**Фізична культура**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** |  | **Тема уроку** | **Дата** |  |
| **І семестр** |
| 1 |  | Інструктаж з БЖД. **Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики.** Фізична культура як сукупність різноманітних фі­зичних вправ, спрямованих на зміцнення здоров'я. Організовуючі вправи: основна стійка, стійка ноги нарізно. Нахили та повороти голови. Рухлива гра «Швидко стати в шеренгу» |  |  |
| 2 |  |  Спортивний одяг і взуття. Правила рухливих ігор та безпеки на уроках фізичної культури. Організовуючі вправи: стійка широка, шикування. Вправи для верхніх кінцівок і плечового пояса, згинання та розгинання верхніх кінцівок. Рухлива гра «Швидко стати в шеренгу» |  |  |
| 3 |  | Життєво важливі способи пересування людини. Постава як основа здоров'я. Організовуючі вправи. Колові рухи руками у фронтальній та сагітальній площині. Рухлива гра «Ми весела дітвора» |  |  |
| 4 |  |  Режим дня. Особиста гігієна. Загальнорозвивальні вправи без предметів. Вправи для м'язів ту­луба з вихідних положень стоячи. Рухлива гра «На свої місця» |  |  |
| 5 |  | Загальнорозвивальні вправи: комп­лекс ранкової гімнастики. Вправи для м'язів тулуба з ви­хідних положень сидячи. Рухлива гра «На свої місця» |  |  |
| 6 |  | Загальнорозвивальні вправи без предметів. Вправи для м'язів тулуба з вихідних положень лежачи. Рухлива гра «Літає – не літає» |  |  |
| 7 |  | Загальнорозвивальні вправи без предметів (імітаційного характеру). Комплекс для формування правильної поста­ви. Рухлива гра «Слухай сигнал» |  |  |
| 8 |  | Загальнорозвивальні вправи: комплекс для профілактики плоскостопості. Вправи на положення тіла у просторі: сіди (ноги нарізно, на п'ятах). Вправи для м'язів тулуба з вихід­ного положення стоячи. Рухлива гра «Театр звірів» |  |  |
| 9 |  | Загальнорозвивальні вправи з гімнастичною палицею. Вправи на положення тіла у просторі: сіди (на п'ятах, зі­гнувши ноги), упори присівши. Вправи для м'язів тулуба з вихідних положень сидячи. Рухлива гра «Театр звірів» |  |  |
| 10 |  | Загальнорозвивальні вправи з прапорцями. Комплекс фіз­культурної паузи. Вправи на положення тіла у просторі: упори лежачи, лежачи ззаду. Вправи для м'язів тулуба з вихідних положень лежачи: нахили вперед, у сторони, назад. Рухлива гра «Життя лісу» |  |  |
| 11 |  | Загальнорозвивальні вправи з гімнастичною палицею. Комплекс для формування правильної постави. Вправи на положення тіла у просторі: упори стоячи, стоячи на колі­нах. Вправи для м'язів тулуба з вихідних положень лежа­чи: нахили вперед, назад, повороти тулуба, пружні рухи. Рухлива гра «Життя лісу» |  |  |
| 12 |  | Загальнорозвивальні вправи з прапорцями. Комплекс для профілактики плоскостопості. Вправи на положення тіла у просторі: виси стоячи. Вправи для м'язів живота з вихід­ного положення лежачи на спині. Вправа на релаксацію «Лимон». Рухлива гра «Літає — не літає» |  |  |
| 13 |  | Загальнорозвивальні вправи з м'ячами. Комплекс ранкової гігієнічної гімнастики. Вправи на положення тіла у просто­рі: виси, сіди, упори. Вправи для м'язів живота з вихідно­го положення лежачи на животі. Рухлива гра «Літає — не літає» |  |  |
| 14 |  | Загальнорозвивальні вправи. Комплекс фізкультурної паузи. Сіди: ноги нарізно, на п'ятах, зігнувши ноги. Підйом з положення лежачи з положення сидячи. Вправа на релаксацію «Лимон». Рухлива гра «Секретне завдання» |  |  |
| 15 |  | Загальнорозвивальні вправи з м'ячами. Комплекс фізкуль­турної паузи. Вправи на положення тіла у просторі: сіди, упори, виси. Вправи для м'язів живота: піднімання з по­ложення лежачи в положення сидячи. Рухлива гра «Швидко стати в шеренгу» |  |  |
| 16 |  | Загальнорозвивальні вправи зі скакалкою. Вправи на положення тіла у просторі: сіди, упори, виси. Елементи акро­батики: групування сидячи. Вправи для м'язів спини: впра­ви звихідного положення лежачи на животі. Рухлива гра «На свої місця!» |  |  |
| 17 |  | Загальнорозвивальні вправи без предметів. Комплекс для формування правильної постави. Вправи на положення тіла у просторі. Елементи акробатики: групування лежачи. Рухлива гра «Секретне завдання» |  |  |
