Группа 1.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Тема  | Задание |
| 18.03 | Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта. Эстафеты коньковым ходом. | Устное повторение знаний по теории лыжного спорта. Имитация конькового хода. |
| 21.03 | ОФП, бег 20 мин. силовая тренировка. | ОРУ, бег на месте, отжимания, упражнения на пресс.  |
| 25.03 | ОФП, бег 20 мин. силовая тренировка. | ОРУ, бег на месте, отжимания, упражнения на пресс. |
| 28.03 | Кросс 2 км. Круговая тренировка. Имитация лыжных ходов. ОРУ на расслабление. | Просмотр видеороликов техники лыжных ходов, ОРУ, имитация лыжных ходов |
| 01.04 | Кросс 2 км. Круговая тренировка. Имитация лыжных ходов. ОРУ на расслабление. | Повторение правил по лыжным гонкам, ОРУ, бег на месте, имитация лыжных ходов |
| 04.04 | Кросс 2 км. Имитация лыжных ходов. Коньковый ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. ОРУ на растяжение | Просмотр видеороликов и самостоятельное имитирование конькового хода. ОРУ. |
| 08.04 | Кросс 2 км. Имитация лыжных ходов. Коньковый ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. ОРУ на растяжение | Имитация конькового хода. Задания на работу рук. Задания на работу ног. ОРУ на растяжение |
| 11.04 | Игровая тренировка. Баскетбол. Футбол. ОРУ на растяжение. | Повторить правила баскетбола, футбола. ОРУ на растяжение. |
| 15.04 | Техническая тренировка шаговая имитация лыжных ходов. | ОРУ, просмотр видеороликов техники лыжных ходов. |
| 18.04 | Техническая тренировка шаговая имитация лыжных ходов. | Просмотр видеороликов техники лыжных ходов, ОРУ, имитация лыжных ходов |
| 22.04 | Кросс 3 км. Игра «Туристическая полоса препятствий» ОРУ на растяжение. | ОРУ, бег на месте, прыжки через препятствия, подтягивания, ОРУ на растяжение. |
| 25.04 | Кросс 2-3 км. Игровая «Футбол» ОРУ на растяжение | ОРУ, бег на месте, повторить правила игры «Футбол», ОРУ на растяжение. |
| 29.04 | Техническая тренировка. Шаговая имитация в подъём по кругу. ОФП. | ОРУ, приседания, прыжки на скамейку, бег на месте. |

Группа 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Тема  | Задание |
| 20.03 | Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта. Эстафеты коньковым ходом. | Устное повторение знаний по теории лыжного спорта. Имитация конькового хода. |
| 24.03 | ОФП, бег 20 мин. силовая тренировка. | ОРУ, бег на месте, отжимания, упражнения на пресс.  |
| 27.03 | ОФП, бег 20 мин. силовая тренировка. | ОРУ, бег на месте, отжимания, упражнения на пресс. |
| 31.03 | Кросс 2 км. Круговая тренировка. Имитация лыжных ходов. ОРУ на расслабление. | Просмотр видеороликов техники лыжных ходов, ОРУ, имитация лыжных ходов |
| 03.04 | Кросс 2 км. Круговая тренировка. Имитация лыжных ходов. ОРУ на расслабление. | Повторение правил по лыжным гонкам, ОРУ, бег на месте, имитация лыжных ходов |
| 07.04 | Кросс 2 км. Имитация лыжных ходов. Коньковый ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. ОРУ на растяжение | Просмотр видеороликов и самостоятельное имитирование конькового хода. ОРУ. |
| 10.04 | Кросс 2 км. Имитация лыжных ходов. Коньковый ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. ОРУ на растяжение | Имитация конькового хода. Задания на работу рук. Задания на работу ног. ОРУ на растяжение |
| 14.04 | Игровая тренировка. Баскетбол. Футбол. ОРУ на растяжение. | Повторить правила баскетбола, футбола. ОРУ на растяжение. |
| 17.04 | Техническая тренировка шаговая имитация лыжных ходов. | ОРУ, просмотр видеороликов техники лыжных ходов. |
| 21.04 | Техническая тренировка шаговая имитация лыжных ходов. | Просмотр видеороликов техники лыжных ходов, ОРУ, имитация лыжных ходов |
| 24.04 | Кросс 3 км. Игра «Туристическая полоса препятствий» ОРУ на растяжение. | ОРУ, бег на месте, прыжки через препятствия, подтягивания, ОРУ на растяжение. |
| 28.04 | Кросс 2-3 км. Игровая «Футбол» ОРУ на растяжение | ОРУ, бег на месте, повторить правила игры «Футбол», ОРУ на растяжение. |