Перспективное планирование на I четверть

2 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №урока | Кол-во часов | Тема | Сроки проведения |
|  Гимнастика – 4ч. | 2б | 2г |
| 1.  | 1 | Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Обучение построению в шеренгу и равнение по команде учителя. |  |  |
| 2. | 1 | Выполнение команд: «Равняйсь», «Смирно», « Вольно», « На месте шагом марш», «Класс стой». |  |  |
| 3.  | 1 | Повторение основных положений и движений рук, ног. |  |  |
| 4. | 1 | Повторение основных положений и движений туловища, головы. |  |  |
|  Легкая атлетика – 12ч. |  |  |
|  Ходьба  |  |
| 5.6. | 2 | Выполнение ходьбы с различными положениями рук. |  |  |
| 7.13. | 2 | Повторение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.  |  |  |
| 14. | 1 | Обучение ходьбе с изменениями направления по команде учителя.  |  |  |
|  Бег |  |
| 8.9. | 2 | Обучение бегу на месте с высоким подниманием бедра, на носках, с преодолением простейших препятствий. Эстафеты. |  |  |
| 10.11. | 2 | Выполнение быстрого и медленного бега до 2 минут.  |  |  |
| 12. | 1 | Чередование бега и ходьбы. |  |  |
|  Прыжки |  |
| 15.16. | 2 | Повторение прыжков на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны.  |  |  |