**Фізична культура**

**2 клас**

3 години на тиждень

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Теми*** | ***Рек.*** | ***1 сем.*** | | ***2 сем.*** | ***Всього*** | |
| І | Теоретико-методичні знання | **3** | **2** | | **2** | **4 /1** | |
| 1 | Школа культури рухів з елементами гімнастики | 17 | 10 | | 10 | 20/3 | |
| 2 | Школа пересувань | 26 | 14 | | 14 | 28/2 | |
| 3 | Школа м’яча | 12 | 7 | 9 | | | 16/4 |
| 4 | Школа стрибків | 8 | 6 | 6 | | | 12/4 |
| 5 | Школа активного відпочинку (рекреації) | 17 | 9 | 11 | | | 20/3 |
| 6  7 | Школа сприяння розвитку фізичних якостей  Школа постави |  | У змісті відповідних розділів програми  На всіх уроках | | | | |
| 8 | Визначення динаміки змін показників розвитку фізичних якостей | 2 |  | | 2 | 2 | |
| 9 | Резервний час | 20 |  | |  | 20 | |
|  |  |  |  | |  |  | |
|  | Контрольних нормативів |  | 10 | | 9 | 19 | |
|  |  |  |  | |  |  | |
|  | Всього уроків | 105 | 48 | | 54 | 102 | |

**Орієнтовно навчальні нормативи і вимоги:**

1. **Школа культури рухів з елементами гімнастики:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Зміст навчального матеріалу*** | ***Рівень навчальних досягнень учнів*** | | | |
| ***початковий*** | ***середній*** | ***достатній*** | ***високий*** |
| Стройові команди і прийоми:  а) команди “Розійдись!”, “Коротше крок !”, “Ширше крок!”;  б) поворот “Кругом!”;  в) розподіл на 1-2, по порядку;  г) перешикування з однієї шеренги в дві розподілившись. | а) | а), б) | а), б), в) | а), б), в), г) |
| Комплекси:  а) ранкової гігієнічної гімнастики;  б) для формування правильної постави із гімнастичною палицею;  в) для запобігання плоскостопості;  г) фізкультурної паузи | г) | а), г) | а), б), г) | а), б), в), г) |
| Акробатичні елементи на вибір:  а) перекид вперед;  б) стійка на лопатках із зігнутими ногами;  в) стійка на лопатках | не виконує  жодного  елемента | 1 | 2 | 3 |
| Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (разів) | дівч.– 4  хл. - 5 | дівч.– 6  хл. - 7 | Безпечний рівень:  дівч.– 8  хл. - 12 | Результат, вищий за безпечний рівень |
| Нахил тулуба із положення сидячи (см) | дівч.– 2  хл. - 0 | дівч.– 3  хл. - 1 | Безпечний рівень:  дівч.– 4  хл. - 2 | Результат, вищий за безпечний рівень |
| Підтягування у висі лежачи (разів) | дівч. – 3  хл. - 5 | дівч. – 6  хл. - 8 | Безпечний рівень:  дівч. – 8  хл. - 11 | Результат, вищий за безпечний рівень |

**2.Школа пересувань:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Зміст навчального матеріалу*** | ***Рівень навчальних досягнень учнів*** | | | |
| ***початковий*** | ***середній*** | ***достатній*** | ***високий*** |
| “Човниковий біг” 4х9 м (с) | дівч.– 14,9  хл. - 14,5 | дівч.– 14,5  хл. - 14,0 | Безпечний рівень:  дівч.– 14.0  хл. - 13.5 | Результат, вищий за безпечний рівень |
| Чергування ходьби та бігу до  1000 м (м) | дівч. – 700  хл. - 800 | дівч. – 800  хл. - 900 | Безпечний рівень:  дів. – 900  хл. - 1000 | Результат, вищий за безпечний рівень |
| Танцювальні кроки на вибір:  а) поперемінний крок;  б) елементи українського танцю;  в) танцювальна комбінація на 32 такти | а) | б) | а), б) | танцювальна комбінація |
| Лазіння та перелізання, на вибір:  а) по похилій лаві в упорі присівши;  б) підтягування у положенні лежачи на похилій г/лаві;  в) по гімнастичній стінці вгору і вниз різнойменним способом;  г) через перешкоду, висотою до 100 см | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Пересування на лижах:  а) поперемінний двокроковий хід;  б) одночасний двокроковий хід;  в) спуски в основній стійці;  г) підйоми ковзним кроком | г) | в),г) | а),в), г) | а),б), в), г) |
| Плавання:  а) “поплавок”, “медуза” або “зірочка”;  б) багатократні видихи у воду з опусканням обличчя;  в) ковзання на грудях та на спині;  г) ковзання на грудях з роботою ніг | а) | а), б) | а), б), в) | а), б), в), г) |

**3.Школа м’яча:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Зміст навчального матеріалу*** | ***Рівень навчальних досягнень учнів*** | | | |
| ***початковий*** | ***середній*** | ***достатній*** | ***високий*** |
| Метання малого м’яча з-за голови у ціль (1 х 1м ) з відстані 8 м із 5 спроб (попадань):  хлопці  дівчата | 1  жодного попадання | 2  1 | 3  2 | 4  3 |
| Передачі м’яча ударом об підлогу із 10 передач з відстані 4 м (к-ть точних передач)  хлопці  дівчата | 4 і менше  3 і менше | 6  5 | 8  6 | 10  8 |
