Перспективное планирование на I четверть

3 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №урока | Кол-во часов | Тема | Сроки проведения |
|  Гимнастика – 4ч. | 3б | 3в |
| 1.  | 1 | Обучение поворотам на месте под счет. Выполнение различных команд. |  |  |
| 2. | 1 | Обучение размыканию и смыканию приставным шагом. |  |  |
| 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 в различном темпе, с выполнением упражнений для рук. |  |  |
| 7.13.14. | 3 | Выполнение ходьбы шеренгой с открытыми и закрытыми глазами. |  |  |
|  Бег |  |
| 8.9. | 2 | Обучение высокому старту. Медленный бег до 2 мин. |  |  |
| 10.11.12. | 3 | Обучение бегу с высоким подниманием бедра и захлёстывания голени. Бег на скорость до 30 м. |  |  |
|  Прыжки |  |
| 15.16. | 2 | Обучение прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперёд до 15 м. Элементы прыжка в высоту с прямого разбега. |  |  |