

**Образовательная программа вариативной
части
по предмету «Физическая культура» для
учащихся 2 - 4 классов
на основе скандинавской ходьбы**

Пояснительная записка

Особенность возрастного развития детей 8-11 лет, которое характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Так, увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса. Суставы детей очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Мышцы имеют тонкие волокна и содержат в своем составе небольшое количество белка и жира. При этом крупные мышцы развиты лучше, чем мелкие. В этом возрасте завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурное дифференциация нервных клеток. К концу периода младшего школьного возраста объем легких составляет половину легких взрослого. Так у 8-летних детей минутный объем равен 4400 мл/мин, а жизненная емкость легких – до 2000 мл (Ж.К. Холодов, 2007).

Учитывая особенности данного возраста, из всех видов физических упражнений наибольшую пользу приносят те, которые выполняются длительное время, на свежем воздухе при достаточно полном обеспечении кислородом (аэробный режим). И к таким относятся занятия скандинавской ходьбой. При передвижении скандинавской ходьбой в работу вовлекаются мышцы верхних, нижних конечностей и туловища. В связи с участием большого объема мышечной массы (более 60%), ходьба способствует гармоническому развитию скелетной мускулатуры и уменьшению жировой ткани, в частности укреплению мышц брюшного пресса. Вовлечение в работу большой группы мышц, четкий ритм движений, длительное пребывание на свежем воздухе, благотворно сказывается на деятельности систем кровообращения и дыхания (увеличивается ЖЕЛ, легочная вентиляция). Занятия на свежем воздухе оказывают на организм закаливающее воздействие, повышают сопротивляемость организма к различным простудным и инфекционным заболеваниям, повышают

стойкость к действию низких температур тех участков тела, которые наиболее часто подвергаются охлаждению (глотка, область миндалин и т.д.). Во время ходьбы расход энергии в связи с включением в работу всех мышечных групп равен 500 – 900 ккал/час, величина энергетических затрат зависит от рельефа местности, погоды, скорости передвижения, общей физической подготовленности.

Техника скандинавской ходьбы включает в себя два вида спорта: лыжных гонок – это имитация лыжного классического хода и спортивной ходьбы. Что позволяет успешно развивать следующие физические качества: специальную выносливость, скоростно–силовые качества, координации, гибкость (Марко Кантанева, 2001). Таким образом, использование скандинавской ходьбой в рамках учебного процесса по физической культуре во 2 – 3 классах позволяет реализовать образовательные, оздоровительные и развивающие задачи. Что очень важно для полноценного развития школьников данного возраста.

В соответствие с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования», утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов и типов вводится третий час физической культуры, учитывая специфику местных условий региона, материально-техническое состояние общеобразовательной организации и уровень подготовленности школьников.

Введение третьего часа физической культуры (вариативной части) по скандинавской ходьбе (34 часа) в учебный план общеобразовательных

учреждений продиктовано объективной необходимостью повышения физического здоровья детей младшего школьного возраста. Число детей-инвалидов в возрасте до 18 лет составляет 605 тыс. человек, оно увеличилось за последние 5 лет на 155 тыс. При этом изменилась и структура причин инвалидности: на первое место вышла соматическая патология (34,5%). Существует тенденция к снижению числа детей, имеющих нормальную массу тела, и увеличению числа низкорослых детей. Отмечается у школьников снижение жизненной емкости легких на 15% и силовых возможностей на 20%. У 30% юношей и девушек выявляется задержка полового развития, а 40% юношей и девушек имеют болезни, которые могут ограничить возможность реализации репродуктивной функции. За последние 5 лет заболеваемость детей в различных возрастных группах увеличилась на 18-20%. По состоянию здоровья 30% выпускников школ имеют ограничения в выборе профессии, уровень годности к военной службе не превышает 70%. Число детей с недостаточным уровнем развития необходимых функций увеличилось с 20% до 41,4%. Частота психических расстройств и отклонений в поведении возросла среди подростков на 27%. Число практически здоровых детей снизилось до 30%, нервно-психические нарушения выявляются у 60% выпускников школ (Ю.С. Осипов, 2012).

