

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОТДЕЛЕНИЕ
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ» СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП**

1 год обучения

Тренер-преподаватель Викулин Павел Викторович

№ п/п	Содержание занятий	Дата проведения (планируемая)	Дата проведения (по факту)	Всего часов
Сентябрь				
1.	Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	01.09		3
2.	Ознакомление с местами проведения тренировочного процесса стадионом, лыжероллерной трассой, спортивным городком. Подвижные игры	04.09		3
3.	Ознакомление с лыжной трассой. Кросс - поход по тренировочному кругу.	06.09		3
4.	Развитие обще выносливости через кросс. ОФП	08.09		3
5.	Развитие общей выносливости. Кросс. ОФП	11.09		3
6.	Разучивание техники шаговых имитационных упражнений без палок. Многоскоки.	13.09		3
7.	Разучивание элементов имитационной ходьбы (шаговая).	15.09		3
8.	Развитие общей выносливости. Кросс-поход. ОФП	18.09		3
9.	Разучивание техники прыжковых имитационных упражнений без палок. Футбол.	20.09		3
10.	Разучивание техники шаговых и прыжковых имитационных упражнений с палками	22.09		3
11.	Развитие общей выносливости. Кросс. ОФП	25.09		3
12.	Закрепление элементов техники шаговой имитации. ОФП	27.09		3
13.	Развитие общей выносливости. Кросс. ОФП	29.09		3
	Всего часов: 39 ч.			

№ п/п	Содержание занятий	Дата проведения (планируемая)	Дата проведения (по факту)	Всего часов
Октябрь				

1.	Кросс с имитацией на подъёмах. ОФП	02.10		3
2.	Кросс на пересеченной местности. Пионербол.	04.10		3
3.	Кросс, веселые эстафеты с ловлей передачей мяча. ОФП	06.10		3
4.	Развитие общей выносливости. Кросс-поход. ОФП	09.10		3
5.	Технические элементы конькового хода на лыжероллерах. Футбол	11.10		3
6.	Кросс, эстафеты на коротких отрезках. ОФП	13.10		3
7.	Шаговая имитация с элементами кросса.	16.10		3
8.	Шаговая имитация. Развитие общей и специальной выносливости.	18.10		3
9.	Развитие общей выносливости. Кросс-поход. ОФП	20.10		3
10.	Технические элементы конькового хода на лыжероллерах. Имитация на экспандерах.	23.10		3
11.	Теория «Эволюция лыж и снаряжение лыжника». Кросс.	25.10		3
12.	Технические элементы конькового хода на месте. Имитация на эспандерах. Тренажерный зал.	27.10		3
13.	Круговая тренировка. ОФП. Работа с эспандерами.	30.10		3
Всего часов: 39 ч.				

№ п/п	Содержание занятий	Дата проведения (планируемая)	Дата проведения (по факту)	Всего часов
Ноябрь				
1.	Развитие общей выносливости. Кросс-поход. ОФП	01.11		3
2.	Технические элементы конькового хода на лыжероллерах. Имитация на эспандерах.	03.11		3
3.	Кросс-поход, воспитание выносливости. ОФП (круговая тренировка).	06.11		3
4.	Технические элементы конькового хода на месте. Имитация на эспандерах. Тренажерный зал.	08.11		3
5.	Кросс. Круговая тренировка (ОФП).	10.11		3
6.	Популярность лыжных гонок в России. Подбор инвентаря. Техника безопасности.	13.11		3

7.	Вкатывание.	15.11		3
8.	Вкатывание.	17.11		3
9.	Развитие общей и специальной выносливости. Работа на тренировочном кругу.	20.11		3
10.	Техника преодоления равнинных участков классическим ходом.	22.11		3
11.	Техника преодоления спусков, торможение. Горнолыжная подготовка.	24.11		3
12.	Закрепление техники скользящего шага на равнинных участках. Эстафеты.	27.11		3
13.	Подвижные игры на лыжах. Эстафеты.	29.11		3
Всего часов: 39 ч.				

