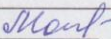


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Усть-Салдинская средняя общеобразовательная школа»

Принята на заседании педагогического совета пр.№ 01 от 26.08.2025 г.	Согласована  Зам.директора по УВР Мамаева М.В.	Утверждаю  Директор ОО Берсенеv Д.М. пр. 226 от 01.09.2025 г.
--	---	---

**Дополнительная образовательная программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Спортивное совершенство»

срок реализации: 1 год
возраст детей: 11 – 16 лет

Разработчик: Русаков П.А.,
педагог дополнительного образования

с.Усть-Салда
2025 год

1.Пояснительная записка

1.1.Статус документа

Дополнительная образовательная программа физкультурно-оздоровительной направленности «Спортивное совершенство» создана на основе следующих документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав МКОУ «Усть-Салдинская СОШ»;
- Годовой календарный учебный график;
- Локальные акты по реализации дополнительного образования в ОО;
- Учебный план дополнительного образования МКОУ «Усть-Салдинская СОШ»

1.2. Аннотация рабочей программы дополнительного образования

Программа «Спортивное совершенство» направлена на физическое развитие личности учащегося, его творческой самореализации. Программа призвана помочь ребенку стать ответственным и знающим гражданином, способным сознательно беречь и укреплять свое здоровье.

1.3. Обоснованность (актуальность, новизна, значимость) рабочей программы

В последние годы в нашей стране отмечается тенденция ухудшения состояния здоровья детей. Причин для этого достаточно: плохая экология, падение уровня жизни во многих слоях населения, возрастание гиподинамии среди учащихся. Пропаганда здорового образа жизни, забота о здоровье нашего будущего поколения становится в настоящее время особенно острой и необходимой. Особенно полезно закладывать основы хорошего здоровья в детстве. Здоровье необходимо всем, независимо от сферы их деятельности, возраста, социального статуса.

Программа «Спортивное совершенство» составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», нормативными документами Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, регламентирующими работу спортивных секции адаптирована к условиям деятельности образовательного учреждения.

Данная программа актуальна, так как трех занятий физической культуры в неделю недостаточно для полноценного физического развития учащихся. С целью повышения двигательного режима учащихся необходимо проводить дополнительные занятия по физической культуре и спорту.

1.4. Цели и задачи программы дополнительного образования

Цель программы:

– развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, совершенствование техники и тактики лыжника-гонщика;

Для реализации данной цели решаются следующие задачи:

- прививать устойчивый интерес к занятиям спортом;
- укреплять здоровье учащихся и закаливать их организм;
- всестороннее физическое развитие и развитие основных двигательных качеств;
- выполнять требования контрольных тестовых заданий и контрольных нормативов.

1.5. Общая характеристика

Задача объединения «Спортивное совершенство» – выявить и развивать спортивные наклонности у детей младшего и среднего школьного возраста (8 - 15 лет). Следует помнить, что занятия на свежем воздухе приносят большой оздоровительный и закаливающий эффект. Разнообразие форм и методов спортивно-тренировочных занятий формируют у детей устойчивый интерес к посещению данного кружка.

В основе программы лежит принцип дифференциации и вариативности, что позволяет проводить занятия со смешанными и разновозрастными группами детей. Это позволяет учитывать специфику основных школ с малой наполняемостью классов. Занятия спортом компенсируют недостаточную двигательную активность детей младшего школьного возраста, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Принести полное удовлетворение. Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы младшие школьники. Правильные и рациональные движения сохраняются впоследствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов-лыжников.

Программа разработана для детей 11 - 16 лет, то есть учащихся с 5 по 9 класс. Минимальная наполняемость – 5 человек, максимальная – 15 человек.

1.6. Общая характеристика учебного процесса

Программа учитывает требование ФГОС НОО и ООО: ретрансляция знаний в развитии творческих способностей обучающихся, раскрытие своих возможностей, подготовке к жизни в современных условиях на основе системно-деятельностного подхода.

Технологии, используемые во учебном процессе:

- технологии личностно-ориентированного обучения;
- технологии дифференцированного обучения для освоения учебного материала учащимися с разными образовательными способностями, повышения их познавательного интереса;
- здоровьесберегающие технологии.

