

4511.471 - 0

ПЗ72

ПЛАНУВАННЯ

навчальної роботи

з фізичної культури

В 1-3
класах



**АБОНЕМЕНТ
ЛДУФК**

Читальний зал 21

Управління освіти Тернопільського облвиконкому
Тернопільський обласний інститут
післядипломної освіти

**Планування
навчальної роботи
з фізичної культури
в 1-3 класах**

м. Тернопіль

АБОНЕМЕНТ
ЛДУФК

Лещишин Р.Р., Велічко М.М., Предун М.П., Рознятовський С.В.

Планування навчальної роботи з фізичної культури в 1-3 класах.
Методичний посібник.

Посібник, планування навчальної роботи з фізичної культури для 1-3 класів, складено відповідно до комплексної програми загальноосвітніх шкіл області.

У запропонованих методичних рекомендаціях навчальний матеріал сплановано для загальноосвітніх шкіл області відповідно до умов школи (спортивний зал і обладнаний майданчик, інвентар та обладнання) із розрахунку двох уроків на тиждень.

Дана методична розробка має теоретичну і практичну значимість у набутті учнями вмінь і навичок та застосуванні їх на практиці. Посібник можна рекомендувати для практичної роботи вчителям початкових класів і вчителям фізичної культури.

Затверджено Тернопільським обласним інститутом післядипломної освіти як навчальний посібник для вчителів фізичної культури, студентів педінститутів.

Рецензенти:

канд. пед. наук, доцент *Механошин С.О.*,

викладач фізичної культури, вчитель-методист *Депутат Я. П.*
Дружбівська ЗОШ I-III ст.

© СМП «Астон»
м. Тернопіль
вул. Гайова, 8
тел. (0352) 22-71-36

БІБЛІОТЕКА
Тернопільського державного
інституту фізкультури

Зам. № 7В. Папір газетний.

ВСТУП

Важливою ланкою у становленні національної школи є фізичне виховання школярів, прищеплення любові й шани до народних ігор, звичаїв і традицій українського народу.

Фізичне виховання школярів повинно здійснюватись в єдності з розумовим, моральним, естетичним вихованням і трудовим навчанням.

З перших учнівських кроків дитина повинна прагнути до фізичного загартування, яке є часткою нашої національної культури, викликає необхідність формування в учнів відповідних знань, навиків, умінь, набуття високого рівня фізичної підготовленості, що дасть можливість виховувати сильну духом і тілом українську юнь.

Основний зміст навчання на уроках визначається навчальною програмою. Якість та ефективність уроків багато в чому залежать від раціонального планування навчального матеріалу. Слід виходити із змісту завдань, кліматичних умов, підготовленості учнів, їх вікових і статевих особливостей, навчально-матеріальної бази, періодизації навчального року, особистого досвіду.

Уроки фізичного виховання в початкових класах повинні бути цікавими, змістовними, проводитись з оптимальним навантаженням, на належному емоційному рівні, з використанням багатого арсеналу методів, прийомів навчання рухових дій.

Висока рухова насиченість, динамічність, емоційність у поєднанні із загальноосвітньою спрямованістю — характерні особливості сучасного уроку. Досягненню цього сприяє творче застосування різних форм навчання, ігор, фізичних вправ, використання методів і засобів, що стимулюють активність та інтерес учнів, музичного супроводу, багатопропускних снарядів, тренажерів, широкого набору дрібного спортивного інвентаря.

Значну увагу фізичному розвитку слід приділяти учням молодшого віку. Перехід на навчання дітей з шестирічного віку, інтенсифікація їх діяльності спонукає до необхідності зміцнення здоров'я дітей. У зв'язку з цим потрібно послідовно формувати в них, починаючи з молодших класів, відповідні рухові уміння й навиків.

Особливе значення має вмілий підбір вправ. Планувати окремі види їх треба так, щоб не робити великих перерв між уроком, на яких учні навчаються виконувати ці рухи. Вправи повинні відповідати віковій дітям їхньому фізичному і розумовому розвитку, індивідуальним особливостям. Доцільність їх застосування на уроках фізичної культури залежить від часу проведення (пори року, чверті навчання), завдань уроку (освітніх, виховних, оздоровчих), підготовленості класу, ступеня оволодіння окремими елементами ігор і вправ, місць та умов проведення (спортивний зал, майданчик, наявність спортивних приладів та нестандартного обладнання). При доборі вправ та ігор слід надавати перевагу тим, які в даний період найбільш цікавлять дітей. Особливу увагу необхідно звертати на поставу учнів. Не обмежуючись навчанням спеціальних вправ для формування постави, слід і під час виконання учнями інших вправ показувати їм, як виробляти правильну поставу.

На кожному уроці обов'язково проводяться одна-дві гри. При цьому для першокласників необхідно добирати такі рухливі ігри, в яких немає розподілу гравців на групи, команди й особливо в перші місяці проводити ігри, знайомі дітям з дитячого садка. Проведення сюжетних ігор, імітаційних вправ позитивно впливають на емоційність уроку і навчальний процес у цілому.

Успішному оволодінню знаннями і навиками, необхідними для виконання вимог навчальної програми, сприяють домашні завдання і самостійні заняття фізичною культурою. Завдання для самостійного виконання, спрямовані на розвиток фізичних якостей, закріплення простих рухових дій, вивчених у школі, учні одержують на уроці. Необхідно систематично перевіряти виконання домашніх завдань.

З метою контролю за розвитком рухових якостей двічі на рік необхідно перевіряти фізичну підготовленість учнів.

Лабораторія ОІПО і творча група з числа кращих фахівців учителів фізичної культури радить учителям керуватися у практичній роботі не лише матеріалами даної розробки. Методичні рекомендації є орієнтовними. Учитель, виходячи з конкретних умов школи, повинен творчо підходити до кожного уроку, використовуючи їх зміст.

Пам'ятка вчителю фізичної культури

а) пам'ятати про тристоронню дію уроку — навчальну, виховну, оздоровчу;

б) ставити перед класом конкретні завдання і домагатись їх використання, перевірити досягнуте конкретними вправами, підбивати підсумки уроку;

в) навчати й виховувати дітей від першої до останньої хвилини уроку;

г) враховувати умови занять, шукати ефективних шляхів і прийомів навчання;

д) основні завдання й методичні вказівки давати з розрахунку на весь клас, але в ході уроку шукати можливості допомоги окремим учням, які цього потребують, залучати всіх учнів до активного навчання;

е) підтримувати доброзичливий тон спілкування з класом, не дратуватись;

є) сміливіше застосовувати ігровий метод (гра — це веселе тренування, що дає змогу закріпити набуті вміння і навики найкращим способом).

