



**Департамент Образования
Администрация Города Нижнего Новгорода
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Школа с углубленным изучением отдельных предметов
№ 183 имени Р. Алексеева»**

Методическая разработка раздела программы

Лыжная подготовка в школе на тему:

**«Подвижные игры, как средство повышения
эффективности лыжной подготовки»**



Ильина С.Г.,

учитель физической культуры

Нижний Новгород, 2019 год

Подвижные игры, как средство повышения эффективности лыжной подготовки

Роль подвижных игр лыжной подготовки школьников трудно переоценить. По существу, здесь речь идёт об использовании наиболее эффективного в этих условиях игрового метода. Высокое его достоинство состоит в том, что он делает доступным изучение технически сложных упражнений. Одновременно использование игры обеспечивает комплексное совершенствование двигательной деятельности, где вместе с двигательными навыками формируется и развивается физическая сила. Обучение и совершенствование в игровых условиях придает навыкам особую стабильность и гибкость. Вот для этого и нужно использовать подвижные игры. Подвижная игра помогает оживить и разнообразить уроки лыжной подготовки. Эмоциональное переключение несет в себе эффект активного отдыха, это помогает восстанавливать силы, непосредственно в ходе занятий и облегчает овладение материалом.

Использование подвижных игр в качестве средств и методов лыжной подготовки позволяет решить задачи психической и моральной подготовки. Постоянное преодоление разнообразных препятствий, действуя в усложненных условиях, формирует морально-нравственную основу поведения занимающихся. Здесь воспитываются черты спортивного характера, отличающегося особой целеустремленностью и способностью к полной мобилизации в необходимых ситуациях.

Игры для решения задач лыжной подготовки подбирают, главным образом, из числа тех, что хорошо знакомы учащимся.

Технология планирования подвижных игр на уроках лыжной подготовки

При планировании технологии использования игрового метода учитываются многие факторы:

- физическое состояние и физическая подготовленность учащихся в классах;
- личностные особенности и активность школьников;
- владение техническими навыками и умениями; половые различия;
- сложность изучаемого материала;
- подбор содержания подвижных игр с учетом особенностей содержания уроков и тематической направленности раздела «Лыжная подготовка»;
- последовательность поурочного распределения с учетом их логической повторяемости и заменяемости;

- вариативность использования (при одном и том же названии игры); --
- согласованность с планированием учебного материала по программе физической культуры.

Распределение тем лыжной подготовки

Основная направленность	5 класс
На освоение техники лыжных ходов	Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «лесенкой», «елочкой», «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км. Спуски в высокой, средней, низкой стойках.
На знания о физической культуре	Демонстрировать знания по истории становления и развития лыжных гонок как вида спорта. Раскрывать роль и значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья. Развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности.

Содержание подвижных игр для уроков лыжной подготовки

№	Задачи	Подвижная игра
1	Техника ступающего шага, координации движений, ловкости, выносливости.	Железная дорога
2	Техника ступающего шага, координации движений, воспитание коллективных взаимоотношений.	Поезд
3	Техник скользящего шага, развитие координации движений, ловкости.	Шире шаг
4	Техника попеременного двушажного хода, координации движений, развитие общей выносливости.	Кто лучше
5	Техника одноопорного скольжения, воспитание выносливости, скорости.	Самокат

6	Закрепление техники спуска со склона, воспитание ловкости, быстроты реакции.	Быстрый спуск
7	Закрепление техники спуска со склона; воспитание ловкости, быстроты реакции, развитие чувства товарищества в соревновательных условиях.	Кто дальше проскользит
8	Техника ступающего, скользящего шага, поворота переступанием, воспитание выносливости, координации движений, внимания.	Лыжники-десантники
9	Техника скользящего шага, развитие координации движения, чувства равновесия.	Накаты
10	Развитие скоростных качеств, координации движений, ловкости, пространственной ориентации, смекалки	Пустое место
11	Развитие скоростных качеств, координации движений, ловкости, пространственной ориентации, смекалки.	Лыжники, на места!
12	Техника ранее изученных лыжных ходов, воспитание скорости, выносливости.	Погоня
13	Техника попеременного двушажного хода, воспитание ловкости, быстроты реакции.	Слушай сигнал
14	Закрепление техники спуска со склона, воспитание ловкости, быстроты реакции, развитие чувства товарищества	Спуски