Программа направлена на формирование знаний, позволяющих учащимся, данного возраста, ориентироваться в методических основах физической культуры и ЗОЖ, в познавательной и практической физкультурно-спортивной деятельности. Реализация представленной программы способствует приобретению жизненно важных двигательных умений и навыков, воспитанию двигательных способностей с учетом возрастного физического развития школьников 2 – 3 классов.

С учетом вышеизложенного, основной направленностью содержания программы является оздоровительная направленность.

Цель программы: всестороннее развитие личности с помощью овладения школьниками 2 – 3 классов основами скандинавской ходьбы.

Задачи программы:

1. Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.
2. Формирование и совершенствование жизненно необходимых двигательных действий.
3. Развитие двигательных (координационных и кондиционных) способностей.
4. Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, сознательное применение их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
5. Воспитание нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Предполагаемые результаты :

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по скандинавской ходьбе являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по скандинавской ходьбе являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по скандинавской ходьбе являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития скандинавской ходьбы характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять скандинавскую ходьбу как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия по скандинавской ходьбе с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Основное содержание программы разделено на следующие основные дидактические единицы:

-раздел «Основы знаний о скандинавской ходьбе» - раздел, в рамках которого знакомит школьников с историей происхождения скандинавской ходьбы, с правилами поведения на занятиях и формирование ЗОЖ;

-раздел «Техника движений» раскрывает физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность, ориентированная на освоение техники скандинавской ходьбы, подвижных игр на свежем воздухе.

-разделы «Общеразвивающие упражнения» и «Дыхательная гимнастика» определяют содержание, направленное на укрепления здоровья, развития физических качеств младших школьников.

Примерное распределение учебного времени на вариативную часть скандинавская ходьба (1 час в неделю)

№ п/п	Разделы программного материала	2 класс	3 класс
1.	Основы знаний о скандинавской ходьбе	4	4
2.	Физическое совершенствование		
2.1	Освоение техники движений: - Обучение техники движения рук и ног; - Обучение техники передвижения: по прямой, «змейкой», по кругу; - Обучение техники спуска и подъема; - Обучение техники ходьбы по асфальту.	16	16
2.2	ОРУ (с предметами, без предметов)	В течение урока	
2.3	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой	В течение урока	
2.4	Подвижные игры с палками	11	11
2.5	Контрольные нормативы	3	3
	Всего:	34 часа	34 часа

Вариативная часть содержания программного материала

1. «Основы знаний по скандинавской ходьбе»

1.1 История происхождения скандинавской ходьбы. С давних пор профессиональные лыжники искали способы поддержания спортивной формы в летнее время, в отсутствие снега. Летом они много тренировались, занимаясь только энергичной ходьбой и бегом по пересеченной местности, в то время еще с простыми лыжными палками. В своем современном виде скандинавская ходьба появилась в Финляндии весной 1997 году. Марко Кантанева на базе спортивного училища в Виерумяки развивал направление, которое в шутку называли «Ходьба на палках». В 1997 году компанией Ekel начала производство спортивных палок АО Ekel. Весной 2000 года была создана Международная Ассоциация Финской Ходьбы- ONWF.

1.2 Правила поведения на занятиях: знакомство со спортивным инвентарем – палками для ходьбы. Самостоятельный выбор высоты палок. Основные требования к спортивной форме для занятий на улице. Построение, передвижение во время занятия.

1.3 Олимпийское движение: Первые Олимпийские игры, основатель Олимпийских игр, Олимпийское движение. Олимпийские виды спорта (зимние, летние). Олимпийские чемпионы. Олимпиада в Сочи – 2014.

