ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Н – Сіверського

НВК «Дзвіночок»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В . І . Шинкаренко

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2014 р .

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

(3 години на тиждень)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема уроку | Дата |
| 1. | Вступ. Фізична культура як сукупність різноманітних фізичних вправ, спрямованих на зміцнення здоров'я. Спортивний одяг і взуття. Правила поведінки на уроках фізичної культури. Рухливі ігри та естафети. |  |
| 2. | Правила техніки безпеки під час проведення рухліших ігор. Підготовчі вправи (стійки, команди, шикування). Різновиди ходьби. Рухливі ігри та естафети. Оцінювання стану фізичної підготовленості учнів. |  |
| 3. | Життєво важливі способи пересування людини. Підготовчі вправи. Різновиди ходьби. Рухливі ігри та естафети. |  |
| 4. | Значення фізичної культури для здоров'я. Підготовчі вправи. Розмикання і змикання. Загальнорозвивальні вправи на місці без предметів. Рухливі ігри та естафети. |  |
| 5. | Режим дня школяра. Підготовчі вправи. Загальнорозвивальні вправи на місці без предметів. Рухливі ігри та естафети. |  |
| 6. | Особиста гігієна. Гігієнічні правила виконання рухового режиму дня та фізичних вправ. Підготовчі вправи. Загальнорозвивальні вправи на місці без предметів. Різновиди ходьби. Рухливі ігри та естафети. |  |
| 7. | Міфи і легенди Стародавньої Греції про виникнення Олімпійських ігор. Підготовчі вправи. Загальнорозвивальні вправи на місці без предметів. Біг із високим підніманням стегна, закиданням гомілок. Біг із високого старту до 30 м. Рухлива гра «Совонька». |  |
| 8. | Підготовчі вправи. Загальнорозвивальні вправи на місці без предметів. Біг із високим підніманням стегна, закиданням гомілок. Біг із високого старту до 30 м. Рухлива гра «Совонька». |  |
| 9. | Підготовчі вправи. Повороти на місці. Загальнорозвивальні вправи на місці без предметів. Вправи для розвитку швидкості. Біг із зміною напрямку та із високого старту до 30 м. Рухлива гра «Колобки та їжаки». |  |
| 10. | Підготовчі вправи. Загальнорозвивальні вправи на місці без предметів. Вправи для розвитку швидкості. Біг із зміною напрямку та із високого старту до 30 м. Рухлива гра «Колобки та їжаки». |  |
| 11. | Підготовчі вправи. Загальнорозвивальні вправи в русі. Біг із зміною напрямку. «Човниковий» біг. Рухлива гра «Збирання листя». |  |
| 12. | Підготовчі вправи. Загальнорозвивальні вправи в русі. Бігові вправи. Біг із різних вихідних положень. Вправи для розвитку координації. «Човниковий» біг. Рухлива гра «Збирання листя». |  |
| 13. | Підготовчі вправи. Загальнорозвивальні вправи в русі. Бігові вправи. Біг із різних вихідних положень. Вправи для розвитку координації. «Човниковий» біг. Рухлива гра «Збирання листя». |  |
| 14. | Підготовчі вправи. Загальнорозвивальні вправи в русі. Чергування вдиху і видиху. Вправи для розвитку витривалості. Біг до 500 м. Рухлива гра «Слухай сигнал». |  |
| 15. | Підготовчі вправи (стійки, команди, шикування). Загальнорозвивальні вправи в русі. Бігові вправи. Вправи для розвитку витривалості. Біг до 500 м. Рухлива гра «Театр звірів». |  |
| 16. | Підготовчі вправи. Загальнорозвивальні вправи в русі. Бігові вправи. Стрибки на місці на одній, двох ногах, із поворотами. Стрибки у довжину з місця поштовхом двома ногами. Рухлива гра «Театр звірів». |  |
| 17. | Підготовчі вправи. Загальнорозвивальні вправи в парах. Бігові вправи. Стрибки із просуванням уперед, назад. Стрибки у довжину з місця поштовхом двома ногами. Рухлива гра «Ой, у лузі жито». |  |
| 18. | Підготовчі вправи. Загальнорозвивальні вправи в парах. Бігові вправи. Вправи для розвитку координації. Стрибки із просуванням у присіді правим і лівим боком. «Човниковий» біг. Рухлива гра «Ой, у лузі жито». |  |