Нижче наводимо орієнтовні календарні плани з фізичної культури для учнів 1-3 класів на навчальний рік, виходячи з структури одинадцятирічної школи.

1 клас

І ЧВЕРТЬ (18 УРОКІВ)

Завдання на І чверть

1. Ознайомити учнів із завданням і змістом уроків фізкультури у 1 класі, з порядком переодягання, приходу на місце проведення уроку.
2. Розповісти про режим для учня 1 класу й особисту гігієну, значення фізичних вправ для здоров'я людини.
3. Ознайомити з правилами поведінки у фізкультурному залі, на спортивному майданчику.
4. Навчити шикуватись у колону по одному і в одну ширенгу (за зростом, виконувати команди "Шикуйсь", "Розійдись", "Направо", "Наліво", "На місці-кроком руш", "Кроком-руш", "Клас, стій", розмикатись на підняті в сторони руки, повертатись на місці направо, наліво переступанням, стрибками, перешикуватись з шеренги в коло.
5. Ознайомити з виконанням команди: "Рівняйсь", "Струнко", "Вільно".
6. Формувати правильну поставу під час виконання стройових і фізичних вправ, уміння правильно бігати.
7. Навчити ходити в колоні, по колу, на носках, п'ятках; у напівприсядці, з подоланням перешкод.
8. Вивчити три комплекси ранкової гімнастики.
9. Навчити стрибків на одній і двох ногах на місці із просуванням уперед, у довжину з місця, у довжину та висоту з прямого розбігу, через скакалку.
10. Формувати вміння кидати і ловити м'яч.
11. Навчити кидати з місця малий м'яч на віддаль і в ціль способом зза голови, стоячи обличчям у напрямку кидання.
12. Формувати у дітей уміння і навички самостійних занять фізичними вправами.
13. Навчити рухливих ігор: "Совонька", "Осінь", "Вудочка", "До своїх прапорців", "Вовк у канаві", "Влучно в ціль" та ін.
14. Під час виконання учнями фізичних вправ та рухливих ігор сприяти розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей, вправності, координації рухів, витривалості та ін.

Вимоги до учнів

1. Уміти користуватись під час самостійних занять знаннями і навиками, набутими на уроках.
2. Знати руховий режим учня, гігієнічні правила занять фізичними вправами.
3. Знати й уміти виконувати команди на шиккування і перешикування.
4. Знати й уміти виконувати основні положення і рухи руками, ногами, тулубом, головою, комплекс вправ ранкової гімнастики.
5. Знати назви вивчених рухливих ігор. Уміти грати, дотримуючи правил.
6. Уміти кидати й ловити м'яч, перекидати м'яч товаришу і ловити його.
7. Уміти ходити під лічбу, пробігати у повільному темпі по черзі з ходьбою до 1000 м.

8. Уміти стрибати у довжину з місця, у довжину і висоту з розбігу, відштовхуючись однією ногою, приземляючись на обидві ноги. Вміти м'яко приземлятись під час стрибків у висоту з прямого розбігу.

9. Уміти стрибати через скакалку (на місці).

10. Уміти правильно кидати малий м'яч з місця з-за голови.

№ уроку	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Дата	Примітка
1	2	3	4	5
1.	<p>1. Завдання і зміст уроків фізичної культури у I чверті, їх організація.</p> <p>2. Режим дня учнів 1 класу і правила особистої гігієни, правила поведінки на уроці.</p> <p>3. Значення фізичних вправ для здоров'я людини.</p> <p>4. Правила поведінки на уроках фізичної культури в спортивному залі, на спортивному майданчику, вимоги щодо одягу та взуття.</p> <p>5. Шиккування в колону по одному (за зростом).</p> <p>6. Шиккування в одну шеренгу, в коло.</p> <p>7. Рухливі ігри "Швидко шикуйсь", "Совонька".</p> <p>8. Вивчення комплексу ранкової гімнастики (3-4 вправи).</p>			
2.	<p>1. Шиккування в одну шеренгу та колону по одному.</p> <p>2. Вивчення команд "Шикуйсь", "Розійдись".</p> <p>3. Ходьба по колу з виконанням імітаційних вправ.</p> <p>4. Рівняння у потилицю в колоні та по лінії у шерензі.</p> <p>5. Загальнорозвиваючі вправи (закріплення вивчених вправ на 1 уроці).</p> <p>6. Розмикання на витягнуті руки вперед, в сторони.</p> <p>7. Перешиккування в колону по два.</p> <p>8. Сюжетна гра "Осінь".</p> <p>9. Стрибки в довжину з місця.</p> <p>10. Біг на швидкість 15-20 м по 2-3 учні.</p>			
3.	<p>1. Виконання вихідних положень і основна стійка, стійка "ноги нарізно", "руки на пояс", руки до плечей.</p> <p>2. Біг по колу (повільно до 4 хв.).</p>			

1	2	3	4	5
	3. Загальнорозвиваючі вправи (повторення раніше вивчених) 4. Контрольне тестування: а) біг на 30 м з високого старту; б) стрибок у довжину з місця. 5. Гра "До своїх прапорців", "Совонька".			
4.	1. Стройові та загальнорозвиваючі вправи вивчені. 2. Контрольне тестування: а) підтягування на перекладині; б) біг протягом 6 хв. 3. Гра "Човник".			
5.	1. Виконання команд: "В одну шеренгу (в колоні по одному) — шикуйсь", "Розійтись". 2. Гра "Швидко шикуйсь". 3. Повороти на місці направо, наліво переступанням. 4. Біг у повільному темпі, чергуючи з ходьбою до 5 хв. 5. Загальнорозвиваючі вправи з предметом (прапорці, гімнастичні палки, м'ячики та ін.). 6. Бесіди про вплив ранкової гімнастики на організм людини. 7. Біг на швидкість 20-30 м. 8. Кидання малого м'яча на віддаль з положення стоячи обличчям у напрямку кидання. 9. Гра "Вудочка".			
6.	1. Шиккування в одну шеренгу (гра "Швидко шикуйсь"). 2. Виконання команд: "На місці кроком руш", "Кроком руш", "Клас, стій". 3. Ходьба в колоні по одному на носках* п'ятках ("лелеки", "пінгвіни", "каченята"). 4. Біг у повільному темпі до 2 хв. 5. Повторити вправи з предметами. 6. Стрибки в висоту з 1-2 кроків прямого розбігу. 7. Гра "Вудочка".			
7.	1. Стройові вправи з 6 уроку. 2. Виконання команд: "Рівняйсь", "Струнко", "Вільно".			