| Зупинка м’яча, що котиться, підошвою із 5 спроб:  Хлопці  дівчата | менше 2  1 | 2  2 | 4  3 | 5  4 |

**4.Школа стрибків:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Зміст навчального матеріалу*** | ***Рівень навчальних досягнень учнів*** | | | |
| ***початковий*** | ***середній*** | ***достатній*** | ***високий*** |
| Стрибок у довжину з місця (см) | дівч. – 85  хл. – 90 | дівч. – 90  хл. – 100 | Безпечний рівень:  дівч. – 95  хл. – 105 | Результат, вищий за безпечний рівень |
| Стрибок у висоту з прямого розбігу поштовхом однієї ноги (см):  дівчата  хлопці | менше 60  менше 65 | 60  65 | Безпечний рівень:  дівч. – 70  хл. – 75 | Результат, вищий за безпечний рівень |
| Стрибки через скакалку на двох ногах (разів):  дівчата  хлопці | менше 10  менше 8 | 10  8 | 15  10 | 20  15 |

**5.Школа активного відпочинку (рекреації):**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Зміст навчального матеріалу | Рівень навчальних досягнень учнів | | | |
| початковий | середній | достатній | високий |
| Вміння грати та організовувати народні та рухливі ігри (кількість ігор) | 2 | 3 | 4 | 5 |

**6.Школа сприяння розвитку фізичних здібностей** :

**Школа постави**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Зміст навчального матеріалу | Рівень навчальних досягнень учнів | | | |
| початковий | середній | достатній | високий |
| Комплекси:  а) формування правильної постави із гімнастичною палицею;  б) для запобігання плоскостопості. | Не виконує жодного | 1 | 2 (з незначними порушеннями) | 2 |

**І семестр**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Теми** | **Дата** | **Примітка** |
| 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  ОНН  11  12  13  14  15  16  17  18  19  20  21  22  ОНН  23  ОНН  24  25  26  27  28  29  ОНН  30  ОНН  31  32  33  34  35  36  37  ООН  38  39  ООН  40  ОНН  41  42  43  44  45  46  47  ОНН  48 | Первинний інструктаж з БЖ № 1.  Теоретико-методичні знання.  1. Фізичні вправи – обов’язкова частина побуту стародавніх людей.  2. Фізичні вправи та їх вплив на фізичний розвиток (формування правильної постави).  3. Правила безпеки під час занять фізичними вправами.  4.Організовуючі вправи: команди “Розійдись!”, “Ширше крок”; поворот “Кругом!” за розподілом, розподіл на 1-2, по порядку.  5. Рухлива гра: «Слухай сигнал”.  **1. Школа активного відпочинку**  **( Рекреаційний) 9 год.**  Інструктаж з БЖ № 2 інструкція № 46 під час проведення Спортивно масових заходів.  Рухливі ігри.  1. Рухливі ігри для розвитку координації рухів.  2. Формування правильної постави.  3. Виховання уваги, поважного ставлення до оточуючих з використанням дрібного спортивного інвентарю та без нього.  4. Правила рухливих ігор та безпеки на уроках фізичної культури під час самостійних занять фізичними вправами.  5. Рухлива гра: «Клас, струнко!», “На свої місця”.  Рухливі ігри.  1. Загальні відомості про рухливі ігри.  2. Правила проведення рухливих ігор.  3. Ознайомлення зі змістом рухливих ігор.  4.«Швидко стати в шеренгу!», “Заборонений рух”.  5. Вивчення правил гри та правильність виконання елементів гри.  Рухливі ігри.  1. Правила техніки безпеки під час проведення .  2. Розвиток координації рухів, формування правильної постави, виховання уваги.  3. Заборонений рух”, “Виставка картин”.  4. Вивчення правил гри та правильність виконання елементів гри.  Рухливі ігри.  1. Правила техніки безпеки під час проведення рухливих ігор.  2. Розвиток координації рухів; формування правильної постави; виховання уваги.  3.“Виставка картин”,”Світлофор”.  4. Вивчення правил гри та правильність виконання елементів гри.  Рухливі ігри.  1. Рухливі ігри для розширення рухових можливостей.  2.“Світлофор”, “Подоляночка”.  3. Правила гри та закріплення навичок гри.  Рухливі ігри.  1. Рухливі ігри для розширення рухових можливостей, розвитку координації рухів; формування правильної постави; виховання уваги.  2. “Подоляночка”; “Мак”.  3. Правила гри та закріплення навичок гри.  Рухливі ігри.  1. Рухливі ігри для розширення рухових можливостей, розвитку координації рухів, виховання уваги.  2.“Мак”; “Дрова”.  3. Правила гри та закріплення навичок гри.  Рухливі ігри.  1. Рухливі ігри для розширення рухових можливостей, поважного ставлення до оточуючих з використанням дрібного спортивного інвентарю.  