**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 перешкодиЕстафети  |  |
| 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 вправиВправи для розвитку координації: подолання перешкод, ходьба на носках із різним положенням рук Естафета  |  |
| 75 | Загальнорозвивальні вправиВправи для розвитку координації: “поза лелеки” із закритими очима, пересування із підкиданням різних предметів Естафета  |  |
| 76 | Загальнорозвивальні вправиВправи для розвитку координації: вправи зі зміною положення тіла у просторі, розслаблення м’язів рук, ніг, тулуба у різних положенняхЕстафета  |  |
| 77 | Загальнорозвивальні вправиЗакріпити на вибір вправи на гнучкість, координаціюЕстафети  |  |

Тема 6

Школа стрибків (8 год.)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  78 | Загальнорозвивальні вправиТ.Б. під час стрибківСтрибки: на місті с поворотами 45о, 90о, 180о по купинкам, вистрибування із присідуРухлива гра “Грибок” |  |
| 79 | Загальнорозвивальні вправиСтрибки із скакалкою: на двох ногах, на двох ногах із проміжними стрибками на містіРухлива гра “Грибок” |  |
| 80 | Загальнорозвивальні вправиСтрибки із скакалкою: поперемінно відштовхуючись ногами на місці, обертаючи скакалку вперед  Рухлива гра “Через купини та пеньки” |  |
| 81 | Загальнорозвивальні вправиСтрибки із скакалкою: стрибки через довгу скакалку, яка обертається впередРухлива гра “Через купини та пеньки” |  |
| 82 | Загальнорозвивальні вправиСтрибки 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 вправиСтрибки у висоту: із прямого розбігу (через гумову мотузку), стрибання на підвищену опору поштовхом однієї та двох нігРухлива гра “Зайці в огороді”  |  |
| 85 | Загальнорозвивальні вправиСтрибки у довжину: з місця поштовхом однієї та двох ніг, стрибки у довжину із присіду в присідРухлива гра “Зайці в огороді” |  |

Тема 7

Школа активного відпочинку (16 год.)

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

Тема 8

Повторення вивченого за рік (4 год.)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 102 | Загальнорозвивальні вправиЗакріпити вправи для розвитку швидкостіЕстафети |  |
| 103 | Загальнорозвивальні вправиЗакріпити вправи на розвиток витривалості Естафети  |  |
| 104 | Загальнорозвивальні вправиВправи на розвиток координації та гнучкостіЕстафети  |  |
| 105 | Підсумковий урок за ІІ семестр |  |