1	2	3	4	5
	3. Біг у повільному темпі, чергуючи з ходьбою до 4 хв. 4. Загальнорозвиваючі вправи з предметами (прапорці, скакалка та ін.). 5. Стрибки в висоту з трьох кроків. 6. Кидання малого м'яча на віддаль. 7. Рухливі ігри "Гуси-лебеді", "Совонька".			
8.	1. Стройові вправи з 7 уроку. Біг в повільному темпі до 5 хв. 2. Сюжетно-ігрова розминка (текст у додатку). 3. Стрибки в висоту з короткого розбігу. 4. Метання малого м'яча в вертикальну ціль. 5. Ігри "Захисники фортеці", "Гуси-лебеді".			
9.	1. Стройові вправи з 7 уроку. 2. Ходьба в колоні по одному (з подоланням перешкод). 3. Новий комплекс вправ ранкової гімнастики. 4. Багатоскоки (5-6 стрибків) з приземленням на обидві ноги. 5. Естафети з елементами бігу, стрибків, метань (за розробкою вчителя). 6. Гра "Заборонений рух".			
10.	1. Виконання стройових вправ, вивчених раніше. 2. Ходьба в колоні по одному, на п'ятках, носках, у напівприсядці. 3. Перешиккування в колону по три за раніше розставленими направляючими. 4. Розмикання на витягнуті руки вперед і сторони. 5. Повторити загальнорозвиваючі вправи 9 уроку. 6. Гра "Влучно в ціль".			
11.	1. Шиккування в колону по одному і шеренгу в грі "Швидко шикуйсь". 2. Біг у повільному темпі до 1 хв. 3. Закріпити загальнорозвиваючі вправи 9 уроку. 4. Біг на швидкість 20-30 м. 5. Стрибки в висоту з розбігу. 6. Вивчити ігри "Садіння картоплі".			

1	2	3	4	5
12.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стройові вправи, вивчені раніше. 2. Повороти на місці направо, наліво стрибком. 3. Загальнорозвиваючі вправи в парах. 4. Гра "До своїх прапорців". 5. Техніка стрибка в довжину з розбігу. 6. Гра. 			
13.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба в колоні по одному під лічбу вчителя. Різновиди ходьби. Зупинка за сигналом. 2. Біг у повільному темпі до 4 хв. 3. Загальнорозвиваючі вправи зі скалкою. 4. Біг на швидкість до 30 м, біг з прискоренням 10-15 м. 5. Стрибки в довжину з 4-5 кроків розбігу. 6. Гра "Горбчики-стрибунчики" (вивчення). 			
14.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Шиккування за сигналом вчителя. Стройові вправи: ходьба, біг у повільному темпі. Загальнорозвиваючі вправи з використанням певної опори (огорожа, стіна). 2. Сюжетна гра "У шкільному саду". 3. Біг навипередки 20-30 м. 4. Стрибки в довжину з розбігу. 5. Кидання малого м'яча на віддаль. 6. Гра "Відгадай по голосу". 			
15.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Виконання вивчених і стройових команд. 2. Різновиди ходьби. Повільний біг до 500-600 м. 3. Вивчити новий комплекс ранкової гімнастики. 4. Гра-естафета (біг 30м, стрибок через перешкоду 20-30 см, метання м'яча в горизонтальну ціль). 5. Гра "Третій зайвий" (вивчення). 			
16.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стройові команди, перешиккування, різновиди ходьби. 2. Повторити комплекс загальнорозвиваючих вправ (див. урок 16.) 			

1	2	3	4	5
	3. Вивчення нових рухових ігор "Захисні фортеці", "Вовк у канаві", "Хто далі кине".			
17.	1. Повторення стройових команд, перешикувань, розмикань, загальнорозвиваючих вправ. 2. Ігри на вибір дітей. 3. Підсумки роботи за чверть, домашнє завдання на канікули.			

II ЧВЕРТЬ (14 УРОКІВ)

Завдання на II чверть

1. Ознайомити з правилами безпеки на уроках гімнастики.
2. Удосконалювати стройові команди, вивчені в 1 чверті.
3. Удосконалювати навички правильної ходьби, бігу, основних вихідних положень при виконанні загальнорозвиваючих вправ. Сприяти формуванню правильної постави.
4. Вивчити два комплекси ранкової гімнастики.
5. Навчити школярів м'яко приземлятись у стрибках з висоти до 30-40 см.
6. Удосконалювати навички кидання та ловіння м'яча.
7. Продовжувати навчати метання малого м'яча у вертикальну і горизонтальну цілі на задану віддаль.
8. Навчити лазінню по гімнастичній стінці вгору, вниз однойменним та різнойменним способами та лазінню в бік приставними кроками; по гімнастичній лаві в упорі стоячи на колінах.
9. Навчити перелізання через гімнастичну лаву, гірку матів, підтягуванню, лежачи на животі на горизонтальній гімнастичній лаві.
10. Навчити групуванню у присіді, сидячи, лежачи на спині й перекатів у групуванні вперед-назад, вперед-назад з положення лежачи на колінах.
12. Формувати вміння в рівновазі — стійка на носках, на одній нозі (на підлозі, гімнастичній лаві), ходьба по гімнастичній лаві, повороти на 90°, ходьба по рейці гімнастичної лави, по похилій лаві.
13. Формувати в учнів уміння і навички самостійно займатися фізичними вправами.
14. Навчати правил проведення рухових ігор "Шикуйся в коло", "Сигнал", "Клас, струнко". Повторити рухливі ігри, освоєні в 1 чверті.
15. Сприяти розвитку рухових якостей, вправності, сили, швидкості, гнучкості, координації рухів, організації у просторі та ін.