Организация учебного процесса предусматривает проведение теоретических и практических занятий.

Условия зачисления учащихся и переводы на последующие годы обучения на этапе спортивно-оздоровительной подготовки проводятся в следующем порядке:

- принимаются дети, желающие заниматься физической культурой и спортом, не имеющие медицинских противопоказаний, установленных для данного вида спорта, при письменном заявлении родителей и разрешении врача.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в учебно-тренировочных группах являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение знаниями теории практическими навыками.

Оздоровительная тренировка с использованием кроссов основывается на ряде закономерностей – биологических, педагогических, психологических, которые формируются в определенные принципы:

- доступности;
- «не навреди!»
- биологической целесообразности;
- программно-целевой;
- интеграции;
- индивидуализации;
- возрастных изменений в организме.

Основные направления работы:

Проведение теоретических занятий.

Проведение практических занятий.

Проведение воспитательных и культурно- массовых мероприятий.

Формы обучения - очная форма.

Особенности организации образовательного процесса - группы учащихся разных возрастов, состав группы постоянный. По форме организации программа является кружковой. Занятия могут проводиться в группах, подгруппах, в парах, индивидуально.

1.7. Место курса в учебном плане

Изучение курса рассчитано на 136 часов, из расчета 4 часа в неделю, включая каникулярное время. Занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным приказом директора.

2. Планируемые результаты изучения курса дополнительного образования

В результате освоения программы дети должны **знать / понимать:**

- значение быть спортивным в жизни людей;
- индивидуальный выбор направлений физического совершенства.
- формы занятий физической культуры, их целевое назначение и применение в обыденной жизни для достижения спортивного мастерства и высоких результатов;

- требования техники безопасности;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

уметь:

- планировать индивидуальные и групповые тренировочные занятия ;
- выполнять приемы страховки и самостраховки;
- выполнять комплексы упражнений по ОФП и СФП;
- выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия по избранному виду спорта;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки во время соревнований и при сдаче контрольных нормативов;
- владеть техникой основных видов дисциплин;
- использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни.

В результате регулярного посещения занятий занимающиеся должны:

- Повысить уровень своей физической подготовленности.
- Уметь технически правильно выполнять двигательные действия дисциплин и нормативов
- Использовать двигательные действия в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга.
- У занимающихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям и самосовершенствованию.

3.Основное содержание курса дополнительного образования

Естественные основы

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.

Приёмы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля

Водные процедуры. Овладение приёмами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

Тестирование физических способностей.

Подвижные игры

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасности.

Гимнастика с элементами акробатики

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Лёгкоатлетические упражнения

ПОНЯТИЯ: эстафета, темп, длительность бега; команда «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

Лыжная подготовка

Учащиеся должны знать правила поведения на занятиях лыжной подготовки. Как подобрать лыжи и палки по росту. Как правильно сложить и нести лыжи. Продолжается изучение техники скользящего шага, попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода и поворота переступанием в движении, начатое в предыдущих классах. Программой предусмотрено обучение новым способам: спуску в низкой стойке и подъёму «полуёлочкой».

4. Тематическое планирование при изучении курса дополнительного образования «Спортивное совершенство»

Учебно-тематический план

<i>№</i>	<i>Тема занятий</i>	<i>Кол-во часов всего</i>	<i>Кол-во часов теории</i>	<i>Кол-во часов практики</i>
1	Введение.	2	2	0
2	Легкая атлетика	18	2	16
3	Кроссовая подготовка	10	1	9
4	Гимнастика	22	2	20
5	Лыжная подготовка	46	4	42
6	Подвижные игры	20	2	18
	Спортивные состязания (в течение года)	18		18
	Итого:	136	13	123

Календарно-тематическое планирование

<i>№</i>	<i>Тема занятий</i>	<i>Содержание занятия</i>	<i>Форма работы</i>	<i>Количество часов</i>
1-2	Введение	Страницы истории физкультуры и спорта. Инструктаж по технике безопасности	Лекция с элементами беседы	2
	Легкая атлетика			18
3-5	Ходьба и бег	Росто-весовые показатели. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре.	Лекция с элементами беседы. Практика. Игра	3

