Перспективное планирование на I четверть

1 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Кол-во часов | Тема | Сроки проведения |
| Гимнастика – 4ч. | | | 1б |
| 1. | 1 | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. |  |
| 2. | 1 | Размыкание на вытянутые руки в колонне, шеренге. Повороты направо, налево, кругом. |  |
| 3. | 1 | Наклоны туловища и головы вперёд, назад, в стороны из исходного положения. |  |
| 4. | 1 | Повороты туловища и головы вправо и влево в стойке. |  |
| Легкая атлетика – 12ч. | | |  |
| Ходьба | | | |
| 5.  6. | 2 | Обучение построению в колонну по одному, в одну шеренгу. Ходьба по заданным направлениям, в заданном темпе. |  |
| 7.  13. | 2 | Обучение ходьбе по прямой линий, на носках, на пятках, на внешнем, внутреннем своде стопы. |  |
| 14. | 1 | Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки. Ходьба с чередованием с бегом. |  |
| Бег | | | |
| 8.  9. | 2 | Обучение перебежкам группами и по одному. |  |
| 10.  11. | 2 | Выполнение медленного бега с сохранением правильной осанки. Бег в колонне за учителем в заданном направлении. |  |
| 12. | 1 | Чередование бега и ходьбы. |  |
| Прыжки | | | |
| 15.  16. | 2 | Обучение прыжкам на двух ногах на месте с продвижением в разных направлениях и перепрыгивание через препятствие. |  |