Календарно-тематичне планування уроків

з фізичної культури для учнів 1 класів

на 2012/13 навчальний рік

Розроблено вчителем фізичної культури Борзуковой О.В. спеціаліста вищої категорії

Херсонської спеціалізованої школи № 24

м.Херсона

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № з/п | Зміст | Кількість годин | | | |
| 1клас | 2 клас | 3клас | 4 клас |
| I | Теоретика – методична підготовка | 3 | 3 | 3 | 3 |
| II | Способи фізкультурної діяльності |  |  |  |  |
| 1 | Школа культури рухів з елементами гімнастики | 17 | 17 | 17 | 17 |
| 2 | Школа пересувань | 26 | 25 | 24 | 24 |
| 3 | Школа м’яча | 12 | 14 | 16 | 17 |
| 4 | Школа стрибків | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 5 | Школа активного відпочинку | 17 | 16 | 15 | 10 |
| 6 | Школа сприяння розвитку фізичних якостей | У змісті відповідних розділів програми | | | |
| 7 | Школа постави | На всіх уроках | | | |
| 8 | Визначення динаміки змін показників розвитку фізичних якостей | 2 | 2 | 2 | 6 |
| 9 | Резервний час | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 10 | Всього: | 105 | 105 | 105 | 105 |

ШКОЛА ПЕРЕСУВАНЬ

( 25 годин)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № з\п | Зміст навчального матеріалу | Клас | Дата | Примітка |
| 1 | Правила поведінки та техніка безпеки під час уроків на спортивному майданчику.  Загальні відомості про здоров’я та здоровий спосіб життя. Спортивний одяг та взуття.  Повторити шикування, перешикування. Вивчити комплекс ЗРВ. |  |  |  |
| 2-3 | Шикування. Повторити ЗРВ. Вивчити спеціальні бігові вправи. Розвиток швидкості (біг з високого старту на 30 м.). Вивчити рухливу гру: «Швидко стати в шеренгу», «Совонька» |  |  |  |
| 4 | Повторити шикування. Повторити ЗРВ. Спеціально бігові вправи. Біг на 30 м. Рухливі ігри: «Швидко стати в шеренгу», «Совонька» |  |  |  |
| 5 | Шикування. Вивчити стройові команди і прийоми: Рівняйсь! Струнко!, Вільно!. Повторити «Праворуч! Ліворуч! Кругом! Повторити ЗРВ. Навчити пересування по колу ( групові перебіжки по майданчику чергування ходьби та бігу до 600 м.).  Рухливі ігри «Виклик номерів», «Совонька» |  |  |  |
| 6-7 | Організовуючі вправи (виконування команд праворуч,ліворуч). Ходьба в колоні. Повільний біг 3-4 хв. Повторити ЗРВ. Бігові прискорення на 30 м. з високого старту. Вивчити естафети з предметами. |  |  |  |
| 8 | Організовуючі вправи. Повторити стройові команди. Виконання спеціально бігових вправ. Повторити ЗРВ. Повільний біг чергування з ходьбою до 800 м. Рухливі ігри: « Секретне завдання», «До своїх прапорців» |  |  |  |