2.“Дрова”, “Заборонений рух”, “Подоляночка”.  3. Правила гри та закріплення навичок гри.  Рухливі ігри.  1. Рухливі ігри для розширення рухових можливостей, поважного ставлення до оточуючих з використанням дрібного спортивного інвентарю.  2.«Виставка картин”, “Світлофор”, “Мак”- норматив  3. Правила гри та закріплення навичок гри.  **2. Школа пересувань 14 год.**  Інструктаж з БЖ № 3 інструкція № 46 під час проведення Спортивно масових заходів.  1. Основні фізичні якості: сила, спритність, витривалість.  2. Ходьба:“протиходом”, “змійкою’, із зупинкою за сигналом.  3. Біг: із зміною напрямку, спиною уперед, із зупинками стрибком та у кроці за зоровим і слуховим сигналами; пересування приставними кроками.  4.Танцювальні кроки: позиції ніг, поперемінний крок, крок галопу, елементи українського танцю.  5. Рухлива гра: “Посадка картоплі”.  1. Організовуючі вправи:стійки, команди, шикування, розмикання і змикання.  2. Загальнорозвивальні вправи.  3. Ходьба: “протиходом”, “змійкою’, із зупинкою за сигналом.  4. Біг: із зміною напрямку, спиною уперед, із зупинками стрибком та у кроці за зоровим і слуховим сигналами; пересування приставними кроками.  5. Танцювальні кроки: позиції ніг, поперемінний крок, крок галопу, елементи українського танцю.  6. Рухлива гра: “Космонавти”.  1. Організовуючі вправи:стійки, команди, шикування, розмикання і змикання.  2. Загальнорозвивальні вправи.  3. Ходьба: “протиходом”, “змійкою’, із зупинкою за сигналом.  4. Біг: із зміною напрямку, спиною уперед, із зупинками стрибком та у кроці за зоровим і слуховим сигналами.  5. Танцювальні кроки: позиції ніг, поперемінний крок, крок галопу, елементи українського танцю.  6. Рухлива гра: “Гуси”.  1. Організуючі вправи.  2. Загальнорозвивальні вправи.  3. Різновиди ходьби та бігу.  4. Біг з високого старту 30 м.  5. Танцювальні кроки: танцювальна композиція на 32 такти.  6. Рухлива гра: “Сірий кіт”.  1. Організуючі вправи.  2. Загальнорозвивальні вправи.  3. Різновиди ходьби та бігу.  4. Біг з високого старту 30 м.  5. Танцювальна композиція на 32 такти.  6. Естафети.  1. Організуючі вправи.  2. Загальнорозвивальні вправи.  3. Різновиди ходьби та бігу.  4. Біг з високого старту 30 м.  5. Танцювальна композиція на 32 такти.  6. Рухлива гра: “Виклик номерів”.  1. Організуючі вправи.  2. Загальнорозвивальні вправи.  3. Різновиди ходьби та бігу.  4. Повторний біг 3х10 м.  5. Танцювальні кроки.  6. Рухлива гра: “Бездомний заєць”.  1. Організуючі вправи.  2. Загальнорозвивальні вправи.  3. Різновиди ходьби та бігу.  4. Біг з високого старту до 500 м.  5. Рухлива гра: “Посадка картоплі”.  1. Організуючі вправи.  2. Загальнорозвивальні вправи.  3. Різновиди ходьби та бігу.  4. Біг з високого старту до 500 м.  5. Рухлива гра: “Альпіністи”.  1. Організуючі вправи.  2. Загальнорозвивальні вправи.  3. Різновиди ходьби та бігу.  4. Чергування ходьби та бігу до 1000 м.  5. Рухлива гра: “Гуси”.  1. Організуючі вправи.  2. Загальнорозвивальні вправи.  3. Різновиди ходьби та бігу.  4. Чергування ходьби та бігу до 1000 м.  5. Рухлива гра: “Сірий кіт”.  1. Організуючі вправи.  2. Загальнорозвивальні вправи.  3. Різновиди ходьби та бігу.  4. Чергування ходьби та бігу до 1000 м – норматив.  5. Танцювальні кроки.  6. Рухлива гра: Виклик номерів”.  1. Організуючі вправи.  2. Загальнорозвивальні вправи.  3. Різновиди ходьби та бігу.  4. Танцювальні кроки - норматив.  5. Рухлива гра: “Космонавти”.  1. Організуючі вправи.  2. Загальнорозвивальні вправи.  3. Різновиди ходьби та бігу.  4. Елементи українських народних танців.  5. Рухлива гра: “Бездомний заєць”.  **3. Школа стрибків 6 год.**  Інструктаж з БЖ № 4 інструкція № 46 під час проведення уроків Легкої атлетики.  1. Організуючі вправи.  2. Загальнорозвивальні вправи.  3. Різновиди бігу та стрибків.  4. Стрибки на місці з поворотом на 45, 90, 180 градусів, по “купинах”, вистрибування з присіду.  5. Рухлива гра: “Грибок”.  1. Організуючі вправи.  2. Загальнорозвивальні вправи.  3. Різновиди бігу та стрибків.  4. Стрибки зі скакалкою на двох ногах, на двох ногах із проміжними стрибками на місці; поперемінно відштовхуючись ногами на місці, обертаючи скакалку вперед; стрибки через довгу скакалку.  5. Рухлива гра: “Через купини та пеньки”.  1. Організуючі вправи.  2. Загальнорозвивальні вправи.  