

УТВЕРЖДАЮ

Зам.директора по УВР

\_\_\_\_\_ Л.А. Казанцева

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**ПОУРОЧНЫЙ РАБОЧИЙ ПЛАН  
на 2016-2017 учебный год**

**секция: ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ/ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

**Перспективная цель:**

- \*Укрепление здоровья.
- \*Привитие интереса к занятиям лыжным спортом.
- \*Приобретение разносторонней физической подготовленности.
- \*Совершенствование техники классического и конькового хода.
- \*Воспитание специальных физических качеств.

### Тематический план

	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	Всего
Общее количество часов	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624ч.
-Лыжные гонки в мире, России, технике		1	1							1			3
-Спорт и здоровья				1	1		1		1	1			5
-Лыжный инвентарь, мази, парафины.	1	1	2								1	1	6
-Основы техники лыжных ходов	2	1	1								2	2	8
-Правила соревнований		1	1									1	3
<b>Итого часов</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		<b>1</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>25</b>
<b>Практическая подготовка:</b>													
-Общая физическая подготовка	2	2	3	47	47	51	44	45	41	44	4	2	322
-Специальная физическая подготовка	27	26	21				3	3	4	2	35	28	159
-Техническая подготовка	14	12	14								8	12	60
-Участие в соревнованиях, контрольные упражнения	4	5	6	1	2		2	2	3	1	1	3	30
-Восстановительные мероприятия	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	20
-Медицинские обследования	-	1	1	2	-	-	-	-	1	2	-	1	8
<b>Итого часов</b>	<b>49</b>	<b>48</b>	<b>47</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>52</b>	<b>51</b>	<b>52</b>	<b>51</b>	<b>50</b>	<b>49</b>	<b>48</b>	<b>599</b>

№	Тема занятия	Количество часов
сентябрь	Теория: Вводное занятие. Техника безопасности. Врачебный контроль.	1
	Общая физическая подготовка	29
	Специальная физическая подготовка (Амортизаторы и имитация)	6
	Контрольные соревнования	3
октябрь	Теория: Врачебный контроль.	1
	Общая физическая подготовка	37
	Специальная физическая подготовка (Амортизаторы и имитация)	2
ноябрь	Теория :Техника лыжного хода , лыжный инвентарь.	1
	Общая физическая подготовка	13
	Специальная физическая подготовка (Амортизаторы и имитация)	20
	Техническая подготовка	5
	Контрольная тренировка.	1
	Теория: Лыжный инвентарь. Мази. Самоконтроль.	1
декабрь	Общая физическая подготовка	1
	Специальная физическая подготовка (Амортизаторы и имитация)	30
	Технико-тактическая подготовка	6
	Контрольные тренировки, соревнования	2
	Теория: Правила соревнований. Самоконтроль.	2
	Специальная физическая подготовка (Амортизаторы и имитация)	24
январь	Технико-тактическая подготовка.	10
	Контрольные тренировки, соревнования	4
	Теория: Самоконтроль. Подготовка к соревнованиям.	2
	Специальная физическая подготовка (Амортизаторы и имитация)	24
февраль	Технико-тактическая подготовка	12
	Контрольные тренировки, соревнования	2
	Теория: Правила соревнований. Самоконтроль.	2
	Специальная физическая подготовка (Амортизаторы и имитация)	24
март	Технико-тактическая подготовка	10
	Контрольные соревнования	4
	Теория: Самоконтроль.	1
	Общая физическая подготовка.	38
апрель	Контрольная тренировка	1
	Теория: самоконтроль. Врачебный контроль.	1
	Общая физическая подготовка.	29
	Специальная физическая подготовка	4
май	Контрольные тренировки, соревнования	6
	<b>Всего часов</b>	<b>360</b>

