**Календарний план  
 реалізації навчальної програми з предмету «Фізична культура»  
 1 клас на період 2013-2014 навчальний рік**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | Розділи програми, теми | **І семестр** | **ІІ семестр** |
| I | Теоретико-методична підготовка | 2 г | 1 г. |
| II | Способи фізкультурної діяльності: 1. Школа культури рухів з елементами гімнастики | 26 г. | - |
| 1. Школа пересувань. | 12 г. | 20 г. |
| 1. Школа м’яча | 8 г. | 8 г. |
| 1. Школа стрибків. | на всіх уроках | 17 г. |
| 1. Школа активного відпочинку. |  | 11г. |
| 5. Школа сприяння фізичних якостей | на всіх уроках | на всіх уроках |
| 1. Школа постави. | на всіх уроках | на всіх уроках |
|  | Разом | 48 годин | 57 годин |

**Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги для учнів 1 класу**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольні вправи | Рівень навчальних досягнень | | | | |
| Стать | початковий | середній | Достатній (безпечний рівень) | високий |
| Витривалість (чергування ходьби і бігу 1000 м.) (м) | Хл. | 800 | 900 | 1000 | більше |
| Дів. | 600 | 700 | 800 | більше |
| Гнучкість (нахил тулуба з положення, сидячи) (см) | Хл. | 0 | 1 | 2 | більше |
| Дів. | 1 | 2 | 4 | більше |
| Сила ((згинання та розгинання рук в упорі лежачи) (разів) | Хл. | 3 | 6 | 10 | більше |
| Дів. | 2 | 4 | 6 | більше |
| Підтягування в висі лежачи (раів) | Хл. | 3 | 6 | 9 | більше |
| Дів. | 2 | 5 | 7 | більше |
| Човниковий біг 4 \* 9м | Хл. | 14,8 | 14,2 | 13,6 | більше |
| Дів. | 15,4 | 14,7 | 14,1 | більше |
| Стрибок у довжину з / м | Хл. | 85 | 95 | 90 | більше |
| Дів. | 75 | 85 | 100 | більше |
| Метання м'яча в ціль з 6 м. з 5 спроб | Хл. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Дів. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Ведення б / м на місці (ударів) | Хл. | 4 и менше | 5 | 8 | 10 |
| Дів. | 3 и менше | 4 | 6 | 8 |
| Зупинка котиться м'яча, підошвою з 5 спроб 5 | Хл. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Дів. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Стрибок через скакалку | Хл. | Менше 8 | 8 | 10 | 15 |
| Дів. | Менше 5 | 5 | 7 | 9 |
| Володіння рухливих ігор (кіль-ть ігор) |  | 1 | 2 | 3 | 4 |

**Текстовий календарный план**

**1 семестр**

**1. Теоретико-методична підготовка (2ч.) + Школа пересувань (14 ч.)  
2. Школа м'яча (8 ч.)  
3. Школа культури рухів з елементами гімнастики (26 ч.)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ уроку** | **Завдання уроку** | **Дата за планом** | **Дата за фактом** |
| **1 урок** | 1. **Теоретико-методична підготовка (2ч.)** 1. Фізична культура як сукупність різнобічних фізичних вправ, спрямованих на зміцнення здоров'я 2. Значимість правильної постави і режиму дня. |  |  |
| **2 урок** | 1. Історія Олімпійських ігор. |  |  |
| **3 урок (1)** | **Школа пересувань (14 ч.)** 1. Інструктаж з безпеки під час уроків на відкритому майданчику. 2. Вивчення спеціально-бігових вправ на місці. 3. Навчання техніки виконання ходьби різними способами з чергуванням з присіданням, нахилами.  4. Рухлива гра на розвиток швидкості. |  |  |
| **4 урок (2)** | 1. Повторення СБВ на місці і в русі. 2. Закріплення техніки виконання ходьби різними способами з чергуванням з присіданням, нахилами. 3. Рухлива гра на розвиток швидкості. |  |  |
| **5 урок (3)** | 1. Комплекс СБВ на місці і в русі 1. Удосконалення техніки виконання ходьби різними способами з чергуванням з присіданням, нахилами. 3. Рухлива гра на розвиток швидкості. |  |  |