3. Різновиди стрибків.  4. Стрибки зі скакалкою на двох ногах, на двох ногах із проміжними стрибками на місці; поперемінно відштовхуючись ногами на місці, обертаючи скакалку вперед; стрибки через довгу скакалку.  5. Стрибки у довжину з місця поштовхом однієї та двох ніг; стрибки у довжину із присіду в присід.    1. Організуючі вправи.  2. Загальнорозвивальні вправи.  3. Різновиди стрибків.  4. Стрибки зі скакалкою.  5. Стрибки у довжину з місця поштовхом однієї та двох ніг, стрибки у довжину із присіду в присід.  1. Організуючі вправи.  2. Загальнорозвивальні вправи.  3. Різновиди стрибків.  4. Стрибки зі скакалкою – норматив.  5. Стрибки у довжину з місця.  1. Організуючі вправи.  2. Загальнорозвивальні вправи.  3. Різновиди стрибків.  4. Стрибки у довжину з місця – норматив.  5. Рухлива гра: “Вовк у канаві”.  Теоретико-методичні знання.  1. Ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультурні хвилинки та паузи, їх значення.  2. Правила безпеки під час занять фізичними вправами.  3. Шикування, перешикування з однієї шеренги(колони) у дві і навпаки. Виконання стройових команд.  4. Комплекс вправ з предметами.  5. Рухлива гра :“Зайці у городі”.  **4. Школа культури рухів з елементами гімнастики 10 год.**  Інструктаж з БЖ № 5 інструкція № 44 під час проведення уроків гімнастики .  1. Організовуючі вправи: команди “Розійдись!”, “Ширше крок!”, поворот “Кругом!”, розподіл на 1-2, по порядку; перешикування з колони(шеренги) по одному в колону(шеренгу) по два і навпаки за розподілом; перешикування із колони по одному в колону по три(чотири) способом послідовних поворотів ліворуч за раніше позначеними орієнтирами.  2. Загальнорозвивальні вправи. Фізкультхвилинка.  3. Положення тіла у просторі.  4.Елементи акробатики: перекати в групуванні; перекид вперед; стійка на лопатках із зігнутими та прямими ногами.  1. Організовуючі вправи.  2. Загальнорозвивальні вправи. Фізкультхвилинка.  3. Положення тіла у просторі: сіди, упори, виси.  4. Елементи акробатики: перекати у групуванні; перекид вперед; стійка на лопатках.  5. Рухлива гра: “Виставка картин’.    1. Організовуючі вправи.  2. Загальнорозвивальні вправи. Фізкультхвилинка.  3. Положення тіла у просторі: сіди, упори, виси.  4.Елементи акробатики: перекати у групуванні, перекид вперед, стійка на лопатках.  5. Рухлива гра: “Дрова”.  1. Організовуючі вправи.  2. Комплекс ранкової гімнастики.  3. Положення тіла у просторі. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.  4. Елементи акробатики.  5. Рухлива гра: “Мак”.  1. Організовуючі вправи.  2. Комплекс ранкової гімнастики.  3. Положення тіла у просторі. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.  4.Елементи акробатики.  5. Рухлива гра: “Подоляночка”.  1. Організовуючі вправи – норматив.  2. Комплекс вправ ранкової гімнастики.  3. Положення тіла у просторі. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.  4.Елементи акробатики: перекати у групуванні; перекид вперед; стійка на лопатках.    1. Організовуючі вправи.  2.Комплекс вправ для формування правильної постави та профілактики плоскостопості.  3. Положення тіла у просторі. Підтягування у висі.  4.Елементи акробатики.  5. Нахил тулуба із положення сидячи.  1. Організовуючі вправи.  2.Комплекс вправ для формування правильної постави та профілактики плоскостопості.  3. Положення тіла у просторі: сіди (кутом, з нахилом уперед, на правому(лівому) стегні; упори (лежачи на стегнах, лежачи на передпліччях); виси (вис на зігнутих руках, вис стоячи позаду, вис зависом однією(двома) ногою, підтягування у висі).  4. Елементи акробатики – норматив.  5. Нахил тулуба із положення сидячи.  1. Організовуючі вправи.  2. Комплекс вправ – норматив.  3. Положення тіла у просторі.  4.Елементи акробатики.  5. Нахил тулуба із положення сидячи.  1. Організовуючі вправи.  2. Комплекс вправ.  3. Положення тіла у просторі. Підтягування у висі.  4.Елементи акробатики.  5. Нахил тулуба із положення сидячи.  **5. Школа м’яча 7 год.**  Інструктаж з БЖ № 6 інструкція № 44 під час проведення уроків Спортивних ігор.  1. Організовуючі вправи.  2. Вправи для розвитку швидкості, спритності, координації.  3. Вправи з малим м’ячем (тенісним або гумовим).  4. Метання малого м'яча у ціль (1х1) з відстані 8-10 м на висоті 2-3 м.  5. Рухлива гра: “Влучно в ціль”.  