|  |
| --- |
| **ІІ семестр** |
| 48 |  | Інструктаж з БЖД. **Вправи для оволодіння навичками пересувань (продовження).** Визначення резервних мож­ливостей учнів за видами, що визначають показники динаміки змін розвитку фізичних якостей учнів. Рухлива гра (за вибором дітей) |  |  |
| 49 |  | Загальнорозвивальні вправи з м'ячами. Ходьба на носках, п'ятах, із високим підніманням стегна. Біг з різних вихідних положень, «човниковий» біг 4 х 9 м, 3 х 10 м. Танцювальні кроки: танцювальна комбінація на 32 такти. Рухлива гра «Ловіння мавп» |  |  |
| 50 |  | Загальнорозвивальні вправи без предметів. Вправи для м'язів нижніх кінцівок та збільшення рухливості кульшо­вих суглобів: присіди, напівприсіди, відведення ніг у сто­рони з різних вихідних положень. Лазіння та перелізання. Рухлива гра «Ловіння мавп» |  |  |
| 51 |  | Загальнорозвивальні вправи без предметів. Вправи для профілактики плоскостопості: ходьба на носках, з перекатами з п'ят на носки, «гусінь». Лазіння по гімнастичній стінці в різних напрямках, підлізання під перешкодою. Рухлива гра «Садіння картоплі» |  |  |
| 52 |  | Загальнорозвивальні вправи зі скакалкою. Комплекс вправ для формування правильної постави. Ходьба «змійкою». Біг з високим підніманням стегна, із закиданням гомілок, зі зміною напрямку. Лазіння та перелізання. «Напівшпагат». Рухлива гра «Садіння картоплі» |  |  |
| 53 |  | Загальнорозвивальні вправи з гімнастичною палицею, викрути рук з гімнастичною палицею. Пересування із зу­пинками за зоровим і слуховим сигналами, під час пересу­вання раптові зупинки у заданій позі за сигналом. Лазіння і перелізання. Рухлива гра (за вибором дітей) |  |  |
| 54 |  | Загальнорозвивальні вправи без предметів. Вправи для профілактики плоскостопості: ходьба на носках, з перекатами з п'ят на носки, «гусінь». Ходьба на підвищеній опорі (гімнастичній лаві) з різним положенням рук, чергуючи з присіданнями, нахилами. Рухлива гра «Садіння картоплі» |  |  |
| 55 |  | Загальнорозвивальні вправи без предметів. Вправи для м'язів нижніх кінцівок та збільшення рухливості кульшо­вих суглобів: присіди, напівприсіди, відведення ніг у сто­рони з різних вихідних положень. «Напівшпагат». Лазіння та перелізання. Рухлива гра «Ловіння мавп» |  |  |
| 56 |  | 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. Біг на місці з максимальною частотою кроків. Рухлива гра «Горобці і ворони» |  |  |
| 57 |  | 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» |  |  |
| 58 |  | 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» |  |  |
| 59 |  | Загальнорозвивальні вправи без предметів. Вправи для профілактики плоскостопості: ходьба на носках, з перекатами з п'ят на носки, «гусінь». Лазіння по гімнастичній стінці в різних напрямках, підлізання під перешкодою. Рухлива гра «Ловіння мавп» |  |  |
| 60 |  | Загальнорозвивальні вправи зі скакалкою. Комплекс вправ для формування правильної постави. Ходьба «змійкою». Біг з високим підніманням стегна, із закиданням гомілок, зі зміною напрямку. Лазіння та перелізання. Рухлива гра (за вибором учнів) |  |  |
| 61 |  | 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. Рухлива гра «До своїх прапорців» |  |  |
