Тематическое планирование программного материала для учащихся 1-го класса.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №урока | Тема | Кол-вочасов | Беседа по техники безопасности. | Коррекционно-оздоровительныеУпражнения. |
| 1.четв1.2.3-456-78 9-1011. 12-13 14.15-1617.18-19.20.21-22.23.24.25. | Легкая атлетикаПлавание.Вводный урокДыхательные упражненья на воде, плавание с вспомогательными средствами, подвижные игры.Ходьба через препятствия, беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 20; 30;60 м. П\и.Дыхательные упражненья на воде, плавание с вспомогательными средствами, подвижные игры.Ходьба через препятствия, беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 20; 30;60 м. П\и.Дыхательные упражненья на воде, плавание с вспомогательными средствами, подвижные игры.Прыжок в длину с разбега, с места. Прыжок с высоты 60 см. многоскоки. Подвижные игры.Упражнение «Поплавок», плавание с вспомогательными средствами, подвижные игры.Прыжок в длину с разбега, с места. Прыжок с высоты 60 см. многоскоки. Подвижные игры.Дыхательные упражненья на воде, плавание с вспомогательными средствами, подвижные игры.Спринтерский бег, бег на средние дистанции. П\иУпражнение «Поплавок», плавание с вспомогательными средствами, подвижные игры.Кроссовая подготовка. Бег 4 мин. Чередование бега и ходьбы. П\и.Упражнение «Поплавок», плавание с вспомогательными средствами, подвижные игры.Кроссовая подготовка. Бег 4 мин. Чередование бега и ходьбы. П\и.Упражнение «Поплавок», плавание с вспомогательными средствами, подвижные игры.Кроссовая подготовка. Бег 4 мин. Чередование бега и ходьбы. П\и.Упражнение «Поплавок», плавание с вспомогательными средствами, подвижные игры. | 11911 21212 12121212111 | Беседа по техники безопасности на уроках по л\а и плаванию.На каждом уроке. | Комплекс упражнений№ 1;4.На каждом уроке. |
| 2 четв.26.27-28.29.30-3132.33-34.35.36.37.38-39.40.41-42.43.44-45.46.47-49. | Гимнастика с основами акробатики.ПлаваниеПлавание: дыхательные упражнения на воде; плавание с вспомогательными средствами поддержки; движение ног при кроле на месте.Гимнастика: висы; строевые упражнения; подтягивания на перекладине, лазание по гимнастической скамейке, перелазание через «коня».Плавание: дыхательные упражнения на воде; плавание с вспомогательными средствами поддержки; движение ног при кроле на месте.Гимнастика: висы; строевые упражнения; подтягивания на перекладине, лазание по гимнастической скамейке, перелазание через «коня».Плавание: дыхательные упражнения на воде; плавание с вспомогательными средствами поддержки; движение ног при кроле на месте.Гимнастика: висы; строевые упражнения; подтягивания на перекладине, лазание по гимнастической скамейке, перелазание через «коня».Плавание: дыхательные упражнения на воде; плавание с вспомогательными средствами поддержки; движение ног при кроле на месте.Гимнастика: висы; строевые упражнения; подтягивания на перекладине, лазание по гимнастической скамейке, перелазание через «коня».Плавание: дыхательные упражнения на воде; плавание с вспомогательными средствами поддержки; движение ног при кроле на месте. Акробатика; перекаты, кувырок вперед. Лазание по канату. П\и «Два медведя», «Третий лишний», Эстафеты.Плавание: дыхательные упражнения на воде; плавание с вспомогательными средствами поддержки; движение ног при кроле на месте.Акробатика; перекаты, кувырок вперед. Лазание по канату. П\и «Два медведя», «Третий лишний», Эстафеты.Плавание: дыхательные упражнения на воде; плавание с вспомогательными средствами поддержки; движение ног при кроле на месте.Акробатика; перекаты, кувырок вперед. Лазание по канату. П\и «Два медведя», «Третий лишний», Эстафеты.Плавание: дыхательные упражнения на воде; плавание с вспомогательными средствами поддержки; движение ног при кроле на месте.Акробатика; перекаты, кувырок вперед. Лазание по канату. П\и «Два медведя», «Третий лишний», Эстафеты. | 1681212121112121212 | Беседа по техники безопасности на уроках по гимнастики и плаванию.На каждом уроке. | Комплекс упражнений№ 2;4.На каждом уроке. |
| 3Четв50.51-52.53.54-55.56.57-58.59.60-61.62.63-64.65.66-67.68.69-70.71.72-73.74.75-76.77.78-79. | Спортивные игры.Плавание.Баскетбол.Плавание: дыхательные упражнения на воде; плавание с вспомогательными средствами поддержки; движение ног при кроле на месте. Скольжение по воде на груди с вспомогательными средствами.Ловля мяча на месте и бросок мяча двумя руками снизу, ведение мяча правой и левой рукой на месте . Броски в цель. П\и. Эстафета с мячами.Плавание: дыхательные упражнения на воде; плавание с вспомогательными средствами поддержки; движение ног при кроле на месте. Скольжение по воде на груди с вспомогательными средствами.Ловля мяча на месте и бросок мяча двумя руками снизу, ведение мяча правой и левой рукой на месте . Броски в цель. П\и. Эстафета с мячами.