1. Організовуючі вправи.  2. Комплекс вправ з м’ячем.  3. Вправи для розвитку швидкості, спритності, координації.  4. Метання малого м'яча у ціль.  5. Рухлива гра: “Влучно в ціль”.  1. Організовуючі вправи.  2. Комплекс вправ з м’ячем.  3. Вправи для розвитку швидкості, спритності, координації.  4. Метання малого м'яча у горизонтальну ціль шириною2 м з відстані 6-8 м..  5. Рухлива гра: “Снайпери”.  1. Організовуючі вправи.  2. Комплекс вправ з м’ячем.  3. Вправи для розвитку швидкості, спритності, координації.  4. Метання малого м’яча у горизонтальну ціль шириною 2 м з відстані 6-8 м.  5. Рухлива гра: “Снайпери”.  1. Організовуючі вправи.  2. Загальнорозвивальні вправи.  3. Вправи для розвитку швидкості, спритності, координації.  4. Метання малого м'яча із-за голови на дальність.  5. Естафети з м’ячами.  1. Організовуючі вправи.  2. Загальнорозвивальні вправи.  3. Вправи для розвитку швидкості, спритності, координації.  4. Метання м'яча із-за голови у ціль – норматив.  5. Естафети з м’ячами.  1. Організовуючі вправи.  2. Корегувальні вправи біля гімнастичних пристроїв.  3. Вправи для розвитку швидкості, спритності, координації.  4. Метання м'яча із-за голови на дальність.  5. Рухливі ігри з м’ячем. |  |  |

**ІІ семестр**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Теми** | **Дата** | **Примітка** |
| 49  50  51  52  53  ОНН  54  55  56  57  ОНН  58  59  60  61  62  ОНН  63  64  65  ОНН  66  67  ОНН  68  69  70  71  72  73  74  ОНН  75  76  77  78  79  80  81  ОНН  82  83  84  ОНН  85  86  87  **ОНН**  88  89  90  91  92  93  94  95  96  97  98  99  **ОНН**  100    101  102 | **6. Школа м’яча 9 год.**  Повторний інструктаж з БЖ № 7 інструкція № 44 під час проведення уроків Спортивних ігор.  1. Організовуючі вправи.  2. Вправи з великим м’ячем.  3. Кидки м’яча знизу із положення сидячи та стоячи.  4. Ловля та передача м’яча двома руками від грудей, з ударом об підлогу (у колі, в парах, трійках).  5.Ведення м’яча правою і лівою рукою.  6. Рухлива гра: “М’яч сусіду”.  1. Організовуючі вправи.  2. Вправи з великим м’ячем (гумовим, футбольним №3, волейбольним, для міні-баскетболу).  3. Кидки м’яча знизу із положення сидячи та стоячи.  4. Ловля та передача м’яча двома руками віл грудей, з ударом об підлогу (у колі, в парах, трійках).  5. Ведення м’яча правою і лівою рукою.  6.Рухлива гра: “М’яч сусіду”.  1. Організовуючі вправи.  2. Вправи з великим м’ячем.  3. Кидки м’яча знизу із положення сидячи та стоячи.  4. Ловля та передача м’яча двома руками віл грудей, з ударом об підлогу (у колі, в парах, трійках).  5.Ведення м’яча правою і лівою рукою.  6.Рухлива гра: “М’яч середньому”.  1. Організовуючі вправи.  2. Вправи з великим м’ячем.  3. Ловля та передача м’яча.  5.Ведення м’яча.  6.Вправи для розвитку швидкості, спритності, координації.  1. Організовуючі вправи.  2. Загальнорозвивальні вправи.  3. Вправи для розвитку швидкості, спритності, координації.  4. Передачі м’яча ударом об підлогу(із 10 передач з відстані 4 м) – норматив.  5. Ведення м'яча.  6. Рухлива ігри.    1. Організовуючі вправи.  2. Загальнорозвивальні вправи.  3. Вправи для розвитку швидкості, спритності, координації.  4. Ведення м’яча внутрішньою та зовнішньою частинами підйому( по прямій, по дузі, між стійок)  5. Зупинка м’яча, що котиться, підошвою та внутрішньою стороною ступні.  6. Удари внутрішньою стороною ступні по м’ячу, що котиться.  1. Організовуючі вправи.  2. Загальнорозвивальні вправи.  3. Вправи для розвитку швидкості, спритності, координації.  4. Ведення м’яча внутрішньою та зовнішньою частинами підйому( по прямій, по дузі, між стійок)  5. Зупинка м’яча, що котиться, підошвою та внутрішньою стороною ступні.  6. Удари внутрішньою стороною ступні по м’ячу, що котиться.  7. Рухлива гра: “Гонка м’ячів”.  1. Організовуючі вправи.  2. Загальнорозвивальні вправи.  3. Вправи для розвитку швидкості, спритності, координації.  4. Ведення м’яча внутрішньою та зовнішньою частинами підйому( по прямій, по дузі, між стійок)  5. Зупинка м’яча, що котиться, підошвою та внутрішньою стороною ступні.  6. Удари внутрішньою стороною ступні по м’ячу, що котиться.  1. Організовуючі вправи.  2. Загальнорозвивальні вправи.  3. Ведення м’яча.  4. Зупинка м’яча, що котиться, підошвою (5 спроб) – норматив.  5. Удари внутрішньою стороною ступні по м’ячу, що котиться.  