Планирование учебного материала по разделу "Гимнастика" в 1х классах при трёх разовых занятиях в неделю (26 часов).

ГБОУ СОШ № 892 ВОУО г. Москвы. Учитель: Красикова И.Ю.

Основные задачи:

1.Научить выполнять группировку и перекаты прогнувшись (в группировке).

2.Разучить вольные упражнения на 32 счёта.

3.Развивать координацию движений и равновесие.

4.Дать основные понятия об осанке.

Учебный материал	№ урока																									
Основы знаний:	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
Правила техники безопасности на уроках гимнастики	+	+													+	+										
Вид спорта: гимнастика		+	+																							
Название гимнастического инвентаря и оборудования			+	+																						
Требования к спортивной одежде для занятий гимнастикой	+	+													+	+										
Понятие - Осанка			+	+	+																	+	+	+		
Навыки и умения:																										
Строевые упражнения:																										
Построение в шеренгу по сигналу	+	+	+	+																						
Построение в один и несколько кругов					+	+	+	+																		
Перестроение по командам для проведения игр									+	+	+	+														
Построение по заранее установленным местам													+	+	+	+										
Размыкание в стороны на вытянутые руки																	+	+	+	+						
Перестроение в колону по два…….																					+	+	+	+		

Учебный материал		№ урока																							
	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
Передвижения:																										
Ходьба с различным положением рук	+	+	+	+	+																					
Бег в колонну по одному с изменением направления						+	+	+	+	+	+															
Переход от бега в колонну по одному в рассыпную и обратно												+	+	+	+	+	+	+								
Бег с остановкой по сигналу																			+	+	+	+	+	+	+	+
ОРУ:																										
1.На формирование правильной осанки				+	+	+	+	+																		
2.Комплекс УГГ	+	+	+																							
3.Комплекс с гимнастической палкой											+	+	+	+	+											
4.Упражнения на гимнастической скамейке	+	+	+	+																						
5.Комплес упр. на укрепление основных групп Мышц (спина, пресс, плечевой пояс)					+	+	+	+																		
6.Комплекс упражнений на гибкость									+	+	+	+	к													
Акробатические упражнения:																										
Положение «Упор присев»																		+	+	+						
Перекаты в сторону из положения: лёжа на спине																			+	+	+					
Перекаты в сторону стоя на коленях																				+	+	+				
Группировка																					+	+	+	к		
Перекаты в группировке вперёд-назад																						+	+	+	к	
Упражнения в равновесии:																										
Различные передвижения по гимнастической скамейке								+	+	+																
Различные передвижения по									+	+	+															

гимнастическому бревну																										
Прыжки в глубину с гимнастической скамейки										+	+	+														
Стойка на носках											+	+	+													
Ходьба с перешагиванием мяча												+	+	+												
Гимнастические прыжки:																										
Подскоки и выпрыгивания вверх													+	+	+											
«Старт пловца»														+	+	+										

Учебный материал	№ урока																									
Основы знаний:	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
Бег по скамейке - «старт пловца»-прыжок вверх прогнувшись															+	+	+	+	к							
Прыжок вверх прогнувшись																+	+	+								
Вольные упражнения:																										
Вольные упражнения (1-8 счёт)				+	+																					
Вольные упражнения (9-16 счёт)					+	+																				
Вольные упражнения (17-24 счет)						+	+																			
Вольные упражнения (25-32 счёт)							+	+																		
Выполнение комбинации под музыку								+	к																+	+
Лазание и перелезание:																										
По гимнастической стенке	+	+	+																							
Подтягивание лежа на скамейке	+	+	+																							
Игры и эстафеты:																										
Эстафеты с различными предметами	+	+	+																			+	+	+		
«По своим местам»				+	+	+																				
«Два мороза»							+	+	+																	
«Карлики и великаны»																			+	++						
«Запрещенное движение»										+	+	+														

«Колдунчики»													+	+	+											
«Море волнуется раз…»																+	+	+								
Контрольные упражнения:																										
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа - м, с колен - д																							к			с
Удержание туловища в положении лёжа на животе(30 сек.)																							к			с
Наклон вперёд стоя													к												с	
Бег по скамейке - «старт пловца»-прыжок вверх прогнувшись																			к						с	
Перекаты в группировке																									к	
Группировка																								к		