***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*** | 121. | ЭстафетыРазвитие быстроты | + |  |  | ++ |  |  |  |  | + | + |  |  | ++ |  |  | + |  |  | + |  |  |
| 2. | Развитие выносливости |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |
| 3. | Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |

**Учитель физкультуры Гладырева Г.С.**