**Орієнтовний розподіл програмового матеріалу в навчальних годинах**

**для уроків фізичної культури у 2 – «А» класі ЗОШ № 58**

**на 2014 – 2015 навчальний рік**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****з/п** | **Теми та розділи програми** | **За програмою** | **І семестр** |
| 1 чверть | 2 чверть |
| 1. | Теоретико – методична підготовка | 3 | **2 години**(1, 25 ур.) |  |
| 2. | Школа культури рухів з елементами гімнастики | 17 | **4 години**(2-5 ур)  | **13 годин**(26-38 ур.) |
| 3. | Школа пересувань | 25 | **13 годин**(6-18 ур.) |  |
| 4. | Школа м’яча | 14 |  | **3 години** (45-47 ур.) |
| 5. | Школа стрибків | 8 | **3 години**(19-21 ур.) | **2 години**(39-40 ур.) |
| 6. | Школа активного відпочинку (рекреації) | 16 | **3 години**(22-24 ур.) | **4 години**(41-44 ур.) |
| 7. | Школа сприяння розвитку фізичних якостей | протягом всіх уроків |
| 8. | Школа постави | протягом всіх уроків |
| 9. | Визначення динаміки змін показників розвитку фізичних якостей | 2 |  | **1 година**(48 ур.) |
| 10 | Резервний час | 20 | - | 1 |
| 11. | Всього | 105 | **25** |  **23** |
|  | ***Семестр*** |  | **48** |

**Формування ключових компетентностей**

***Соціальні*:** Формування фізичної культури особистості, здатності до співробітництва, взаєморозуміння, соціальної активності, основ здорового способу життя.

***Мотиваційні*:** формування особистісних уявлень про престижність високого рівня здоров’я та фізичної підготовленості, здатність до навчання, творчий підхід до застосування рухових дій у різних умовах.

***Функціональні:*** здатність до оперування знаннями про рухову активність, знаннями з історії фізичної культури та спорту, розширення рухового досвіду з метою розвитку фізичних якостей і природних здібностей відповідно до вікових особливостей, засвоєння термінологічних та методичних компетентностей.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ уроку** | **Дата** **уроку** | **Зміст уроку** | **Примітки** |
| **Теоретико – методична підготовка** |
| 1. |  | Інструктаж з безпеки життєдіяльності на уроках фізичної культуриФізичні вправи – обов’язкова частина побуту стародавніх людей. Ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультурні хвилинки та фізкультурні паузи, їх значення. Правила рухливих ігор та безпеки на уроках фізичної культури та під час самостійних занять фізичними вправами.Школа постави *Загальнорозвивальні вправи в русі* *Загальнорозвивальні вправи на місці без предметів*Рухливі ігри та естафетиШкола сприяння розвитку фізичних якостей*Вправи для розвитку гнучкості* |  |
| **Школа культури рухів з елементами гімнастики** |
| 2. |  | Інструктаж з безпеки життєдіяльності на уроках фізичної культуриШкола постави *Загальнорозвивальні вправи в русі* *Загальнорозвивальні вправи на місці без предметів*Школа культури рухівОрганізуючи вправи – перешикування із колони по одному в колони по два та три способом послідовних повороті ліворуч за раніше позначеними орієнтирами.Загальнорозвивальні вправи без предметів (імітаційного ) характеру.Рухливі ігри та естафетиШкола сприяння розвитку фізичних якостей*Вправи для розвитку координації* |  |
| 3. |  | Правила поведінки та безпеки під час занять гімнастичними вправамиІнструктаж з безпеки життєдіяльності Школа постави *Загальнорозвивальні вправи в русі* *Загальнорозвивальні вправи на місці без предметів*Школа культури рухівСтройові команди: «Клас – шикуйсь!», «Розійдись!», «Рівняйсь!», «Струнко!», «Кругом!». Перешикування з колони (шеренги) по одному в колону (шеренгу) по два і навпаки за розподілом.Загальнорозвивальні вправи для формування правильної постави та профілактики плоскостопостіРухливі ігри та естафетиШкола сприяння розвитку фізичних якостей*Вправи для розвитку швидкості*  |  |