| 62 |  | Загальнорозвивальні вправи без предметів. Ходьба на підвищеній опорі з різними положеннями рук, чергуючи з присіданнями, нахилами. Пружинячі рухи у широкій стійці. «Човниковий» біг 4 х 9 м. Тан­цювальні кроки: танцювальні імпровізаційні кроки. Рухлива гра «Виклик номерів» |  |  |
| 63 |  | Загальнорозвивальні вправи з прапорцями. Комплекс для профілактики плоскостопості. Ходьба «змійкою», на носках, п'ятах. Лазіння по гімнастичній стінці в різних напрямках. Танцювальні кроки: танцювальні імпровізаційні кроки. Рухлива гра «Вовк у канаві» |  |  |
| 64 |  | 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 «Вовк у канаві» |  |  |
| 65 |  | Загальнорозвивальні вправи з м'ячами. Ходьба на носках, п'ятах, із високим підніманням стегна. Біг з різних вихідних положень, «човниковий» біг 4 х 9 м. Рухлива гра «Ловіння мавп» |  |  |
| 66 |  | Загальнорозвивальні вправи зі скакалкою. Комплекс вправ для формування правильної постави. Ходьба «змійкою». Біг з високим підніманням стегна, із закиданням гомілок, зі зміною напрямку. Лазіння та перелізання. Рухлива гра (за вибором учнів) |  |  |
| 67 |  | Інструктаж з БЖД. **Вправи для опанування навичками володіння м'ячем.** Загальнорозвивальні вправи з м'ячами. Комплекс для формування правильної постави. Вправи з малим м'ячем: тримання м'яча, підкидання м'яча правою і лівою рукою. Метання м'яча у вертикальну ціль з відстані 8 - 10 м. Рух­ливі ігри «Хто влучніше», «Жонглер» |  |  |
| 68 |  | Загальнорозвивальні вправи з м'ячами. Вправи на відчут­тя правильної постави біля гімнастичної стінки, біля дзер­кала. Вправи з великим м'ячем. Удари м'яча об підлогу однією та двома руками. Передавання м'яча з рук у руки в колі, колоні, шерензі, праворуч, ліворуч, над головою, під ногами. Рухлива гра «Гравець у колі» |  |  |
| 69 |  | Загальнорозвивальні вправи з гімнастичною палицею, ви­крути рук із палицею. Вправи з малим м'ячем. Метання м'яча у вертикальну ціль з відстані 8 - 10 м. Рухливі ігри «Хто влучніше?», «Жонглер» |  |  |
| 70 |  | Загальнорозвивальні вправи з м'ячами. Комплекс для формування правильної постави. Вправи з малим м'ячем. Метання м'яча у вертикальну ціль з відстані 8 - 10 м. Рух­ливі ігри «Хто влучніше», «Жонглер» |  |  |
| 71 |  | Загальнорозвивальні вправи з м'ячами. Вправи на відчуття правильної постави біля вертикальної осі, біля дзеркала. 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 в колі. Удари м'яча об підлогу однією та двома руками. Рухлива гра «Гравець у колі» |  |  |
| 72 |  | Загальнорозвивальні вправи з м'ячами. Вправи для відчут­тя правильної постави біля гімнастичної стінки, біля дзер­кала. Вправи з великим м'ячем. Удари м'яча об підлогу однією та двома руками. Передавання м'яча з рук у руки в колі, колоні, шерензі, праворуч, ліворуч, над головою, під ногами. Рухлива гра «Гравець у колі» |  |  |
| 73 |  | Загальнорозвивальні вправи зі скакалкою, викрути рук зі скакалкою. Вправи звеликим м'ячем. Перекидання м'яча в парах. Ведення м'яча на місці правою і лівою рукою. Рухлива гра «Влучно в ціль» |  |  |
| 74 |  | Загальнорозвивальні вправи з прапорцями. Різні види ходьби і бігу. Вправи з великим м'ячем. Ведення м'яча носком у кроці. Зупинка м'яча, що котиться, підошвою. Рухливі ігри «Влучно в ціль», «Світлофор» |  |  |
| 75 |  | Загальнорозвивальні вправи з м'ячами. Різні види ходьби і бігу. Вправи з великим м'ячем. Передавання м'яча різни­ми способами. Ведення м'яча носком у кроці. Удари внутрішнім боком ступні по нерухомому м'ячу. Рухлива гра «Хвос­тики» |  |  |