15	Поворот переступанием на месте и в движении, воспитание ловкости, координации движений.	Кто быстрее повернется
16	Поворот переступанием на месте и в движении, воспитание ловкости, координации движений.	Солнышко
17	Развитие быстроты, ловкости, выносливости.	Слушай сигнал
18	Поворот переступанием в движении, развитие ловкости, координации движений.	Зигзаги
19	Техника ранее изученных лыжных ходов, воспитание выносливости, развитие скорости.	Сороконожки на лыжах
20	Развитие ловкости, координации движений, закрепление навыков спуска с гор.	Подними предмет
21	Техника подъема «елочкой», развитие силовой выносливости в игровых условиях.	Штурм высоты
22	Закрепление техники спуска со склона, развитие ловкости, быстроты реакции	Кто первый
23	Развитие быстроты движения, ловкости, внимания, совершенствование ранее изученных лыжных ходов.	Чемпионы

Планирование учебного материала на III четверть (базовая часть) 5 класс (18 часов)

№/п	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты (предметные, личностные и метапредметные)			
				Характеристика деятельности			
				Предметные	Метапредметные	Личностные	Домашнее задание
3 четверть 49-66 лыжная подготовка							
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	Образователь но обучающий	Ознакомить с обеспечением техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Беседа на тему: «Лыжные гонки как вид спорта. Положительное влияние занятий лыжной подготовкой на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Как проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями.	Демонстрировать знания по истории становления и развития лыжных гонок как вида спорта. Раскрывать роль и значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности. Иметь представления о технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью специальных упражнений на лыжах и игры.	Принимать и сохранять общие цели и задачи пути их достижения учебной деятельности. Адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих	Принятие и освоение социальной роли учащегося. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование эстетических потребностей, ценностей.	Прочитать текст на с.30-31 А.П.Матвеев

50	Скольльзящий шаг	Комплексный	<p>Подготовительная: Строевые упражнения. Повороты на месте. Специальные беговые упражнения на лыжах. Основная: Прохождение отрезков 25-30 м. одновременным бесшажным ходом в максимальном темпе. Развитие быстроты. Игра «Борьба за флажки».</p> <p>Заключительная: Игра «Солнышко».</p>	<p>Описывать технику скольльзящего шага, анализировать правильность выполнения и выявлять ошибки. Иметь углубленные представления о технике передвижения скольльзящим шагом. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью специальных упражнений на лыжах и игры.</p>	<p>Принимать и сохранять общие цели и задачи пути их достижения учебной деятельности. Адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих</p>	<p>Принятие и освоение социальной роли учащегося. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование эстетических потребностей, ценностей.</p>	<p>Прочитать текст на с 85-86 А.П. Матвеев</p>
51	Попеременный душажный ход	Образователь но-обучающий	<p>Подготовительная: строевые упражнения. Повороты на месте. Специальные беговые упражнения на лыжах. Основная: прохождение отрезков 25-30 м. одновременным бесшажный ходом в максимальном темпе. Прохождении дистанции попеременным двухшаным ходом по учебному кругу (800-1000 м.).</p>	<p>Описывать технику передвижения на лыжах попеременным душажным шагом. Иметь углубленные представления о технике передвижения на лыжах попеременным душажным ходом. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью специальных</p>	<p>Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения</p>		

			Развитие выносливости. Заключительная: игра «Солнышко». «Кто дальше». Развитие ловкости.	упражнений на лыжах и игры.			
52	Попеременный двушажный ход	Образователь нообучающий	Подготовительная: Строевые упражнения. Специальные упражнения на лыжах. Повороты на месте. Основная: оценить одновременный бесшажный ход. Прохождении дистанции попеременным двухшажным ходом по учебному кругу (800-1000 м.). Развитие выносливости. Заключительная: игра «Накаты».	Анализировать правильность выполнения и выявлять ошибки. Иметь углубленные представления о технике передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью специальных упражнений на лыжах и игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Прочитать текст на с.85 А.П. Матвеев
53	Попеременный двушажный ход	Комплексный	Подготовительная: игра «Быстро стройся». Специальные упражнения на лыжах. Основная:	Демонстрировать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом во время	Принимать и сохранять общие цели и задачи учебной деятельности. Планировать и контролировать учебные действия в	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося.	Прочитать текст на с. 92 А.П. Матвеев