| 4. |  | Інструктаж з безпеки життєдіяльності Школа постави *Загальнорозвивальні вправи в русі* *Загальнорозвивальні вправи на місці без предметів*Школа культури рухівСтройові вправи; «Праворуч!», «Ліворуч!», «Кругом!», «У колону по одному – ставай!», «У шеренгу по одному – ставай!», «Кроком – руш!», «Ширше крок!».Загальнорозвивальні вправи ранкової гігієнічної гімнастики.Рухливі ігри та естафети з елементами гімнастики.Школа сприяння розвитку фізичних якостей*Вправи для розвитку гнучкості* |  |
| 5. |  | Інструктаж з безпеки життєдіяльності Школа постави *Загальнорозвивальні вправи в русі* *Загальнорозвивальні вправи на місці без предметів*Школа культури рухівСтройові вправи: «Клас – шикуйсь!», «Рівняйсь!», «Струнко!», «Відставити!», «Вільно!», «Кроком – руш!», Клас – стій!».Загальнорозвивальні вправи фізкультурної паузиРухливі ігри та естафети з елементами гімнастики.Школа сприяння розвитку фізичних якостей*Вправи для розвитку швидкості* |  |
| **Школа пересувань** |
| 6. |  | Інструктаж з безпеки життєдіяльності на уроках фізичної культуриШкола постави *Загальнорозвивальні вправи в русі* *Загальнорозвивальні вправи на місці без предметів*Школа пересуваньБіг із зупинками стрибком та у кроці за зоровим та слуховим сигналом.Біг з високим підніманням стегна, із закиданням гомілки.Біг по прямій лінії до 30 метрів (спринтерський біг).Рівномірний біг до 100 метрівРухливі ігри на швидкістьШкола сприяння розвитку фізичних якостей*Вправи для розвитку швидкості* |  |
| 7. |  | Правила поведінки та безпеки під час виконання видів пересуваньІнструктаж з безпеки життєдіяльності Школа постави *Загальнорозвивальні вправи в русі* *Загальнорозвивальні вправи на місці без предметів*Школа пересуваньПересування приставними кроками.Ходьба з навантаженнямБіг з високим підніманням стегна та закиданням гомілки.Високий старт. Вибігання з високого старту.Рівномірний біг до 150 метрівРухливі ігри та естафети на швидкістьШкола сприяння розвитку фізичних якостей*Вправи для розвитку швидкості* |  |
| 8. |  | Інструктаж з безпеки під час уроків на відкритому майданчику.Інструктаж з безпеки життєдіяльності Школа постави *Загальнорозвивальні вправи в русі* *Загальнорозвивальні вправи на місці без предметів*Школа пересуваньХодьба «протиходом», «змійкою».Ходьба із зупинками за сигналом«Човниковий біг 4 х 9 метрів, 9 х 9 метрів.Вибігання з високого стартуПрискорений біг до 30 метрівРівномірний біг до 200 метрівРухливі ігри на формування спритності.Школа сприяння розвитку фізичних якостей*Вправи для розвитку спритності* |  |
| 9. |  | Інструктаж з безпеки життєдіяльності Школа постави *Загальнорозвивальні вправи в русі* *Загальнорозвивальні вправи на місці без предметів*Школа пересуваньХодьба на носках, п’ятках, з різним положенням рук. Ходьба по підвищеній опорі (лаві) приставним кроком.Прискорений біг до 20 метрів Рівномірний біг до 300 метрівРухливі ігри на формування спритностіШкола сприяння розвитку фізичних якостей*Вправи для розвитку швидкості* |  |
| 10. |  | Інструктаж з безпеки життєдіяльності Школа постави *Загальнорозвивальні вправи в русі* *Загальнорозвивальні вправи на місці без предметів*Школа пересуваньХодьба з почерговою зміною положення рук, з присідамиБіг стрибками, прискорений біг до 20 метрів«Човниковий» біг 4 х 9 метрівРухливі ігри на формування спритностіШкола сприяння розвитку фізичних якостей*Вправи для розвитку спритності* |  |