| 18 |  | Загальнорозвивальні вправи з гімнастичною палицею, ви­крути рук з гімнастичною палицею. Вправи на положення тіла у просторі: сіди, упори, виси. Елементи акробатики: перекати в групуванні. Рухлива гра «Швидко стати в ше­ренгу» |  |  |
| 19 |  | Загальнорозвивальні вправи з м'ячами. Комплекс для профілактики плоскостопості. Вправи на положення тіла у просторі: сіди, упори, виси. Елементи акробатики: групу­вання, перекид боком. Вправа на релаксацію «Пташки». Рухлива гра «Переліт птахів» |  |  |
| 20 |  | Загальнорозвивальні вправи зі скакалкою, викрути рук зі скакалкою. Комплекс ранкової гігієнічної гімнастики. Вправи на положення тіла у просторі: сіди, упори, виси. Елементи акробатики: групування. Рухлива гра «Секретне завдання» |  |  |
| 21 |  | Загальнорозвивальні вправи (за вибором). Комплекс фізкультурної паузи. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Елементи акробатики: групування сидячи, перекати у групуванні, перекид боком. Вправи для м'язів нижніх кін­цівок та збільшення рухливості кульшових суглобів. Рухли­ва гра «Секретне завдання» |  |  |
| 22 |  | Загальнорозвивальні вправи (за вибором). Комплекс для формування правильної постави. Нахили тулуба з положення сидячи. Рухлива гра «Тихо — гучно» |  |  |
| 23 |  | Загальнорозвивальні вправи (за вибором). Комплекс для профілактики плоскостопості. Підтягування у висі лежачи. Елементи акробатики: групування сидячи, перекати у гру­пуванні, перекид боком. Рухлива гра «Тихо — гучно» |  |  |
| 24 |  | Загальнорозвивальні вправи зі скакалкою, викрути рук зі скакалкою. Комплекс ранкової гігієнічної гімнастики. Вправи на положення тіла у просторі: упори (присівши, стоячи, стоячи на колінах). Елементи акробатики: групування. Рухлива гра «Мандрівка оплесків» |  |  |
| 25 |  | Загальнорозвивальні вправи з гімнастичною палицею, ви­крути рук з гімнастичною палицею. Вправи на положення тіла у просторі: сіди, упори, виси. Елементи акробатики: перекати в групуванні. Рухлива гра «На свої місця» |  |  |
| 26 |  | Загальнорозвивальні вправи без предметів. Комплекс для формування правильної постави. Вправи на положення тіла у просторі. Елементи акробатики: групування лежачи, перекид боком. Рухлива гра «Секретне завдання» |  |  |
| 27 |  | Загальнорозвивальні вправи з прапорцями. Комплекс для профілактики плоскостопості. Вправи на положення тіла у просторі: виси стоячи. Вправи для м'язів живота з вихід­ного положення лежачи на спині. Вправа на релаксацію «Лінива кішечка». Рухлива гра «Літає — не літає» |  |  |
| 28 |  | Інструктаж з БЖД. **Вправи для оволодіння навичками пересувань.** Загальнорозвивальні вправи без предметів. Ходьба на носках, п'ятах. Біг з високим підніманням стегна. Танцю­вальні кроки: приставний крок убік, уперед, назад. Рухли­ва гра «Ой, у полі жито» |  |  |
| 29 |  | Загальнорозвивальні вправи з гімнастичною палицею. Ходьба на носках, п'ятах, ходьба з високим підніманням стегна. Біг з високим підніманням стегна, із закиданням го­мілок. Танцювальні кроки: приставний крок убік, уперед, назад. Рухлива гра «Ой, у полі жито» |  |  |
| 30 |  | Загальнорозвивальні вправи з прапорцями. Ходьба на нос­ках, п'ятах, з високим підніманням стегна, у напівприсіді. Біг з високим підніманням стегна, із закиданням гомілок, зі зміною напрямку. Рухлива гра «До своїх прапорців» |  |  |
| 31 |  | Загальнорозвивальні вправи з м'ячами. Ходьба на носках, п'ятах, з високим підніманням стегна, у напівприсіді, у присіді. Біг звисоким підніманням стегна, із закиданням гомілки, зі зміною напрямку. Рухлива гра «До своїх пра­порців» |  |  |
| 32 |  | Загальнорозвивальні вправи зі скакалкою. Ходьба на носках, п'ятах, з високим підніманням стегна, у напівприсіді, у присіді, з різними положеннями рук. Біг з різних вихід­них положень. Рухлива гра «По гриби» |  |  |
| 33 |  | Загальнорозвивальні вправи без предметів. Ходьба на носках, на п'ятах, з різними положеннями рук. Біг з різних вихідних положень, «човниковий» біг 4 х 9 м. Рухлива гра «По гриби» |  |  |
