***КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ***

***ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА 3 класс***

***3 четверть (21 час)***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Разделы*** | ***№***  ***п/п*** | ***Содержание материала*** | ***Номера уроков*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **4**  **9** | **5**  **0** | **5**  **1** | **5**  **2** | **5**  **3** | **5**  **4** | **5**  **5** | **5**  **6** | **5**  **7** | **5**  **8** | **5**  **9** | **6**  **0** | **6**  **1** | **6**  **2** | **6**  **3** | **6**  **4** | **6**  **5** | **6**  **6** | **6**  **7** | **6**  **8** | **6**  **9** |
| ***Основы***  ***знаний*** | 1. | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Дыхание при ходьбе на лыжах. |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Основные способы передвижения человека |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Навыки***  ***и***  ***умения*** | 1. | Переноска лыж. Надевание лыж. | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |
| 2. | Попеременный 2-шажный ход без палок. |  | Р | З | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Попеременный 2-шажный ход с палками. |  |  |  | Р | З | С | К |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Спуск в высокой стойке. |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | К |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Спуск в основной стойке. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | К |  |  |  |  | + |  | + | + | + |
| 6. | Подъём « лесенкой». |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Подъём «полуёлочкой». |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С |  |  |  |  | К |  | + | + | + |
| 8. | Передвижение на лыжах 600м., 700м., 800м.,1000м., |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 500 | 600 | 700 | 800 |  | 1000 |  |  |  |
| 9. | Подвижные игры на воздухе |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  | + | + | + | + |  | + |  |  |  |  |
| ***Развитие***  ***двигатель-ных***  ***качеств*** | 1. | Развитие быстроты | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |
| 2. | Развитие выносливости |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |
| 3. | Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |

**Учитель физкультуры Гладырева Г.С.**