| 9-10 | Організовуючі вправи. Ходьба в колоні по одному. Рівномірний біг у повільному темпі 3 хв. Повторити ЗРВ. Вивчити стрибкові вправи ( стрибки на місці, на одній нозі, на двох ногах, з поворотом праворуч, ліворуч, кругом, з просуванням вперед, назад, у присядці). Рухливі ігри: « Стрибунці – горобчики», «Совонька» |  |  |  |
| 11 | Організовуючі вправи. Повторити стройові та ЗРВ. Удосконалювати навички спеціально бігових вправа. Біг на 30 м. Рухливі ігри: «Виклик номерів», «Совонька» |  |  |  |
| 12 | Організовуючі вправи. Шикування. Повторити стройові вправи. Виконання ЗРВ. Навчити вправам з тенісним М’ячем (школа м’яча). Повторити вправи зі школи стрибків. Рухливі ігри: «Слухай сигнал», «Переліт птахів» |  |  |  |
| 13-14 | Організовуючі вправи. Шикування. Повторити стройові вправи. Виконання ЗРВ. Навчити виконувати човниковий біг 4Х9м.Рухливі естафети з предметами. |  |  |  |
| 15 | Організовуючі вправи. Повторити стройові вправи. Виконання ЗРВ. Виконання спеціальних вправ: «Школа пересувань». Біг парами у помірному темпі чергуючи з ходьбою до 1000 м. Рухливі ігри за вибором учнів зі школи активного відпочинку. |  |  |  |
| 16 | Організовуючі вправи. Повторити стройові та ЗРВ. Повторити човниковий біг. Стрибкові вправ «Школа стрибків». Рухливі ігри та естафети з предметами |  |  |  |
| 17-18 | Організовуючі вправи. Перешикування. Спеціально бігові вправи (біг з високим підніманням стегна, із закиданням гомілки, з винесенням прямих ніг уперед). Повторити ЗРВ. Повторити вправи з тенісним м’ячем.(метання малого тенісного м’яча). Рухливі ігри: «Горобці і ворони», «Вовк у канаві». |  |  |  |
| 19 | Організовуючі вправи. Повільний біг чергування з ходьбою. Різновиди ходьби. Стрибки на одній і двох ногах. Повторити ЗРВ. Рухливі ігри за вибором учнів зі школи активного відпочинку ( рекреації) |  |  |  |
| 20-21 | Організовуючі вправи. Ходьба в колоні по одному і зупинка за сигналом. Різновиди ходьби. Стрибкові вправи. (на уроці №21 прийом стрибка у довжину). Комплекс вправ ранкової гімнастики. Рухливі естафети з предметами, або ігри зі школи активного відпочинку |  |  |  |
| 22 | Організовуючі вправи. Біг парами у помірному темпі чергуючи з ходьбою 1000м. Комплекс вправ з гімнастичною скакалкою. Навчити стрибкам із скакалкою. Рухливі ігри: «Хто більше», «Рибаки і рибки» |  |  |  |
| 23-24 | Організовуючі вправи. Повторити стройові вправи. Різновиди ходьби в колоні по одному. Виконання спеціально бігових вправ. Повторити комплекс ранкової гімнастики. Метання малого тенісного м’яча 3-4 спроби. Рухливі ігри:»Хто влучніше», «Гравець у колі», «Передав-Сідай» |  |  |  |
| 25 | Організовуючі вправи. Повторити стройові та ЗРВ. Виконання спеціально бігових вправ. Рухливі ігри за вибором учнів зі школи активного відпочинку (рекреації) |  |  |  |