№ п/п	Содержание занятий	Дата проведения (планируемая)	Дата проведения (по факту)	Всего часов
Декабрь				
1.	Лыжная подготовка, работа над техникой на отрезках 50м, 100 м. СФП.	01.12		3
2.	Подвижные игры на лыжах. Эстафеты.	04.12		3
3.	КТ 1 км классическим ходом. Развитие скоростной выносливости.	06.12		3
4.	Отработка техники конькового хода. Эстафеты.	08.12		3
5.	Техника преодоления подъемов коньковым ходом. Горнолыжная подготовка.	11.12		3
6.	Эстафеты. Работа на отрезках 100 м, 200 м.	13.12		3
7.	Отработка техники классического хода. Упражнения на координацию.	15.12		3
8.	Подвижные игры на лыжах. Эстафеты.	18.12		3
9.	Круговая тренировка ОФП. Работа с эспандером. Тренажерный зал.	20.12		3
10.	Закрепление техники классического хода. Скользящий шаг, одноопорное скольжение.	22.12		3
11.	Работа на отрезках 50м, 100м, 200 м.	25.12		3
12.	Развитие общей выносливости. Классический ход, тренировочный круг. ОФП.	27.12		3
13.	Контрольная тренировка «Новогодняя лыжная гонка».	29.12		3
Всего часов: 39 ч.				

№ п/п	Содержание занятий	Дата проведения (планируемая)	Дата проведения (по факту)	Всего часов
Январь				
1.	Лыжная подготовка, работа на тренировочном кругу. Техника преодоления спусков, торможение.	01.01		3
2.	Лыжная подготовка. Развитие общей и специальной выносливости. Закрепление прокат. Горнолыжная подготовка.	03.01		3
3.	Лыжная подготовка. Отработка фаз классического хода на тренировочном кругу. Скоростные отрезки. ОФП	05.01		3
4.	Закрепление техники конькового хода. Эстафеты.	08.01		3
5.	Лыжная подготовка. Работа на отрезках 50м, 100м без палок, с палками.	10.01		3
6.	Подвижные игры на координацию, слалом. Эстафеты. ОФП	12.01		3
7.	Лыжная подготовка. Закрепление техники конькового хода. Футбол.	15.01		3
8.	Техника преодоления подъемов коньковым ходом. Горнолыжная подготовка.	17.01		3
9.	Кросс. Работа с экспандерами. Тренажерный зал.	19.01		3
10.	Лыжная подготовка. Развитие общей и специальной выносливости. Закрепление техники классического хода (прокат).	22.01		3
11.	Лыжная подготовка. Работа на отрезках 50м, 100м без палок, с палками. Футбол.	24.01		3
12.	Отработка фаз классического хода на тренировочном кругу. Скоростные отрезки. ОФП	26.01		3
13.	Лыжная подготовка. Развитие общей выносливости. Классический ход. ОФП	29.01		3
14.	Лыжная подготовка. Отработка фаз классического хода на тренировочном кругу. Скоростные отрезки. ОФП	31.01		3
	Всего часов: 42 ч.			

№ п/п	Содержание занятий	Дата проведения (планируемая)	Дата проведения (по факту)	Всего часов
-------	--------------------	-------------------------------	----------------------------	-------------

Февраль				
1.	Кросс. Работа с экспандерами. Тренажерный зал.	02.02		3
2.	Развитие общей и специальной выносливости. Закрепление техники конькового хода, работа на тренировочном кругу.	05.02		3
3.	Закрепление техники классического хода. Прокат, одноопорное скольжение.	07.02		3
4.	Закрепление техники конькового хода. Футбол.	09.02		3
5.	Закрепление техники классического хода. Стартовые, финишные ускорения.	12.02		3
6.	Первенство спортивной школы по лыжным гонкам.	14.02		3
7.	Закаливание организма, режим дня, правильное питание. Кросс. ОФП.	16.02		3
8.	Закрепление техники классического хода. Прокат, одноопорное скольжение.	19.02		3
9.	Кросс. Работа с экспандерами. Тренажерный зал.	21.02		3
10.	Лыжная подготовка. Развитие общей выносливости. Классический стиль. ОФП	23.02		3
11.	Подвижные игры на снегу (на координацию, слалом). Эстафеты. ОФП	26.02		3
12.	Работа на отрезках 50м, 100м без палок, с палками.	28.02		3
Всего часов: 36 ч.				