Вимоги до учнів

1. Уміти користуватись під час самостійних занять знаннями, набутими на уроках гімнастики.
2. Знайти назви і правила вивчених рухливих ігор. Вміти грати, дотримуючи правил. Уміти організувати за завданням вчителя рухливу гру.
3. Вміти м'яко приземлятись під час стрибків з висоти.
4. Виконати переكات назад з упору присівши і переكاتом уперед поєнутись в упор присівши.
5. Знати й уміти виконувати вивчені танцювальні вправи.
6. Уміти лазити по гімнастичній стінці вивченими способами.
7. Уміти стояти й ходити по підвищеній опорі, зберігаючи правильну поставу.
8. Уміти переповзати по гімнастичній лаві в упорі стоячи на колінах од-нойменним і різноманітним способами.
9. Уміти правильно метати м'яч у горизонтальну і вертикальну цілі.
10. Знати послідовність вправ ранкової гімнастики.

№ уроку	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Дата	При-мітка
1	2	3	4	5
1.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Завдання і зміст уроків фізичної культури у II чверті. 2. Правила поведінки у спортивному залі, техніка безпеки. 3. Шиккування, гра "Швидко шикуйсь". 4. Ходьба, різновиди ходьби, перешикування та розмикання вивченими способами. 5. Загальнорозвиваючі вправи (комплекс 16 уроку). 6. Ходьба по гімнастичній лаві з різними положеннями рук, дотримувати правильної постави. 7. Лазіння по гімнастичній лаві стоячи в упорі на колінах однойменним способом. 8. Лазіння по гімнастичній стінці. 9. Гра "Мишоловка" (вивчення). 			
2.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стройові вправи, вивчені раніше. 2. Ходьба в колоні по одному, біг у повільному темпі до 4 хв. Різновиди ходьби. 3. Вивчити новий комплекс вправ ранкової гімнастики. 4. Лазіння по гімнастичній стінці, по похилій лаві в упорі присівши. 			

1	2	3	4	5
	<p>5. Вправи з рівноваги — ходіння по гімнастичній лаві на носках, приставними кроками.</p> <p>6. Стрибки вперед на обох ногах з просуванням уперед.</p> <p>7. Метання малого м'яча в вертикальну ціль.</p> <p>8. Гра "Хто далі на одній нозі".</p>			
3.	<p>1. Виконання стройових команд, вивчених раніше.</p> <p>2. Ходьба в колоні по одному, різновиди ходьби.</p> <p>3. Повільний біг до 4 хв.</p> <p>4. Загальнорозвиваючі вправи (див. урок 2).</p> <p>5. Вправи з малим м'ячем:</p> <p>а) підкидання м'яча вгору і ловіння його;</p> <p>б) удари м'ячем об підлогу і ловіння його;</p> <p>в) кидок м'яча в стінку і ловіння його;</p> <p>г) перекидання м'яча один одному на відстані 3-4 м.</p> <p>6. Акробатика і групування, перекат в групування вперед, назад.</p> <p>7. Гра "Лисиця і курчата".</p>			
4.	<p>1. Виконання стройових команд, шикуння та перешикування, вивчені раніше.</p> <p>2. Загальнорозвиваючі вправи (див. урок 2). Звернути увагу на основні рухи руками і ногами.</p> <p>3. Повторити вправи з м'ячем з (урок 3).</p> <p>4. Стрибки в глибину з висоти до 30 м.</p> <p>5. Вправи з рівноваги (урок 2).</p> <p>6. Акробатика — перекати вперед-назад в групування.</p> <p>7. Гра "Клас, струнко".</p>			
5.	<p>1. Шикуння в колону по одному, в одну шеренгу.</p> <p>2. Ходьба в колоні по одному, різновиди ходьби — на носках, п'ятках, зовнішній і внутрішній сторонах стопи.</p> <p>Загальнорозвиваючі вправи (див. урок 2).</p> <p>3. Танцювальні кроки — крок з підскоком.</p>			

1	2	3	4	5
	<p>4. Лазіння по гімнастичній стінці вгору і вниз однойменним способом.</p> <p>5. Лазіння в упорі стоячи на колінах по гімнастичній лаві.</p> <p>6. Підтягування лежачи на животі на горизонтальній гімнастичній лаві.</p> <p>7. Гра "Біжи і лови".</p>			
6.	<p>1. Повторення стройових вправ, вивчених раніше.</p> <p>2. Ходьба під лічбу учнів з плесканням у долоні, різновиди ходьби.</p> <p>3. Танцювальні кроки — приставний крок.</p> <p>4. Вправи з рівноваги: ходьба по гімнастичній лаві з різними положеннями рук, приставними кроками вправо, вліво.</p> <p>5. Лазіння по похилій лаві угорі присівши і в упорі стоячи на колінах.</p> <p>6. Акробатика (див. урок 4).</p> <p>7. Гра "Дід Мороз".</p>			
7.	<p>1. Стройові вправи — розминання на підлозі (вперед і в сторони руки).</p> <p>2. Загальнорозвиваючі вправи (див. урок 2).</p> <p>3. Танцювальні вправи — крок голосу в бік.</p> <p>4. Лазіння — перелазіння через предмет (лава, гірка, мати).</p> <p>5. Кидання малого м'яча в вертикальну ціль.</p> <p>6. Гра "Кіт і мишка".</p>			
8.	<p>1. Стройові вправи, шиккування, перешикування, вивчені раніше.</p> <p>2. Загальнорозвиваючі вправи — розробляти новий комплекс вправ ранкової гімнастики.</p> <p>3. Ходьба, різновиди ходьби, повільний біг до 4 хв.</p> <p>4. Акробатичні вправи:</p> <p>а) групування в присяді сидючи;</p> <p>б) групування, лежачи на спині;</p> <p>в) переكاتи вперед-назад, лежачи на спині в групуванні;</p> <p>г) переكاتи вперед-назад з положення в упор присівши.</p>			