ШКОЛА МЯЧА

(24 години)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № з\п | Зміст навчального матеріалу | Клас | Дата | Примітка |
| 1-2 | Правила поведінки та техніка безпеки під час уроків у спортивному залі. Нагадати правила особистої гігієни. Спортивний одяг і взуття. Міфи і легенди стародавньої Греції про виникнення Олімпійських ігор.  Шикування. Повторити стройові вправи. Виконання спеціально бігових вправ.  Вивчити комплекс ЗРВ з м’ячем. Вправи з м’ячем на гімнастичній лаві. Рухливі естафети з предметами |  |  |  |
| 3 | Організовуючі вправи. Основні поняття та елементи спортивних ігор. Пересування зі зміною швидкості і напрямку руху. Повторити ЗРВ. Рухливі ігри: «Гравець у колі, «Займи вільне місце», «Передав сідай». |  |  |  |
| 4-5 | Організовуючі вправи. Шикування в одну шеренгу за сигналом. Бігу повільному темпі 2-3 хв. Різновиди ходьби і стрибків. Комплекс вправ ранкової гімнастики. Стрибки у довжину з місця.  Вправи з м’ячем (удари м’яча об підлогу однією та двома руками, передавання м’яча з рук у руки у колоні, колі, шерензі, праворуч, ліворуч, над головою, між ногами). Рухливі ігри: «Совонька», «На свої місця). |  |  |  |
| 6 | Організовуючі вправи. Шикування. Перешикування. Виконання спеціально бігових вправ. Виконання ЗРВ з м’ячем. Вправи на гімнастичній лаві лазіння в упорі стоячи на колінах, животі). Вправи з м’ячем. Рухливі естафети з предметами. |  |  |  |
| 7-8 | Організовуючі вправи. Шикування в одну шеренгу за сигналом. Повторити стройові вправи. Біг у помірному темпі. Різновиди ходьби і бігу. Повторити ЗРВ. Вправи для формування правильної постави. Поняття про ловіння та передачу м’яча. Рухливі ігри з м’ячем. |  |  |  |
| 9-10 | Організовуючі вправи. Шикування в одну шеренгу за сигналом. Біг у повільному темпі. Різновиди ходьби та бігу. Повторити ЗРВ зі скакалкою. Виконання стрибкових вправ (стрибки зі скакалкою, стрибки по одинці, парами через довгу скакалку). Рухливі естафети з предметами |  |  |  |
| 11-12 | Організовуючі вправи. Шикування. Перешикування. Повторити стройові вправи. Повільний біг, різновиди ходьби. Повторити ЗРВ. Виконання вправ для розвитку сили (Школа сприяння розвитку фізичних здібностей). Виконання вправ для розвитку гнучкості (Школа сприяння розвитку фізичних здібностей). Рухливі ігри:»Швидко стати в шеренгу», «До своїх прапорців», «Вовк у канаві», «Совонька» |  |  |  |
| 13 | Організовуючі вправ. Біг у уповільненому темпі. Різновиди ходьби і бігу. Комплекс ЗРВ з предметами. Вправи у рівновазі з різних положень рук. Нахили. Рухливі естафети. |  |  |  |
| 14-15 | Організовуючі вправи. Біг. Різновиди ходьби. СБВ. Комплекс ЗРВ з м’ячами. Вправи з м’ячами (школа м’яча)  Підтягування вперед на гімнастичній лаві лежачи на животі. Вправи для розвитку гнучкості. Рухливі ігри. «Театр звірів». «Виклик номерів». «Стрибки по купинах» |  |  |  |
| 16 | Організовуючі вправи. Шикування. Перешикування. Повторити стройові вправи. Різновиди ходьби і бігу. Повторити ЗРВ. Вправи в парах з м’ячами. |  |  |  |
| 17 | Організовуючі вправи. Шикування. Повторити стройові вправи (вибірково перевірити виконання стройових вправ). Ходьба в колоні по одному. Бігові вправи. Виконання ЗРВ.  Стрибкові вправи (Школа стрибків). Вправи для розвитку сили (Школа сприяння розвитку фізичних здібностей). Рухливі естафети з предметами. |  |  |  |
| 18-19 | Організовуючі вправи. Шикування. Повторити стройові вправи. Різновиди ходьби та бігу. Повторити ЗРВ з м’ячами. Вправи з м’ячами (вправи з великим м’ячем: тримання м’яча, підкидання м’яча і ловіння його після відскоку від підлоги. Передавання м’яча з рук у руки у колі, в колоні. Перекидання м’яча в парах. Ведення м’яча правою та лівою рукою на місці. Естафети з предметами. |  |  |  |
| 20 | Організовуючі вправи. Шикування. Повторити стройові вправи. Різновиди ходьби та бігу. Виконання ЗРВ. Вправи з рівноваги на гімнастичній лаві. Вправи для розвитку гнучкості. Рухливі ігри: « Совонька», «Ми весела дітвора» |  |  |  |
| 21-22 | Організовуючі вправи. Повторити стройові вправи. Різновиди ходьби та бігу. Повторити ЗРВ. Стрибкові вправи (Школа стрибків). Стрибки через скакалку. Рухливі естафети з предметами. |  |  |  |
| 23 | Організовуючі вправи. Шикування. Перешикування. Виконання СБВ. Вправи з рівноваги (на гімнастичній лаві: різні стійки з одночасними рухами руками, нахили тулуба, пересування на носках. Рухливі ігри: «Виклик номерів», «Совонька». |  |  |  |
| 24-25 | Організовуючі вправи. Шикування. Перешикування. Повторити стройові та ЗРВ. Вправи з м’ячем (Школа м’яча). Рухливі ігри за вибором учнів або естафети з предметами. |  |  |  |