			<p>прохождение отрезков 25-30 м.</p> <p>одновременным бесшажный, попеременным двушажным ходом в максимальном темпе.</p> <p>Прохождение дистанции по учебному кругу 1 км.</p> <p>Развитие выносливости.</p> <p>Заключительная: игра «Кто дальше».</p> <p>Развитие ловкости</p>	<p>прохождения учебной дистанции.</p> <p>Иметь углубленные представления о технике передвижения на лыжах попеременным двушажным ходом.</p> <p>Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью специальных упражнений на лыжах и прохождения дистанции 1500м.</p>	<p>соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.</p>		
54	Одновременный бесшажный ход	Комплексный	<p>Подготовительная: игра «Быстро стройся». ОРУ на лыжах, встречные эстафеты без лыжных палок.</p> <p>Основная: прохождение дистанции 1 км. Подъём на склон «полужёлочкой».</p> <p>Спуски со склона в высокой и средней стойке. Развитие выносливости, ловкости.</p>	<p>Описывать технику передвижения на лыжах попеременным двушажным шагом.</p> <p>Иметь углубленные представления о технике одновременного бесшовного хода и технике падения на лыжах.</p> <p>Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью ОРУ на лыжах и встречной</p>	<p>Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p>	<p>Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи.</p>	<p>Прочитать текст на с. 32-33</p> <p>А.П.Матвеев</p>

			Заключительная: Игра «Кто дальше проскользит».	эстафеты на лыжах без лыжных палок.			
55	Одновременный бесшажный ход	Комплексный	Подготовительная: игра «Лыжники, на места!». ОРУ на лыжах, встречные эстафеты без лыжных палок. Основная: прохождение отрезков 25-30 м в максимальном темпе. Эстафеты с палками и без палок. Спуски в высокой и средней стоке, подъём «полуелочкой». Развитие быстроты, координации. Заключительная: Игра «Кто дальше». Развитие ловкости.	Анализировать правильность выполнения и выявлять ошибки. Иметь углубленные представления о технике одновременного бесшажного хода и технике падения на лыжах. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью ОРУ на лыжах и встречной эстафеты на лыжах без лыжных палок	Техники правильно выполнять двигательные упражнения. Использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Прочитать текст на с. 33-34 А.П.Матвеев
56	Одновременный бесшажный ход	Комплексный	Подготовительная: игра «Лыжники, на места!». ОРУ на лыжах, встречные эстафеты без лыжных палок. Основная: прохождение отрезков 25-30 м в максимальном темпе. Эстафеты с палками и без палок. Спуски в	Демонстрировать технику передвижения на лыжах попеременным двушажным ходом во время прохождения учебной дистанции. Иметь углубленные представления о технике	Техники правильно выполнять двигательные упражнения. Использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Прочитать текст на с. 34-35 А.П.Матвеев

			<p>высокой и средней стойке, подъём «полуелочкой».</p> <p>Развитие быстроты, координации.</p> <p>Заключительная: игра «Кто дальше».</p> <p>Развитие ловкости.</p>	<p>одновременного бесшажного хода и технике падения на лыжах.</p> <p>Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью ОРУ на лыжах и встречной эстафеты на лыжах без лыжных палок</p>			
57	Одновременный душажный ход	Контрольный	<p>Подготовительная: игра «Лыжники, на места!». Комплекс ОРУ с лыжными палками и круговой эстафеты.</p> <p>Основная: оценить попеременный и одновременный душажный ход. Спуск со склона в высокой и средней стойке. Подъём «елочкой» и «лесенкой». Развитие координации.</p> <p>Заключительная: игра «Подними предмет». Развитие координации.</p>	<p>Описывать технику передвижения на лыжах одновременным душажным ходом. Иметь углубленные представления о технике одновременным душажным ходом на лыжах.</p> <p>Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью ОРУ с лыжными палками и круговой эстафеты.</p>	<p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Определять общие цели и пути их достижения. Определять наиболее эффективные способы достижения результата. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества</p>	<p>Развитие умения максимально проявлять свои физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре</p>	<p>Прочитать текст на с. 35-39 А.П.Матвеев</p>
58	Одновременный душажный ход	Комплексный	<p>Подготовительная: игра «Лыжники, на места!». Комплекс</p>	<p>Анализировать правильность выполнения и</p>	<p>Принимать и сохранять цели и</p>	<p>Развитие умения максимально проявлять свои</p>	<p>Прочитать текст на с.</p>