| 34 |  | Загальнорозвивальні вправи з гімнастичною палицею, викрути з гімнастичною палицею. Ходьба «змійкою». «Чов­никовий» біг 4 х 9 м. Танцювальні кроки: перемінний крок. Рухлива гра «Ми весела дітвора» |  |  |
| 35 |  | Загальнорозвивальні вправи з м'ячами, вправи на рівновагу. Ходьба «змійкою», ходьба на підвищеній опорі. Біг звисокого старту до З0 м. Танцювальні кроки: приставний крок, перемінний крок. Рухлива гра «Ми весела дітвора» |  |  |
| 36 |  | Загальнорозвивальні вправи з прапорцями. Ходьба «змійкою», ходьба на підвищеній опорі з різними положеннями рук. Біг з різних вихідних положень. Танцювальні кроки: приставний крок, кроки на півпальцях під музичний супровід. Рухлива гра «До своїх прапорців» |  |  |
| 37 |  | Загальнорозвивальні вправи зі скакалкою, викрути рук зі скакалкою. Ходьба «змійкою», ходьба на підвищеній опо­рі з різними положеннями рук, чергуючи з присіданнями. Біг з високого старту до З0 м. Танцювальні кроки: кроки з витягнутою стопою, «маятник». Рухлива гра «До своїх прапорців» |  |  |
| 38 |  | Загальнорозвивальні вправи без предметів. Ходьба на підвищеній опорі з різними положеннями рук, чергуючи з присіданнями, нахилами. «Човниковий» біг 4 х 9 м. Тан­цювальні кроки: повороти , нахили тулуба у поєднанні з різними кроками під музичний супровід. Рухлива гра «Виклик номерів» |  |  |
| 39 |  | Загальнорозвивальні вправи з гімнастичною палицею. Комплекс для формування правильної постави. Лазіння по горизонтальній і похилій гімнастичній лаві в упорі стоячи на колінах. Танцювальні кроки: повороти, нахили тулуба у поєднанні з різними кроками під музичний супровід. Рухлива гра «Виклик номерів» |  |  |
| 40 |  | Загальнорозвивальні вправи з прапорцями. Комплекс для профілактики плоскостопості. Ходьба «змійкою», на носках, п'ятах. Біг до 500 м. Лазіння по гімнастичній стінці в різних напрямках. Танцювальні кроки: кроки з витягнутою стопою, «маятник». Рухлива гра «Ловіння мавп» |  |  |
| 41 |  | Загальнорозвивальні вправи з м'ячами. Комплекс ранкової гігієнічної гімнастики. Ходьба звисоким підніманням стегна, у напівприсіді, у присіді. Біг з різних вихідних по­ложень. Лазіння по горизонтальній і похилій гімнастичній лаві в упорі стоячи на колінах. Вправи з подоланням влас­ної ваги на похилій площині. Рухлива гра «Іподром» |  |  |
| 42 |  | Загальнорозвивальні вправи зі скакалкою. Ходьба на підвищеній опорі з різними положеннями рук, чергую­чи з присіданнями, нахилами. «Човниковий» біг 4 х 9 м. Лазіння по гімнастичній стінці в різних напрямках. Лазіння в упорі на колінах та упорі присівши. Нахили тулуба в різних напрямках у положенні стоячи. Рухлива гра «Будиночки» |  |  |
| 43 |  | Загальнорозвивальні вправи без предметів. Чергування ходьби та бігу до 1000 м. Танцювальні кроки: танцювальні імпровізаційні вправи. Перелізання через перешкоду за­ввишки до 80 см. Перелізання через перешкоди з опорою на руки. Підтягування у висі лежачи та у висі (хлопці). Рух­лива гра «Будиночки» |  |  |
| 44 |  | Загальнорозвивальні вправи без предметів. Комплекс для формування правильної постави. Лазіння по горизонтальній та похилій гімнастичній лаві в упорі стоячи на колінах. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастич­ної лави та від підлоги (хлопці). Рухлива гра «Іподром» |  |  |
| 45 |  | Загальнорозвивальні вправи з гімнастичною палицею. Комплекс фізкультурної паузи. Перелізання через пере­шкоду висотою до 80 см, підлізання під перешкодою. Повторний біг 4 х 10 м, біг з високого старту. Рухлива гра «Іподром» |  |  |
| 46 |  | Загальнорозвивальні вправи з гімнастичною палицею. Ви­крути рук із гімнастичною палицею, пружні рухи в широкій стійці. Ходьба «змійкою», у напівприсіді, у присіді, з різ­ними положеннями рук. Прискорення з різних вихідних положень. Біг на місці з максимальною частотою кроків. Рухлива гра «Горобці і ворони» |  |  |
| 47 |  | Загальнорозвивальні вправи з м'ячами. Ходьба на носках, п'ятах, у напівприсіді, у присіді. Біг на дистанцію до 500 м. Танцювальні кроки: танцювальні імпровізаційні вправи. Махові рухи руками і ногами в різних напрямках з амплі­тудою, що поступово збільшується. Рухлива гра «Горобці і ворони» |  |  |