1.4 Формирование здорового образа жизни: Режим дня, значение утренней зарядки. Правильное питание. Закаливающие процедуры.

2. «Физическое совершенствование»

2.1 Освоение техники движений. Освоение передвижения скандинавской ходьбой (ног, рук, туловища). Освоения техники подъема и спуска. Техники ходьбы по асфальту. Обучение подводящих имитационных упражнений лыжного хода: переменная, одновременная работа рук. Освоение упражнений: шаговая и прыжковая имитация классического хода.

2.2. ОРУ: С палками, без палок направленные на развитие: гибкости, координацию, ловкости, внимание, силы. Суставная гимнастика. Смотрите приложение №1 -15

2.3. Дыхательная гимнастика Стрельниковой: «Кошка», «Ладони», «Насос», «Обними плечи», «Повороты», «Китайский болванчик», «Перекаты», «Шаги». Смотрите приложение № 16.

2.4. Подвижные игры и эстафеты.

Игровая направленность на: закрепление и совершенствование навыков ходьбы с палками, развитие скоростных способностей; закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно – силовых способностей; овладение в играх элементарными умениями в ловле, бросках, развитие координации, ловкости, внимания. Смотрите приложение № 17.

Тематическое планирование
по физической культуре
2 класс

Вариативная часть

№ уро ка	Тема урока	Тип урока	Планируемые результаты				Характер истика деятельно сти учащихся	Контроль
			предметные		Мета предметны е	личностные		
			Обучаемы й научится	Обучаемый получит возможност ь научиться				
	Скандинавская ходьба - 34часа							
1	Теория: основные знания скандинавской ходьбы	Вводны й	Знакомство с новым видом двигательн ой активности – скандинавс кая ходьба	Овладеть умениями и навыками использова ния спортивног о инвентаря	Ознакомит ься с историей происхожд ения скандинавс кой ходьбы	Проявлять интерес, любознатель ность к новому виду двигательно й активности.	Определя ть и кратко характери зовать новый вид двигатель ной активност и – скандина вская ходьба	Беседа, дискуссия, презентации
2 - 6	Обучение техники	Изучени е нового	Правильно выполнять	Применять жизненно –	Находить ошибки	Проявлять дисциплины	Выявлять различие	Контрольное выполнения

	<p>движения рук и ног</p> <p>Комплекс ОРУ № 1,2</p> <p>Подвижные игры: «Нападение акулы»</p> <p>Дыхательная гимнастика Стрельниковой : «Ладони»</p>	материала	основные движения при ходьбе с палками	важные двигательные навыки и умения различными способами	при выполнении и учебных заданий, отбирать способы их исправления	ровность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	в основных способах передвижения человека	техники передвижения скандинавской ходьбой
7 - 8	<p>Обучение техники передвижения: по прямой, «змейкой», по кругу.</p> <p>Комплекс ОРУ № 3</p> <p>Подвижные игры: «Занять место», «Следопыт»</p> <p>Дыхательная гимнастика Стрельниковой : «Ладони»,</p>	Изучение нового материала	Правильно выполнять основные движения при ходьбе с палками	Применять жизненно – важные двигательные навыки и умения различными способами; применять их в игровой деятельности	Находить ошибки при выполнении и учебных заданий, отбирать способы их исправления	Проявлять инициативность, самостоятельность, лидерские качества в игре.	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма	Контрольное выполнение техники передвижения скандинавской ходьбой

