**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА 1 КЛАСС**

**3 ЧЕТВЕРТЬ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Разделы*** | ***№******п/п*** | ***Содержание материала*** | ***Номера уроков*** |
| ***49*** | ***50*** | ***51*** | ***52*** | ***53*** | ***54*** | ***55*** | ***56*** | ***57*** | ***58*** | ***59*** | ***60*** | ***61*** | ***62*** | ***63*** | ***64*** | ***65*** | ***66*** |
| ***Основы знаний*** | 1. | Инструктаж по технике безопасности | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Представление о физических упражнениях для здоровья человека. |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Навыки***  ***и*** ***умения*** | 1. | Переноска лыж.Надевание лыж. | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2. | Ступающий шаг без палок. |  | Р | З |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Ступающий шаг с палками |  |  |  | Р | З | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Повороты переступанием на месте |  |  |  | Р | З | С | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Подъём «ступающим шагом». |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С |  |  |  |  |  |
| 6. | Подъём «Лесенкой». |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С |  |
| 7. | Спуск в высокой стойке. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С |  |  |  |  |  |
| 8. | Спуск в низкой стойке. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С |  |
| 9. | Скользящий шаг без палок. |  |  |  |  |  |  | Р | З | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10. | Скользящий шаг с палками. |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С |  |  |  |  |  |  |  |
| 11. | Передвижение на лыжах |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 200 |  |  |  | 300 |
| 12. | Подвижные игры на воздухе. |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |
| ***Р-е двигательных качеств*** | 1. | Развитие быстроты | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |
| 2. | Р-е выносливости |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |
| 3. | Р-е скоростно-силовых качеств. |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |

**Учитель физкультуры Гладырева Г.С.**