| 76 |  | Загальнорозвивальні вправи без предметів. Махові рухи руками та ногами в різних напрямках за амплітудою, що поступово збільшується. Нахили тулуба в положенні стоячи. Вправи з м'ячем. Перекидання м'яча в парах. Ведення м'яча на місці правою і лівою рукою. Рухлива гра «Пере­дав — сідай!» |  |  |
| 77 |  | Загальнорозвивальні вправи. Вправи на координацію. Пе­ресування по підвищеній і обмеженій за площиною опорі. Вправи з великим м'ячем. Зупинка м'яча, що котиться, пі­дошвою. Ведення м'яча носком. Удари внутрішнім боком ступні по нерухомому м'ячу. Рухлива гра «Займи вільне коло» |  |  |
| 78  |  | Загальнорозвивальні вправи. Комплекс для профілактики плоскостопості. Різні види ходьби і бігу. Вправи з вели­ким м'ячем. Передавання м'яча різними способами. Удари м'яча об підлогу однією та двома руками. Ведення м'яча на місці правою і лівою рукою. Рухлива гра «Приборкувач м'яча» |  |  |
| 79 |  | Загальнорозвивальні вправи з м'ячами. Вправи для відчут­тя правильної постави біля гімнастичної стінки, біля дзер­кала. Вправи з великим м'ячем. Удари м'яча об підлогу однією та двома руками. Передавання м'яча з рук у руки в колі, колоні, шерензі, праворуч, ліворуч, над головою, під ногами. Рухлива гра «Гравець у колі» |  |  |
| 80 |  | Загальнорозвивальні вправи з м'ячами. Вправи для профілактики плоскостопості. Вправи з великим м'ячем. Удари м'яча об підлогу однією та двома руками. Перекидання м'яча у парах. Рухлива гра «Гравець у колі» |  |  |
| 81 |  | Загальнорозвивальні вправи з м'ячами. Комплекс для формування правильної постави. Вправи з малим м'ячем: підкидання м'яча і ловіння його після відскоку від підлоги.Метання м'яча у вертикальну ціль з відстані 8 — 10 м. Рух­лива гра «Гарячий м'яч» |  |  |
| 82 |  | Загальнорозвивальні вправи з м'ячами. Комплекс для формування правильної постави. Ведення м'яча на місці правою і лівою рукою; ведення м'яча носком у кроці. Рухлива гра «Гарячий м'яч» |  |  |
| 83 |  | Інструктаж з БЖД. **Стрибкові вправи.** Загальнорозвивальні вправи. Комплекс ранкової гігієнічної гімнастики. Вправи на координацію. Стрибки на місці на одній, двох ногах, із поворотами праворуч, ліворуч, кругом. Різновиди ходьби, бігу. Рухлива гра «Хто більше» |  |  |
| 84 |  | Загальнорозвивальні вправи без предметів на місці. Впра­ви для м'язів: нахили та повороти голови. Вправи для верх­ніх кінцівок і плечового пояса, для м'язів живота. Стрибки на місці на одній, двох ногах, із поворотами праворуч, ліворуч, кругом. Стрибки із просуванням уперед, назад, у присіді правим і лівим боком. Рухлива гра «Стрибунці-горобчики» |  |  |
| 85 |  | Загальнорозвивальні вправи зі скакалкою, викрути рук зі скакалкою. Стрибки зі скакалкою. Стрибки поодинці, парами через довгу скакалку, що гойдається, обертається вперед, назад. Різновиди ходьби, бігу. Рухлива гра «Стрибунці-горобчики» |  |  |
| 86 |  | Загальнорозвивальні вправи зі скакалкою. Пружні нахили в положенні сидячи. Вистрибування вгору із присіду. Стрибки зі скакалкою. Стрибки на двох ногах, почергово, обертаючи скакалку вперед. Різновиди ходьби, бігу. Рухлива гра «Стрибки по купинах» |  |  |