| 11. |  | Інструктаж з безпеки життєдіяльності Школа постави *Загальнорозвивальні вправи в русі* *Загальнорозвивальні вправи на місці без предметів*Школа пересуваньВивчення спеціально-бігових вправ на місці.Навчання техніки виконання ходьби різними способами з чергуванням з присіданням, нахилами.Рухлива гра на розвиток швидкості.Школа сприяння розвитку фізичних якостей*Вправи для розвитку швидкості* |  |
| 12. |  | Інструктаж з безпеки життєдіяльності Школа постави *Загальнорозвивальні вправи в русі* *Загальнорозвивальні вправи на місці без предметів*Школа пересуваньУдосконалення техніки виконання ходьби різними способами з чергуванням з присіданням, нахилами.Виконання ходьби на носках п’ятках, з різним положенням рук, почергово с поворотами, присіданнями.Біг на швидкість 30 метрів. Рухлива гра на розвиток швидкості.Школа сприяння розвитку фізичних якостей*Вправи для розвитку швидкості* |  |
| 13. |  | Інструктаж з безпеки життєдіяльності Школа постави *Загальнорозвивальні вправи в русі* *Загальнорозвивальні вправи на місці без предметів*Школа пересуваньБіг зі зміною напрямку, спиною вперед,із зупинками стрибком та у кроці за зоровим і слуховим сигналами.Повторення пересування приставними кроками правим, лівим боком.Повторення техніки виконання естафетного бігу 4 х 9 метрів.Рухливі ігри з елементами легкої атлетикиШкола сприяння розвитку фізичних якостей*Вправи для розвитку витривалості* |  |
| 14. |  | Інструктаж з безпеки життєдіяльності Школа постави *Загальнорозвивальні вправи в русі* *Загальнорозвивальні вправи на місці без предметів*Школа пересуваньРізновиди бігу та ходьбиЗакріплення техніки виконання естафетного бігу 4 х 9 метрів.Чергування бігу та ходьби до 200 метрівРухливі ігри на швидкість.Школа сприяння розвитку фізичних якостей*Вправи для розвитку швидкості* |  |
| 15. |  | Інструктаж з безпеки життєдіяльності Школа постави *Загальнорозвивальні вправи в русі* *Загальнорозвивальні вправи на місці без предметів*Школа пересуваньЗакріплення техніки виконання ходьби на носках, п’ятках, з різним положенням рук, почергово з присіданнями, з поворотами.Закріплення техніки виконання естафетного бігу 4 х 9 метрів.Біг 30 метрів.Чергування бігу та ходьби до 300 метрівРухливі ігри на формування спритностіШкола сприяння розвитку фізичних якостей*Вправи для розвитку спритності* |  |
| 16. |  | Інструктаж з безпеки життєдіяльності Школа постави *Загальнорозвивальні вправи в русі* *Загальнорозвивальні вправи на місці без предметів*Школа пересуваньХодьба «протиходом», «змійкою», із зупинкою за сигналом.Біг із зміною напрямку та швидкості.Удосконалення техніки виконання естафетного бігу 4 х 9 метрів.Рухливі ігри на формування спритності.Школа сприяння розвитку фізичних якостей*Вправи для розвитку спритності* |  |
| 17. |  | Інструктаж з безпеки життєдіяльності Школа постави *Загальнорозвивальні вправи в русі* *Загальнорозвивальні вправи на місці без предметів*Школа пересуваньБіг зі зміною напрямку, спиною вперед.Удосконалення техніки виконання естафетного бігу 4 х 9 метрів.Прискорений біг 30 метрівРухливі ігри на швидкістьШкола сприяння розвитку фізичних якостей*Вправи для розвитку швидкості* |  |
| 18. |  | Інструктаж з безпеки життєдіяльності Школа постави *Загальнорозвивальні вправи в русі* *Загальнорозвивальні вправи на місці без предметів*Школа пересуваньБіг стрибками, спиною вперед, із зміною напрямку.Біг на швидкість 30 метрів.«Човниковий» біг 4 х 9 метрівЧергування ходьби і бігу до 300 метрів.Рухливі ігри з елементами легкої атлетики.Школа сприяння розвитку фізичних якостей*Вправи для розвитку витривалості* |  |
| **Школа стрибків** |