1	2	3	4	5
	<p>5. Лазіння в упорі стоячи на колінах по похилій лаві у поєднанні з лазінням угору і вниз на гімнастичній стінці.</p> <p>6. Гра "Совонька".</p>			
9.	<p>1. Стройові вправи, шиккування, перешикування.</p> <p>2. Комплекс вправ (урок 8).</p> <p>3. Лазіння по канату, жердині.</p> <p>4. Вправи з рівноваги — сходження і спускання по похилій лаві.</p> <p>5. Стрибки з висоти до 30 см з м'яким приземленням.</p> <p>6. Стрибки в довжину з місця.</p> <p>7. Вправи з рівноваги — ходьба по гімнастичній лаві з переступанням через перешкоди (м'яч).</p> <p>8. Гра "Кіт і мишка".</p>			
10.	<p>1. Стройові вправи, ходьба, різновиди ходьби.</p> <p>2. Повільний біг до 4 хв.</p> <p>3. Комплекс вправ (див. урок 8).</p> <p>4. Акробатичні вправи (див. урок 8).</p> <p>5. Вправи в рівновазі (див. урок 8).</p> <p>6. Лазіння по канату, жердині.</p> <p>7. Гра "Біжи і лови".</p>			
11.	<p>1. Стройові вправи. Шиккування вивченим способом.</p> <p>2. Ходьба в колоні з застосуванням вивчених танцювальних кроків.</p> <p>3. Вправи з рівноваги: ходьба по рейці, гімнастичній лаві — на носках, приставним кроком вправо, вліво, з поворотом на 90°.</p> <p>4. Акробатика: а) повторити вправи уроку 8; б) підготовчі вправи до переходу вперед.</p> <p>5. Лазіння в упорі стоячи на колінах по похилій лаві у поєднанні з лазінням угору і вниз по гімнастичній стінці.</p> <p>6. Гра "Лисиця і курчата".</p>			
12.	<p>1. Стройові вправи.</p> <p>2. Ходьба з застосуванням вивчених танцювальних кроків.</p> <p>3. Метання набивного м'яча двома руками з-за голови з положення сидячи, ноги нарізно.</p>			

1	2	3	4	5
	<p>4. Перекладина — підтягування в висі лежачи.</p> <p>5. Гра "Вільне місце".</p>			
13.	<p>1. Стройові вправи, ходьба, різновиди ходьби, легкий біг до 4 хв.</p> <p>2. Загальнорозвиваючі вправи (див. урок 8).</p> <p>3. Повторити всі вивчені способи лазіння, перелазіння по гімнастичній стінці, канату, гімнастичній лаві.</p> <p>4. Акробатика — повторити всі раніше вивчені (групування, перекати).</p> <p>5. Гра "Квач, ноги від землі".</p>			
14.	<p>1. Стройові вправи, ходьба, різновиди ходьби.</p> <p>2. Ходьба з застосуванням вивчених танцювальних кроків — з підскоком, галопу, приставними.</p> <p>3. Загальнорозвиваючі вправи — повторити всі, які вивчені в II чверті.</p> <p>4. "Лінійна естафета з бігом".</p> <p>5. Завдання на канікули, підведення підсумків за II чверть.</p>			

III ЧВЕРТЬ (20 УРОКІВ)

Завдання на III чверть

1. Ознайомлення учнів з основними правилами користування лижами, правилами безпеки, вимоги до одягу, взуття.

2. Навчити шикуватись в одну шеренгу, в колону по одному з лижами в руках, переносити лижі, кріпити лижі до взуття.

3. Навчити шикуватись на лижах ступаючим і ковзним кроками без палиць і з палицями, виконувати повороти на місці переступанням навколо п'ят лиж.

4. Навчити підніматись на похилий схил ступаючим кроком та спускатись з нього у високій стійці.

5. Навчити стройових команд "Рівняйсь", "Струнко" з лижами в руках і на лижах, шиккування в одну шеренгу на лижах.

6. Закріпити навички виконання акробатичних вправ, вивчених раніше.

7. Сприяти розвитку гнучкості, вправності, координації рухів, витривалості та ін.

8. Навчити рухливих ігор на лижах: "На гірку і з гірки", "Сніговий тир", "Хто швидше".

9. Удосконалювати вміння виконувати загальнорозвиваючі вправи без предметів.

Вимоги до учнів

1. Уміти виконувати стройові вправи на лижах і з лижами.
2. Уміти пересуватись на лижах ступаючим і ковзним кроками.
3. Уміти сходити на невеликі схили і спускатись з них.
4. Уміти користуватись під час самостійних занять знаннями і навиками, набутими на уроках лижної підготовки.

№ уроку	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Дата	Примітка
1	2	3	4	5
1.	<p>1. Завдання і зміст уроків фізичної культури у III чверті. Правила безпеки на уроках лижної підготовки. Вимоги до уроків під час занять з лижної підготовки.</p> <p>2. Бесіда про правила вибору лижних палиць, лиж, припасування кріплень до взуття.</p> <p>3. Шикування в колону по одному з лижами в руках, перенесення лиж.</p> <p>4. Укладання лиж на сніг, надівання лиж.</p> <p>5. Поворот на місці переступанням навколо п'ят лиж.</p> <p>6. Пересування на лижах ступаючим кроком без палиць.</p>			
2.	<p>1. Шикування в одну шеренгу і колону по одному з лижами в руках, перенесення лиж до місця занять, укладання на сніг, кріплення їх до взуття.</p> <p>2. Техніка повороту на місці переступанням навколо п'ят лиж.</p> <p>3. Пересування на лижах ступаючим кроком без палиць по неглибокому снігу по навчальній лижні.</p> <p>4. Знімання лиж, очищення їх від снігу, скріплення лиж.</p>			
3.	<p>1. Виконання команд "На лижі, ставай!".</p> <p>2. Пересування ступаючим кроком по неглибокому снігу без палиць по навчальній лижні з рухами рук, як під час ходьби з палицями.</p> <p>3. Техніка повороту на місці переступанням навколо п'ят лиж.</p> <p>4. Гра "Сніговий тир".</p>			

1	2	3	4	5
4.	<p>1. Виконання команд "Рівняйсь", "Струнко" з лижами в руках.</p> <p>2. Виконання команд "На лижі, ставай!".</p> <p>3. Повороти на місці переступанням вивченим способом.</p> <p>4. Пересування ступаючим кроком на навчальній лижні, тримаючи палиці за середину.</p> <p>5. Гра "Сніговий тир".</p>			
5.	<p>1. Виконання команд: "Лижі до ноги!", "Лижі в руку!", "Лижі під руку!", "На лижі, ставай!".</p> <p>2. Техніка поворотів на місці переступанням навколо п'ят і носків лиж.</p> <p>3. Пересування ступаючим кроком погоджуючи рухи рук і ніг без палиць.</p> <p>4. Пересування ступаючим кроком з палицями.</p> <p>5. Гра "На гірку і з гірки".</p>			
6.	<p>1. Виконання стройових команд (див. урок 15).</p> <p>2. Повторити повороти пересуванням вивченим способом.</p> <p>3. Пересування ковзним кроком, без палиць по навчальній лижні, що має невеликий нахил і рівні ділянки.</p> <p>4. Сходження на схил, спуск зі схилу у високій стійці.</p> <p>5. Гра "На гірку і з гірки".</p>			
7.	<p>1. Стройові команди (див. урок 5)</p> <p>2. Повторити повороти на лижах вивченим способом.</p> <p>3. Пересування ковзним кроком без палиць.</p> <p>4. Гра "На гірку і з гірки".</p>			
8.	<p>1. Пересування ступаючим кроком до 400м.</p> <p>2. Пересування ковзним кроком без палиць, погоджуючи рухи рік і ніг.</p> <p>3. Спуск зі схилу в високій стійці.</p> <p>1. 4. Гра "Сніговий тир".</p>			
9.	<p>1. Виконання стройових вправ, вивчених раніше.</p> <p>2. Повторити повороти на лижах вивченими способами.</p>			