| 19. | Підготовчі вправи (стійки, команди, шикування). Загальнорозвивальні вправи в парах. Бігові та стрибкові вправи. Вправи для розвитку координації. «Човниковий» біг. Рухлива гра «По гриби». |  |
| 20. | Підготовчі вправи. Загальнорозвивальні вправи в парах. Бігові та стрибкові вправи. Вправи для розвитку витривалості. Чергування ходьби та бігу до і 000 м. Рухлива гра «По гриби». |  |
| 21. | Підготовчі та загальнорозвивальні вправи; різновиди ходьби; бігові та стрибкові вправи. Вправи для розвитку витривалості. Чергування ходьби та бігу до 1000 м. Рухлива гра «До своїх прапорців». |  |
| 22. | Правила техніки безпеки під час занять із м'ячем. Підготовчі вправи. Загальнорозвивальні вправи з м'ячем. Вправи з великим м'ячем (тримання м'яча, підкидання м'яча і ловіння його після відскоку від підлоги). Рухлива гра «До своїх прапорців». |  |
| 23. | Підготовчі та вправи. Загальнорозвивальні вправи з м'ячем. Вправи з великим м'ячем (тримання м'яча, підкидання м'яча і ловіння його після відскоку від підлоги). Рухлива гра «Займи вільне коло». |  |
| 24. | Підготовчі вправи. Загальнорозвивальні вправи з м'ячем. Вправи з великим м'ячем (тримання м'яча, підкидання м'яча і ловіння його після відскоку від підлоги). Рухлива гра «Займи вільне коло». |  |
| 25. | Підготовчі вправи. Загальнорозвивальні вправи з м'ячем. Передавання м'яча (з рук у руки в колі, колоні, шерензі, праруч, ліворуч, над головою, під ногами). Рухлива гра «Передав-сідай!». |  |
| № | Тема уроку | Дата |
| 26. | Підготовчі вправи. Загальнорозвивальні вправи з м'ячем. Передавання м'яча (з рук у руки в колі, колоні, шерензі, праворуч, ліворуч, над головою, під ногами). Рухлива гра «Передав - сідай!». |  |
| 27. | Підготовчі та загальнорозвивальні вправи; різновиди ходьби; бігові вправи. Перекидання м'яча у парах. Рухлива гра «Передав - сідай!». |  |
| 28. | Підготовчі та загальнорозвивальні вправи; різновиди ходьби; бігові вправи. Перекидання м'яча у парах. Рухлива гра «Іподром». |  |
| 29. | Підготовчі та загальнорозвивальні вправи; різновиди ходьби; бігові вправи. Удари м'яча об підлогу однією або двома руками; ведення м'яча на місці правою і лівою рукою. Рухлива гра «Приборкувач м'яча». |  |
| 30. | Підготовчі та загальнорозвивальні вправи; різновиди ходьби; бігові вправи. Удари м'яча об підлогу однією або двома руками; ведення м'яча на місці правою і лівою рукою. Рухлива гра «Приборкувач м'яча». |  |
| 31. | Підготовчі вправи. Загальнорозвивальні вправи з гімнастичною палицею. Вправи на положення тіла у просторі (сіди, упори, виси). Танцювальні кроки (приставні кроки, крок галопу, крок польки). Рухлива гра «Життя лісу». |  |
| 32. | Підготовчі вправи. Загальнорозвивальні вправи з гімнастичною палицею. Вправи на положення тіла у просторі (сіди, упори, виси). Танцювальні кроки (приставні кроки, крок галопом, крок польки). Рухлива гра «Життя лісу». |  |
| 33. | Підготовчі вправи. Загальнорозвивальні вправи з гімнастичною палицею. Вправи на положення тіла у просторі (сіди, упори, виси). Танцювальні кроки (приставні кроки, крок галопом, крок польки). Рухлива гра «Ми весела дітвора». |  |
| 34. | Підготовчі вправи. Загальнорозвивальні вправи з прапорцями. Підтягування у висі лежачи та у висі (хлопці). Танцювальні кроки (приставні кроки, крок галопом, крок польки). Рухлива гра «Ми весела дітвора». |  |
| 35. | Підготовчі вправи. Загальнорозвивальні вправи з прапорцями. Підтягування у висі лежачи та у висі (хлопці). Танцювальні кроки (приставні кроки, крок галопом, крок польки). Рухлива гра «Виклик номерів». |  |
| 36. | Підготовчі вправи. Загальнорозвивальні вправи з прапорцями. Підтягування у висі лежачи та у висі (хлопці). Танцювальні кроки (приставні кроки, крок галопом, крок польки). Рухлива гра «Виклик номерів». |  |
