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. |  |  |