2 февраля

Разминка:

Кросс-5 минут

Общеразвивающие упражнения (суставная гимнастика) -10 минут

Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.

1.Упражнения без лыж

а)Стоя на снегу на правой ноге, левая отведена назад – имитация работы рук

б)Стоя на левой ноге – то же

в)Стоя на снегу- левая нога вперед, правая - на стопу позади – имитация толчка, переноса веса тела, постановка лыжи на снег

г)поменять расположение ног – то же

Повторять по 30 секунд 5 кругов

2.Упражнения на лыжах (20 минут)

а)Прохождение отрезка 20 м попеременным двухшажным лыжным ходом

б)Прохождение отрезка 20 м с палками попеременным двухшажным ходом

3.Прохождение дистанции 3 км классическим стилем.

Суставная гимнастика- 5 минут.

Самостоятельное изучение правил соревнований по лыжным гонкам в эстафете.

4 февраля

Разминка:

Кросс-5 минут

Общеразвивающие упражнения (суставная гимнастика) -10 минут

Беговые упражнения на участке 15 м

1)С высоким подниманием бедра,

2)С захлестом голени,

3)Выпрыгивание вверх

4)Приставные шаги правым боком

5)Приставные шаги левым боком

Основная часть:

Прохождение дистанции- 4 км классическим стилем

Ускорение на участке 100м повторным методом – 5-8 раз

Заминка- 2 км классическим стилем.

Комплекс силовых упражнений :

1.Прыжки через скамейку

2.Отжимания из упора лежа

3.Поднимание туловища

4.Коньковые приседания

5.Эспандер: имитация одновременного бесшажного хода.

6.жим стоя с гантелями

По 30 секунд , 3 серии.

Суставная гимнастика – 5 минут

7 февраля

Разминка:

Кросс-5 минут

Общеразвивающие упражнения (суставная гимнастика) -10 минут

Основная часть:

Прохождение дистанции равномерно- 3 км классический стиль

Работа на кругу 3 км – 2 круга

1 км- средний темп классическим стилем

1 км- высокий темп классическим стилем

1 км- низкий темп одновременным бесшажным лыжным ходом

Заминка – 2 км

Суставная гимнастика- 5 минут

9 февраля

Разминка:

Кросс-5 минут

Общеразвивающие упражнения (суставная гимнастика) -10 минут

Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.

1.Упражнения без лыж

а)Стоя на снегу на правой ноге, левая отведена назад – имитация работы рук

б)Стоя на левой ноге – то же

в)Стоя на снегу- левая нога вперед, правая - на стопу позади – имитация толчка, переноса веса тела, постановка лыжи на снег

г)поменять расположение ног – то же

Повторять по 30 секунд 5 кругов

2.Упражнения на лыжах (20 минут)

а)Прохождение отрезка 20 м попеременным двухшажным лыжным ходом

б)Прохождение отрезка 20 м с палками попеременным двухшажным ходом

3.Прохождение дистанции 3 км классическим стилем.

Суставная гимнастика- 5 минут.

Самостоятельное изучение правил соревнований по лыжным гонкам в эстафете.

11 февраля

Разминка:

Кросс-5 минут

Общеразвивающие упражнения (суставная гимнастика) -10 минут

Беговые упражнения на участке 15 м

1)С высоким подниманием бедра,

2)С захлестом голени,

3)Выпрыгивание вверх

4)Приставные шаги правым боком

5)Приставные шаги левым боком

Основная часть:

Прохождение дистанции- 4 км коньковым стилем

Ускорение на участке 100м повторным методом – 5-8 раз

Заминка- 2 км коньковым стилем.

Комплекс силовых упражнений :

1.Прыжки через скамейку

2.Отжимания из упора лежа

3.Поднимание туловища

4.Коньковые приседания

5.Эспандер: имитация одновременного бесшажного хода.

6.жим стоя с гантелями

По 30 секунд , 3 серии.

