**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 культури  Фізичні 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 естафети  Школа сприяння розвитку фізичних якостей  *Вправи для розвитку гнучкості* |  |
| **Школа культури рухів з елементами гімнастики** | | | |
| 2. |  | Інструктаж з безпеки життєдіяльності на уроках фізичної культури  Школа постави  *Загальнорозвивальні вправи в русі*  *Загальнорозвивальні вправи на місці без предметів*  Школа культури рухів  Організуючи 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 естафети  Школа сприяння розвитку фізичних якостей  *Вправи для розвитку координації* |  |
| 3. |  | Правила поведінки та безпеки під час занять гімнастичними вправами  Інструктаж з безпеки життєдіяльності  Школа постави  *Загальнорозвивальні вправи в русі*  *Загальнорозвивальні вправи на місці без предметів*  Школа культури рухів  Стройові 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 плоскостопості  Рухливі ігри та естафети  Школа 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 рухів  Стройові 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 рухів  Стройові вправи: «Клас – шикуйсь!», «Рівняйсь!», «Струнко!», «Відставити!», «Вільно!», «Кроком – руш!», Клас – стій!».  Загальнорозвивальні вправи фізкультурної паузи  Рухливі 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 культури  Школа постави  *Загальнорозвивальні вправи в русі*  *Загальнорозвивальні вправи на місці без предметів*  Школа пересувань  Біг 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 метрів  Рухливі ігри на швидкість  Школа сприяння розвитку фізичних якостей  *Вправи для розвитку швидкості* |  |
| 7. |  | Правила поведінки та безпеки під час виконання видів пересувань  Інструктаж з безпеки життєдіяльності  Школа постави  *Загальнорозвивальні вправи в русі*  *Загальнорозвивальні вправи на місці без предметів*  Школа пересувань  Пересування приставними кроками.  Ходьба з навантаженням  Біг з високим підніманням стегна та закиданням гомілки.  Високий старт. Вибігання з високого старту.  Рівномірний біг до 150 метрів  Рухливі ігри та естафети на швидкість  Школа 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 пересувань  Ходьба «протиходом», «змійкою».  Ходьба із зупинками за сигналом  «Човниковий біг 4 х 9 метрів, 9 х 9 метрів.  Вибігання з високого старту  Прискорений біг до 30 метрів  Рівномірний біг до 200 метрів  Рухливі 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 пересувань  Ходьба на носках, п’ятках, з різним положенням рук. Ходьба по підвищеній опорі (лаві) приставним кроком.  Прискорений біг до 20 метрів  Рівномірний біг до 300 метрів  Рухливі ігри на формування спритності  Школа 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 пересувань  Ходьба з почерговою зміною положення рук, з присідами  Біг стрибками, прискорений біг до 20 метрів  «Човниковий» біг 4 х 9 метрів  Рухливі ігри на формування спритності  Школа 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 пересувань  Вивчення 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 пересувань  Удосконалення 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 пересувань  Біг 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 атлетики  Школа 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 пересувань  Різновиди бігу та ходьби  Закріплення техніки виконання естафетного бігу 4 х 9 метрів.  Чергування бігу та ходьби до 200 метрів  Рухливі 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 пересувань  Закріплення 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 метрів  Рухливі ігри на формування спритності  Школа 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 пересувань  Ходьба «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 пересувань  Біг зі зміною напрямку, спиною вперед.  Удосконалення техніки виконання естафетного бігу 4 х 9 метрів.  Прискорений біг 30 метрів  Рухливі ігри на швидкість  Школа 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 пересувань  Біг стрибками, спиною вперед, із зміною напрямку.  Біг на швидкість 30 метрів.  «Човниковий» біг 4 х 9 метрів  Чергування 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 культури  Школа постави  *Загальнорозвивальні вправи в русі*  *Загальнорозвивальні вправи на місці без предметів*  Організуючі та стройові вправи.  Школа стрибків  Виконання 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 вправ  Інструктаж з безпеки життєдіяльності  Школа постави  *Загальнорозвивальні вправи в русі*  *Загальнорозвивальні вправи на місці без предметів*  Школа стрибків  Виконання 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 стрибків  Стрибки 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 культури  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 пересувань*  Школа сприяння розвитку фізичних якостей  *Вправи для розвитку швидкості* |  |
| 23. |  | Правила поведінки та безпеки під час ігор різної інтенсивності  Інструктаж 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 культури  Фізичні 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 культури  Школа постави  *Загальнорозвивальні вправи в русі*  *Загальнорозвивальні вправи на місці без предметів*  *Загальнорозвивальні вправи на відчуття правильної постави*  Школа культури рухів з елементами гімнастики  Організуючі вправи, стройові вправи  Навчання техніки виконання угруповання сидячи. Розвиток сили за допомогою згинання рук в упорі лежачи. Рухлива гра з елементами гімнастики  Школа сприяння розвитку фізичних якостей  *Вправи для розвитку сили* |  |
| 27. |  | Інструктаж з безпеки життєдіяльності  Правила поведінки та безпеки під час занять гімнастичними вправами  Школа постави  *Загальнорозвивальні вправи в русі*  *Загальнорозвивальні вправи на місці без предметів*  *Загальнорозвивальні вправи на відчуття правильної постави*  Школа культури рухів з елементами гімнастики  Організуючі вправи, стройові вправи. Закріплення техніки виконання угруповання сидячи.  Нахили тулуба із положення сидячи Рухлива гра з елементами гімнастики  Школа 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 гімнастики  Стройові 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 гімнастики  Стройові 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 гімнастики  Організуючі 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 гімнастики  Вивчення 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 лопатках Рухлива 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 гімнастики  Закріплення 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 гімнастики  Вдосконалення комплексу ранкової гімнастики. Вдосконалення техніки виконання сидів – кутом, з нахилом уперед, на правому та лівому стегні.  Акробатичні елементи – стійка на лопатках Рухлива 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 гімнастики  Організуючі 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 лежачи Рухлива гра з гімнастичними елементами  Школа 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 гімнастики  Закріплення 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 гімнастики  Комплекс 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 гімнастики  Вивчення комплексу вправ для профілактики плоскостопості.  Вправи на положення тіла у просторі - упори лежачи на стегнах, лежачи на передпліччях.  Рухливі ігри та естафети  Школа 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 гімнастики  Закріплення комплексу вправ для профілактики плоскостопості  Розвиток 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 культури  Школа постави  *Загальнорозвивальні вправи в русі*  *Загальнорозвивальні вправи на місці без предметів*  Школа стрибків  Повторення 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 вправ  Інструктаж з безпеки життєдіяльності  Школа постави  *Загальнорозвивальні вправи в русі*  *Загальнорозвивальні вправи на місці без предметів*  Школа стрибків  Організуючі 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 культури  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* |  |
| 42. |  | Правила поведінки та безпеки під час ігор різної інтенсивності  Інструктаж 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 культури  Школа постави  *Загальнорозвивальні вправи в русі*  *Загальнорозвивальні вправи на місці без предметів*  Школа м’яча  Підкидання 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’ячем  Інструктаж з безпеки життєдіяльності  Школа постави  *Загальнорозвивальні вправи в русі*  *Загальнорозвивальні вправи на місці без предметів*  Школа м’яча  Повторення 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’яча  Закріплення 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 культури  Правила 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. |  |