№ п/п	Содержание занятий	Дата проведения (планируемая)	Дата проведения (по факту)	Всего часов
Март				
1.	Закрепление техники классического хода. Стартовые, финишные ускорения.	01.03		3
2.	Техника преодоления спусков без палок, с палками.	04.03		3
3.	Закрепление техники конькового хода. Футбол.	06.03		3
4.	Эстафеты. Слалом. Упражнения на координацию.	08.03		3
5.	Работа над техникой свободного хода. СФП.	11.03		3
6.	Работа над техникой классического хода. Горнолыжная подготовка.	13.03		3
7.	Работа над ошибками в технике классического хода. Футбол.	15.03		3

8.	Соревнования «Закрытие зимнего сезона»	18.03		3
9.	Поход по насту.	20.03		3
10.	Поход по насту.	22.03		3
11.	Поход по насту.	25.03		3
12.	Кросс. Работа с экспандерами. Тренажерный зал.	27.03		3
13.	Закрепление техники классического хода. Стартовые, финишные ускорения.	29.03		3
Всего часов: 39 ч.				

№ п/п	Содержание занятий	Дата проведения (планируемая)	Дата проведения (по факту)	Всего часов
Апрель				
1.	Кросс. ОФП	01.04		3
2.	Круговая тренировка. Работа с резиной, на тренажерах. ОФП.	03.04		3
3.	Имитационные упражнения на месте, отталкивания, проработка мышц ног. Работа с экспандером. ОФП	05.04		3
4.	Кросс-поход. Футбол.	08.04		3
5.	Круговая тренировка. Работа с резиной, на тренажерах.	10.04		3
6.	Восстанавливающий кросс Эстафеты.	12.04		3
7.	Кросс, ОФП. Подвижные игры.	15.04		3
8.	Анализ сезона. Выступления обучающихся.	17.04		3
9.	Круговая тренировка. Беговые легкоатлетические упражнения.	19.04		3
10.	Правила игры в пионербол. Учебно-тренировочная игра.	22.04		3
11.	Спортивные игры.	24.04		3
12.	Посещение бассейна. Эстафеты.	26.04		3
13.	Спортивные игры.	29.04		3
Всего часов: 39 ч.				

№ п/п	Содержание занятий	Дата проведения (планируемая)	Дата проведения (по факту)	Всего часов
Май				
1.	Кросс, ОФП. Подвижные игры.	01.05		3
2.	Кросс на стадионе. Подвижные игры. ОФП	03.05		3
3.	Посещение бассейна. Эстафеты.	06.05		3
4.	Веселые старты. Планы на следующий сезон.	08.05		3

5.	Кросс. Работа с эспандерами. Тренажерный зал.	10.05		3
6.	Кросс-поход, ОФП.	13.05		3
7.	Посещение бассейна. Эстафеты.	15.05		3
8.	Кросс. Работа с эспандерами. Тренажерный зал.	17.05		3
9.	Кросс, ОФП. Подвижные игры.	20.05		3
10.	Посещение бассейна. Эстафеты.	22.05		3
11.	Кросс-поход, ОФП.	24.05		3
12.	Сдача контрольно-переводных нормативов	27.05		3
13.	Посещение бассейна. Эстафеты.	29.05		3
14.	Кросс. Работа с эспандерами. Тренажерный зал.	31.05		3
	Всего часов: 42 ч.			