**ЗАДАЧИ ПОУРОЧНОГО ПЛАНИРОВАНИЯ**

***для учащихся 1 класса***

***4 четверть***

***Лёгкая атлетика – 10 часов***

***Спортивные и подвижные игры – 11 часов.***

***ТЕСТИРОВАНИЕ***

**Урок № 76-79**

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

2.Построение. Сообщение задач урока.

3.Повторить строевые упражнения.

4.Ходьба, бег в медленном темпе с изменением направления.

5.ОРУ без предмета.

6.Подолжить обучение ведения мяча на месте и в движении.

7.Обучение передачи и ловли мяча в парах на месте.

8.Подвижные игры. Эстафеты.

9. Развитие физических качеств.

**Урок № 80-83**

***1.Беседа «Гигиенические требования к уроку у учащихся».***

2.Построение. Сообщение задач урока.

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

4.ОРУ со скакалкой.

5.Обучение прыжкам через скакалку вращая вперед.

6.Эстафеты со скакалкой.

7.Развитие физических качеств.

**Урок № 84-86**

1.Построение. Сообщение задач урока.

2.Повторить строевые упражнения.

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

4.ОРУ со скакалкой.

5.Обучение работы с малыми мячами.

6.Обучение ловли мяча после от скока от стены.

7.Эстафеты со скакалкой.

8.Развитие физических качеств.

**Урок № 87 -88**

1.Построение. Сообщение задач урока.

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

3.ОРУ с малыми мячами.

4.Обучение работе с малыми мячами.

5.Обучение ловли мяча с отскоком от стены.

6.Подвижные игры.

***7.ТЕСТ «Прыжки в длину с места». Урок №87***

***8.ТЕСТ «Подъём туловища за 30 сек». Урок №88***

9.Развитие физических качеств.

**Урок № 89.**

1.Построение. Сообщение задач урока.

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

3.Повторить строевые упражнения.

4.ОРУ без предмета

5.Подвижные игры.

***6.ТЕСТ « Челночный бег 3х10 метров».***

7.Развитие физических качеств.

**Урок № 90**

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

2.Построение. Сообщение задач урока.

3.Ходьба.

4.Бег в медленном темпе, с изменением направления. Ускорения.

5.ОРУ без предмета.

6.Повторить прыжки на одной и двух ногах.

7.Обучение прыжкам по разметкам на разные расстояния.

8.Медленный бег до 1 мин.

9.Подвижные игры.

10.Развитие физических качеств.

**Урок № 91**

1.Построение. Сообщение задач урока.

2.Ходьба.

3.Бег с изменением направления. Ускорения.

4.ОРУ без предмета.

5.Повторить прыжки по разметкам на разные расстояния.

6.Обучение прыжкам в высоту с места.

7.Медленный бег до 1,5 мин.

8.Подвижные игры.

9.Развитие физических качеств.

**Урок № 92 – 93**

1.Построение. Сообщение задач урока.

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

3.ОРУ в кругу.

4.Повторить прыжки в высоту с места.

5.Обучение прыжкам в высоту с прямого разбега.

6.Подвижные игры.

7.Развитие физических качеств.

**Урок № 94 - 95**

1.Построение. Сообщение задач урока.

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

3.Бег с ускорением.

4.ОРУ в кругу.

5.Обучение метания малого мяча в вертикальную цель.

6.Обучение метания малого мяча в горизонтальную цель.

7.Подвижные игры.

8.Развитие физических качеств.

**Урок № 96**

1.Построение. Сообщение задач урока.

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

3.Бег с ускорением.

4.ОРУ без предмета.

5.Бег 30 метров.

***6.ТЕСТ «Бег 30 метров»***

7.Бег в медленном темпе до 2 мин.

8.Подвижные игры.

9. Развитие физических качеств.

**Урок № 97**

***1.Беседа «Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр».***

2.Построение. Сообщение задач урока.

3.Ходьба.

4.ОРУ без предмета

5.Бег в медленном темпе.

**6.ТЕСТ «Кросс 500 метров».**

7. Подвижные игры.

**Урок № 98-99**

***1.Беседа «Правила поведения на водоёмах в летний период»***

2.Построение. Сообщение задач урока.

3.Ходьба. Бег в медленном темпе.

4.ОРУ без предмета.

5.Обучение метания мяча на дальность с одного шага.

6.Подвижные игры.

7.Подведение итого за год.