6. Рухлива гра: “Гонка м’ячів”.  Теоретико-методичні знання.  1. Загартування як засіб зміцнення здоров’я.  2. Правила безпеки під час занять фізичними вправами.  3. Шикування, перешикування з однієї шеренги у дві і навпаки. Виконання стройових команд. Комплекс вправ з предметами.  4. Загальна фізична підготовка.  5. Рухливі ігри та естафети з м’ячами.  **7. Школа культури рухів з елементами гімнастики 10 год.**  Інструктаж з БЖ № 8 інструкція № 44 під час проведення уроків Гімнастики .  1.Організовуючі вправи: команди “Розійдись!”, “Ширше крок!”, поворот “Кругом!”, розподіл на 1-2, по порядку; перешикування з колони(шеренги) по одному в колону(шеренгу) по два і навпаки за розподілом; перешикування із колони по одному в колону по три(чотири) способом послідовних поворотів ліворуч за раніше позначеними орієнтирами.  2. Загальнорозвивальні вправи.  3. Вправи для розвитку гнучкості, координації, сили.  4. Положення тіла у просторі: сіди, упори, виси.  5. Елементи акробатики.  1. Організовуючі вправи: стійки, команди, шикування, розмикання і змикання.  2. Загальнорозвивальні вправи;  3. Положення тіла у просторі: сіди, упори, виси.  4. Вправи для розвитку гнучкості, координації, сили.  5. Елементи акробатики.  1. Організовуючі вправи.  2. Загальнорозвивальні вправи.  3. Положення тіла у просторі. Згинання та розгинання рук в упорі лежачі.  4.Елементи акробатики. Вправи для розвитку гнучкості.  5. Рухливі ігри.  1. Організовуючі вправи.  2. Загальнорозвивальні вправи.  3. Положення тіла у просторі,сіди, упори, виси. Згинання та розгинання рук в упорі лежачі.  Підтягування у висі лежачи.  4. Нахил тулуба із положення сидячи (см) - норматив.  5. Рухливі ігри.  1. Організовуючі вправи: стійки, команди, шикування, розмикання і змикання.  2. Загальнорозвивальні вправи.  3. Положення тіла у просторі: сіди, упори, виси. Підтягування у висі лежачи. Згинання та розгинання рук в упорі лежачі.  6. Елементи акробатики.  7. Рухливі ігри.  1. Організовуючі вправи.  2. Загальнорозвивальні вправи.  3. Положення тіла у просторі: сіди, упори, виси. Підтягування у висі лежачи. Згинання та розгинання рук в упорі лежачі.  4. Вправи для розвитку координації, сили.  5. Рухливі ігри та естафети.  1. Організовуючі вправи. Стройові команди.  2. Загальнорозвивальні вправи.  3. Положення тіла у просторі,сіди ,упори, виси. Підтягування у висі лежачи  4. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (разів) - норматив.  5. Рухливі ігри.  1. Організовуючі вправи: стійки, команди, шикування, розмикання і змикання.  2. Загальнорозвивальні вправи.  3. Положення тіла у просторі: сіди, упори, виси. Підтягування у висі лежачи.  4. Вправи для розвитку координації, сили.  5. Рухливі ігри.  1. Організовуючі вправи. Стройові команди.  2. Загальнорозвивальні вправи.  3. Положення тіла у просторі,сіди ,упори, виси.  4. Підтягування у висі лежачи (разів) - норматив.  5. Елементи акробатики.  1. Організовуючі вправи: стійки, команди, шикування, розмикання і змикання.  2. Загальнорозвивальні вправи;  3. Положення тіла у просторі: сіди, упори, виси.  4. Вправи для розвитку гнучкості, координації, сили.  5. Елементи акробатики.  **8. Школа стрибків 6 год.**  Інструктаж з БЖ № 9 інструкція № 46 під час проведення уроків Легкої атлетики.  1. Організуючі вправи.  2. Загальнорозвивальні вправи.  3. Вправи для розвитку швидкості, координації, сили. 4. Стрибки на місці, з поворотом; стрибки зі скакалкою.  5. Стрибки у глибину з висоти до 80 см з м’яким приземленням; різко вигнувшись з висоти 60 – 80 см.  6. Рухливі ігри.  1. Організуючі вправи.  2. Загальнорозвивальні вправи.  3. Вправи для розвитку швидкості, координації, сили. 4. Стрибки; стрибки зі скакалкою.  5. Стрибки у глибину.  6. Стрибки у висоту: стрибки через перешкоди висотою до 50 см поштовхом однієї та двома ногами; застрибування на підвищену опору поштовхом однієї та двох ніг.  7. Корегувальні вправи з предметами.  1 .Організуючі вправи.  2. Загальнорозвивальні вправи.  3. Вправи для розвитку швидкості, координації, сили.  4. Стрибки у глибину з висоти до 80 см з м’яким приземленням; різко вигнувшись з висоти 60-80 см.  5. Стрибки у висоту: стрибки через перешкоди висотою до 50 см поштовхом однієї та двома ногами; застрибування на підвищену опору поштовхом однієї та двох ніг.  6. Стрибки у висоту з прямого розбігу.  