ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО СЕКЦИИ

ЛЫЖНОЕ ГОНКИ.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №урока | Содержание учебного материала | Количество часов | Дата провед | Фак пров |
| 1-3 | Вводное занятие.Правила поведения и техники безопасности на занятиях.Общая физическая подготовка | 3 |  |  |
| 4-6 | . Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыж­ный спорт в России . Спортивные и подвижные игры | 3 |  |  |
| 7-9 | Контрольные упражнения. Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. | 3 |  |  |
| 10-12 | Углубленное медицинское обследование.Краткая характеристика техники лыжных ходов.Общая физическая подготовка. | 3 |  |  |
| 13-15 | Общая физическая подготовка Спрт ивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. | 3 |  |  |
| 16-18 | Общая физическая подготовка .Специальная физическая подготовка | 3 |  |  |
| 19-21 | Специальная физическая подготовка .Контрольные упражнения и соревнования | 3 |  |  |
| 22-24 | Контрольные упражнения и соревнования.Общая физическая подготовка | 3 |  |  |
| 25-27 | Общая физическая подготовка | 3 |  |  |
| 28-30 | .Специальная физическая подготовка.Краткая характеристика техники лыжных ходов. | 3 |  |  |
| 31-33 | Углубленное медицинское обследование.Общая физическая подготовка | 3 |  |  |
| 34-36 | Специальная физическая подготовка.Общая физическая подготовка | 3 |  |  |
| 37-39 | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки». | 3 |  |  |
| 40-42 | Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 х 10). Развитие скоростных качеств. | 3 |  |  |
| 43-45 | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | 3 |  |  |
| 46-48 | Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Спе­циальные беговые упражнения. | 3 |  |  |
| 49-51 | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам  Передвижения игрока. Повороты с мячом. Оста­новка прыжком. Передача мяча двумя руками от 1руди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола. | 3 |  |  |
| 52-54 | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча различным способом в дви­жении с пассивным сопротивлением игрока. Бро­сок мяча двумя руками от головы с места с сопро­тивлением. Быстрый прорыв (2 х 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 3 |  |  |
| 55-57 | Имитация лыжных ходов. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротив­лением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 х2, 3 х 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей | 3 |  |  |
| 58-60 | Скользящий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног .Имитация. Игра баскетбол. | 3 |  |  |
| 61-63 | Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Выполнение комбинации упражнений на гимна­стической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе. | 3 |  |  |
| 64-66 | Одновременный бесшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Игра баскетбол. | 3 |  |  |
| 67-69 | Одновременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.Имитация. Развитию физических качеств. | 3 |  |  |
| 70-72 | Коньковый ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.Имитация. пробегать дис­танцию 1500 (2000) м | 3 |  |  |
| 73-75 | Специальная физическая подготовк.Общая физическая подготовка. | 3 |  |  |
| 76-78 | . Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.Общая физическая подготовка | 3 |  |  |
| 79-81 | Контрольные упражнения и соревнованияТехническая подготовка | 3 |  |  |
| 82-84 | Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Значение и способы закаливания. | 3 |  |  |
| 85-87 | Значение правильной техники для достижения высоких спортив­ных результатов.Общая физическая подготовка | 3 |  |  |
| 88-90 | Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. | 3 |  |  |
| 91-93 | Эволюция лыж и снаряжения лыжникаКонтрольные упражнения и соревнования | 3 |  |  |
| 94-96 | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Популярность лыжных гонок в России.Бег1000м. | 3 |  |  |
| 97-99 | . Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных спо­собностейСпециальная физическая подготовка | 3 |  |  |
| 100-102 | Зна­чение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. . Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.Бег1000м | 3 |  |  |
| 103-105 | Общая физическая подготовкаСпециальная физическая подготовка | 3 |  |  |
| 106-108 | Упражнения для оценки разносторонней физической подготов­ленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей | 3 |  |  |
| 109-111 | Личная гигиена спортсмена Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эс­тафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств бег1000м | 3 |  |  |
| 112-114 | . Эстафеты с предметами. Игра «Пара­шютисты». Развитие скоростных качеств Бег1000м.Специальная физическая подготовка . | 3 |  |  |
| 115-117 | !». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.Бег1200м | 3 |  |  |
| 118-120 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувы­рок назад в полушпагат. «.Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.Бег1200м. | 3 |  |  |
| 121-123 | Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувы­рок назад в полушпагат. «.Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей | 3 |  |  |
| 124-126 | Поведение на улице во время движения к месту занятия и па учеб­но-тренировочном занятии Построение в шеренгу с лыжами на руках. выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», «По порядку рассчитайсь», «Вольно». Переноска лыж способом под руку, надевание лыж. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. передвижение ступающим шагым. Дистанция2км. | 3 |  |  |
