

	положе- ния тела								заданий
4	Олимпийс- кое движение в России	2	2		Индиви- дуаль- ные	Самостоятель- ный просмотр видеороликов с последую- щим выполне- нием заданий	Скуре, WANTSAP- P	Группа «лыжи» ресурс WANTSAPP	Просмотр видеороли- ков от обучающих- ся с фиксацией выполнения заданий
5	Выполне- ние упражне- ний на развитие силы	2		2	Индиви- дуаль- ные	Самостоятель- ный просмотр видеороликов с последую- щим выполне- нием заданий	Скуре, WANTSAP- P	Группа «лыжи» ресурс WANTSAPP	Просмотр видеороли- ков от обучающих- ся с фиксацией выполнения заданий
6	Упражне- ния для развития ловкости с мячом	2		2	Индиви- дуаль- ные	Самостоятель- ный просмотр видеороликов с последую- щим выполне- нием заданий	Скуре, WANTSAP- P	Группа «лыжи» ресурс WANTSAPP	Просмотр видеороли- ков от обучающих- ся с фиксацией выполнения заданий
7	Прыжко- вые упражне- ния для развития взрывной быстроты	2		2	Индиви- дуаль- ные	Самостоятель- ный просмотр видеороликов с последую- щим выполне- нием заданий	Скуре, WANTSAP- P	Группа «лыжи» ресурс WANTSAPP	Просмотр видеороли- ков от обучающих- ся с фиксацией выполнения заданий
8	Выполне- ние упражне- ний на развитие силы с использо- ванием турника	2		2	Индиви- дуаль- ные	Самостоятель- ный просмотр видеороликов с последую- щим выполне- нием заданий	Скуре, WANTSAP- P	Группа «лыжи» ресурс WANTSAPP	Просмотр видеороли- ков от обучающих- ся с фиксацией выполнения заданий
9	беговые упражне-	2		2	Индиви- дуаль-	Самостоятель- ный просмотр	Скуре, WANTSAP-	Группа «лыжи»	Просмотр видеороли-

	ния со сменой направления движения				ные	видеороликов с последующим выполнением заданий	РР	ресурс WANTSAPP	ков от обучающихся с фиксацией выполнения заданий
--	------------------------------------	--	--	--	-----	--	----	-----------------	---

2 год обучения о.ф.п

№	Темы занятий	Количество часов			Форма занятий	Форма обучения	Средства ИКТ	Ссылка на образовательные ресурсы	Формы аттестации
		Всего часов	Теория	Практика					
1	Прыжковые упражнения для развития взрывной быстроты	2		2	Индивидуальные	Самостоятельный просмотр видеороликов с последующим выполнением заданий	Скуре, WANTSAPP	Группа «лыжи» ресурс WANTSAPP	Просмотр видеороликов от обучающихся с фиксацией выполнения заданий
2	Упражнения для развития ловкости с мячом	2		2	Индивидуальные	Самостоятельный просмотр видеороликов с последующим выполнением заданий	Скуре, WANTSAPP	Группа «лыжи» ресурс WANTSAPP	Просмотр видеороликов от обучающихся с фиксацией выполнения заданий
3	Беговые упражнения со сменой направления движения	2		2	Индивидуальные	Самостоятельный просмотр видеороликов с последующим выполнением заданий	Скуре, WANTSAPP	Группа «лыжи» ресурс WANTSAPP	Просмотр видеороликов от обучающихся с фиксацией выполнения заданий
4	Имитация в шаге	3		3	Индивидуальные	Самостоятельный просмотр видеороликов с последующим выполнением заданий	Скуре, WANTSAPP	Группа «лыжи» ресурс WANTSAPP	Просмотр видеороликов от обучающихся с фиксацией выполнения заданий
5	беговые	2		2	Индивиду-	Самостоятель-	Скуре,	Группа	Просмотр

	упражнения со сменой направления движения				дуальные	ный просмотр видеороликов с последующим выполнением заданий	WANTSA PP	«лыжи» ресурс WANTSAPP	видеороликов от обучающихся с фиксацией выполнения заданий
6	Прыжковые упражнения для развития взрывной быстроты	2		2	Индивидуальные	Самостоятельный просмотр видеороликов с последующим выполнением заданий	Скype, WANTSA PP	Группа «лыжи» ресурс WANTSAPP	Просмотр видеороликов от обучающихся с фиксацией выполнения заданий
7	Выполнение упражнений на развитие силы с резиновым экспандером	2		2	Индивидуальные	Самостоятельный просмотр видеороликов с последующим выполнением заданий	Скype, WANTSA PP	Группа «лыжи» ресурс WANTSAPP	Просмотр видеороликов от обучающихся с фиксацией выполнения заданий
8	Выполнение упражнений на развитие силы с использованием турника	3		3	Индивидуальные	Самостоятельный просмотр видеороликов с последующим выполнением заданий	Скype, WANTSA PP	Группа «лыжи» ресурс WANTSAPP	Просмотр видеороликов от обучающихся с фиксацией выполнения заданий
9	Упражнения на статику	2		2	Индивидуальные	Самостоятельный просмотр видеороликов с последующим выполнением заданий	Скype, WANTSA PP	Группа «лыжи» ресурс WANTSAPP	Просмотр видеороликов от обучающихся с фиксацией выполнения заданий
10	Упражнения для развития ловкости	2		2	Индивидуальные	Самостоятельный просмотр видеороликов с последую-	Скype, WANTSA PP	Группа «лыжи» ресурс WANTSAPP	Просмотр видеороликов от обучающихся