| **6 урок (4)** | 1.Чергування ходьби і бігу до 100 метрів. 2. Навчання техніки виконання танцювальним кроках: приставний крок убік, вперед, назад, крок галопу, польки. 3. Рухлива гра на розвиток швидкості. |  |  |
| **7 урок (5)** | 1. Чергування ходьби і бігу до 200 метрів. 2. Закріплення техніки виконання танцювальних кроків: приставний крок убік, вперед, назад, крок галопу, польки .. 3. Рухлива гра на розвиток швидкості. |  |  |
| **8 урок (6)** | 1. Чергування ходьби і бігу до 300 метрів. 2. Удосконалення техніки виконання танцювальних кроків: приставний крок убік, вперед, назад, крок галопу, польки. 3. Рухлива гра на розвиток швидкості. |  |  |
| **9 урок (7)** | 1. Чергування ходьби і бігу до 400 метрів. 2. Повторення техніки виконання естафетного бігу 4 \* 9 метрів. 3. Рухлива гра на розвиток швидкості. |  |  |
| **10 урок (8)** | 1. Чергування ходьби і бігу до 500 метрів. 2. Закріплення техніки виконання естафетного бігу 4 \* 9 метрів. 3. Рухлива гра на розвиток швидкості. |  |  |
| **11 урок (9)** | 1. Чергування ходьби і бігу до 600 метрів. 2. Удосконалення техніки виконання естафетного бігу 4 \* 9 метрів. 3. Рухлива гра на розвиток швидкості. |  |  |
| **12 урок (10)** | 1. Чергування ходьби і бігу до 600 метрів. 2.Обученіе техніки виконання лазіння по гімнастичній стінці в різних напрямках, перелезанія через перешкоду, подлезании під перешкодою. 3. Повторний біг на 30 метрів з високого старту. 4. Рухлива гра на розвиток витривалості. |  |  |
| **13 урок (11)** | 1. Чергування ходьби і бігу до 700 метрів. 2.Закрепленіе техніки виконання лазіння по гімнастичній стінці в різних напрямках, перелезанія через перешкоду, подлезании під перешкодою. 3. Повторний біг на 30 метрів з високого старту. 4. Рухлива гра на розвиток витривалості. |  |  |
| **14 урок (12)** | 1. Чергування ходьби і бігу до 800 метрів. 2.Совершенствованіе техніки виконання лазіння по гімнастичній стінці в різних напрямках, перелезанія через перешкоду, подлезании під перешкодою. 3. Повторний біг на 30 метрів з високого старту. 4. Рухлива гра на розвиток витривалості. |  |  |
| **15 урок (1)** | **Школа м'яча (8 ч.)** 1.Інструктаж з безпеки на уроках з футболу. 2. Вивчення правил гри, техніки пересування без м'яча. Навчання техніки виконання ведення м'яча носком. 3.Спортівна естафета з футбольними м'ячами. |  |  |
| **16 урок (2)** | 1. Комплекс ЗРВ з м'ячами 2. Закріплення техніки виконання ведення м'яча носком. 3. Спортивна естафета з футбольними м'ячами. |  |  |
| **17 урок (3)** | 1. Комплекс ЗРВ з м'ячами. 2. Удосконалення техніки виконання ведення м'яча носком. 3. Спортивна естафета з футбольними м'ячами. |  |  |
| **18 урок (4)** | 1. Комплекс ЗРВ з м'ячами. 2. Облік умінь і навичок з техніки виконання ведення м'яча носком. 3. Спортивна естафета з футбольними м'ячами. |  |  |
| **19 урок (5)** | 1. Комплекс ЗРВ з м'ячами. 2.Обученіе техніці виконання зупинок м'яча, удару внутрішньою стороною ступні по нерухомому м'ячу. 3. Спортивна естафета з футбольними м'ячами. |  |  |
| **20 урок (6)** | 1. Комплекс ЗРВ з м'ячами. 2.Закрепленіе техніки виконання зупинок м'яча, удару внутрішньою стороною ступні по нерухомому м'ячу. 3. Спортивна естафета з футбольними м'ячами. |  |  |