| 19. |  | Інструктаж з безпеки життєдіяльності на уроках фізичної культуриШкола постави *Загальнорозвивальні вправи в русі* *Загальнорозвивальні вправи на місці без предметів*Організуючі та стройові вправи.Школа стрибківВиконання стрибків з поворотами, по «купинах», вистрибування з присіду.Навчання техніки виконання в стрибка у довжину з місця поштовхів двох ніг.Спортивна естафета з стрибковими вправами.Школа сприяння розвитку фізичних якостей*Вправи для розвитку координації* |  |
| 20. |  | Правила поведінки та безпеки під час виконання стрибкових вправІнструктаж з безпеки життєдіяльності Школа постави *Загальнорозвивальні вправи в русі* *Загальнорозвивальні вправи на місці без предметів*Школа стрибківВиконання стрибків з поворотами, по «купинах», вистрибування з присіду.Навчання техніки виконання в стрибка у довжину з місця поштовхів двох ніг.Спортивна естафета з стрибковими вправами.Школа сприяння розвитку фізичних якостей*Вправи для розвитку координації* |  |
| 21. |  | Інструктаж з безпеки життєдіяльності Школа постави *Загальнорозвивальні вправи в русі* *Загальнорозвивальні вправи на місці без предметів*Організуючі та стройові вправи.Школа стрибківСтрибки у висоту: стрибки через перешкоди висотою до 50 см поштовхом однією ногою та двома ногами.Закріплення техніки виконання стрибка у довжину з місця поштовхів двох ніг.Спортивна естафета з стрибковими вправами.Школа сприяння розвитку фізичних якостей*Подолання перешкод, «поза лелеки» із закритими очима. Розслаблення м’язів рук, ніг, тулуба у різних положеннях.* |  |
| **Школа активного відпочинку ( рекреації )** |
| 22. |  | Інструктаж з безпеки життєдіяльності на уроках фізичної культуриШкола постави *Загальнорозвивальні вправи в русі* *Загальнорозвивальні вправи на місці без предметів**Загальнорозвивальні вправи на відчуття правильної постави*Школа активного відпочинку ( рекреації )*Рухливі ігри до школи пересувань*Школа сприяння розвитку фізичних якостей*Вправи для розвитку швидкості* |  |
| 23. |  | Правила поведінки та безпеки під час ігор різної інтенсивностіІнструктаж з безпеки життєдіяльності Школа постави *Загальнорозвивальні вправи в русі* *Загальнорозвивальні вправи на місці без предметів**Загальнорозвивальні вправи на відчуття правильної постави*Школа активного відпочинку ( рекреації )*Рухливі ігри до школи стрибків*Школа сприяння розвитку фізичних якостей*Вправи для розвитку витривалості* |  |
| 24. |  | Інструктаж з безпеки життєдіяльності Школа постави *Загальнорозвивальні вправи в русі* *Загальнорозвивальні вправи на місці без предметів**Вправи для профілактики плоскостопості – ходьба по дрібних предметах, біг на пальчиках, ходьба перекатами з п’яти на пальчики, на різних сторонах стопи (внутрішній, зовнішній).*Школа активного відпочинку ( рекреації )*Рухливі ігри до школи культури рухів*Школа сприяння розвитку фізичних якостей*Вправи для розвитку координації* |  |
| **Теоретико – методична підготовка** |
| 25. |  | Інструктаж з безпеки життєдіяльності на уроках фізичної культуриФізичні вправи та їх вплив на фізичний розвиток ( формування правильної постави ). Основні фізичні якості: сила, швидкість, витривалість гнучкість. Правила рухових ігор та безпеки на уроках фізичної культури та під час самостійних занять.Школа постави *Загальнорозвивальні вправи в русі* *Загальнорозвивальні вправи на місці без предметів*Школа сприяння розвитку фізичних якостей*Вправи для розвитку гнучкості* |  |
| **Школа культури рухів з елементами гімнастики** |