	«Повороты»							
9	Теория: Правила поведения на занятиях	Изучение нового материала	Знакомство с правилами поведения на занятиях	Строго соблюдать правила техники безопасности	Владеть основами ОБЖ, валеологии	Проявлять дисциплинированность, турбулентность к сверстникам	Овладеть жизненно важными знаниями	Беседа, дискуссия.
10-14	Обучение техники спуска и подъема Комплекс ОРУ № 4,5 Подвижные игры: «Слалом на спуске», «Все по местам» Дыхательная гимнастика Стрельниковой : «Ладшки», «Повороты», «Насос»	Изучение нового материала	Правильно выполнять технику ходьбы со спусков, на подъемах (работа ног, рук, туловища)	Применять жизненно – важные двигательные навыки и умения различными способами; применять их в игровой деятельности	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности	Описывать технику физических упражнений; Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений	Контрольное выполнение техники передвижения скандинавской ходьбой
15-19	Дальнейшее обучение ранее изученного материала.	Закрепление изученного	Правильно выполнять технику ходьбы с	Применять жизненно – важные двигательные	Находить ошибки при выполнении	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие	Выявлять различие в основных	Тест на правильность выполнения

	Развитие общей выносливости Комплекс ОРУ № 6,7 Подвижные игры: «Кто дальше», «Гусеница» Дыхательная гимнастика Стрельниковой : «Ладшки», «Повороты», «Насос», «Кошка»	материала	палками по пересеченной местности	ые навыки и умения различными способами	и учебных заданий, отбирать способы их исправления	и упорство в достижении поставленных целей	способах передвижения человека	движений и передвижений скандинавской ходьбе
20	Теория: Олимпийское движение	Изучение нового материала	Знакомство с новым материалом о Олимпийском движении	Овладеть знаниями в области Олимпийского движения	Ознакомится с историей Олимпийских игр и спортивными достижениями	Проявлять дисциплированность, трудолюбие, турбулентность к сверстникам	Овладеть знаниями истории, географии	Беседа, доклад, презентации
21-25	Дальнейшее обучение ранее изученного	Закрепление изученного	Правильно выполнять технику	Применять жизненно – важные	Находить ошибки при	Проявлять дисциплированность,	Выявлять различие в	Тест на развитие физических

	материала. Развитие общей выносливости Комплекс ОРУ № 8,9 Подвижные игры: «Следопыт», «Слалом на равнине» Дыхательная гимнастика Стрельниковой : «Ладшки», «Повороты», «Насос», «Кошка», «Китайский болванчик»	ого материала	ходьбы с палками по пересеченной местности	двигательные навыки и умения различными и способами	выполнения и учебных заданий, отбирать способы их исправления	трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	основных способах передвижения человека	качеств (силы, скорости, выносливости)
--	---	------------------	---	--	--	---	--	---

26 -29	Обучение техники ходьбы на асфальте. Комплекс ОРУ № 10,11	Закрепление изученного материала	Правильно выполнять технику ходьбы с палками на асфальте	Применять жизненно – важные двигательные навыки и умения	Находить ошибки при выполнении и учебных заданий,	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении	Выявлять различия в основных способах передвижения	Контрольное выполнение техники передвижения скандинавск
-----------	--	--	---	--	--	--	---	---

	Подвижные игры: «Нападение акулы», «Быстрые детки» Дыхательная гимнастика Стрельниковой : «Ладшки», «Повороты», «Насос», «Кошка», «Перекаты»			различным и способами	отбирать способы их исправления	поставленные цели	ения человека	ой ходьбой на асфальте
30-33	Мониторинг	Оценка физической подготовки	Правильно выполнять технику ходьбы с палками	Применять жизненно – важные двигательные навыки	Владеть основами тестирования	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие, турбулентность к сверстникам	Овладеть знаниями в области физической культуры	Контрольные нормативы
34	Формирование здорового образа жизни	Знакомство с новым материалом	Пользоваться и владеть данной информацией	Применять жизненно – важные двигательные навыки и умения	Ознакомится с режимом дня, принципам и	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с	Овладеть знаниями ЗОЖ	Просмотр видеофильмов, презентации, беседа

				различным и способами	закаливани я и правильны м питанием	ними общий язык и общие интересы		
--	--	--	--	-----------------------------	--	---	--	--