7. Корегувальні вправи з предметами.  1. Організуючі вправи.  2. Загальнорозвивальні вправи.  3. Вправи для розвитку швидкості, координації, сили.  4. Стрибки у висоту з прямого розбігу.  5. Застрибування та перестрибування через перешко-  ди.  6. Стрибки через скакалку.  7. Корегувальні вправи з предметами.  1. Організуючі вправи.  2. Загальнорозвивальні вправи.  3. Різновиди стрибків.  4. Стрибки зі скакалкою.  5. Стрибки у висоту з прямого розбігу.  6. Рухливі ігри та естафети.  1. Організуючі вправи.  2. Загальнорозвивальні вправи.  3. Стрибки через скакалку.  4. Стрибок у висоту з прямого розбігу поштовхом однієї ноги(см) – норматив.  5. Смуга перешкод.  6. Корегувальні вправи з предметами.  **9. Школа пересувань 14 год.**  Інструктаж з БЖ № 10 інструкція № 46 під час проведення Спортивно масових заходів.  1.Організовуючі вправи:стійки, команди, шикування, розмикання і змикання.  2. Загальнорозвивальні вправи.  3. Ходьба по підвищеній опорі приставними кроками правим і лівим боком, на носках(гімнастична лава, низька колода) з різним положенням рук почергово з поворотами, присіданнями; із вантажем(мішечки) на голові.  4. Лазіння о похилій лаві в упорі присівши; підтягування у положенні лежачи на горизонтальній та похилій лаві однойменним і різнойменним способом.  5. Рухлива гра: “Виклик номерів”.  1. Організовуючі команди і прийоми.  2. Загальнорозвивальні вправи.  3. Ходьба по підвищеній опорі приставними кроками правим і лівим боком, на носках(гімнастична лава, низька колода) з різним положенням рук почергово з поворотами, присіданнями; із вантажем(мішечки) на голові.  4. Лазіння о похилій лаві в упорі присівши; підтягування у положенні лежачи на горизонтальній та похилій лаві однойменним і різнойменним способом.  5. Корегувальні вправи без предметів на місці та в русі.  1. Організовуючі команди і прийоми.  2. Загальнорозвивальні вправи.  3. Ходьба по підвищеній опорі приставними кроками правим і лівим боком, на носках(гімнастична лава, низька колода) з різним положенням рук почергово з поворотами, присіданнями; із вантажем(мішечки) на голові.  4. Лазіння о похилій лаві в упорі присівши; підтягування у положенні лежачи на горизонтальній та похилій лаві однойменним і різнойменним способом.  5. Корегувальні вправи без предметів на місці та в русі.  1. Організуючі вправи.  2. Загальнорозвивальні вправи.  3. Лазіння по гімнастичній стінці вгору і вниз різнойменним способом.  4. Перелізання через перешкоду висотою до 100 см.  5. Смуга перешкод.  1. Організовуючі команди і прийоми.  2. Загальнорозвивальні вправи.  3. Лазіння по гімнастичній стінці вгору і вниз різнойменним способом.  4. Перелізання через перешкоду висотою до 100 см.  5. Корегувальні вправи без предметів на місці та в русі.  1. Організуючі вправи.  2. Загальнорозвивальні вправи.  3. Ходьба по підвищеній опорі приставними кроками правим і лівим боком, на носках(гімнастична лава, низька колода) з різним положенням рук почергово з поворотами, присіданнями; із вантажем(мішечки) на голові.  4. Лазіння та перелітання.  5. Рухливі ігри та естафети.  1. Організуючі вправи.  2. Загальнорозвивальні вправи.  3. Лазіння та перелізання – норматив.  4. Плавання: вправи на суші – вправи для ознайомлення з рухами ногами як у плаванні стилями кроль на грудях та кроль на спині.  5. Корегувальні вправи без предметів на місці та в русі.    1. Організовуючі команди і прийоми.  2. Вправи для розвитоку спритності, витривалості.  3. Плавання: вправи на суші – вправи для ознайомлення з рухами ногами як у плаванні стилями кроль на грудях та кроль на спині.  4. Імітаційні вправи руками при плаванні стилем кроль на грудях.  5. Рухлива гра: “Поплавки”.  1. Організовуючі команди і прийоми.  2. Вправи для розвитку спритності, витривалості.  3. Плавання: вправи на суші – вправи для ознайомлення з рухами ногами як у плаванні стилями кроль на грудях та кроль на спині.  4. Імітаційні вправи руками при плаванні стилем кроль на грудях.  5. Рухлива гра: “Стріли”.  1. Організуючі вправи.  2. Загальнорозвивальні вправи.  3. Різновиди ходьби та бігу.  4. Плавання: вправи на суші – норматив.  5.«Човниковий» біг 4 х 9 м;  6. Корегувальні вправи.  1. Організовуючі вправи.  2. Загальнорозвивальні вправи.  3. Чергування ходьби та бігу.  4.