| 127-129 | . Игра «Кто быстрее». Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. Ознакомление с попеременным двухшажным ходом: согласованность движений рук и ног. передвижение 30-50 м. спуск в основной стойке, подъем «лесенкой». . Дистанция2км. | 3 |  |  |
| 130-132 | . Правила обращения с лыжами и лыжны­ми палками на занятии. Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника ; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение 50-100 м без палок. Дистанция2км. | 3 |  |  |
| 133-135 | Транспортировка лыжного инвентаря. Передвижение по учебной лыжне попеременным 2-ух ш. ходом. Игры на горке: «смелее с горки», «не задень Дистанция2км. | 3 |  |  |
| 136-137 | Индивидуальный выбор лыж­ного снаряжения.  Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке Дистанция3км. | 3 |  |  |
| 138-140 | Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Игра «с горки на горку». Прохождение дистанции 3 км попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе | 3 |  |  |
| 141-142 | Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Равномерное передвижение попеременным 2-ух шажным. ходом 3500 м | 2 |  |  |
| 143-144 | Соревнования по лыжным гонкам. Дистанция 2км-3км. Подъем «полуелочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке. Эстафета на лыжах. | 2 |  |  |
| 145-146 | Значение лыжных мазей. Попеременный двухшажный ход. Дистанция3км. | 2 |  |  |
| 147-148 | Особенности одежды лыжника при различных по­годных условиях. Одновременный двухшажный ход Дистанция3км. | 2 |  |  |
| 149-150 | Коньковый ход без палок. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Дистанция3км | 2 |  |  |
| 151-152 | Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках Дистанция3км. | 2 |  |  |
| 153-154 | Коньковый ход без палок. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на раз­витие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Дистанция3 -4км | 2 |  |  |
| 155-156 | Спуск в высокой стойке. Подъём «ёлочкой». Дистанция3 -4км | 2 |  |  |
| 157-158 | Торможение «плугом». Игры на лыжах. Дистанция3 -4км | 2 |  |  |
| 159-160 | Переход с одновременных ходов на попеременные Совершенствование основных элементов тех­ники классических лыжных ходов в облегченных условиях.Дистанция4км. | 2 |  |  |
| 161-162 | Переход с одновременных ходов на попеременные Совершенствование основных элементов тех­ники классических лыжных ходов в облегченных условиях.Дистанция4км. | 2 |  |  |
| 163-164 | . Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходо. Коньковый ход без палок. Дистанция3 -4км | 2 |  |  |
| 165-166 | Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. . Коньковый ход .Дистанция4км. | 2 |  |  |
| 167-168 | . Обуче­ние технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стой­ках. Коньковый ход .Дистанция4км. | 2 |  |  |
| 169-170 | . Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Переход с одновременных ходов на попеременные. Дистанция3 -4км | 2 |  |  |
| 171-172 | Циклические упражнения, направленные на развитие выносливо. Дистанция3 -4км | 2 |  |  |
| 173-174 | Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на раз­витие гибкости. . Совершенствование основных элементов тех­ники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Дистанция3 -4км | 2 |  |  |
| 175-176 | Соревнования. Дистанция3 -5км. | 2 |  |  |
| 177-178 | Общая физическая подготовкаСпециальная физическая подготовка. Дистанция3 -5км. | 2 |  |  |
| 179-180 | Техническая подготовка. Дистанция3 -5км. | 2 |  |  |
| 181-182 | Техника спуска Техника подъема Коньковый ход .Дистанция4км. | 2 |  |  |
| 183-184 | Техника спуска и подъёма. Совершенствование основных элементов тех­ники классических лыжных ходов . передвижений классическими лыжными ходами Дистанция3 -5км. | 2 |  |  |
| 185-186 | контроль за подготовленностью обучающихся. передвижений классическими лыжными ходами Дистанция3 -5км. | 2 |  |  |
| 187-189 | Правила пове­дения на соревнованиях. Техника спуска и подъёма. Совершенствование основных элементов тех­ники классических лыжных ходов . передвижений классическими лыжными ходами Дистанция3 -5км. | 2 |  |  |
| 190-191 | Общая физическая подготовка Техническая подготовка. Дистанция3 -5км | 2 |  |  |
| 192-193 | Общая физическая подготовкаСпециальная физическая подготовка. Дистанция3 -5км. | 2 |  |  |
| 194-195 | Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Коньковый ход Дистанция5км | 2 |  |  |
| 196-197 | Общая физическая подготовка Техническая подготовка. Дистанция -5км | 2 |  |  |
| 198-199 | Техника спуска и подъёма Коньковый ход Дистанция5км | 2 |  |  |
| 200-201 | соревнованиях по лыжным гонкам на дистан­циях 1-2 км Техника спуска и подъёма Коньковый ход | 2 |  |  |
| 202-203 | Совершенствование основных элементов тех­ники классических лыжных ходов . передвижений классическими лыжными ходами Дистанция3 км. | 2 |  |  |
| 204-205 | Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на раз­витие координационных способностей. передвижений классическими лыжными ходами Дистанция3 км | 2 |  |  |
| 206-207 | Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на раз­витие, силовой выносливости Техника спуска и подъёма Коньковый ход. | 2 |  |  |
| 208-209 | Со­ревнования юных лыжников. Техника спуска и подъёма Коньковый ход. Дистанция3 км | 2 |  |  |
| 210-211 | Совершенствование основных элементов тех­ники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Дистанция3 км | 2 |  |  |