| 87 |  | Загальнорозвивальні вправи з м’ячем. Вправи для розвитку сили. Стрибки в глибину з висоти до 40 см із м’яким приземленням. Зіскок з гімнастичної лави вигнувшись. Різновиди ходьби., бігу. Рухлива гра «Стрибки по купинах» |  |  |
| 88 |  | Загальнорозвивальні вправи без предметів. Вправи для розвитку гнучкості. Стрибки у висоту через гімнастичну па­лицю, гумову мотузку з місця, із прямого розбігу. Рухлива гра «Через зони» |  |  |
| 89 |  | Загальнорозвивальні вправи без предметів. Комплекс для профілактики плоскостопості. Стрибки у висоту: застрибування на підвищену опору і зістрибування вигнувшись. Різновиди ходьби., бігу. Рухлива гра «Через зони» |  |  |
| 90 |  | Загальнорозвивальні вправи зі скакалкою. Пружні нахили в положенні сидячи. Вистрибування вгору із присіду. Стрибки парами через довгу скакалку, що гойдається. Стрибки на двох ногах, почергово, обертаючи скакалку вперед. Різновиди ходьби, бігу. Рухлива гра «Стрибки по купинах» |  |  |
| 91 |  | Загальнорозвивальні вправи зі скакалкою. Стрибки парами через довгу скакалку, що обертається вперед, назад. Стрибки на двох ногах, почергово, обертаючи скакалку вперед. Різновиди ходьби, бігу. Рухлива гра «Хто більше?» |  |  |
| 92 |  | Загальнорозвивальні вправи без предметів на місці. Впра­ви для м'язів: нахили та повороти голови. Вправи для верх­ніх кінцівок і плечового пояса, для м'язів живота. Стрибки на місці на одній, двох ногах, із поворотами праворуч, ліворуч, кругом. Стрибки із просуванням уперед, назад, у присіді правим і лівим боком. Рухлива гра «Стрибунці-горобчики» |  |  |
| 93 |  | Загальнорозвивальні вправи з м’ячем. Вправи для розвитку сили. Стрибки у висоту через гімнастичну палицю, гумову мотузку з місця. Рухлива гра «Стрибунці-горобчики» |  |  |
| 94 |  | Загальнорозвивальні вправи з м’ячем. Вправи для розвитку сили. Стрибки у висоту через гумову мотузку з прямого розбігу. Рухлива гра «Через зони» |  |  |
| 95 |  | Загальнорозвивальні вправи без предметів. Комплекс для профілактики плоскостопості. Стрибки у довжину з місця поштовхом однієї, двох ніг. Рухлива гра «Стрибки по «купинах». |  |  |
| 96 |  | Загальнорозвивальні вправи без предметів. Комплекс для профілактики плоскостопості. Стрибки у довжину з місця поштовхом однієї, двох ніг. Застрибування на підвищену опору (3-4 мати, складені один на один) і зістрибування вигнувшись. Рухлива гра «Стрибки по «купинах». |  |  |
| 97 |  | Загальнорозвивальні вправи. Вправи для розвитку координації: пересування по підвищеній і обмеженій за площиною опорі; подолання природних перешкод. Рухливі ігри та естафети. |  |  |
| 98 |  | Загальнорозвивальні вправи. Вправи для розвитку гнучності: нахили тулуба в різних напрямках у положенні сидячи, пружинні нахили у положенні сидячи. Рухливі ігри та естафети.  |  |  |
| 99 |  | Загальнорозвивальні вправи. Вправи для розвитку сили: згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави та від підлоги, вистрибування вгору із присіду. Рухливі ігри та естафети. |  |  |
| 100 |  | Визначення показників динаміки змін розвитку фізичних якостей учнів. Рухлива гра (за вибором дітей) |  |  |
| 101 |  | Визначення показників динаміки змін розвитку фізичних якостей учнів. Рухлива гра (за вибором дітей) |  |  |
| 102 |  | Підготовчі та загальноосвітні вправи. Рухливі ігри. Підсумок за рік |  |  |