		Игра «Смена сторон». «Встречная эстафета». Развитие скоростных способностей.		
6-8	Ходьба и бег	Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Бег на скорость 30,60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Лекция с элементами беседы. Практика. Игра	3
9-11	Прыжки	Психологические особенности возрастного развития. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	Лекция с элементами беседы. Практика. Игра	3
12-14	Прыжки	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы организма. Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	Лекция с элементами беседы. Практика. Соревнования	3
15-17	Метание	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4 – 5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно– силовых способностей	Лекция с элементами беседы. Практика. Игра	3
18-20	Метание	Научитесь управлять собой. Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4 – 5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно– силовых способностей	Лекция с элементами беседы. Практика. Игра Соревнования	3
	Кроссовая подготовка			10
21-25	Бег по пересеченной местности	Влияние физических упражнений на основные системы организма. Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80	Лекция с элементами беседы. Практика. Игра	5

		м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости.		
26-30	Бег по пересеченной местности	Личная гигиена. Рациональное питание. Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	Лекция с элементами беседы. Практика. Игра Соревнования	5
	Гимнастика			22
31-33	Акробатика	Самоконтроль. Дневник самоконтроля. ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и перекал, стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	Лекция с элементами беседы. Практика. Игра	3
34-36	История возникновения и развития физической культуры	История возникновения и развития физической культуры. ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и перекал, стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	Лекция с элементами беседы. Практика. Игра	3
37-39	Олимпийское движение в России	Олимпийское движение в России. ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и перекал, стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	Лекция с элементами беседы. Практика. Игра Соревнования	3
40-42	Висы. Развитие силовых качеств.	Олимпиады современности. ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	Лекция с элементами беседы. Практика. Игра	3
43-45	Режим труда и отдыха. ОРУ с предметами	Режим труда и отдыха. ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	Лекция с элементами беседы. Практика. Игра	3

46-48	Вредные привычки и способы избавления от них.	Вредные привычки и способы избавления от них. ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	Лекция элементами беседы. Практика. Игра Соревнования	с	3
49-52	Оказание первой помощи при травмах. Лазанье по канату. Опорные прыжки. Учебная игра	Первая помощь при травмах: потертости, раны, ссадины. ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	Лекция элементами беседы. Практика. Игра Соревнования	с	4
Лыжная подготовка					46
53-55	Первая помощь при травмах: переохлаждение организма.	Первая помощь при травмах: переохлаждение организма. ТБ на занятиях лыжной подготовки. Поздний перенос массы тела на маховую ногу в попеременном двухшажном ходе. Отталкивание руками в одновременном бесшажном ходе.	Лекция. Инструктаж		3
56-59	Попеременный двухшажный ход	Первая помощь при травмах: переломы, солнечные и тепловые удары. Отталкивание ногой в попеременном двухшажном ходе. Постановка палок на снег в одновременном бесшажном ходе. Переход в поворот переступанием в движении после спуска в низкой стойке.	Лекция элементами беседы. Практика.	с	4
60-63	Одновременный бесшажный ход	Основные двигательные способности: гибкость, сила. Использовать массу туловища при отталкивании руками в одновременном бесшажном ходе. Отталкивание руками во время поворота переступанием в движении.	Лекция элементами беседы. Практика. Соревнования	с	4
64-67	Повороты	Основные двигательные способности: быстрота,	Лекция элементами	с	4