Тематическое планирование
по физической культуре
3 класс

Вариативная часть

№ уро ка	Тема урока	Тип урока	Планируемые результаты				Характер истика деятельно сти учащихся	Контроль
			предметные		метапредм етные	личностные		
			Обучаемы й научится	Обучаемый получит возможност ь научиться				
	Скандинавская ходьба - 34 часа							
1	Теория: Основные знания скандинавской ходьбы	Изучени е нового материа ла	Дальнейше е знакомство с видом двигательн ой активности	Закрепить умениям и навыки использова ния спортивног о	Ознакомит ься с историей происхожд ения скандинавс кой	Проявлять интерес, любопытств ность к новому виду двигательно й	Определя ть и кратко характери зовать новый вид	Беседа,презе нтации, оценочные суждения.

			– скандинавская ходьба	инвентаря	ходьбы, с прикладным значением данного вида	активности.	двигательной активностью – скандинавская ходьба	
2 - 6	Обучение техники движения рук и ног Комплекс ОРУ № 1,2 Подвижные игры: «Быстрые детки» Дыхательная гимнастика Стрельниковой : «Ладшки», «Повороты», «Насос»	Дальнейшее обучение техники движения. Обученные правил игры с палками	Правильно выполнять основные движения при ходьбе с палками. Знать и соблюдать правила игры. Самостоятельное проведение и выполнение 1 -2 упражнений дыхательной гимнастики	Применять жизненно – важные двигательные навыки и умения различными способами	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Выявлять различие в основных способах передвижения человека	Контрольное выполнение техники передвижения скандинавской ходьбой

			Стрельниковой					
7 - 8	Закрепление техники передвижения: по прямой, «змейкой», по кругу, по диагонали Комплекс ОРУ № 3 Подвижные игры: «Занять место», «Следопыт» Дыхательная гимнастика Стрельниковой: «Ладшки», «Повороты», «Насос»	Закрепление раннее изученного материала	Правильно выполнять основные движения при ходьбе с палками передвигаясь по пересеченной местности и парковой зоне	Применять жизненно – важные двигательные навыки и умения различными способами; применять их в игровой деятельности	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Наблюдать за природными явлениями (в игре)	Проявлять инициативность, самостоятельность, лидерские качества в игре.	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма	Контрольное выполнение техники передвижения скандинавской ходьбой
9	Теория: Правила поведения на занятиях	Закрепление раннее изученного материала	Знакомство с правилами поведения на занятиях	Строго соблюдать правила техники безопасности	Владеть основами ОБЖ, валеологии	Проявлять дисциплинированность, турбулентность к сверстникам	Овладеть жизненно важными знаниями	Видеосюжеты из жизни класса, дискуссия.

10-14	Дальнейшее обучение техники спуска и подъема Комплекс ОРУ № 4,5 Подвижные игры: «Слалом на спуске», «Все по местам», «Следопыт» Дыхательная гимнастика Стрельниковой : «Ладшки», «Повороты», «Насос», «Кошка»	Закрепление ранее изученного материала. Самостоятельное участие в организации игровой деятельности	Правильно выполнять технику ходьбы со спусков, на подъемах (работа ног, рук, туловища) . Правильно выполнять вдох, увеличивая кол-во серий до 3-х	Применять жизненно – важные двигательные навыки и умения различными способами; применять их в игровой деятельности	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения, взаимопомощи и взаимопонимания	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками и на принципах уважения и доброжелательности	Описывать технику физических упражнений; Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений	Контрольное выполнение техники передвижения скандинавской ходьбой
15-19	Дальнейшее обучение ранее изученного материала. Развитие общей выносливости Комплекс ОРУ	Закрепление ранее изученного материала	Правильно выполнять технику ходьбы с палками по пересеченной местности	Применять жизненно – важные двигательные навыки и умения различными	Находить ошибки при выполнении и учебных заданий, отбирать способы их	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Выявлять различие в основных способах передвижения человека	Тест на развитие физических качеств (скоростно-силовой выносливости)