1	2	3	4	5
	3. Техніка пересування ковзним та ступаючим способами з палицями. 4. Сходження на схил і спускання зі схилу в високій стійці.			
10.	1. Виконання стройових вправ. 2. Техніка відштовхування палицями одночасним способом. 3. Пересування безкроковим способом на лижні, що має невеликий схил. 4. Сходження на схил ковзним кроком і спуск з схилу безкроковим ходом зі одночасним відштовхуванням палицями.			
11.	1. Стройові вправи з лижами. 2. Пересування на лижах ступаючим кроком з палицями і ковзним кроком, тримаючи палиці за середину, у повільному темпі. 3. Гра "Сороканіжки".			
12.	1. Стройові вправи з лижами. 2. Пересування на лижах вивченими способами на відстань до 400 м. 3. Повторити проходження відрізків 20-30 м у швидкому темпі. 4. Гра "Хто швидше?"			
13.	1. Повторити стройові вправи, техніку поворотів на місці вивченими способами. 2. Проходження відрізків 100-200 м вивченими способами. 3. Повторне проходження відрізків 30-40 м у швидкому темпі. 4. Гра "Швидкий лижник".			
14.	1. Стройові вправи. 2. Пересування на лижах вивченими способами на віддадь до 600 м у повільному темпі. 3. Сходження на схил і спуск з гірки у високій стійці. 4. Гра "Хто швидше?"			
15.	1. Стройові вправи, вивчені раніше. 2. Пересування на лижах вивченими способами відрізки 100-150 м. 3. Сходження і спуски з гірки вивченими способами. 4. Гра "Сніговий тир".			

1	2	3	4	5
16.	1. Повторити стройові вправи. 2. Повороти на лижах вивченими способами. 3. Пересування на лижах вивченими способами до 1000 м у повільному темпі. 4. Підведення підсумків уроків з лижної підготовки.			
17.	1. Повторити стройові вправи — шиккування в одну шеренгу, виконання команди "Рівняйсь", "Струнко". 2. Повторити різновиди ходьби. 3. Загальнорозвиваючі вправи без предметів. 4. Повторити акробатичні вправи, вивчені в II чверті. 5. Гра "Швидко по місцях".			
18.	1. Виконання стройових команд: "Шикуйсь", "Рівняйсь", "Струнко". 2. Ходьба, повільний біг до 4 хв. 3. Виконання загальнорозвиваючих вправ з предметами (скакалки, палиці, м'ячики та ін.) 4. Ходьба по гімнастичній лаві (рівновага). 5. Гра "Веселі старти": а) ходьба в повному присіді (гусячий крок); б) стрибки на обох ногах (як зайчики); в) естафета з обручем; г) передача м'яча над головою.			
19.	1. Виконання стройових команд, вивчених раніше. 2. Різновиди ходьби, повільний біг до 4 хв. 3. Повторення комплексу ранкової гімнастики. 4. Акробатичні вправи (виконання раніше вивчених). 5. Гра "Веселі старти".			
20.	1. Виконання вивчених стройових команд. 2. Ходьба в колоні по одному у поєднанні з вивченими раніше танцювальними кроками і повільним бігом, різновиди ходьби.			

1	2	3	4	5
	3. Закріплення вивчених способів ланцюга та перелазіння в II чверті. 4. Кидання м'яча у вертикальну та горизонтальну ціль. 5. Рухливі ігри за вибором учнів. 6. Підведення підсумків роботи за III чверть і завдання на канікули.			

IV ЧВЕРТЬ (16 УРОКІВ)

Завдання на IV чверть

1. Повторити техніку безпеки при проведенні занять на спортивних майданчиках.
2. Удосконалювати вміння учнів виконувати раніше засвоєні шиккування та стройові вправи.
3. Удосконалювати вміння учнів виконувати загальнорозвиваючі вправи, положення рук, ніг, тулуба при їх виконанні. Вміти погоджувати їх виконання з диханням.
4. Формувати навички правильної постави при шикуваннях, виконанням стройових команд, ходьби, бігу.
5. Удосконалювати навички стрибків у довжину та висоту з розбігу, вміння кидати малий м'яч.
6. Вивчити два нових комплекси ранкової гімнастики.
7. Навчити рухливих ігор "Вовк у канаві", "Бігуни і скакуні" та ін. Повторити ігри, вивчені в попередніх чвертях.
8. Формувати в учнів уміння і навички самостійних занять фізичними вправами.
9. Сприяти розвитку відповідних рухових якостей — швидкість, сила, витривалість та ін.
10. Провести контрольне тестування згідно вимог навчальної програми з метою педагогічного контролю за рівнем фізичної підготовки.

Вимоги до учнів

1. Знати правила і назви вивчених рухливих ігор, уміти організувати їх проведення.
2. Знати назви основних вправ ранкової гімнастики, акробатичних та гімнастичних вправ, вивчених у процесі навчального року. Уміти їх показати.
3. Знати й уміти виконувати вивчені команди на шиккування, перешиккування, стройові.
4. Уміти користуватись під час самостійних занять знаннями, навичками, набутими на уроках.

