***КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ***

***ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА 2класс***

***3 четверть (21 час)***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *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** | **67** | **68** | **69** |
| ***Основы***  ***знаний*** | 1. | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. | | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Правила занятий физическими упражнениями на свежем воздухе. | |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Навыки***  ***и***  ***умения*** | 1. | Переноска лыж. Надевание лыж. | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2. | Ступающий шаг без палок. | |  | П |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Ступающий шаг с палками. | |  |  | П |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Повороты переступанием на месте. | |  |  |  | Р | З | С | К |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Скользящий шаг без палок | |  |  |  | Р | З | С | + | К |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Скользящий шаг с палками | |  |  |  |  |  | Р |  | З | К | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Спуск в высокой стойке. | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С |  |  |  |  |  | К |  |  |  |
| 8 | Спуск в низкой стойке | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С |  | К |  | + |  | + | + | + |
| 9. | Подъём «Лесенкой». | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | К |  | + |  | + |  | + | + | + |
| 10. | Передвижение на лыжах 400м., 500м., 600м., | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 400 |  | 500 |  | 500 |  |  |  |
| ***ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11. | Подвижные игры на воздухе |  | |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  | + |  | + | + |  | + |  |  | + | + |
| ***Р-е***  ***двигательных***  ***качеств*** | 12  1. | Эстафеты  Развитие быстроты | + | |  |  | +  + |  |  |  |  | + | + |  |  | +  + |  |  | + |  |  | + |  |  |
| 2. | Развитие выносливости |  | | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |
| 3. | Развитие скоростно-силовых качеств. |  | |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |

**Учитель физкультуры Гладырева Г.С.**