«Човниковий» біг 4 х 9 м.  5. Корегувальні вправи без предметів на місці та в русі.  1. Організуючі вправи.  2. Загальнорозвивальні вправи.  3. Різновиди ходьби та бігу.  4. «Човниковий» біг 4 х 9 м.  5. Корегувальні вправи без предметів на місці та в русі.  1. Організуючі вправи.  2. Загальнорозвивальні вправи.  3. Різновиди ходьби та бігу.  4.«Човниковий» біг 4 х 9 м – норматив.  5. Елементи українських народних танців.  6. Рухлива ігри та естафети.  1. Організовуючі команди і прийоми.  2. Вправи для розвитку спритності, витривалості.  3. Танцювальні кроки.  4. Лазіння та перелітання.  5. Плавання: вправи на суші.  6. Корегувальні вправи без предметів на місці та в русі.  Теоретико-методичні знання.  1. Правила рухливих ігор та безпеки на уроках фізичної культури та під час самостійних занять фізичними вправами.  2. Організовуючі вправи:стійки, команди, шикування, розмикання і змикання.  3. Загальнорозвивальні вправи; вправи для формування правильної постави.  4. Спеціальні бігові та стрибкові вправи.  5. Стрибки через скакалку.  **10. Школа активного відпочинку**  **( Рекреаційний) 11 год.**  Інструктаж з БЖ № 11 інструкція № 46 під час проведення Спортивно масових заходів.  Рухливі ігри.  1. Рухливі ігри для розвитку координації рухів.  2. Формування правильної постави.  3. Виховання уваги, поважного ставлення до оточуючих з використанням дрібного спортивного інвентарю та без нього.  4. Правила рухливих ігор та безпеки під час їх проведення.  5. «Заборонений рух», “Космонавти”.  Рухливі ігри.  1. Рухливі ігри для розширення рухових можливостей, розвитку швидкості, витривалості, спритності.  2. а) з елементами бігу: „ Світлофор ”, “Гуси”;  б) з елементами стрибків: “Грибок”;  в) з елементами метання: „Влучно в ціль”, „Снайпери”.  3. Правила гри та закріплення навичок гри.  Рухливі ігри.  1. Рухливі ігри для розширення рухових можливостей, розвитку швидкості, витривалості, спритності.  2. а) з бігу: “Сірий кіт”, “Виставка картин”;  б) з елементами стрибків: “Через купини та пеньки”;   в) з елементами метання: “Гонка м’ячів”.  3. Правила гри та закріплення навичок гри.  Рухливі ігри.  1. Рухливі ігри для розширення рухових можливостей, розвитку швидкості, витривалості, спритності.  2. «Подоляночка», «Мак», “Посадка картоплі”.  3. Правила гри та закріплення навичок гри.  Рухливі ігри.  1. Рухливі ігри для розширення рухових можливостей, розвитку швидкості, витривалості, спритності.  2. а) з елементами бігу: “Дрова”;  б) з елементами стрибків:„Вовк у канаві”;  в) з елементами метання: „Влучено в ціль”, „Передай сусіду”.  3. Правила гри та закріплення навичок гри.  Рухливі ігри.  1. Рухливі ігри для розширення рухових можливостей, розвитку швидкості, витривалості, спритності.  2. а) з елементами бігу: „Біг з перешкодами”;  б) з елементами стрибків: „Стрибунці”;  в) з елементами метання: “Світлофор.  3. Правила гри та закріплення навичок гри.  Рухливі ігри.  1. Рухливі ігри для розширення рухових можливостей, розвитку швидкості, витривалості, спритності.  2.а)з елементами бігу: “Бездомний заєць”;   б) з елементами стрибків: “Зайці у городі”;  в) з елементами метання: “М’яч середньому”.  3. Правила гри та закріплення навичок гри.  Рухливі ігри.  1. Рухливі ігри для розширення рухових можливостей, розвитку швидкості, витривалості, спритності.  2. а) з елементами бігу: «Альпіністи”;  б) з елементами стрибків: “Грибок”;  в) з елементами метання : “М’яч сусіду”.  3. Правила гри та закріплення навичок гри.  Рухливі ігри.  1. Рухливі ігри для розширення рухових можливостей, розвитку швидкості, витривалості, спритності.  2. а) з бігу: „Естафетна паличка”;  б) з елементами стрибків: “Стрибунці-горобчики”.  в) з елементами метання: «Снайпери*».*  3. Правила гри та закріплення навичок гри.  Рухливі ігри.  1. Рухливі ігри для розширення рухових можливостей, розвитку швидкості, витривалості, спритності.  2. Вміння грати та організовувати народні та рухливі ігри(к-сть ігор) – норматив.  Рухливі ігри.  1. Рухливі ігри для розширення рухових можливостей, розвитку швидкості, витривалості, спритності.  2. “Вовк у канаві”, «Сірий кіт», “Виставка картин”.  3. Правила гри та закріплення навичок гри.  Визначення динаміки змін показників розвитку фізичних якостей.  Рухливі ігри та естафети.  Визначення динаміки змін показників розвитку фізичних якостей.  Рухливі ігри та естафети. |  |  |