Тематическое планирование программного материала для учащихся 1-го класса.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Тема | Кол-во  часов | Беседа по техники безопасности. | Коррекционно-оздоровительные  Упражнения. |
| 1.четв  1.  2.  3-4  5  6-7  8  9-10  11.  12-13  14.  15-16  17.  18-19.  20.  21-22.  23.  24.  25. | Легкая атлетика  Плавание.  Вводный урок  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.  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\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.  Кроссовая подготовка. Бег 4 мин. Чередование бега и ходьбы. П\и.  Упражнение «Поплавок», плавание с вспомогательными средствами,  подвижные игры. | 11  9  1  1  2  1  2  1  2  1  2  1  2  1  2  1  2  1  1  1 | 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.  30-31  32.  33-34.  35.  36.  37.  38-39.  40.  41-42.  43.  44-45.  46.  47-49. | Гимнастика с основами акробатики.  Плавание  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.  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. | 16  8  1  2  1  2  1  2  1  1  1  2  1  2  1  2  1  2 | Беседа по техники безопасности на уроках по гимнастики и плаванию.  На каждом уроке. | Комплекс упражнений  № 2;4.  На каждом уроке. |
| 3  Четв  50.  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. | 20  10  12  1  2  1  2  1  2  1  2  1  2  1  2  1  8  2  1  2  1  2  1  2 | Беседа по техники безопасности на уроках по спортивным играм и плаванию.  На каждом уроке. | Комплекс упражнений  № 3;4.  На каждом уроке. |
| 4  Четв.  80  81-82  83  84-85  86  87-88  89  90-91  92  93-94  95  96-97  98  99 | 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.  . | 6  7  1  2  1  2  1  2  1  10  2  1  2  1  2  1  1 | Беседа по техники безопасности на уроках по л\а и плаванию.  На каждом уроке. | Комплекс упражнений  № 1;4.  На каждом уроке. |
|  |  |  |  |  |