| **21 урок (7)** | 1. Комплекс ЗРВ з м'ячами. 2.Совершенствованіе техніки зупинок м'яча, удару внутрішньою стороною ступні по нерухомому м'ячу. 3. Спортивна естафета з футбольними м'ячами. |  |  |
| **22 урок (8)** | 1. Облік умінь і навичок з техніки виконання зупинок м'яча, удару внутрішньою стороною ступні по нерухомому м'ячу. 2. Навчальна гра в міні-футбол. |  |  |
| **23 урок (1)** | **Школа культури рухів з елементами гімнастики (26 ч.)** 1. Інструктаж з безпеки при виконанні гімнастичних вправ. 2.Організующіе вправи. 3. Стройові вправи 4. Рухлива гра. |  |  |
| **24 урок (2)** | 1. Організуючі вправи, стройові вправи, загальнорозвиваючі вправи. 2. Навчання техніки виконання угруповання сидячи. 3.Развитие сили за допомогою згинання рук в упорі лежачи. 4. Рухлива гра. |  |  |
| **25 урок (3)** | 1. Організуючі вправи, стройові вправи, загальнорозвиваючі вправи. 3. Закріплення техніки виконання угруповання сидячи. 4. Рухлива гра. |  |  |
| **26 урок (4)** | 1. Організуючі вправи, стройові вправи, загальнорозвиваючі вправи. 2.Развитие сили за допомогою згинання рук в упорі лежачи. 3. Удосконалення техніки виконання угруповання сидячи. 4. Рухлива гра. |  |  |
| **урок (5)** | 1.Організуючі вправи, стройові вправи, загальнорозвиваючі вправи. 2.Развитие сили за допомогою згинання рук в упорі лежачи. 3. Облік з техніки виконання угруповання сидячи. 4. Рухлива гра. |  |  |
| **28 урок (6)** | 1. Стройові вправи. 2. Навчання техніці виконання перекатів в угрупованні. 3. Розвиток сили рук за допомогою підтягування у висі лежачи. 4. Рухлива гра на розвиток сили. |  |  |
| **29 урок (7)** | 1. Стройові вправи. 2. Закріплення техніки виконання перекатів в угрупованні. 3. Розвиток сили рук за допомогою підтягування у висі лежачи. 4. Рухлива гра на розвиток сили. |  |  |
| **30 урок (8)** | 1. Стройові вправи. 2. Удосконалення техніки виконання перекатів в угрупованні. 3. Розвиток сили рук за допомогою підтягування у висі лежачи. 4. Рухлива гра на розвиток сили. |  |  |
| **31 урок (9)** | 1. Стройові вправи.  2. Повторення техніки виконання упорів (присівши, лежачи, лежачи ззаду, стоячи, стоячи на колінах).  3. Розвиток гнучкості за допомогою нахилу тулуба з положення сидячи. 4. Рухлива гра на розвиток гнучкості. |  |  |
| **32 урок (10)** | 1. Стройові вправи.  2. Закріплення техніки виконання упорів (присівши, лежачи, лежачи ззаду, стоячи, стоячи на колінах).  3. Розвиток гнучкості за допомогою нахилу тулуба з положення сидячи. 4. Рухлива гра на розвиток гнучкості. |  |  |
| **33 урок (11)** | 1. Стройові вправи.  2. Удосконалення техніки виконання упорів (присівши, лежачи, лежачи ззаду, стоячи, стоячи на колінах).  3. Розвиток гнучкості за допомогою нахилу тулуба з положення сидячи. 4. Рухлива гра на розвиток гнучкості. |  |  |
| **34 урок (12)** | 1.Вивчення комплексу ранкової гімнастики. 2.Повторення техніки виконання Сєдов (ноги нарізно, сивий на п'ятах, сивий зігнувшись ноги). 3. Рухлива гра на розвиток гнучкості. |  |  |
| **35 урок (13)** | 1. Закріплення комплексу ранкової гімнастики. 2. Закріплення техніки виконання Сєдов (ноги нарізно, сивий на п'ятах, сивий зігнувшись ноги). 3. Рухлива гра на розвиток гнучкості. |  |  |
| **36 урок (14)** | 1. Вдосконалення комплексу ранкової гімнастики. 2. Вдосконалення техніки виконання Сєдов (ноги нарізно, сивий на п'ятах, сивий зігнувшись ноги). 3. Рухлива гра на розвиток гнучкості. |  |  |
| **37 урок (15)** | 1.Вивчення техніки виконання комплексу вправ з гімнастичною палицею. 2. Вивчення техніки виконань перекиду боком. 3. Рухлива гра на розвиток гнучкості. |  |  |
