Перспективное планирование на I четверть

6 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Кол-во  часов | Тема | Сроки проведения |
| Гимнастика – 4 ч. | | | 6б |
| 1. | 1 | Выполнение перестроения из одной шеренги в две. |  |
| 2. | 1 | Повторение размыкания на вытянутые руки на месте. Выполнение команд: « Шире шаг!», « Короче шаг!». |  |
| 3. | 1 | Обучение полуоборотам направо, налево. Повороты кругом. |  |
| 4. | 1 | Основные положения при движения головы, конечностей, туловища. |  |
| Легкая атлетика – 15ч. | | |  |
| Ходьба | | |  |
| 5.  6. | 2 | Понятие о технике спортивной ходьбе. Выполнение ходьбы с преодолением препятствий. |  |
| 7.  8. | 2 | Повторение ходьбы с изменением направления по сигналу учителя. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. |  |
| 17.  18. | 2 | Выполнение ходьбы скрестным шагом. |  |
| 19. | 1 | Ходьба с выполнением движений рук на координацию. |  |
| Бег | | |  |
| 9.  10. | 2 | Выполнение медленного бега с равномерной скоростью до 5мин. Беговые упражнения. |  |
| 11.  12. | 2 | Повторение бега на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег на отрезках 30-50 м с передачей эстафетной палочки. |  |
| Прыжки | | |  |
| 13.  14. | 2 | Обучение прыжкам на одной ноге с поворотом направо, налево, кругом, с движением вперед. |  |
| 15.  16. | 2 | Обучение прыжкам на двух ногах с поворотом направо, налево с движением вперед. |  |
| Спортивные и подвижные игры – 5ч. | | |  |
| 20. | 1 | Подвижные игры и игровые упражнения «Падающая палка», «Перестрелка». |  |
| 21. | 1 | Подвижные игры с бегом на скорость «Вызов победителя», «По кочкам и линиям». |  |
| 22. | 1 | Подвижные игры с прыжками в длину «Дотянись», «Установи рекорд». |  |
| 23. | 1 | Подвижные игры с метанием мяча на дальность и в цель «Сильный бросок», «Попади в цель». |  |
| 24. | 1 | Подвижные игры с элементами пионербола и волейбола «Мяч над веревкой», «Вот так подача». |  |