| 26. |  | Інструктаж з безпеки життєдіяльності на уроках фізичної культуриШкола постави *Загальнорозвивальні вправи в русі* *Загальнорозвивальні вправи на місці без предметів**Загальнорозвивальні вправи на відчуття правильної постави*Школа культури рухів з елементами гімнастикиОрганізуючі вправи, стройові вправиНавчання техніки виконання угруповання сидячи.Розвиток сили за допомогою згинання рук в упорі лежачи.Рухлива гра з елементами гімнастикиШкола сприяння розвитку фізичних якостей*Вправи для розвитку сили* |  |
| 27. |  | Інструктаж з безпеки життєдіяльності Правила поведінки та безпеки під час занять гімнастичними вправамиШкола постави *Загальнорозвивальні вправи в русі* *Загальнорозвивальні вправи на місці без предметів**Загальнорозвивальні вправи на відчуття правильної постави*Школа культури рухів з елементами гімнастикиОрганізуючі вправи, стройові вправи.Закріплення техніки виконання угруповання сидячи.Нахили тулуба із положення сидячиРухлива гра з елементами гімнастикиШкола сприяння розвитку фізичних якостей*Вправи для розвитку гнучкості* |  |
| 28. |  | Інструктаж з безпеки життєдіяльності Школа постави *Загальнорозвивальні вправи в русі* *Загальнорозвивальні вправи на місці без предметів**Вправи для профілактики плоскостопості*Школа культури рухів з елементами гімнастикиСтройові вправи.Навчання техніці виконання перекатів в угрупованні.Розвиток сили рук за допомогою підтягування у висі лежачи.Рухлива гра на розвиток сили.Школа сприяння розвитку фізичних якостей*Вправи для розвитку сили* |  |
| 29. |  | Інструктаж з безпеки життєдіяльності Школа постави *Загальнорозвивальні вправи в русі* *Загальнорозвивальні вправи на місці без предметів**Загальнорозвивальні вправи на відчуття правильної постави*Школа культури рухів з елементами гімнастикиСтройові та організуючі вправи. Повторення техніки виконання упорів – лежачи на стегнах, лежачи на передпліччях Розвиток гнучкості за допомогою нахилу тулуба з положення сидячи.Рухлива гра на розвиток гнучкості.Школа сприяння розвитку фізичних якостей*Вправи для розвитку гнучкості*  |  |
| 30. |  | Інструктаж з безпеки життєдіяльності Школа постави *Загальнорозвивальні вправи в русі* *Загальнорозвивальні вправи на місці без предметів**Вправи для профілактики плоскостопості*Школа культури рухів з елементами гімнастикиОрганізуючі вправи. Закріплення техніки виконання упорів – лежачи на стегнах, лежачи на передплічах. Повторення сидів – ноги нарізно, на п’ятах, зігнувши ноги. Розвиток гнучкості за допомогою нахилу тулуба з положення сидячи.Рухлива гра на розвиток гнучкості.Школа сприяння розвитку фізичних якостей*Вправи для розвитку гнучкості*  |  |
| 31. |  | Інструктаж з безпеки життєдіяльності Школа постави *Загальнорозвивальні вправи в русі* *Загальнорозвивальні вправи на місці без предметів**Вправи для профілактики плоскостопості*Школа культури рухів з елементами гімнастикиВивчення комплексу ранкової гімнастики.Повторення техніки виконання сидів - ноги нарізно, на п'ятах, зігнувшись ноги,на правому та лівому стегні, кутом, нахилом уперед.Акробатичні елементи – стійки на лопаткахРухлива гра на розвиток гнучкості.Школа сприяння розвитку фізичних якостей*Вправи для розвитку гнучкості* |  |
| 32. |  | Інструктаж з безпеки життєдіяльності Школа постави *Загальнорозвивальні вправи в русі* *Загальнорозвивальні вправи на місці без предметів**Загальнорозвивальні вправи на відчуття правильної постави*Школа культури рухів з елементами гімнастикиЗакріплення комплексу ранкової гімнастики.Закріплення техніки виконання сидів – кутом, з нахилом уперед, на правому (лівому) стегні.Акробатичні елементи – стійки на лопатках.Рухлива гра на розвиток гнучкості.Школа сприяння розвитку фізичних якостей*Вправи для розвитку гнучкості* |  |
