Перспективное планирование на I четверть

5 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Кол-во часов | Тема | Сроки проведения | |
| Гимнастика – 4ч. | | | 5б | 5в |
| 1. | 1 | Выполнение поворотов на месте с переступанием. Обучение ходьбе в различном темпе по диагонали и противоходом налево, направо |  |  |
| 2. | 1 | Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два. |  |  |
| 3. | 1 | Одновременное выполнение разнонаправленных движений ногами и руками |  |  |
| 4. | 1 | Выполнение упражнений для развития мышц шеи. |  |  |
| Легкая атлетика – 12ч. | | |  |  |
| Ходьба | | | |  |
| 5.  6. | 2 | Сочетание разновидностей ходьбы по инструкции учителя. |  |  |
| 7.  13. | 2 | Выполнение ходьбы с остановками для выполнения задач. |  |  |
| 14. | 1 | Повторение ходьбы приставным шагом правым и левым боком. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. |  |  |
| Бег | | | |  |
| 8.  9. | 2 | Выполнение медленного бега в равномерном темпе до 4 мин. Бег с преодолением малых препятствий. |  |  |
| 10.  11. | 2 | Выполнение скоростного бега на 30-60 м с высокого . Бег из различных исходных положений. |  |  |
| 12. | 1 | Бег широким шагом на носках (коридор 20-30 см). Эстафетный бег. |  |  |
| Прыжки | | | |  |
| 15. | 1 | Обучение прыжкам через скакалку на месте в различном темпе. |  |  |
| 16. | 1 | Обучение прыжку в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1м. |  |  |