***ЗАДАЧИ ПОУРОЧНОГО ПЛАНИРОВАНИЯ***

***для учащихся 4-го класса***

***1 четверть***

***Лёгкая атлетика – 13 часов***

***Спортивные и подвижные игры – 14 часов***

***Тестирование***

**Урок №1 - 3**

***1.Беседа «Инструктаж по технике безопасности».***

2.Построение. Сообщение задач урока.

3.Ходьба. Бег в медленном темпе с изменением направления.

4.ОРУ без предмета

5.Повторить «Многоскоки».

6.Повторить высокий и низкий старт

7.Повторить прыжки в длину с места.

***8.ТЕСТ «Прыжки в длину места». Урок №3.***

9.Подвижные игры.

10.Развитие физических качеств.

**Урок № 4**

1.Построение. Сообщение задач урока.

2.Ходьба и бег в медленном темпе.

3.Бег с преодолением препятствий.

4.ОРУ без предмета.

***5.ТЕСТ «Бег 30 метров».***

6.Обучение прыжка высоту способом «Перешагивания».

7.Подвижные игры.

8.Развитие физических качеств.

**Урок № 5**

1.Построение. Сообщение задач урока.

2.Ходьба и бег в медленном темпе.

3.Бег с преодолением препятствий.

4.ОРУ без предмета.

5.Обучения прыжка в высоту способом «Перешагивания».

6.Бег 60 метров.

7.Подвижные игры.

8.Развитие физических качеств.

**Урок № 6**

***1.Беседа «Значение и основные правила закаливания организма».***

2.Построение. Сообщение задач урока.

3.Ходьба и бег в медленном темпе с изменением направления.

4.ОРУ без предмета в кругу.

5.Совершенство прыжка в высоту способом «Перешагивания».

***6.Контрольный урок «Бег 60 метров».***

7.Подвижные игры.

8.Развитие физических качеств.

**Урок № 7**

1.Построение. Сообщение задач урока.

2.Ходьба и бег с изменением направления.

3.Бег с преодолением препятствий.

4.ОРУ без предмета.

5.Обучение метания мяча на дальность с разбега.

***6.ТЕСТ «Подъём туловища за 30 сек.».***

7.Бег в медленном темпе до 2 мин.

8.Развитие физических качеств.

**Урок № 8**

1.Построение. Сообщение задач урока.

2.Ходьба и бег с изменением направления.

3.ОРУ без предмета.

***4.Контрольный урок «Прыжок в высоту способом перешагивания».***

5.Совершенствование метания мяча на дальность с разбега.

6.Бег в медленном темпе до 2,5 мин.

7.Развитие физического качества.

**Урок № 9**

1.Построение. Сообщение задач урока.

2.Ходьба и бег с изменением направления.

3.Специально-беговые упражнения.

4.ОРУ без предмета.

5.Повторить метание мяча в цель.

***6.Контрольный урок «Метание мяча на дальность с разбега.***

7.Бег в медленном темпе до 3 мин.

8.Развитие физических качеств.

**Урок № 10**

1.Построение. Сообщение задач урока.

2.ОРУ

***3.ТЕСТ «Кросс 1000 метров».***

4.Развитие физических качеств.

**Урок № 11-13**

1.Беседа «Значение утренней гимнастики».

2.Построение сообщение задач урока.

3.Ходьба и бег с изменением направления.

4.ОРУ со скакалкой.

5.Обучение прыжки через скакалку вращая вперед и назад, «двойной прыжок».

6.Подвижные игры.

7.Развитие физических качеств.

**Урок № 14 - 16**

***1.Беседа «Инструктаж по технике безопасности».***

2.Построение. Сообщение задач урока.

3.Ходьба и бег с изменением направления.

4.ОРУ

5.Повторить основную стойку баскетболиста.

6.Повторить основные передвижения с мячом в стойке.

7.Повторить ведение мяча с изменением направления.

8.Подвижные игры.

9.Развитие физических качеств.

**Урок № 17**

***1.Беседа «Первая помощь при получении травмы».***

2.Построение. Сообщение задач урока.

3.Ходьба и бег в медленном темпе с изменением направления.

4.ОРУ без предмета.

***5.Контрольный урок «Основная стойка б/б и основные передвижения с мячом».***

6.Подвижные игры.

7.Развитие физических качеств.

**Урок № 18 - 20**

1.Построение. Сообщения задач урока.

2.Ходьба и бег в медленном темпе с изменением направления.

3.ОРУ без предмета

4.Совершенствование передачи и ловли мяча в парах в движении.

5.Совершенствование передачи и ловли мяча в тройках в движении.

6.Подвижные игры. Эстафеты с мячом.

7.Развитие физических качеств.

**Урок № 21**

1.Построение. Сообщение задач урока.

2.Ходьба и бег в медленном темпе с изменением направления.

3.ОРУ без предмета.

***4.Контрольный урок «Передача и ловля мяча в парах и тройках в движении».***

5.Подвижные игры. Эстафеты с мячом.

6.Развитие физических качеств.

**Урок № 22-23**

***1.Беседа: « Понятие о физической культуре». Урок №22.***

2.Построение. Сообщение задач урока.

3.Ходьба и бег в медленном темпе с изменением направления.

4.ОРУ без предмета.

5.Обучение передвижение игрока в защите без мяча.

6.Обучение передвижение игрока в нападении с мячом.

7.Подвижные игры.

8.Развитие физических качеств.

**Урок № 24**

1.Построение. Сообщение задач урока.

2.Ходьба и бег в медленном темпе с изменением направления.

3.ОРУ без предмета

***4.Контрольный урок «Передвижения игрока в защите и нападения с мячом и без мяча».***

5.Подвижные игры. Эстафеты с мячом.

6.Развитие физических качеств.

**Урок № 25-26**

1.Построение. Сообщение задач урока.

2.Ходьба и бег в медленном темпе с изменением направления.

3.ОРУ без предмета.

4.Обучение броска мяча в кольцо одной рукой.

5.Подвижные игры.

6.Развитие физических качеств.

**Урок № 27**

1.Построение. Сообщение задач урока.

2.Ходьба и бег в медленном темпе с изменением направления.

3.ОРУ без предмета.

4.Подвижные игры.