	с мячом					щим выполнением заданий			ся с фиксацией выполнения заданий
11	Имитация в шаге на месте с резиновым экспандером	2		2	Индивидуальные	Самостоятельный просмотр видеороликов с последующим выполнением заданий	Скуре, WANTSAPP	Группа «лыжи» ресурс WANTSAPP	Просмотр видеороликов от обучающихся с фиксацией выполнения заданий

Учебно-тренировочная группа 3 год обучения

№	Темы занятий	Количество часов			Форма занятий	Форма обучения	Средства ИКТ	Ссылка на образовательные ресурсы	Формы аттестации
		Всего часов	Теория	Практика					
1	Упражнения на статику	2		2	Индивидуальные	Самостоятельный просмотр видеороликов с последующим выполнением заданий	Скуре, WANTSAPP	Группа «лыжи» ресурс WANTSAPP	Просмотр видеороликов от обучающихся с фиксацией выполнения заданий
2	Упражнения для развития силовой выносливости с мячом	2		2	Индивидуальные	Самостоятельный просмотр видеороликов с последующим выполнением заданий	Скуре, WANTSAPP	Группа «лыжи» ресурс WANTSAPP	Просмотр видеороликов от обучающихся с фиксацией выполнения заданий
3	Беговые упражнения с отягощением	2		2	Индивидуальные	Самостоятельный просмотр видеороликов с последующим выполнением заданий	Скуре, WANTSAPP	Группа «лыжи» ресурс WANTSAPP	Просмотр видеороликов от обучающихся с фиксацией выполнения заданий
4	Упражнения на силу с	3		3	Индивидуальные	Самостоятельный просмотр видеороликов	Скуре, WANTSAPP	Группа «лыжи» ресурс	Просмотр видеороликов от

	помощью гимнастических упражнений на турнике					с последующим выполнением заданий		WANTSAPP	обучающихся с фиксацией выполнения заданий
5	Упражнения для развития быстроты с резиновым амортизатором	2		2	Индивидуальные	Самостоятельный просмотр видеороликов с последующим выполнением заданий	Скype, WANTSAPP	Группа «лыжи» ресурс WANTSAPP	Просмотр видеороликов от обучающихся с фиксацией выполнения заданий
6	Упражнения на гибкость: комплекс упражнений для утренней гимнастики	3		3	Индивидуальные	Самостоятельный просмотр видеороликов с последующим выполнением заданий	Скype, WANTSAPP	Группа «лыжи» ресурс WANTSAPP	Просмотр видеороликов от обучающихся с фиксацией выполнения заданий
7	Имитация в шаге на месте с резиновым экспандером	2		2	Индивидуальные	Самостоятельный просмотр видеороликов с последующим выполнением заданий	Скype, WANTSAPP	Группа «лыжи» ресурс WANTSAPP	Просмотр видеороликов от обучающихся с фиксацией выполнения заданий
8	Российские Олимпийские победы в лыжных гонках		2	2	Индивидуальные	Самостоятельный просмотр видеороликов с последующим выполнением заданий	Скype, WANTSAPP	Группа «лыжи» ресурс WANTSAPP	Просмотр видеороликов от обучающихся с фиксацией выполнения заданий
9	Упражнения для развития выносливости с резиновым амортизатором	2		2	Индивидуальные	Самостоятельный просмотр видеороликов с последующим выполнением заданий	Скype, WANTSAPP	Группа «лыжи» ресурс WANTSAPP	Просмотр видеороликов от обучающихся с фиксацией выполнения заданий

	тором								
10	Упражнения на силу с помощью гимнастических упражнений на турнике	3		3	Индивидуальные	Самостоятельный просмотр видеороликов с последующим выполнением заданий	Скype, WANTSAPP	Группа «лыжи» ресурс WANTSAPP	Просмотр видеороликов от обучающихся с фиксацией выполнения заданий
11	Прыжковая имитация со сменой положения тела	2		2	Индивидуальные	Самостоятельный просмотр видеороликов с последующим выполнением заданий	Скype, WANTSAPP	Группа «лыжи» ресурс WANTSAPP	Просмотр видеороликов от обучающихся с фиксацией выполнения заданий
12	Упражнения с резиновым амортизатором для развития быстроты	3		3	Индивидуальные	Самостоятельный просмотр видеороликов с последующим выполнением заданий	Скype, WANTSAPP	Группа «лыжи» ресурс WANTSAPP	Просмотр видеороликов от обучающихся с фиксацией выполнения заданий
13	Имитация в шаге на месте с резиновым экспандером	2		2	Индивидуальные	Самостоятельный просмотр видеороликов с последующим выполнением заданий	Скype, WANTSAPP	Группа «лыжи» ресурс WANTSAPP	Просмотр видеороликов от обучающихся с фиксацией выполнения заданий
14	Беговые упражнения со сменой направления	2		2	Индивидуальные	Самостоятельный просмотр видеороликов с последующим выполнением заданий	Скype, WANTSAPP	Группа «лыжи» ресурс WANTSAPP	Просмотр видеороликов от обучающихся с фиксацией выполнения заданий
15	Упражнения для развития	2		2	Индивидуальные	Самостоятельный просмотр видеороликов	Скype, WANTSAPP	Группа «лыжи» ресурс	Просмотр видеороликов от

	СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВ ОСТИ С МЯЧОМ					с последую- щим выполне- нием заданий		WANTSAPP	обучающих- ся с фиксацией выполнения заданий
--	--	--	--	--	--	--	--	-----------------	---