	№ 6,7 Подвижные игры: «Кто дальше», «Гусеница» Дыхательная гимнастика Стрельниковой : «Ладшки», «Повороты», «Насос», «Кошка»			способами	исправлени я			
20	Теория: Олимпийское движение	Изучени е нового материала	Знакомство с новым материалом о Олимпийском движении	Овладеть знаниями в области Олимпийского движения	Ознакомит ся с историей летних и зимних Олимпийских игр и Олимпийскими чемпионами	Проявлять дисциплини рованность, трудолюбие , турбулентно сть к сверстникам	Овладеть знаниями истории, географии	Беседа, доклад, просмотр презентаций
21 -25	Дальнейшее обучение ранее изученного материала. Развитие	Закрепл ение изученного материала	Правильно выполнять технику ходьбы с палками по	Применять жизненно – важные двигательные навыки	Находить ошибки при выполнении и учебных	Проявлять дисциплини рованность, трудолюбие и упорство в	Выявлять различие в основных способах	Контрольное занятие в парковой зоне

	общей выносливости Комплекс ОРУ № 8,9 Подвижные игры: «Следопыт», «Слалом на равнине» Дыхательная гимнастика Стрельниковой : «Ладони», «Повороты», «Насос», «Кошка», «Китайский болванчик»	ла	пересеченной местности	и умения различным и способами	заданий, отбирать способы их исправления	достижении поставленных целей	передвижения человека	
--	--	----	------------------------	--------------------------------	--	-------------------------------	-----------------------	--

26-29	Дальнейшее обучение техники ходьбы на асфальте. Комплекс ОРУ № 10,11 Подвижные	Закрепление ранее изученного материала	Правильно выполнять технику ходьбы с палками на асфальте. Самостоятельно	Применять жизненно – важные двигательные навыки и умения различным и	Находить ошибки при выполнении и учебных заданий, отбирать способы их	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Выявлять различие в основных способах передвижения человека	Контрольное выполнение отдельных элементов техники передвижения Или
-------	--	--	--	--	---	---	---	--

	игры: «Нападение акулы», «Быстрые детки» Дыхательная гимнастика Стрельниковой : «Ладшки», «Повороты», «Насос», «Кошка», «Перекаты»		организовывать и проводить игры.	способами	исправлени я			демонстраци я отличий скандинавск ой ходьбы по разным покрытиям
30-33	Мониторинг	Оценка индивидуального прироста физических качеств	Правильно выполнять технику упражнений	Применять жизненно – важные двигательные навыки	Владеть основами тестирования	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие, турбулентность к сверстникам	Овладеть знаниями в области физической культуры	Контрольные нормативы Расчет по формуле Усакова
34	Формирование здорового образа жизни	Знакомство с новым материалом	Пользоваться и владеть данной информацией	Применять жизненно – важные двигательные навыки и умения	Ознакомит ся режимом дня.принципами закаливания	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с	Овладеть знаниями ЗОЖ	Дневники наблюдения

				различным и способами	я.правильн ым питанием	ними общий язык и общие интересы		
--	--	--	--	-----------------------------	------------------------------	---	--	--

Список литературы

1. Программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов/ В.И.Лях, Г.Б. Мейксон. – М.: Просвещение, 1998.
2. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2007.
3. Лыжная подготовка. Методика преподавания: учеб.пособ/ В.С. Кузнецов, О.Н. Антонова. – М.: «Просвещение»,2000.
4. Ходьба с палками и все о физкультуре с палками/ М.Кантанева. – Финляндия, 2001.
5. Как сделать ребенка физически совершенным / Г.Г. Доман. – М.: Просвещение, 1998.
6. Упражнения и игры лыжника / К.К.КОПС. – М.: Физкультура и спорт, 1993.
7. Дыхательная гимнастика Стрельниковой / М.Н. Щетинин. – М.: «Метафора», 2007.