| **38 урок (16)** | 1.Закрепленіе техніки виконання комплексу вправ з гімнастичною палицею. 2.Закрепленіе техніки виконань перекиду боком. 3. Рухлива гра на розвиток гнучкості. |  |  |
| **39 урок (17)** | 1.Вдосконалення техніки виконання комплексу вправ з гімнастичною палицею. 2.Совершенствованіе техніки виконань перекиду боком. 3. Рухлива гра на розвиток гнучкості. |  |  |
| **40 урок (18)** | 1. Вивчення комплексу вправ для формування правильної постави. 2. Вивчення техніки виконання акробатичній комбінації. 3. Рухлива гра на розвиток гнучкості. |  |  |
| **41 урок (19)** | 1.Закріплення комплексу вправ для формування правильної постави. 2.Закріплення техніки виконання акробатичній комбінації. 3. Рухлива гра на розвиток гнучкості. |  |  |
| **42 урок (20)** | 1. Вдосконалення комплексу вправ для формування правильної постави. 2. Вдосконалення техніки виконання акробатичній комбінації. 3. Рухлива гра на розвиток гнучкості. |  |  |
| **43 урок (21)** | 1. Стройові вправи, що організують вправи. 2. Вивчення комплексу вправ для профілактики плоскостопості. 3. Рухлива гра на розвиток гнучкості. |  |  |
| **44 урок (22)** | 1. Стройові вправи, що організують вправи. 2. Закріплення комплексу вправ для профілактики плоскостопості. 3. Рухлива гра на розвиток гнучкості. |  |  |
| **45 урок (23)** | 1. Стройові вправи, що організують вправи. 2. Вдосконалення комплексу вправ для профілактики плоскостопості. 3. Рухлива гра на розвиток гнучкості. |  |  |
| **46 урок (24)** | 1. Стройові вправи, що організують вправи. 2. Вивчення комплексу вправ для фізкультурної паузи. 3. Рухлива гра на розвиток гнучкості. |  |  |
| **47 урок (25)** | 1.Стройові вправи, що організують вправи. 2. Закріплення комплексу вправ для фізкультурної паузи. 3. Рухлива гра на розвиток гнучкості. |  |  |
| **48 урок (26)** | 1.Строевие вправи, що організують вправи. 2. Вдосконалення комплексу вправ для фізкультурної паузи. 3. Рухлива гра на розвиток гнучкості. |  |  |

**Календарний план  
 реалізації навчальної програми з предмету «Фізична культура»  
 1 клас на період 2013-2014 навчальний рік**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | Розділи програми, теми | **І семестр** | **ІІ семестр** |
| I | Теоретико-методична підготовка | 2 г | 1 г. |
| II | Способи фізкультурної діяльності: 1. Школа культури рухів з елементами гімнастики | 26 г. | - |
| 1. Школа пересувань. | 12 г. | 20 г. |
| 1. Школа м’яча | 8 г. | 8 г. |
| 1. Школа стрибків. | на всіх уроках | 17 г. |
| 1. Школа активного відпочинку. |  | 11г. |
| 5. Школа сприяння фізичних якостей | на всіх уроках | на всіх уроках |
| 1. Школа постави. | на всіх уроках | на всіх уроках |
|  | Разом | 48 годин | 57 годин |

**ІІ семестр**

**Школа м’яча (8 г.)**

**Школа стрибків (17 г.)**

**Школа пересувань (20 г.)**

**Школа активного відпочинку (11г.)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ уроку** | **Завдання уроку** | **Дата за планом** | **Дата за фактом** |
| **46 урок (1)** | **Школа м'яча (8 ч.)** 1. Інструктаж з безпеки під час виконання вправ з м'ячем. 2.Підкидання і ловля м'яча після відскоку від підлоги, передача м'яча з рук в руки різними способами. 3.Спортівная естафета з волейбольними м'ячами. |  |  |