| 33. |  | Інструктаж з безпеки життєдіяльності Школа постави *Загальнорозвивальні вправи в русі* *Загальнорозвивальні вправи на місці без предметів**Вправи для профілактики плоскостопості*Школа культури рухів з елементами гімнастикиВдосконалення комплексу ранкової гімнастики.Вдосконалення техніки виконання сидів – кутом, з нахилом уперед, на правому та лівому стегні. Акробатичні елементи – стійка на лопаткахРухлива гра на розвиток гнучкості.Школа сприяння розвитку фізичних якостей*Вправи для розвитку гнучкості* |  |
| 34. |  | Інструктаж з безпеки життєдіяльності Школа постави *Загальнорозвивальні вправи в русі* *Загальнорозвивальні вправи на місці без предметів**Вправи для профілактики плоскостопості*Школа культури рухів з елементами гімнастикиОрганізуючі та стройові вправи – поворот кругом, розподіл на 1-2 по порядку.Вивчення техніки виконання комплексу вправ з гімнастичною палицею.Розвиток сили за допомогою підтягування у висі та лежачиРухлива гра з гімнастичними елементамиШкола сприяння розвитку фізичних якостей*Вправи для розвитку сили* |  |
| 35. |  | Інструктаж з безпеки життєдіяльності Школа постави *Загальнорозвивальні вправи в русі* *Загальнорозвивальні вправи на місці без предметів**Загальнорозвивальні вправи на відчуття правильної постави*Школа культури рухів з елементами гімнастикиЗакріплення техніки виконання комплексу вправ з гімнастичною палицею.Вправи на положення тіла у просторі – упори лежачи на стегнах, лежачи на передпліччях.Рухливі ігри з елементами гімнастики.Школа сприяння розвитку фізичних якостей*Вправи для розвитку гнучкості* |  |
| 36. |  | Інструктаж з безпеки життєдіяльності Школа постави *Загальнорозвивальні вправи в русі* *Загальнорозвивальні вправи на місці без предметів**Загальнорозвивальні вправи на відчуття правильної постави*Школа культури рухів з елементами гімнастикиКомплекс вправ для формування правильної постави.Вправи на положення тілу у просторі - упори лежачи на стегнах, лежачи на передпліччях.Рухливі ігри з елементами гімнастики.Школа сприяння розвитку фізичних якостей*Вправи для розвитку гнучкості* |  |
| 37. |  | Інструктаж з безпеки життєдіяльності Школа постави *Загальнорозвивальні вправи в русі* *Загальнорозвивальні вправи на місці без предметів**Вправи для профілактики плоскостопості*Школа культури рухів з елементами гімнастикиВивчення комплексу вправ для профілактики плоскостопості.Вправи на положення тіла у просторі - упори лежачи на стегнах, лежачи на передпліччях.Рухливі ігри та естафетиШкола сприяння розвитку фізичних якостей*Вправи для розвитку координації* |  |
| 38. |  | Інструктаж з безпеки життєдіяльності Школа постави *Загальнорозвивальні вправи в русі* *Загальнорозвивальні вправи на місці без предметів**Вправи для профілактики плоскостопості*Школа культури рухів з елементами гімнастикиЗакріплення комплексу вправ для профілактики плоскостопостіРозвиток гнучкості за допомогою нахилу тулуба з положення сидячи.Рухлива гра на розвиток гнучкості.Школа сприяння розвитку фізичних якостей*Вправи для розвитку гнучкості* |  |
| **Школа стрибків** |
| 39. |  | Інструктаж з безпеки життєдіяльності на уроках фізичної культуриШкола постави *Загальнорозвивальні вправи в русі* *Загальнорозвивальні вправи на місці без предметів*Школа стрибківПовторення техніки виконання стрибків на місці з поворотами, з просування вперед, назад, в присіді правим і лівим боком.Навчання т техніки виконання стрибка на скакалці на двох ногах, по черзі.Спортивна естафета із стрибковими вправами.Школа сприяння розвитку фізичних якостей*Вправи для розвитку сили* |  |
