**Календарно – тематический план на 2017-2018г. ПО ТЕХНОЛОГИИ СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Техника** | **Общая дозировка занятия** | **Месяц** | |
| 1-ая неделя | Ходьба по снегу и льду. | 20 мин | Январь | |
| 2-ая неделя | Ходьба по скользкой поверхности. | 20 мин | Январь | |
| 3-ая неделя | Чередование нагрузки и отдыха. | 30 мин | Январь | |
| 4-ая неделя | Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп. | 30 мин | Январь | |
| 1-ая неделя | Обучение подъему шагом «елочка» | 20 мин | Февраль | |
| 2-ая неделя | Закрепление подъема шагом «елочка». | 30 мин | Февраль | |
| 3-ая неделя | Повторение одновременного и попеременного шагов | 20 мин | Февраль | |
| 4-ая неделя | Повторение подъема «елочка» и одновременного шага. | 20 мин | Февраль | |
| 1-ая неделя | Упражнения с палками для развития гибкости. | 20 мин | Март | |
| 2-ая неделя | Упражнения для развития выносливости. | 20 мин | Март | |
| 3-ая неделя | Преодоление поворотов и разворотов. | 20 мин | Март | |
| 4-ая неделя | Ходьба с ускорением и замедлением темпа. | 20 мин | Март | |
| 1-ая неделя | Обучение подъема «лесенка». | 20 мин | Апрель | |
| 2-ая неделя | Закрепление подъема «лесенка». | 30 мин | Апрель | |
| 3-ая неделя | Повторение подъема «елочка». | 20мин | Апрель | |
| 4-ая неделя | Повторение подъема «лесенка» и «елочка». | 30 мин | Апрель | |
| 1-ая неделя | Обучение попеременному шагу. | 20мин | Май | |
| 2-ая неделя | Закрепление попеременного шага. | 30мин | Май | |
| 3-ая неделя | Преодоление препятствий с палками. | 30 мин | Май | |
| 4-ая неделя | Ходьба в гору. | 20 мин | Май | |
| 1-ая неделя | Ходьба по ровной местности | 30 мин | Июнь | |
| 2-ая неделя | Ходьба по пересеченной местности. | 20 мин | Июнь | |
| 2-ая неделя | Преодоление препятствий с палками. | 30 мин | Июнь | |
| 4-ая неделя | Чередование различных способов ходьбы. | 30 мин | Июнь | |
| 1-ая неделя | Обучение одновременному шагу. | 20 мин | Июль | |
| 2-ая неделя | Закрепление одновременного шага | 30 мин | Июль | |
| 3-ая неделя | Преодоление поворотов и разворотов | 20 мин | Июль | |
| 4-ая неделя | Преодоление естественных и искусственных препятствий. | 20 мин | Июль | |
| 1-ая неделя | Повторение одновременного шага. | 20 мин | Август | |
| 2-ая неделя | Повторение попеременного шага. | 20 мин | Август | |
| 3-ая неделя | Повторение подъема «елочка» и «лесенка» | 30 мин | Август | |
| 4-ая неделя | Преодоление трасс разными тактическими способами. | 30 мин | Август | |
| 1-ая неделя | Ходьба без палок. | 20 мин | | Сентябрь |
| 2-ая неделя | Спортивная ходьба. Ходьба по ровной местности. | 20 мин | | Сентябрь |
| 3-ая неделя | Ходьба по пересеченной местности. Ходьба в гору. | 30 мин | | Сентябрь |
| 4-ая неделя | Ходьба со спусков. Ходьба по мягкому и твердому грунту. | 30 мин | | Сентябрь |
| 1-ая неделя | Ходьба с разной интенсивностью. | 20 мин | | Октябрь |
| 2-ая неделя | Ходьба по пересеченной местности. | 20 мин | | Октябрь |
| 3-ая неделя | Преодоление препятствий с палками. | 30 мин | | Октябрь |
| 4-ая неделя | Чередование различных способов ходьбы. | 30 мин | | Октябрь |
| 1-ая неделя | Ходьба по мягкому и твердому грунту. | 20 мин | | Ноябрь |
| 2-ая неделя | Чередование различных способов ходьбы. | 30 мин | | Ноябрь |
| 3-ая неделя | Повторение попеременного шага. | 30 мин | | Ноябрь |
| 4-ая неделя | Повторение одновременного и попеременного шагов. | 30 мин | | Ноябрь |
| 1-ая неделя | Ходьба с разной интенсивностью. | 30 мин | | Декабрь |
| 2-ая неделя | Ходьба по ровной местности. | 30 мин | | Декабрь |
| 3-ая неделя | Ходьба в гору. Ходьба со спусков. | 30 мин | | Декабрь |
| 4-ая неделя | Упражнения на восстановление. | 30 мин | | Декабрь |