| **47 урок (2)** | 1.Комплекс ЗРВ з м'ячами, стройові вправи. 2.Закріплення т\в підкидання і лову м'яча після відскоку від підлоги, передачі м'яча з рук в руки різними способами. 3. Спортивна естафета з волейбольними м'ячами. |  |  |
| **48 урок (3)** | 1.Комплекс ЗРВ з м'ячами, стройові вправи. 2.Вдосконалення т\в підкидання і лову м'яча після відскоку від підлоги, передачі м'яча з рук в руки різними способами. 3. Спортивна естафета з волейбольними м'ячами. |  |  |
| **49 урок (4)** | 1.Комплекс ЗРВ з м'ячами, стройові вправи. 2.Облік умінь і навичок з т\в підкидання і лову м'яча після відскоку від підлоги, передачі м'яча з рук в руки різними способами. 3. Спортивна естафета з волейбольними м'ячами. |  |  |
| **50 урок (5)** | 1.Комплекс ЗРВ з м'ячами, стройові вправи. 2.Нвчання передачам м'яча в парах, удари м'яча об підлогу, ведення м'яча на місці лівою і правою руками. 3. Спортивна естафета з волейбольними м'ячами. |  |  |
| **51 урок (6)** | 1.Комплекс ЗРВ з м'ячами, стройові вправи. 2.Закріплення т\в передачам м'яча в парах, удари м'яча об підлогу, ведення м'яча на місці лівою і правою руками. 3. Спортивна естафета з волейбольними м'ячами. |  |  |
| **52 урок (7)** | 1.Комплекс ЗРВ з м'ячами, стройові вправи. 2.Вдосконалення т\в передач м'яча в парах, удари м'яча об підлогу, ведення м'яча на місці лівою і правою руками. 3. Спортивна естафета з волейбольними м'ячами. |  |  |
| **53 урок (8)** | 1.Комплекс ЗРВ з м'ячами, стройові вправи. 2.Облік з т\в передач м'яча в парах, удари м'яча об підлогу, ведення м'яча на місці лівою і правою руками. 3. Спортивна естафета з волейбольними м'ячами. |  |  |
| **54 урок (1)** | **Школа стрибків (17 ч.)** 1.Інструктаж з безпеки на уроках під час виконання стрибків. 2.Повторення т\в стрибків на місці з поворотами, з просування вперед, назад, в присіді правим і лівим боком. 3.Спортівна естафета з стрибковими вправами. |  |  |
| **55 урок (2)** | 1. Організуючі вправи. 2.Закреплення т\в стрибків на місці з поворотами, з просування вперед, назад, в присіді правим і лівим боком. 3.Спортівна естафета з стрибковими вправами. |  |  |
| **56 урок (3)** | 1. Організуючі вправи. 2.Вдосконалення т \ в стрибків на місці з поворотами, з просування вперед, назад, в присіді правим і лівим боком. 3.Спортівна естафета з стрибковими вправами. |  |  |
| **57 урок (4)** | 1. Організуючі вправи. 2.Обліу з т \ в стрибків на місці з поворотами, з просування вперед, назад, в приседе правим і лівим боком. 3.Спортівна естафета з стрибковими вправами. |  |  |
| **58 урок (5)** | 1. Організуючі вправи. 2.Навчання т \ в стрибка на скакалці на двох ногах, по черзі. 3.Спортівна естафета з стрибковими вправами. |  |  |
| **59 урок (6)** | 1. Організуючі вправи. 2.Закріплення т \ в стрибка на скакалці на двох ногах, по черзі. 3.Спортівна естафета з стрибковими вправами. |  |  |
| **60 урок (7)** | 1. Організуючі вправи. 2.Вдосконалення т \ в стрибків на скакалці на двох ногах, по черзі. 3.Спортівна естафета з стрибковими вправами. |  |  |
| **61 урок (8)** | 1. Організуючі вправи. 2.Облік з т \ в стрибків на скакалці на двох ногах, по черзі. 3.Спортівна естафета з стрибковими вправами. |  |  |
| **62 урок (9)** | 1. Організуючі вправи. 2.Навчання т \ в вистрибування і зіскоку з гімнастичної лавки прогнувшись. 3.Спортівна естафета з стрибковими вправами. |  |  |
| **63 урок (10)** | 1. Організуючі вправи. 2.Закріплення т \ в вистрибування і зіскоку з гімнастичної лавки прогнувшись. 3.Спортівна естафета з стрибковими вправами. |  |  |
