Перспективное планирование на I четверть

4 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Кол-во часов | Тема | Сроки проведения | |
| Гимнастика – 4ч. | | | 4б | 4г |
| 1. | 1 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении с поворотом налево, из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. |  |  |
| 2. | 1 | Расчёт на «первый, второй, третий», по порядку. Размыкание от середины вправо, влево, на вытянутые руки, приставными шагами. |  |  |
| 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 | Повторение ходьбы с различными положениями и движениями рук. |  |  |
| 7.  13. | 2 | Выполнение ходьбы в различном темпе (наперегонки). Сочетание различных видов ходьбы. |  |  |
| 14. | 1 | Повторение ходьбы шеренгой с открытыми и закрытыми глазами. |  |  |
| Бег | | | |  |
| 8.  9. | 2 | Выполнение медленного бега до 3 минут. Повторение специальных беговых упражнений. |  |  |
| 10.  11. | 2 | Обучение низкому старту. Быстрый бег на месте до 10 сек. Бег на скорость до 40 м. |  |  |
| 12. | 1 | Выполнение бега с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. Эстафеты |  |  |
| Прыжки | | | |  |
| 15.  16. | 2 | Выполнение прыжков с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивание. |  |  |