№ уроку	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Дата	Примітка
1	2	3	4	5
1.	<p>1. Завдання і зміст уроків фізичної культури в IV чверті.</p> <p>2. Повторити правила техніки безпеки при проведенні уроків на спортивних майданчиках.</p> <p>3. Удосконалювати вивчені раніше стройові вправи та команди.</p> <p>4. Ходьба, різновиди ходьби, повільний біг в одному темпі до 500м.</p> <p>5. Вивчити новий комплекс ранкової гімнастики (5-6 вправ).</p> <p>6. Стрибки в висоту з розбігу з 5-7 кроків, з косою розбігу.</p> <p>7. Гра "Вудочка", естафета з елементами бігу.</p>			
2.	<p>1. Удосконалення стройових вправ та команд.</p> <p>2. Стрибки вперед на обох ногах.</p> <p>3. Біг до 600 м у повільному темпі.</p> <p>4. Повторити комплекс ранкової гімнастики (урок 1)</p> <p>5. Біг на швидкість 20-90 м.</p> <p>6. Розбіг та відштовхування в стрибках у висоту.</p> <p>7. Гра "Заборонений рух".</p>			
3.	<p>1. Стройові вправи — шиккування, перешиккування, виконання стройових команд.</p> <p>2. Ходьба, різновиди ходьби, фігурне марширування, повільний біг до 600 м.</p> <p>3. Загальнорозвиваючі вправи (див. урок 1).</p> <p>4. Метання м'яча на віддалі.</p> <p>5. Стрибки в висоту з 3-5 кроків.</p> <p>6. Сюжетна гра "Весна".</p>			
4.	<p>1. Стройові та загальнорозвиваючі вправи (урок 20).</p> <p>2. Різновиди ходьби, повільний біг до 5 хв.</p> <p>3. Біг на швидкість — повторний 20-30 м.</p> <p>4. Багатоскоки, стрибки через скалку.</p> <p>5. Гра за вибором учнів.</p>			

1	2	3	4	5
5.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Виконання стройових вправ та команд. 2. Стрибки у висоту з розбігу 3-5 кроків. 3. Кидання малого м'яча на віддаль у вертикальну ціль. 4. Повільний біг до 5 хв. 			
6.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стройові вправи та команди. 2. Вивчення вартової зарядки. 3. Стрибки у висоту (змагання на першість класу). 4. Біг у повільному темпі до 6 хв. у чергуванні з ходьбою. 5. Гра за вибором учителя, учнів. 			
7.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Удосконалення техніки виконання стройових команд та вправ. 2. Ходьба по колу під лічбу вчителя, різновиди ходьби, фігурне марширування. 3. Метання малого м'яча на віддаль (змагання на першість класу). 4. Біг з прискоренням 15-20 м. 5. Гра "Вовк у канаві" (елементи бігу та стрибків). 			
8.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продовження удосконалення стройових вправ. 2. Віршована зарядка. 3. Техніка кидання і ловіння м'яча у грі "М'яч середньому". 4. Біг до 700м у повільному темпі. 5. Гра "Влучно в ціль". 			
9.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стройові вправи (урок 8). 2. Загальнорозвиваючі вправи в парах. 3. Стрибки в довжину з розбігу. 4. Метання малого м'яча в вертикальну ціль. 5. Гра "Захист фортеці". 			
10.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стройові вправи (удосконалення). 2. Віршована зарядка. 3. Біг з прискоренням до 25м. 4. Метання малого м'яча в вертикальну ціль — віддаль хл.— 8м; дівч.— 6м. 5. Гра за вибором учнів. 			
11.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стройові вправи. 2. Виконання загальнорозвиваючих вправ за командою вчителя (без показу). 			

1	2	3	4	5
	3. Повільний біг до 800 м. 4. Стрибки з місця в довжину, багатоскоки. 5. Естафета з м'ячами.			
12.	1. Стройові вправи. 2. Загальнорозвиваючі вправи (див. урок 11). 3. Біг на швидкість 25-30 м. 4. Стрибки в довжину з місця, багатоскоки. 5. Гра "Захист фортеці".			
13.	1. Шикування, стройові та загальнорозвиваючі вправи. Повільний біг до 1000 м в чергуванні з ходьбою. 2. Контрольне тестування: а) біг 30 м; б) стрибки в довжину з місця. 3. Гра за вибором учнів.			
14.	1. Шикування, стройові та загальнорозвиваючі вправи. 2. Контрольне тестування: а) підтягування на перекладині; б) біг — 6 хв. 3. Гра за вибором учнів.			
15.	1. Повторити комплекси вивчених вправ ранкової гімнастики для впровадження в повсякденний побут учнів. 2. Рухливі ігри за вибором учнів, учителів.			
16.	1. Повторити комплекси вивчених вправ на зразок ранкової гімнастики. 2. Рухливі ігри за вибором учнів, учителів, вивчених протягом навчального року. 3. Підсумки роботи за чверть і навчальний рік. 4. Правила поведінки на водоймах під час канікул. 5. Завдання на канікули.			

2 клас

І ЧВЕРТЬ (18 УРОКІВ)

Завдання на І чверть

1. Ознайомити учнів із завданнями і змістом фізичної культури в 2 класі.
2. Бесіда про значення ранкової гімнастики, занять фізичними вправами для здоров'я людини, гігієнічні правила під час виконання фізичних вправ; правила під час виконання фізичних вправ; правила приймання водних процедур, повітряних і сонячних ванн.
3. Ознайомлення учнів з руховим режимом, правилами безпеки при виконанні фізичних вправ.
4. Провести контрольне тестування з метою педагогічного контролю за рівнем фізичної підготовки.
5. Удосконалювати стройові прийоми і команди вивчені в 1 класі.
6. Навчити стройових прийомів згідно навченої програми.
7. Удосконалювати навички виконання загальнорозвиваючих вправ без предметів і з предметами, формувати правильну поставу під час виконання фізичних вправ, ходьби, бігу.
8. Вивчити техніку високого старту. Підготувати учнів до складання навчального нормативу з бігу на 30 м.
9. Удосконалювати навички стрибків у висоту та довжину з розбігу способом "зігнувши ноги".
10. Підготувати учнів до складання навчального нормативу з багатоскоків.
11. Удосконалювати техніку метання м'яча в вертикальну і горизонтальну цілі.
12. Продовжувати удосконалення навичок бігу в повільному темпі до 1,5 км.
13. Повторити рухливі ігри, вивчені в 1 класі і навчити нових ("Гуси-лебеді", "Кіт і миші", "День і ніч", "Мишоловка", "На прогулянку", "Лисиця і курчата", "Вільне місце").
14. Продовжувати розвивати фізичні якості — швидкість, витривалість, стрибучість, спритність.

Вимоги до учнів

1. Вивчити і дотримувати руховий режим учнів 2 класу.
2. Знати назви і правила вивчених рухливих ігор, уміти грати та дотримувати правил.
3. Вивчити та вміти виконувати комплекс вправ ранкової гімнастики.
4. Уміти виконувати стройові вправи та команди згідно з програмою.
5. Виконати навчальні нормативи.