		выносливость. Окончательное отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе. Разгибание рук при отталкивании в одновременном бесшажном ходе. Поворот переступанием в движении с отталкиванием руками.	беседы. Практика.	
68-71	Спуски с горы	Основные двигательные способности: ловкость. Отталкивание ногой и руками при выполнении поворота переступанием в движении по извилистой лыжне под уклон 3 – 5 градусов.	Лекция с элементами беседы. Практика.	4
72-75	Постановка палок на снег	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Постановка палок на снег в попеременном двухшажном ходе.	Лекция с элементами беседы. Практика.	4
76-79	Лыжные гонки	Психические процессы в обучении двигательным действиям. Согласованность движений рук и ног при выполнении поворота переступанием в движении по кругу. Лыжные гонки 1 км.	Соревнования	4
80-83	Подъем «полуелочкой»	Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Согласованность движений рук и ног в скользящем шаге при длительном одноопорном скольжении. Согласованность движений рук и ног в подъёме «полуёлочкой».	Лекция с элементами беседы. Практика.	4
84-87	Лыжные гонки	Психические процессы в обучении двигательным действиям. Согласованность движений рук и ног при выполнении поворота переступанием в движении по кругу. Лыжные гонки 2 км.	Соревнования	4
88-91	Скользящий шаг	Предупреждение травм и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Согласованность движений рук и ног в скользящем шаге и	Лекция с элементами беседы. Практика.	4

		попеременном двухшажном ходе на разной скорости передвижения. Отталкивание ногой в повороте переступанием в движении.		
92-94	Лыжные гонки	Психические процессы в обучении двигательным действиям. Согласованность движений рук и ног при выполнении поворота переступанием в движении по кругу. Лыжные гонки 2-3 км.	Соревнования	3
95-98	Подъем «елочкой»	Согласованность движений рук и ног в скользящем шаге при длительном одноопорном скольжении. Согласованность движений рук и ног в подъёме «ёлочкой».	Лекция с элементами беседы. Практика.	4
	Подвижные игры			20
99-100	История возникновения подвижных игр. Эстафета	История возникновения подвижных игр. ОРУ, Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	Лекция с элементами беседы. Практика. Игра	2
101-102	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	Утренняя гимнастика. ОРУ, Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	Лекция с элементами беседы. Практика. Игра	2
103-104	Тренировка начинается с разминки.	Тренировка начинается с разминки. ОРУ, Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Лекция с элементами беседы. Практика. Игра	2
105-106	Игра в мини-баскетбол.	Выбор видов спорта для самостоятельными занятиями физкультурой и спортом. ОРУ, Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	Лекция с элементами беседы. Соревнования	2

		Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		
107-108	Развитие силы и быстроты.	Развитие силы и быстроты. ОРУ, Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Лекция с элементами беседы. Практика. Игра	2
109-110	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди	Развитие выносливости и гибкости. ОРУ, Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Лекция с элементами беседы. Практика	2
111-112	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди	Гигиена занятий физическими упражнениями. ОРУ, Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Лекция с элементами беседы. Практика. Игра	2
113-114	Игра в мини-баскетбол.	Ваш домашний стадион. ОРУ, Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Лекция с элементами беседы. Соревнования	2
115-118	Подвижные игры		Соревнования	4
119-136	Спортивные состязания	В течение года		18

4. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы

4.1. Методическая часть

На занятиях лыжной подготовки используются следующие *методы*:

- наглядный – повторение, копирование, практический показ способов деятельности;
- словесный – объяснение, передача информации;
- практический – приобретение навыков и умений;
- игровой;
- частично-поисковый – используя полученные ЗУН, дети самостоятельно проводят занятия или его часть;
- соревновательный

Основные приемы, используемые в организации образовательного процесса: убеждение, стимулирование, сотрудничество, контроль, соревнования, мотивация.

Подготовительная часть способствует разогреванию мышц, повышению частоты пульса и дыхания.

Основная часть - развитию физических качеств, обучение передвижению на лыжах, тестирования.

Заключительная часть должна научить занимающихся расслабляться, восстанавливать силы.

Форма занятий: учебно - тренировочная

Организационно - методические указания:

- каждое звено является звеном системы занятий, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала;
- обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния, возраста, физического развития, двигательной подготовленности.

При реализации программы необходимо учитывать 3 уровня обеспечения:

- Методическое обеспечение: использование собственного опыта работы, учебно-методическая литература.
- Психолого-педагогическое обеспечение (возрастные, психологические возможности детей, уровень их физической подготовки).
- Техническое обеспечение:
 - занятия проводятся на учебной лыжне;
 - лыжи, палки, ботинки;
 - лыжный костюм;
 - секундомер;
 - гимнастические палки, скакалки, мячи

4.2. Диагностическая часть

Диагностика проводится с целью определения уровня здоровья, она проводится в октябре и в мае. Основными показателями выполнения программных требований являются следующие показатели:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ техники лыжных гонок.

