

Тематизированная рабочая программа для I класса

I. Подготовительная часть урока

1. Основы знаний.

Тема 1/1 — названия снарядов, используемых в занятиях с учащимися I класса, правила безопасности во время занятий.

Тема 2/1 — признаки правильной ходьбы, бега.

2. Строевые приемы.

Тема 1/1 — основная стойка.

Тема 2/4 — повороты налево и направо на месте.

3. Построения и перестроения.

Тема 1/3 — построение в колонну.

Тема 2/3 — построение в шеренгу.

Тема 3/3 — построение в круг.

Тема 4/3 — перестроение по звеньям.

4. Передвижения.

Тема 1/4 — команды: «Шагом — МАРШ!» и «Класс — СТОЙ!».

5. Размыкания и смыкания.

Тема 1/3 — размыкание на поднятые в стороны руки.

6. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Тема 1/2 — основные положения рук и движения ими.

Тема 2/2 — основные положения ног и движения ими.

Тема 3/2 — основные положения и движения туловищем.

Тема 4/4 — ОРУ без предметов.

Тема 5/2 — ОРУ с большими мячами.

Тема 6/4 — ОРУ со скакалками.

7. Игровые задания.

Тема 1/2 — «У ребят порядок строгий».

Тема 2/4 — «Быстро стройся».

1. Танцевальные упражнения.

Тема 1/3 — приставные шаги.

Тема 2/2 — шаг с подскоком.

Тема 3/4 — шаг галопа в сторону.

2. II. Основная часть урока

1. Лазанье и перелезание.

Тема 1/4 — лазанье по наклонно поставленным скамейкам (30°).

Тема 2/4 — подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке.

Тема 3/4 — лазанье по гимнастической стенке.

Тема 4/3 — перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов.

2. Акробатические упражнения.

Тема 1/3 — группировка. Тема 2/3 — перекуты.

3. Прыжки.

Тема 1/2 — прыжки на месте с поворотом на 90°.

Тема 2/2 — прыжки с высоты (в глубину) до 30-40 см.

Тема 3/2 — прыжки через длинную скакалку.

4. Упражнения в равновесии (на гимнастической скамейке).

Тема 1/3 — стойка и ходьба на носках.

Тема 2/3 — перешагивания через мячи. Тема 3/3 — повороты на 90°.

5. Подвижные игры-

Учитель подбирает согласно задачам урока.

III. Заключительная часть урока

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

Тематизированная рабочая программа для II класса

1. Подготовительная часть урока

1. Основы знаний.

Тема 1/1 — правила безопасности во время занятий, названия снарядов и инвентаря, используемых на занятиях с учащимися II класса.

Тема 2/1 — признаки правильной осанки.

2. Построения и перестроения.

Тема 1/3 — перестроение из одной шеренги в две. Тема 2/4 — перестроение из одной колонны по одному в колонну по два на месте.

3. Размыкания и смыкания.

Тема 1/3 — размыкание и смыкание приставными шагами влево. Тема 2/3 — размыкание и смыкание приставными шагами вправо. Тема 3/3 — размыкание и смыкание приставными шагами от середины.

4. Передвижения.

Тема 1/3 — на указанные ориентиры. Тема 2/3 — по кругу.

5. Общеразвивающие упражнения.

Тема 1/3 — ОРУ без предметов.

Тема 2/3 — ОРУ с гимнастическими палками. Тема 3/3 — ОРУ с большими мячами. Тема 4/3 — ОРУ со скамейками. Тема 5/4 — ОРУ с обручами.

6. Танцевальные упражнения.

Тема 1/2 — III позиция ног.

Тема 2/3 — переменный шаг.

Тема 3/4 — шаги польки.

Тема 4/4 — сочетание танцевальных шагов с ходьбой.

2. Основная часть урока

1. Лазанье и перелезание.

Тема 1/2 — лазанье по гимнастической скамейке под углом 40° в упоре

присев и упоре стоя на коленях.

Тема 2/2 — лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног.

Тема 3/2 — лазанье по гимнастической скамейке, поставленной под углом, лежа на животе, подтягиваясь руками.

Тема 4/2 — перелезание через бревно высотой 60 см.

2. Акробатические упражнения.

Тема 1/4 — кувырок вперед.

Тема 2/3 — кувырок в сторону.

Тема 3/2 — стойка на лопатках согнув ноги.

Тема 4/3 — из стойки на лопатках согнув ноги перекатом вперед упор присев.

Тема 5/3 — комбинация для совершенствования и контрольного урока* -

3. Прыжки.

Тема 1/3 — прыжки через короткую скакалку, вращаемую вперед.

Тема 2/2 — прыжки на месте с поворотом на 180°. Тема 3/2 — прыжки с высоты (в глубину) до 60 см.

4. Упражнения в равновесии (бревно высотой до «60 см).

Тема 1/1 — стойка на двух ногах и одной ноге с закрытыми глазами.

Тема 2/1 — ходьба по рейке гимнастической скамейки и бревну.

Тема 3/2 — повороты кругом.

Тема 4/3 — комбинация для совершенствования навыков и контрольного урока.

5. Упражнения в висах и упорах.

Тема 1/2 — висы стоя.

Тема 2/2 — висы лежа.

Тема 3/2 — смешанные упоры.

Тема 4/2 — висы.

Тема 5/2 — упор на коне, бревне.

Тема 6/3 — подтягивание из виса (мальчики); из виса лежа (девочки).

6. Подвижные игры.

Учитель подбирает согласно задачам урока.

III. Заключительная часть урока

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

МЕТОДИКА СОСТАВЛЕНИЯ ПЛАНА-ГРАФИКА ПРОХОЖДЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

В плане-графике прохождения учебного материала предусматриваются количество видов упражнений и их сочетаний на каждом занятии, сроки контрольных уроков, чередование упражнений на уроках, последовательность прохождения учебного материала по разделу в целом.

Он составляется на основе рабочей программы. Как правило, вначале распределяется материал для основной части урока, затем для подготовительной и заключительной частей. В окончательном варианте план-график оформляется в виде таблицы.

Фрагмент примерного плана-графика прохождения учебного материала для IV класса

Части урока	№ п/п	Разделы	№ урока							
			1	2	3	4	5	6	...16	
I	1	Основы знаний	1	2						
	2	Строевые упражнения	1	1	2	2	3	3		
	3	Общеразвивающие упражнения	1	1	1	2	2	2		
	4	Игровые задания	1	1			2	2		
	5	Танцевальные упражнения			1	1			2	
II	1	Лазанье	1	1	1	1				
	2	Акробатика	1	1	1					x
	3	Висы и упоры					1	1	1	x
	4	Опорный прыжок				1	1	1		x
	5	Равновесие								x
	6	Развитие физических качеств	1	1	2	2	3	3		
III	1	Успокаивающие упражнения	1			2	2			
	2	Отвлекающие упражнения		1	1				3	
	3	Домашние задания	1	2	3	4	5	5		

Цифры в таблице обозначают номера тем в рабочей программе. Так, например, на первом уроке согласно данному плану-графику в подготовительной части урока по разделу «Основы знаний» необходимо раскрыть тему номер один «Правила безопасности во время занятий». Эта тема рассчитана на одно повторение (тема 1/1), поэтому в дальнейшем уже не будет встречаться. Начинается освоение строевых приемов (тема 1/2) из раздела «Строевые упражнения». Эта тема рассчитана на два повторения, т.е. будет даваться на двух уроках. В связи с этим цифра «1» в плане-графике в этом виде упражнений есть еще и на втором уроке. Подобным же образом необходимо рассматривать и цифры по другим видам упражнений.