Перспективное планирование на I четверть

7 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Кол-во  часов | Тема | Сроки проведения |
| Гимнастика – 4 ч. | | | 7б |
| 1. | 1 | Повторить повороты направо, налево при ходьбе на месте. Повороты кругом. |  |
| 2. | 1 | Повторение ходьбы по диагонали, «змейкой», противоходом. |  |
| 3.  4. | 2 | Повторение упражнений основных положений и движения головы, конечностей, туловища. |  |
| Легкая атлетика – 15ч. | | |  |
| Ходьба | | |  |
| 5.  6.  17. | 3 | Выполнение продолжительной ходьбы (20-30 мин) в различном темпе с изменением ширины и частоты шага. |  |
| 18. | 1 | Повторение ходьбы скрестным шагом. |  |
| Бег | | |  |
| 9.  10. | 2 | Бег с переменной скоростью до 5 мин. Бег с преодолением полосы препятствий на дистанции 60м. |  |
| 11. | 1 | Выполнение стартового разгона и переход в бег по дистанции. Эстафета 4\*6 м |  |
| 12. | 1 | Кросс по слабопересеченной местности до 300м. |  |
| Прыжки | | |  |
| 13.  14. | 2 | Обучение запрыгиванию на препятствие высотой 60-80 см. Прыжки со скалкой до 2 мин. |  |
| 15.  16. | 2 | Выполнение прыжков в движении к баскетбольному кольцу толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. |  |
| Метание | | |  |
| 7. | 1 | Выполнение метания набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. |  |
| 8. | 1 | Повторение толкания набивного мяча весом 2-3 кг с места на дальность. |  |
| 19. | 1 | Выполнение метания малого мяча в цель из положения лежа. |  |
| Спортивные и подвижные игры – 5ч. | | |  |
| Коррекционные игры | | |  |
| 20.  21. | 2 | Подвижные игры на внимание «Будь внимателен», «Не ошибись», «Слушай сигнал». |  |
| 22.  23. | 2 | Подвижные игры на наблюдательность «Кто лишний?», «Узнай, кто это был». |  |
| 24. | 1 | Подвижные игры на дифференциацию мышечных усилий «Дотянись», «Установи рекорд». |  |