Парк
33	16.01		Совершенствование техники коньковых ходов.	2	Практическое	Парк
34	18.01		Совершенствование техники коньковых ходов.	2	Практическое	Парк
35	23.01		Совершенствование техники коньковых ходов.	2	Практическое	Парк
36	25.01		Совершенствование техники коньковых ходов.	2	Практическое	Парк
37	30.01		Совершенствование техники коньковых ходов.	2	Практическое	Парк
38	01.02		Совершенствование техники коньковых ходов.	2	Практическое	Парк
39	06.02		Совершенствование техники коньковых ходов.	2	Практическое	Парк
40	08.02		Обучение технике прохождения подъемов.	2	Практическое	Парк
41	13.02		Совершенствование техники прохождения подъемов.	2	Практическое	Парк
42	15.02		Совершенствование техники	2	Практическое	Парк

			прохождения подъемов.			
43	20.02		Обучение технике прохождения спусков.	2	Практическое	Парк
44	22.02		Совершенствование техники прохождения спусков.	2	Практическое	Парк
45	27.02		Совершенствование техники прохождения спусков.	2	Практическое	Парк
46	29.02		Совершенствование техники прохождения поворотов.	2	Практическое	Парк
47	05.03		Совершенствование техники прохождения поворотов.	2	Практическое	Парк
48	07.03		Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами лыжного спорта.	2	Практическое	Парк
49	12.03		Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами лыжного спорта.	2	Практическое	Парк
50	14.03		Прохождение дистанции 5 км с соревновательной скоростью.	2	Контрольное	Парк
51	19.03		Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2	Практическое	Стадион
52	21.03		Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2	Практическое	Стадион

53	26.03		Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2	Практическое	Стадион
54	28.03		Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2	Практическое	Стадион
55	9.04		Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2	Практическое	Стадион
56	02.04		Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2	Практическое	Стадион
57	04.04		Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2	Практическое	Стадион
58	09.04		Совершенствование техники бега с низкого старта.	2	Практическое	Стадион
59	11.04		Совершенствование техники стартового разгона и бега по дистанции с максимальной скоростью.	2	Практическое	Стадион
60	16.04		Совершенствование техники бега с низкого старта.	2	Практическое	Стадион
61	18.04		Закрепление элементов техники бега на короткие дистанции. Эстафетный бег.	2	Практическое	Стадион
62	23.04		Совершенствование техники стартового разгона и бега по дистанции с максимальной скоростью.	2	Практическое	Стадион

63	25.04		Совершенствование техники стартового разгона и бега по дистанции с максимальной скоростью.	2	Практическое	Стадион
64	02.05		Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с разбега.	2	Практическое	Стадион
65	07.05		Обучение технике разбега в сочетании с отталкиванием.	2	Практическое	Стадион
66	08.05		Закрепление техники изученных элементов прыжка в длину.	2	Практическое	Стадион
67	14.05		Обучение технике толкания ядра.	2	Практическое	Стадион
68	16.05		Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики.	2	Практическое	Стадион
69	21.05		Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики.	2	Практическое	Стадион
70	23.05		Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики.	2	Практическое	Стадион
71	28.05		Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики.	2	Практическое	Стадион

72	30.05		Контрольное занятие в беге на разные дистанции.	2	Контрольное	Стадион
----	-------	--	---	---	-------------	---------

Итого: 144 часа

Порядок изучения отдельных тем, формы занятия и промежуточного контроля, мероприятия за рамками учебного плана могут быть изменены в зависимости от условий обучения (активированные дни, карантин), интересов детей (внеплановое участие в конкурсах). Неизменным остается общий объем программы.