Качество полученных знаний, умений и навыков проверяется через итоговый контроль: по теории “Основы знаний”: тесты, беседы, согласно теоретического курса данной программы; по технике выполнения упражнений: контрольные испытания на развитие основных двигательных качеств (силы, быстроты, скорости, выносливости, прыгучести, гибкости, координации движений);

контрольные упражнения на владение техникой движений основных лыжных ходов; участие в соревнованиях по легкой атлетике и по лыжным гонкам (школьных, районных).

Усвоение программы учащимися оценивается по сдаче нормативов общей и специальной физической подготовки – низкий уровень, средний, высокий.

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке

№ п-п	Контрольное упражнение	возраст	Оценка					
			мальчики			девочки		
			3	4	5	3	4	5
Общая физическая подготовка								
1.	Бег 30м (сек)	7	7.5	6.8	5.6	7.6	7.3	5.8
		8	7.1	6.6	5.4	7.3	6.8	5.6
		9	6,6	6,0	5,4	6,8	6,2	5,5
		10	6,5	5,8	5,1	6,6	6,0	5,2
2.	Бег 60 м (сек)	7	Без учета времени					
		8						
		9	11,8	11,2	10,6	12,2	11,6	10,8
		10	11,2	10,6	10,0	11,4	10,8	10,1
3.	Прыжок в длину с места (см)	7	100	130	155	90	120	150
		8	110	140	165	100	135	155
		9	145	155	165	135	145	155
		10	155	165	175	145	155	165
4.	Подтягивание на перекладине (раз)	7	1	2	4	2	7	12
		8	1	3	4	3	9	14
		9	1	4	5	3	10	16
		10	1	4	5	4	12	18
5.	Отжимание в упоре на руках (раз)	7	10	11	12	9	10	11
		8	10	11	12	9	10	11
		9	12	14	16	8	11	14
		10	14	16	18	10	14	16
Специальная физическая подготовка								
1.	Лыжи. Классический стиль. 1 км (мин, сек)	7	10.00	9.30	9.00	11.00	10.30	10.00
		8	9.30	9.00	8.30	10.00	9.30	9.00
		9	9.00	8.30	8.00	9.30	9.00	8.30
		10	8.00	7.30	7.00	8.30	8.00	7.30
2.	2 км (мин,сек)	7	Без учета времени					
		8						
		9	15,18	13,39	12,44	16,34	15,19	13,52
		10	13,28	12,44	11,19	15,19	13,52	12,38

4.3. Информационное обеспечение

Для учащихся пособия и учебники, входящие в предметную линию учебников В.И. Ляха.

1. Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов. М.: Просвещение, 2010.
2. Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 5-7 классов. М.: Просвещение, 2010.
3. Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 8-9 классов. М.: Просвещение, 2010.
4. Физическая культура 5-7 кл., под реакцией М.Я. Виленского. М.: Просвещение, 2009.
5. Физическая культура 8-9 кл., под обще редакцией В.И. Ляха. М.: Просвещение, 2009.

Методические издания по ФК для учителя.

1. Журналы «Физическая культура в школе».
2. Кузнецов В.С., Колодницкий, Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М., 2003.
3. Легкая атлетика в школе / под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.
4. Макаров А.Н. Легкая атлетика. – М., 1990.
5. Методика преподавания гимнастики в школе. – М., 2000.
6. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л.Б. Кофмана. – М., 2000.
7. Настольная книга учителя физической культуры, Г.И. Погодаев. «Физкультура и спорт». Москва, 2000.
8. Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов. – М., 2001.
9. Спорт в школе / под ред. И.П. Космина, А.П. Паршикова, Ю.П. Пузыря. – М., 2003.
10. Справочник учителя физической культуры. Г.А. Киселев, С.Б. Киселева. «Учитель». Волгоград, 2008.