Плавание: дыхательные упражнения на воде; плавание с вспомогательными средствами поддержки; движение ног при кроле на месте. Скольжение по воде на груди с вспомогательными средствами.Ловля мяча на месте и бросок мяча двумя руками снизу, ведение мяча правой и левой рукой на месте . Броски в цель. П\и. Эстафета с мячами.Плавание: дыхательные упражнения на воде; плавание с вспомогательными средствами поддержки; движение ног при кроле на месте. Скольжение по воде на груди с вспомогательными средствами.Ловля мяча на месте и бросок мяча двумя руками снизу, ведение мяча правой и левой рукой на месте . Броски в цель. П\и. Эстафета с мячами.Плавание: дыхательные упражнения на воде; плавание с вспомогательными средствами поддержки; движение ног при кроле на месте. Скольжение по воде на груди с вспомогательными средствами.Ловля мяча на месте и бросок мяча двумя руками снизу, ведение мяча правой и левой рукой на месте . Броски в цель. П\и. Эстафета с мячами.Плавание: дыхательные упражнения на воде; плавание с вспомогательными средствами поддержки; движение ног при кроле на месте. Скольжение по воде на груди с вспомогательными средствами.Ловля мяча на месте и бросок мяча двумя руками снизу, ведение мяча правой и левой рукой на месте . Броски в цель. П\и. Эстафета с мячами.Плавание: дыхательные упражнения на воде; плавание с вспомогательными средствами поддержки; движение ног при кроле на месте. Скольжение по воде на груди с вспомогательными средствами.Подвижные игры.ОРУ. П\И; «Белые медведи», «Совушка», «Пятнашки», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.Плавание: дыхательные упражнения на воде; плавание с вспомогательными средствами поддержки; движение ног при кроле на месте. Скольжение по воде на груди с вспомогательными средствами.ОРУ. П\И; «Белые медведи», «Совушка», «Пятнашки», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.Плавание: дыхательные упражнения на воде; плавание с вспомогательными средствами поддержки; движение ног при кроле на месте. Скольжение по воде на груди с вспомогательными средствами.ОРУ. П\И; «Белые медведи», «Совушка», «Пятнашки», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.Плавание: дыхательные упражнения на воде; плавание с вспомогательными средствами поддержки; движение ног при кроле на месте. Скольжение по воде на груди с вспомогательными средствами.ОРУ. П\И; «Белые медведи», «Совушка», «Пятнашки», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 201012121212121212182121212 | Беседа по техники безопасности на уроках по спортивным играм и плаванию.На каждом уроке. | Комплекс упражнений№ 3;4.На каждом уроке. |
| 4Четв.8081-828384-858687-888990-919293-949596-979899 | Кроссовая подготовка.Плавание.Плавание: дыхательные упражнения на воде; плавание с вспомогательными средствами поддержки; движение ног при кроле на месте. Скольжение по воде на груди с вспомогательными средствами.Кроссовая подготовка: Бег 4 мин. Преодоление препятствий, чередование бега и ходьбы. П\и.Плавание: дыхательные упражнения на воде; плавание с вспомогательными средствами поддержки; движение ног при кроле на месте. Скольжение по воде на груди с вспомогательными средствами.Кроссовая подготовка. : Бег 4 мин. Преодоление препятствий, чередование бега и ходьбы. П\и.Плавание: дыхательные упражнения на воде; плавание с вспомогательными средствами поддержки; движение ног при кроле на месте. Скольжение по воде на груди с вспомогательными средствами.Кроссовая подготовка. : Бег 4 мин. Преодоление препятствий, чередование бега и ходьбы. П\и.Плавание: дыхательные упражнения на воде; плавание с вспомогательными средствами поддержки; движение ног при кроле на месте. Скольжение по воде на груди с вспомогательными средствами.Легкая атлетика.Спринтерский бег, Высокий старт 10-15м. бег с ускорением 30м. Старты из различных положений.Плавание: дыхательные упражнения на воде; плавание с вспомогательными средствами поддержки; движение ног при кроле на месте. Скольжение по воде на груди с вспомогательными средствами.Спринтерский бег, Высокий старт 10-15м. бег с ускорением 30м. Старты из различных положений.Плавание: дыхательные упражнения на воде; плавание с вспомогательными средствами поддержки; движение ног при кроле на месте. Скольжение по воде на груди с вспомогательными средствами.Эстафетный бег; челночный бег; бег 60 м.Плавание: дыхательные упражнения на воде; плавание с вспомогательными средствами поддержки; движение ног при кроле на месте. Скольжение по воде на груди с вспомогательными средствами.Эстафетный бег; челночный бег; бег 60 м..  | 671212121102121211 | Беседа по техники безопасности на уроках по л\а и плаванию.На каждом уроке. | Комплекс упражнений№ 1;4.На каждом уроке. |
|  |  |  |  |  |