| **64 урок (11)** | 1. Організуючі вправи. 2.Совершенствованіе т\в вистрибування і зіскоку з гімнастичної лавки прогнувшись. 3.Спортівна естафета з стрибковими вправами. |  |  |
| **65 урок (12)** | 1. Організуючі вправи. 2.Облік з т \ в вистрибування і зіскоку з гімнастичної лавки прогнувшись. 3.Спортівная естафета з стрибковими вправами. |  |  |
| **66 урок (13)** | 1. Організуючі вправи. 2.Навчання т\ в стрибка у довжину з місця поштовхів двох ніг. 3.Спортівна естафета з стрибковими вправами. |  |  |
| **67 урок (14)** | 1. Організуючі вправи. 2.Закріплення т \ в стрибка у довжину з місця поштовхів двох ніг. 3.Спортівна естафета з стрибковими вправами. |  |  |
| **68 урок (15)** | 1. Організуючі вправи. 2.Вдосконалення т \ в стрибка у довжину з місця поштовхів двох ніг. 3.Спортівна естафета з стрибковими вправами. |  |  |
| **69 урок (16)** | 1. Організуючі вправи. 2.Облік з т\ в стрибка у довжину з місця поштовхів двох ніг. 3.Спортівна естафета з стрибковими вправами. |  |  |
| **70 урок (17)** | 1. Організуючі вправи. 2. Підсумковий урок. Змагання на кращого стрибуна (через скакалку, у довжину з місця). |  |  |
| **71 урок (1)** | **Школа пересувань (12 ч.)** 1. Інструктаж з безпеки під час уроків на відкритому майданчику. 2. Вивчення спеціально-бігових вправ на місці. 3. Навчання техніки виконання ходьби різними способами з чергуванням з присіданням, нахилами.  4. Рухлива гра на розвиток швидкості. |  |  |
| **72 урок (2)** | 1. Повторення СБВ на місці і в русі. 2. Закріплення техніки виконання ходьби різними способами з чергуванням з присіданням, нахилами. 3. Рухлива гра на розвиток швидкості. |  |  |
| **73 урок (3)** | 1. Комплекс СБВ на місці і в русі 1. Удосконалення техніки виконання ходьби різними способами з чергуванням з присіданням, нахилами. 3. Рухлива гра на розвиток швидкості. |  |  |
| **74 урок (4)** | 1.Чергування ходьби і бігу до 100 метрів. 2. Навчання техніки виконання танцювальним кроках: приставний крок убік, вперед, назад, крок галопу, польки. 3. Рухлива гра на розвиток швидкості. |  |  |
| **75 урок (5)** | 1.Чергування ходьби і бігу до 200 метрів. 2. Закріплення техніки виконання танцювальних кроків: приставний крок убік, вперед, назад, крок галопу, польки .. 3. Рухлива гра на розвиток швидкості. |  |  |
| **76 урок (6)** | 1.Черегування ходьби і бігу до 300 метрів. 2. Удосконалення техніки виконання танцювальних кроків: приставний крок убік, вперед, назад, крок галопу, польки .. 3. Рухлива гра на розвиток швидкості. |  |  |
| **77 урок (7)** | 1.Чергування ходьби і бігу до 400 метрів. 2. Повторення техніки виконання естафетного бігу 4 \* 9 метрів. 3. Рухлива гра на розвиток швидкості. |  |  |
| **78 урок (8)** | 1.Чергування ходьби і бігу до 500 метрів. 2. Закріплення техніки виконання естафетного бігу 4 \* 9 метрів. 3. Рухлива гра на розвиток швидкості. |  |  |
| **79 урок (9)** | 1.Чергування ходьби і бігу до 600 метрів. 2. Удосконалення техніки виконання естафетного бігу 4 \* 9 метрів. 3. Рухлива гра на розвиток швидкості. |  |  |
| **80 урок (10)** | 1.Чергування ходьби і бігу до 600 метрів. 2.Навчання техніки виконання лазіння по гімнастичній стінці в різних напрямках, перелезанія через перешкоду, подлезании під перешкодою. 3. Повторний біг на 30 метрів з високого старту. 4. Рухлива гра на розвиток витривалості. |  |  |
