**Орієнтовне календарне планування з фізичної культури 2 клас ІІ семестр**

Тема 4 (14 годин)

Школа м’яча (продовження)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 49 | Загальнорозвивальні вправи  Вправи з малим м’ячем: метання малого м’яча у щит (1\*1м.), та у горизонтальну ціль шириною 2 м.  Рухлива гра “Гонка м’ячів” |  | | |
| 50 | Загальнорозвивальні вправи  Метання м’яча з-за голови на дальність  Рухлива гра “Гонка м’ячів” |  | | |
| 51 | Загальнорозвивальні вправи  Вправи з великим м’ячем: кидки м’яча знизу із положення сидячи та стоячи  Рухлива гра “М’яч сусідові” |  | | |
| 52 | Загальнорозвивальні вправи  Вправи з великим м’ячем: передавання і ловіння м’яча двома руками від грудей (у колі, парах, трійках)  Рухлива гра “М’яч сусідові” |  | | |
| 53 | Загальнорозвивальні вправи  Вправи з великим м’ячем: передача м’яча двума руками з ударом об підлогу  Рухлива гра “М’яч середньому” |  | | |
| 54 | Загальнорозвивальні вправи  Вправи з великим м’ячем: ведення м’яча у кроці правою рукою та лівою рукою  Рухлива гра “М’яч середньому” |  | | |
| 55 | Загальнорозвивальні вправи  Вправи з великим м’ячем: зупинка м’яча що котиться, підошвою та внутрішньою стороною ступні  Рухлива гра “Влучно в ціль” |  | | |
| 56 | Загальнорозвивальні вправи  Вправи з великим м’ячем: удари внутрішньою стороною ступні по м’ячу, що котиться  Рухлива гра “Влучно в ціль” |  | | |
| 57 | Загальнорозвивальні вправи  Вправи з великим м’ячем: ведення м’яча внутрішньою та зовнішньою частинами підйому (по прямій, по дузі, між стійок)  Рухлива гра “Снайпери” | |  |

Тема 5

Школа сприяння розвитку фізичних здібностей (20 год.)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 58 | Загальнорозвивальні вправи  Правила Т.Б. під час занять з розвитку фізичних якостей  Вправи для розвитку сили: вправи з гімнастичними палицями  Естафети |  |
| 59 | Загальнорозвивальні вправи  Вправи для розвитку сили: кидки баскетбольного м’яча з-за голови з різних положень  Естафети |  |
| 60 | Загальнорозвивальні вправи  Вправи для розвитку сили: лазіння по горизонтальній гімнастичній лаві однойменним та різнойменними способами  Естафети |  |
| 61 | Загальнорозвивальні вправи  Вправи для розвитку сили: багатоскоки, стрибки через перешкоди  Естафети |  |
| 62 | Загальнорозвивальні вправи  Вправи для розвитку сили: підтягування у висі (хлопці) та у висі лежачи  Естафети |  |
| 63 | Загальнорозвивальні вправи  Вправи для розвитку сили: пересування у положенні сіду, зігнувши ноги (у різних напрямах)  Естафети |  |
| 64 | Загальнорозвивальні вправи  Вправи для розвитку швидкості: прискорення з різних вихідних положень  Естафети |  |
| 65 | Загальнорозвивальні вправи  Вправи для розвитку швидкості: повторний біг (3\*10 м.)  Естафети |  |
| 66 | Загальнорозвивальні вправи  Вправи для розвитку швидкості: біг з прискоренням за сигналом  Естафети |  |
| 67 | Загальнорозвивальні вправи  Вправи для розвитку швидкості: стрибки зі скакалкою  Естафети |  |
| 68 | Загальнорозвивальні вправи  Вправи на розвиток витривалості: біг у чергуванні з ходою до 1000м.  Естафети |  |
| 69 | Загальнорозвивальні вправи  Вправи на розвиток витривалості: біг на дистанцію до 500 м. малої інтенсивності  Естафети |  |
| 70 | Загальнорозвивальні вправи  Вправи на розвиток витривалості: їзда на велосипеді  Естафети |  |
| 71 | Загальнорозвивальні вправи  Вправи для розвитку гнучкості: махові рухи правою і лівою ногою, стоячи біля опори та під час ходьби, прогинання та вигинання тулуба в положенні упору стоячи на колінах  Естафета |  |
| 72 | Загальнорозвивальні вправи  Вправи для розвитку гнучкості: викрути рук зі скалкою, пружні похитування  Естафети |  |
| 73 | Загальнорозвивальні вправи  Вправи для розвитку гнучкості: прогинання тулуба у положенні лежачи на животі  Естафети |  |
| 74 | Загальнорозвивальні вправи  Вправи для розвитку координації: подолання перешкод, ходьба на носках із різним положенням рук  Естафета |  |
| 75 | Загальнорозвивальні вправи  Вправи для розвитку координації: “поза лелеки” із закритими очима, пересування із підкиданням різних предметів  Естафета |  |
| 76 | Загальнорозвивальні вправи  Вправи для розвитку координації: вправи зі зміною положення тіла у просторі, розслаблення м’язів рук, ніг, тулуба у різних положеннях  Естафета |  |
| 77 | Загальнорозвивальні вправи  Закріпити на вибір вправи на гнучкість, координацію  Естафети |  |