Суставная гимнастика – 5 минут

14 февраля

Разминка:

Кросс-5 минут

Общеразвивающие упражнения (суставная гимнастика) -10 минут

Основная часть:

Прохождение дистанции равномерно- 3 км коньковым стилем

Работа на кругу 3 км – 2 круга

1 км- средний темп коньковым стилем

1 км- высокий темп коньковым стилем

1 км- низкий темп одновременным бесшажным лыжным ходом

Заминка – 2 км

Суставная гимнастика- 5 минут

16 февраля

Разминка:

Кросс-5 минут

Общеразвивающие упражнения (суставная гимнастика) -10 минут

Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.

1.Упражнения без лыж

а)Стоя на снегу на правой ноге, левая отведена назад – имитация работы рук

б)Стоя на левой ноге – то же

в)Стоя на снегу- левая нога вперед, правая - на стопу позади – имитация толчка, переноса веса тела, постановка лыжи на снег

г)поменять расположение ног – то же

Повторять по 30 секунд 5 кругов

2.Упражнения на лыжах (20 минут)

а)Прохождение отрезка 20 м попеременным двухшажным лыжным ходом

б)Прохождение отрезка 20 м с палками попеременным двухшажным ходом

3.Прохождение дистанции 3 км классическим стилем.

Суставная гимнастика- 5 минут.

Самостоятельное изучение правил соревнований по лыжным гонкам в эстафете.

18 февраля

Разминка:

Кросс-5 минут

Общеразвивающие упражнения (суставная гимнастика) -10 минут

Беговые упражнения на участке 15 м

1)С высоким подниманием бедра,

2)С захлестом голени,

3)Выпрыгивание вверх

4)Приставные шаги правым боком

5)Приставные шаги левым боком

Основная часть:

Прохождение дистанции- 4 км коньковым стилем

Ускорение на участке 100м повторным методом – 5-8 раз

Заминка- 2 км коньковым стилем.

Комплекс силовых упражнений :

1.Прыжки через скамейку

2.Отжимания из упора лежа

3.Поднимание туловища

4.Коньковые приседания

5.Эспандер: имитация одновременного бесшажного хода.

6.жим стоя с гантелями

По 30 секунд , 3 серии.

Суставная гимнастика – 5 минут

21 февраля

Разминка:

Кросс-5 минут

Общеразвивающие упражнения (суставная гимнастика) -10 минут

Основная часть:

Прохождение дистанции равномерно- 3 км коньковый стиль

Работа на кругу 3 км – 2 круга

1 км- средний темп коньковым стилем

1 км- высокий темп коньковым стилем

1 км- низкий темп одновременным бесшажным лыжным ходом

Заминка – 2 км

Суставная гимнастика- 5 минут

25 февраля

Разминка:

Кросс-5 минут

Общеразвивающие упражнения (суставная гимнастика) -10 минут

Совершенствовать технику одновременного двухшажного конькового хода.

1.Упражнения без лыж

а)Стоя на снегу на правой ноге, руки отведены назад – имитация работы рук

б)Стоя на левой ноге – то же

в)Стоя на снегу- снова на левой правая в сторону – имитация толчка, переноса веса тела, постановка лыжи на снег

г)поменять расположение ног – то же

Повторять по 30 секунд 5 кругов

2.Упражнения на лыжах (20 минут)

а)Прохождение отрезка 20 м попеременным одновременным двухшажным лыжным ходом

б)Прохождение отрезка 20 м с палками одновременным двухшажным лыжным ходом

3.Прохождение дистанции 3 км коньковым стилем.

Суставная гимнастика- 5 минут.

Самостоятельное изучение правил соревнований по лыжным гонкам в эстафете.

28 февраля

Разминка:

Кросс-5 минут

Общеразвивающие упражнения (суставная гимнастика) -10 минут

Беговые упражнения на участке 15 м

1)С высоким подниманием бедра,

2)С захлестом голени,

3)Выпрыгивание вверх

4)Приставные шаги правым боком

5)Приставные шаги левым боком

Основная часть:

Прохождение дистанции- 4 км классическим стилем

Ускорение на участке 100м повторным методом – 5-8 раз

Заминка- 2 км классическим стилем.

Комплекс силовых упражнений :

1.Прыжки через скамейку

2.Отжимания из упора лежа

3.Поднимание туловища

4.Коньковые приседания

5.Эспандер: имитация одновременного бесшажного хода.

6.жим стоя с гантелями

По 30 секунд , 3 серии.

Суставная гимнастика – 5 минут