			ОРУ с лыжными палками и круговой эстафеты. Основная: прохождение дистанции 1.5 км. Подъем «елочкой», «лесенкой». Спуск в основной, высокой и средней стойке. Развитие выносливости. Заключительная: игра «Спуски», «Подними предмет». Развитие координации.	выявлять ошибки. Демонстрировать технику передвижения на лыжах одновременным душажным ходом во время прохождения учебной дистанции. Иметь углубленные представления о технике одновременным душажным ходом, первоначальные представления о пользе зимних видов спорта. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью ОРУ с лыжными палками и круговой эстафеты.	задачи учебной деятельности. Определять общие цели и пути их достижения. Определять наиболее эффективные способы достижения результата. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	физические способности при выполнении тестовых упражнений по ФК.	35-39 А.П.Матвеев
59	Подъёмы «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой»	Образователь но обучающий	Подготовительная: игра «Быстро стройся». Комплекс ОРУ с лыжными палками. Основная: прохождение дистанции 1 км. Подъём на склон «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой».	Описывать технику подъёмов на лыжах способами «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой», анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Иметь	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Принятие и освоение социальной роли учащегося. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. Формирование эстетических потребностей, ценностей.	Прочитать текст на с. 40-41 А.П.Матвеев

			<p>Развитие выносливости, ловкости.</p> <p>Заключительная: Игра «Кто дальше проскользит».</p>	<p>первоначальные представления о технике спуска со склона и подъёма на него на лыжах и о различных стойках, которые можно принять при передвижении на лыжах.</p> <p>Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса ОРУ с лыжными палками.</p>			
60	<p>Подъёмы «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой»</p>	Комплексный	<p>Подготовительная: игра «Лыжники, на места!». Комплекс ОРУ с лыжными палками. Основная: прохождение отрезков 25-30 м в максимальном темпе. Эстафеты с палками и без палок. подъём «лесенкой» «ёлочкой», «полуёлочкой».</p> <p>Развитие быстроты, координации.</p> <p>Заключительная: Игра «Кто дальше». Развитие ловкости.</p>	<p>Демонстрировать технику подъёмов на лыжах «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой» во время прохождения учебной дистанции. Иметь первоначальные представления о технике спуска со склона и подъёма на него на лыжах и о различных стойках, которые можно принять при передвижении на лыжах.</p> <p>Организовывать здоровьесберегающую</p>	<p>Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p>	<p>Принятие и освоение социальной роли учащегося. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. Формирование эстетических потребностей, ценностей</p>	<p>Прочитать текст на с. 90-92 А.П. Матвеев</p>

				ю жизнедеятельность с помощью комплекса ОРУ с лыжными палками.			
61	Спуск в основной, высокой, низкой стойках	Образователь, но обучающий	<p>Подготовительная: игра «Лыжники, на места!». Комплекс ОРУ с лыжными палками. Основная: прохождение дистанции 1.5 км. Спуск в основной, высокой и средней стойке. Развитие выносливости.</p> <p>Заключительная: игра «Спуски», «Подними предмет». Развитие координации.</p>	<p>Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор. Описывать технику спуска с горы в основной, высокой, низкой стойках, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Иметь первоначальные представления о технике спуска со склона и подъёма на него на лыжах и о различных стойках, которые можно принять при передвижении на лыжах.</p> <p>Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса ОРУ с лыжными палками.</p>	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Принятие и освоение социальной роли учащегося. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. Формирование эстетических потребностей, ценностей.	Прочитать текст на с. 93 А.П. Матвеев