Тема 6

Школа стрибків (8 год.)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 78 | Загальнорозвивальні вправи  Т.Б. під час стрибків  Стрибки: на місті с поворотами 45о, 90о, 180о по купинкам, вистрибування із присіду  Рухлива гра “Грибок” |  |
| 79 | Загальнорозвивальні вправи  Стрибки із скакалкою: на двох ногах, на двох ногах із проміжними стрибками на місті  Рухлива гра “Грибок” |  |
| 80 | Загальнорозвивальні вправи  Стрибки із скакалкою: поперемінно відштовхуючись ногами на місці, обертаючи скакалку вперед  Рухлива гра “Через купини та пеньки” |  |
| 81 | Загальнорозвивальні вправи  Стрибки із скакалкою: стрибки через довгу скакалку, яка обертається вперед  Рухлива гра “Через купини та пеньки” |  |
| 82 | Загальнорозвивальні вправи  Стрибки у глибину: з висоти до 80-ти см. із м’яким приземленням; різко вигнувшись із висоти 60-80 см.  Рухлива гра “Вовк у канаві” |  |
| 83 | Загальнорозвивальні вправи  Стрибки у висоту: стрибки через перешкоди висотою до 50-ти см. поштовхом однією та двома ногами  Рухлива гра “Вовк у канаві” |  |
| 84 | Загальнорозвивальні вправи  Стрибки у висоту: із прямого розбігу (через гумову мотузку), стрибання на підвищену опору поштовхом однієї та двох ніг  Рухлива гра “Зайці в огороді” |  |
| 85 | Загальнорозвивальні вправи  Стрибки у довжину: з місця поштовхом однієї та двох ніг, стрибки у довжину із присіду в присід  Рухлива гра “Зайці в огороді” |  |

Тема 7

Школа активного відпочинку (16 год.)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 86 | Загальнорозвивальні вправи  Т.Б. під час рухливих ігор  Розучування гри “Заборонений рух”  Естафети с предметами та без предметів |  |
| 87 | Загальнорозвивальні вправи  Закріпити гру “Заборонений рух”  Естафети с предметами та без предметів |  |
| 88 | Загальнорозвивальні вправи  Розучити гру “Виставка картин”  Естафети с предметами та без предметів |  |
| 89 | Загальнорозвивальні вправи  Закріпити гру “Виставка картин”  Естафети с предметами та без предметів |  |
| 90 | Загальнорозвивальні вправи  Закріпити гру “Заборонений рух” і “Виставка картин”  Естафети с предметами та без предметів |  |
| 91 | Загальнорозвивальні вправи  Розучити рухливу гру “Світлофор”  Естафети с предметами та без предметів |  |
| 92 | Загальнорозвивальні вправи  Закріпити рухливу гру “Світлофор”  Естафети с предметами та без предметів |  |
| 93 | Загальнорозвивальні вправи  Розучити рухливу гру “Подоляночка”  Естафети с предметами та без предметів |  |
| 94 | Загальнорозвивальні вправи  Закріпити рухливу гру “Подоляночка”  Естафети с предметами та без предметів |  |
| 95 | Загальнорозвивальні вправи  Закріпити рухливу гру “Світлофор” , “Заборонений рух”  Естафети с предметами та без предметів |  |
| 96 | Загальнорозвивальні вправи  Розучити рухливу гру “Мак”  Естафети с предметами та без предметів |  |
| 97 | Загальнорозвивальні вправи  Закріпити рухливу гру “Мак”  Естафети с предметами та без предметів |  |
| 98 | Загальнорозвивальні вправи  Розучити рухливу гру “Дрова”  Естафети с предметами та без предметів |  |
| 99 | Загальнорозвивальні вправи  Закріпити рухливу гру “Дрова”  Естафети с предметами та без предметів |  |
| 100 | Загальнорозвивальні вправи  Закріпити гру “Заборонений рух”  Естафети с предметами та без предметів |  |
| 101 | Загальнорозвивальні вправи  Закріпити гру “Виставка картин”  Естафети с предметами та без предметів |  |

Тема 8

Повторення вивченого за рік (4 год.)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 102 | Загальнорозвивальні вправи  Закріпити вправи для розвитку швидкості  Естафети |  |
| 103 | Загальнорозвивальні вправи  Закріпити вправи на розвиток витривалості  Естафети |  |
| 104 | Загальнорозвивальні вправи  Вправи на розвиток координації та гнучкості  Естафети |  |
| 105 | Підсумковий урок за ІІ семестр |  |