| 40. |  | Правила поведінки та безпеки під час стрибкових вправІнструктаж з безпеки життєдіяльності Школа постави *Загальнорозвивальні вправи в русі* *Загальнорозвивальні вправи на місці без предметів*Школа стрибківОрганізуючі вправи.Закріплення т техніки виконання вистрибування і зіскоку з гімнастичної лави прогнувшись.Спортивна естафета з стрибковими вправами.Школа сприяння розвитку фізичних якостей*Вправи для розвитку сили* |  |
| **Школа активного відпочинку ( рекреації )** |
| 41. |  | Інструктаж з безпеки життєдіяльності на уроках фізичної культуриШкола постави *Загальнорозвивальні вправи в русі* *Загальнорозвивальні вправи на місці без предметів**Вправи для профілактики плоскостопості – ходьба по дрібних предметах, біг на пальчиках, ходьба перекатами з п’яти на пальчики, на різних сторонах стопи (внутрішній, зовнішній).*Школа активного відпочинку ( рекреації )*Рухливі ігри до школи культури рухів*Школа сприяння розвитку фізичних якостей*Вправи для розвитку координації* |  |
| 42. |  | Правила поведінки та безпеки під час ігор різної інтенсивностіІнструктаж з безпеки життєдіяльності Школа постави *Загальнорозвивальні вправи в русі* *Загальнорозвивальні вправи на місці без предметів*Школа активного відпочинку ( рекреації )*Рухливі ігри до школи пересувань*Школа сприяння розвитку фізичних якостей*Вправи для розвитку швидкості*  |  |
| 43. |  | Інструктаж з безпеки життєдіяльності Школа постави *Загальнорозвивальні вправи в русі* *Загальнорозвивальні вправи на місці без предметів*Школа активного відпочинку ( рекреації )*Рухливі ігри до школи стрибків*Школа сприяння розвитку фізичних якостей*Вправи для розвитку сили* |  |
| 44. |  | Інструктаж з безпеки життєдіяльності Школа постави *Загальнорозвивальні вправи в русі* *Загальнорозвивальні вправи на місці без предметів*Школа активного відпочинку ( рекреації )*Рухливі ігри до школи м’яча*Школа сприяння розвитку фізичних якостей *Вправи для розвитку швидкості* |  |
| **Школа м’яча** |
| 45. |  | Інструктаж з безпеки життєдіяльності на уроках фізичної культуриШкола постави *Загальнорозвивальні вправи в русі* *Загальнорозвивальні вправи на місці без предметів*Школа м’ячаПідкидання і ловля м'яча після відскоку від підлоги, передача м'яча з рук в руки різними способами.Повторення техніки виконання ведення м’яча правою та лівою рукою.Повторення техніки виконання ведення м’яча внутрішньою та зовнішньою частина підйому.Спортивна естафета з м'ячами.Школа сприяння розвитку фізичних якостей*Вправи для розвитку швидкості* |  |
| 46. |  | Правила поведінки та безпеки під час вправ з м’ячемІнструктаж з безпеки життєдіяльності Школа постави *Загальнорозвивальні вправи в русі* *Загальнорозвивальні вправи на місці без предметів*Школа м’ячаПовторення техніки виконання передачам м'яча в парах, удари м'яча об підлогу, ведення м'яча на місці лівою і правою руками.Зупинки м’яча що котиться підошвою та внутрішньою стороною ступні.Спортивна естафета з м'ячами.Школа сприяння розвитку фізичних якостей*Вправи для розвитку швидкості* |  |
| 47. |  | Інструктаж з безпеки життєдіяльності Школа постави *Загальнорозвивальні вправи в русі* *Загальнорозвивальні вправи на місці без предметів*Школа м’ячаЗакріплення техніки виконання передачам м'яча в парах, удари м'яча об підлогу, ведення м'яча на місці лівою і правою руками.Вкидання м’яча двома руками зверху (аут).Школа сприяння розвитку фізичних якостей*Вправи для розвитку швидкості* |  |
| **Визначення динаміки змін показників розвитку фізичних якостей** |
| 48. |  | Інструктаж з безпеки життєдіяльності на уроках фізичної культуриПравила виконання орієнтовних нормативів Школа постави *Загальнорозвивальні вправи в русі* *Загальнорозвивальні вправи на місці без предметів*Виконання орієнтовних навчальних нормативів та вимог для визначення індексів фізичного розвитку. |  |