62	Спуск с преодолением бугров и впадин	Образователь, но обучающий	<p>Подготовительная: игра «Лыжники, на места!». Комплекс ОРУ с лыжными палками.</p> <p>Основная: оценить попеременный и одновременный двушажный ход. Спуск со склона в высокой и средней стойке. Подъем «елочкой» и «лесенкой».</p> <p>Заключительная: игра «Кто дальше». Развитие координации.</p>	<p>Характеризовать условия, при которых целесообразно использовать тот или иной способ спуска. Демонстрировать технику спуска с горы в с преодолением бугров и впадин с полого склона. Иметь первоначальные представления о технике спуска со склона и подъёма на него на лыжах и о различных стойках, которые можно принять при передвижении на лыжах, преодоления бугров, впадин. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса ОРУ с лыжными палками.</p>	<p>Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p>	<p>Принятие и освоение социальной роли учащегося. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. Формирование эстетических потребностей, ценностей.</p>	<p>Прочитать текст на с. 89-90 А.П. Матвеев</p>
63	Торможение «плугом»	Образователь, но обучающий	<p>Подготовительная: игра «Быстро стройся». Комплекс упражнений на лыжах</p> <p>Основная: оценить подъем, спуск.</p> <p>Торможение</p>	<p>Описывать технику торможения «плугом», анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки,</p>	<p>Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p>	<p>Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физкультурной деятельностью. Накопление необходимых знаний,</p>	<p>Прочитать текст на с.88 А.П. Матвеев</p>

			<p>«плугом».</p> <p>Выполнять повороты переступанием при спуске со склона.</p> <p>Игра «Поверни – не упали». «Зигзаги».</p> <p>Развитие ловкости, координации.</p> <p>Заключительная: игра «Кто дальше».</p> <p>Развитие ловкости</p>	<p>демонстрировать технику торможения «плугом» при спуске с полого склона.</p> <p>Иметь первоначальные представления о технике торможения «плугом».</p> <p>Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений на лыжах</p>		<p>умений в использовании ценностей ФК для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.</p>	
64	Торможение «плугом»	Комплексный	<p>Подготовительная: игра «Быстро стройся». Комплекс упражнений на лыжах</p> <p>Основная: оценить поворот переступанием при спуске со склона.</p> <p>Подвижная игра «Поверни – не упали», «Зигзаги». Развитие ловкости, координации.</p> <p>Заключительная: П/ и «Кто дальше»</p>	<p>Использовать передвижения, технические приемы при спусках и подъёмах на лыжах во время прогулок в зимнее время. Иметь первоначальные представления о технике торможения «плугом».</p> <p>Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений на лыжах</p>	<p>Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p>	<p>Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физкультурной деятельностью. Накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей ФК для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.</p>	<p>Прочитать текст на с. 41-42</p> <p>А.П.Матвеев</p>

65	Непрерывное передвижение на лыжах до 1,5 км.	Контрольный	<p>Подготовительная: игра «Быстро стройся». ОРУ с лыжными палками.</p> <p>Основная: оценить подъем, спуск. Торможение «плугом».</p> <p>Выполнять повороты переступанием при спуске со склона.</p> <p>Игра «Поверни – не упали». «Зигзаги».</p> <p>Развитие ловкости, координации.</p> <p>Заключительная: игра «Кто дальше». Развитие ловкости.</p>	Использовать передвижения, технические приемы на лыжах во время прогулок в зимнее время Иметь представление о тактике прохождения дистанции 1500-2000м. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса ОРУ с лыжными палками.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Определять общие цели и пути их достижения. Определять наиболее эффективные способы достижения результата	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях	Прочитать текст на с. 42-43 А.П.Матвеев
66	Непрерывное передвижение на лыжах до 2 км.	Контрольный	<p>Подготовительная: игра «Быстро стройся». ОРУ с лыжными палками.</p> <p>Основная: оценить прохождение дистанции 1 км. Подъем, спуск с горы в средней стойке, торможение «плугом». Игра «Штурм высоты».</p> <p>Развитие выносливости.</p>	Использовать передвижения, технические приемы на лыжах во время прогулок в зимнее время Иметь представление о тактике прохождения дистанции 1500-2000м. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса ОРУ с лыжными палками.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Определять общие цели и пути их достижения. Определять наиболее эффективные способы достижения результата	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях.	Прочитать текст на с. 44-46 А.П.Матвеев

			Заключительная: игра «Кто дальше». Развитие ловкости.				
--	--	--	--	--	--	--	--