

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по подвижным играм. Игра на внимание «Запрещенное движение».	1			
2	Строевые упражнения. Игра на внимание «Запрещенное движение».	1			
3	Самоконтроль при физических занятиях. Игры на внимание «Класс, смирно», «Запрещенное движение».	1			
4	Режим дня, его значение. Строевые упражнения: перестроение. Игра «Салки»	1			
5	Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».	1			
6	Предупреждение травм на занятиях. Подвижные игры «День–ночь», «Класс, смирно».	1			
7	Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз».	1			
8	Игра «Море волнуется – раз». Стойка на носках, на 1 ноге.	1			
9	Ходьба по гимнастической скамье. Обучение прыжкам в длину с места.	1			
10	Предупреждение травм в спорте, занятиях.	1			
11	Строевые упражнения перестроениями из колонны по одному в колонну по два.	1			

12	Игра «Салки», «Двамороза»	1			
13	Строевые упражнения перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Двамороза»	1			
14	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Шаг прыжком, приставной шаг.	1			
15	Строевые упражнения. Игра «Море волнуется – раз». Малые олимпийские игры.	1			
16	Инструктаж техники безопасности при проведении занятий в спортивном зале.	1			
17	Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость в парах.	1			
18	Веселые старты с мячом. Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Знакомство с элементами акробатики, перекаты. Игра «Удочка».	1			
19	Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость в парах. Перекаты. Игра «Невод», «Гусеница».	1			
20	Игра с мячом «Охотники и утки».	1			
21	Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк вору».	1			
22	Игры со скалкой, мячом. Гимнастические упражнения на шведской лестнице.	1			
23	Игры прыжками «Попрыгунчики – воробушки». Знакомство с спортивными играми – баскетбол.	1			
24	Дыхательные упражнения в сочетании с приседаниями. Игры с мячом.	1			
25	Разучивание упражнений по баскетболу «Школа мяча». Игра «играй, играй. Мяч не	1			

	терей».				
26	Разучивание техники ведения мяча на месте в баскетболе. Игра «Мяч водящему»	1			
27	Игры-эстафеты с элементами ловли, броска и ведения мяча. Игра «Школа мяча».	1			
28	Игра «Охотники и утки», ловля, бросок, передача мяча.	1			
29	Игры-эстафеты с элементами прыжков. Игра «школа мяча»	1			
30	Игра «Салки с мячом». Метание большого и малого мяча в цель.	1			
31	Игра «Прыгающие воробушки», «уребят порядок строгий».	1			
32	Игры эстафеты с элементами метания мяча. Игра «Метко в цель», «Снайперы».	1			
33	Игры эстафеты с элементами метания мяча. Игра «Метко в цель», «Снайперы».	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	0	0	