| **81 урок (11)** | 1.Чергування ходьби і бігу до 700 метрів. 2.Закріплення техніки виконання лазіння по гімнастичній стінці в різних напрямках, перелезанія через перешкоду, подлезании під перешкодою. 3. Повторний біг на 30 метрів з високого старту. 4. Рухлива гра на розвиток витривалості. |  |  |
| **82 урок (12)** | 1.Чергування ходьби і бігу до 800 метрів. 2.Вдосконалення т\в лазіння по гімнастичній стінці в різних напрямках, перелезанія через перешкоду, подлезании під перешкодою. 3. Повторний біг на 30 метрів з високого старту. 4. Рухлива гра на розвиток витривалості. |  |  |
| **83 урок (13)** | 1.Комплекс ЗРВ в русі. 2.Навчання т \ в танцювальним крокам (приставний, польки, галоп, елементи українських танців). 3.Подвіжная гра на розвиток спритності. |  |  |
| **84 урок (14)** | 1.Комплекс ЗРВ в русі. 2.Закріплення т \ в танцювальним крокам (приставний, польки, галоп, елементи українських танців). 3.Рухлива гра на розвиток спритності. |  |  |
| **85 урок (15)** | 1.Комплекс ЗРВ в русі. 2.Вдосконалення т \ в танцювальним крокам (приставний, польки, галоп, елементи українських танців). 3.Подвіжная гра на розвиток спритності. |  |  |
| **86 урок (16)** | 1.Комплекс ЗРВ в русі. 2.Облік з т \ в танцювальним крокам (приставний, польки, галоп, елементи українських танців). 3.Рухлива гра на розвиток спритності. |  |  |
| **87 урок (17)** | 1.Комплекс ЗРВ і СВ на місці. 2.Навчання лазіння по гімнастичній лавці в упорі стоячи на колінах, по гімнастичній стінці в різних напрямках. 3. Рухлива гра на розвиток спритності. |  |  |
| **88 урок (18)** | 1.Комплекс ЗРВ і СВ на місці. 2.Закріплення лазіння по гімнастичній лавці в упорі стоячи на колінах, по гімнастичній стінці в різних напрямках. 3. Рухлива гра на розвиток спритності. |  |  |
| **89 урок (19)** | 1.Комплекс ЗРВ і СВ на місці. 2.Вжосконалення лазіння по гімнастичній лавці в упорі стоячи на колінах, по гімнастичній стінці в різних напрямках. 3. Рухлива гра на розвиток спритності. |  |  |
| **90 урок (20)** | 1.Комплекс ЗРВ і СВ на місці. 2.Облік з т \ в лазіння по гімнастичній лавці в упорі стоячи на колінах, по гімнастичній стінці в різних напрямках. 3. Рухлива гра на розвиток спритності. |  |  |
| **91 урок (1)** | **Школа активного відпочинку (11ч.)** 1.Інструктаж з безпеки на уроках під час ігор високої інтенсивності. 2. Вивчення правил гри «Слухай сигнал». |  |  |
| **92 урок (2)** | 1.Комплекс ЗРВ і СВ на місці. 2.Закріплення правил гри «Слухай сигнал» |  |  |
| **93 урок (3)** | 1.Комплекс ЗРВ і СВ на місці. 2.Вдосконалення правил гри «Слухай сигнал» |  |  |
| **94 урок (4)** | 1.Комплекс ЗРВ і СВ на місці. 2.Облік з правил гри «Слухай сигнал» |  |  |
| **95 урок (5)** | 1.Комплекс ЗРВ і СВ на місці. 2. Вивчення правил гри «Театр звірів». |  |  |
| **96 урок (6)** | 1.Комплекс ЗРВ і СВ на місці. 2. Закріплення правил гри «Театр звірів». |  |  |
| **97 урок (7)** | 1.Комплекс ЗРВ і СВ на місці. 2. Удосконалення правил гри «Театр звірів». |  |  |
| **98 урок (8)** | 1.Комплекс ЗРВ і СВ на місці. 2. Облік з правил гри «Театр звірів». |  |  |
| **99 урок (9)** | 1.Комплекс ЗРВ і СВ на місці. 2. Вивчення правил гри «Вовк у рові». |  |  |
| **100 урок (10)** | 1.Комплекс ЗРВ і СВ на місці. 2. Закріплення правил гри «Вовк у рові». |  |  |
| **101 урок (11)** | 1.Комплекс ОРУ і СУ на місці. 2. Удосконалення ЗРВ і СВ ння правил гри «Вовк у рові». |  |  |
| **102 урок (12)** | 1.Комплекс ЗРВ і СВ на місці. 2. Облік з правил гри «Вовк у рові». |  |  |