| 37. | Правильна постава. Підготовчі вправи. Загальнорозвивальні вправи для формування правильної постави. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави та від підлоги (хлопці). Танцювальні кроки (танцювальна комбінація кроків на 32 такти). Рухлива гра «Літає - не літає». |  |
| 38. | Підготовчі вправи. Загальнорозвивальні вправи для формування правильної постави. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави та від підлоги (хлопці). Танцювальні кроки (танцювальна комбінація кроків на 32 такти). Рухлива гра «Літає - не літає». |  |
| 39. | Підготовчі вправи. Загальнорозвивальні вправи для формування правильної постави. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави та від підлоги (хлопці). Танцювальні кроки (танцювальна комбінація кроків на 32 такти). Рухлива гра «Секретне завдання». |  |
| 40. | Підготовчі вправи. Загальнорозвивальні вправи дня формування правильної постави. Різновиди ходьби, бігу, стрибків. Танцювальні кроки (танцювальна комбінація кроків на 32 такти). Рухлива гра «Секретне завдання». |  |
| 41. | Підготовчі вправи. Загальнорозвивальні вправи для формування правильної постави. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави та від підлоги (хлопці). Елементи українських народних танців. Рухлива гра «Секретне завдання». |  |
| 42. | Підготовчі вправи. Загальнорозвивальні вправи для формування правильної постави. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави та від підлоги (хлопці). Елементи українських народних танців. Рухлива гра «Вершники- спортсмени». |  |
| 43. | Правила безпеки під час виконання акробатичних вправ. Підготовчі вправи. Комплекс вправ ранкової гімнастики. Стрибки зі скакалкою. Вправи для розвитку гнучкості. Елементи акробатики (групування, перекати у групуванні). Рухлива гра «Ве- ршники-спортсмени». |  |
| 44. | Підготовчі вправи. Комплекс вправ ранкової гімнастики. Різновиди ходьби та бігу. Стрибки зі скакалкою. Вправи для розвитку гнучкості. Акробатичні вправи (групування, перекати у групуванні). Рухлива гра «Хто більше?». |  |
| 45. | Підготовчі вправи. Загальнорозвивальні вправи зі скакалкою. Різновиди ходьби та бігу. Стрибки зі скакалкою. Вправи для розвитку гнучкості. Акробатичні вправи (групування, перекати в групуванні). Рухлива гра «Хто більше?». |  |
| 46. | Підготовчі вправи. Загальнорозвивальні вправи зі скакалкою. Різновиди ходьби та бігу. Стрибки зі скакалкою. Вправи для розвитку гнучкості. Акробатичні вправи (групування, перекати в групуванні, перекид боком). Рухлива гра «Хто більше?». |  |
| 47. | Підготовчі вправи. Загальнорозвивальні вправи зі скакалкою. Різновиди ходьби та бігу. Стрибки зі скакалкою. Вправи для розвитку гнучкості. Акробатичні вправи (групування, перекати в групуванні, перекид боком). Рухлива гра «На свої місця». Визначення динаміки змін показників розвитку фізичних якостей учнів. |  |
| 48. | Підготовчі вправи. Загальнорозвивальні вправи зі скакалкою. Різновиди ходьби та бігу. Стрибки зі скакалкою. Вправи для розвитку гнучкості. Акробатичні вправи (групування, перекати в групуванні, перекид боком). Рухлива гра «На свої місця». |  |
| 49. | Підготовчі вправи. Загальнорозвивальні вправи зі скакалкою. Різновиди ходьби та бігу. Стрибки зі скакалкою. Вправи для розвитку гнучкості. Акробатичні вправи (групування, перекати в групуванні, перекид боком). Рухлива гра «На свої місця». |  |
| 50. | Підготовчі вправи. Загальнорозвивальні вправи зі скакалкою. Різновиди ходьби та бігу. Стрибки зі скакалкою. Вправи для розвитку гнучкості. Акробатичні вправи (групування, перекати в групуванні, перекид боком). Рухлива гра «Вершники- спортсмени». |  |
| 51. | Підготовчі вправи. Загальнорозвивальні вправи зі скакалкою. Різновиди ходьби та бігу. Стрибки зі скакалкою. Вправи для розвитку гнучкості. Акробатичні вправи (групування, перекати в групуванні, перекид боком). Рухливі ігри . |  |