***КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ***

***Лыжная подготовка***

***4 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. | Значение и основные правила закаливания. |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Основные способы передвижения человека. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Навыки*** ***и******умения*** | 1. | Переноска лыж. Надевание лыж. | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2. | Попеременный 2-шажный ход с палками. |  | Р | З | С | К | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Бесшажный ход |  |  |  |  |  | Р | З |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Одношажный ход |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | К |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Торможение « плугом» и «упором». |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | К |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Повороты переступанием в движении. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р |  |  |  |  |
| 7. | Спуск в основной стойке. |  |  |  |  |  |  |  | С | С |  | С | С | С |  |  |  | С |  |  |  |  |
| 8. | Спуск с прохождением ворот лыжных палок. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9. | Подъём «лесенкой». |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10. | Передвижение на лыжах 6 700м., 800м.,1000м., |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 500 | 700 | 800 |  | 1000 |  |  |  |
| 11. | Подвижные игры на воздухе |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + |
| ***Развит.******двигат.******качеств*** | 1. | Развитие быстроты | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |
| 2. | Развитие выносливости |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |
| 3. | Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |

**Учитель физкультуры Гладырева Г.С**