№ уроку	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Дата	Примітка
1	2	3	4	5
1.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Завдання і зміст фізичної культури в I кварталі. 2. Руховий режим учня 2 класу. 3. Бесіда про техніку безпеки на уроках фізкультури. 4. Повторити виконання стройових команд та прийомів, вивчених в 1 класах. 5. Ходьба, різновиди ходьби, повільний біг до 1000 м. 6. Ознайомити з новим комплексом вправ ранкової гімнастики. 7. Повторити біг з високого старту 20-25 м. 8. Рухлива гра "Гуси-лебеді". 			
2.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Шиккування в одну шеренгу, рівняння по носках. 2. Розмикання і змикання приставними кроками, повторити повороти направо і наліво, ходьба, біг. 3. Загальнорозвиваючі вправи в русі. 4. Повторити техніку виконання високого старту. 5. Біг з прискоренням 25-30 м. 6. Стрибки в довжину. 7. Гра "Кіт і миша". 			
3.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стройові вправи, ходьба, різновиди ходьби — прискорення ходьби, повільний біг до 500 м. 2. Загальнорозвиваючі вправи на місці (див. урок 1). 3. Контрольне тестування: <ol style="list-style-type: none"> а) біг з високого старту 30 м; б) стрибки в довжину з місця. 4. Рухливі ігри за вибором вчителя. 			
4.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Шиккування в одну шеренгу, виконання стройових команд, вивчити техніку перешикування з однієї шеренги в дві. 2. Повторити загальнорозвиваючі вправи (див. урок 1). 3. Контрольне тестування: <ol style="list-style-type: none"> а) підтягування на перекладині; б) біг протягом 6 хв. 4. Рухлива гра "День і ніч". 			

1	2	3	4	5
5.	<p>1. Шиккування в одну колону, шеренгу. Повторити техніку перешикування з колони по одному в колону по двоє, з однієї в дві.</p> <p>2. Ознайомити з технікою розмикання по команді "На два, чотири кроки, розімкнись!"</p> <p>3. Ходьба, різновиди ходьби, повільний біг до 500 м.</p> <p>4. Загальнорозвиваючі вправи — віршована зарядка.</p> <p>5. Метання малого м'яча на віддаль способом із-за спини через плече.</p> <p>6. Човниковий біг 3-30 м.</p> <p>7. Рухлива гра "Кіт і миша".</p>			
6.	<p>1. Стрйові вправи (див. урок 5).</p> <p>2. Ходьба, біг (урок 5)</p> <p>3. Загальнорозвиваючі вправи (див. урок 1).</p> <p>4. Кидання малого м'яча на віддаль.</p> <p>5. Повторний біг з високого старту 25-30 м.</p> <p>6. Гра за вибором учнів.</p>			
7.	<p>1. Стрйові вправи (див. урок 5).</p> <p>2. Ходьба на носках, п'ятках, прискорена ходьба, повільний біг до 700 м з подоланням перешкод.</p> <p>3. Вивчити комплекс вправ з предметами.</p> <p>4. Стрибки по розмітці на різні віддалі — багатоскоки.</p> <p>5. Стрибки в довжину з розбігу.</p> <p>6. Кидання малого м'яча в горизонтальну ціль.</p> <p>7. Гра "На прогулянку".</p>			
8-9.	<p>1. Повторити комплекс стрйових вправ та команд, вивчених раніше.</p> <p>2. Ходьба широким кроком, прискорена ходьба, в напівприсіді, присіді, широким кроком.</p> <p>3. Повільний біг у чергуванні з ходьбою до 1000 м.</p> <p>4. Повторити комплекс вправ з предметом (урок 7).</p> <p>5. Естафета з елементами човникового бігу.</p>			

1	2	3	4	5
	<p>6. Стрибки в довжину з місця.</p> <p>7. Гра за вибором учнів.</p>			
10-11.	<p>1. Шикування в одну шеренгу віддалення і наближення приставним кроком. повороти вправо, вліво стрибком. Пересування в колоні по одному на зазначені траєкторії.</p> <p>2. Віршована зарядка.</p> <p>3. Біг на швидкість — пробігання відрізків 15-20 м.</p> <p>4. Багатоскоки з приземленням на обидві ноги.</p> <p>5. Гра "На прогулянку".</p>			
12-13.	<p>1. Стройові вправи (урок 8).</p> <p>2. Ходьба, повільний біг з подоланням перешкод.</p> <p>3. Вивчити комплекс ранкової гімнастики без предметів.</p> <p>4. Багатоскоки.</p> <p>5. Біг на швидкість до 25 м, біг з прискоренням 15 м.</p> <p>6. Кидання малого м'яча в вертикальну ціль.</p> <p>7. Гра "Лисиця і курчатко".</p>			
14.	<p>Стройові вправи (урок 11).</p> <p>2. Повторити комплекс вправ ранкової зарядки (13 урок).</p> <p>3. Біг з прискоренням до 30 м.</p> <p>4. Складання навчального нормативу з багатоскоків.</p> <p>5. Гра "Вільне місце".</p>			
15.	<p>1. Стройові вправи (урок 8).</p> <p>2. Ходьба — різновиди ходьби вивченим способом, повільний біг до 600 м.</p> <p>3. Загальнорозвиваючі вправи (урок 13).</p> <p>4. Біг з прискоренням до 30 м.</p> <p>5. Складання навчального нормативу з бігу на 30 м.</p> <p>6. Сюжетна гра "Осінь".</p>			
16.	<p>1. Стройові вправи, вивчені раніше.</p> <p>2. Біг 1000 м (перевірка навчального нормативу).</p> <p>3. Комплекс вправ зі скалкою.</p> <p>4. Стрибки в висоту в вертикальну ціль.</p>			

1	2	3	4	5
	5. Метання м'яча в вертикальну ціль. 6. Гра "Вільне місце".			
17.	Урок рухливих ігор. Повторення і закріплення вивчених ігор: а) з елементами бігу ("День і ніч", "Мишоловка"); б) з елементами стрибків ("Вовк в канаві"); в) з елементами метання ("Захист фортеці", "Хто далі кине").			
18.	1. Стройові вправи — повторення та удосконалення вивчених раніше. 2. Комплекс вправ ранкової гімнастики (урок 13). 3. Ігри за вибором учителя, дітей. 4. Підсумки роботи за чверть. 5. Завдання на канікули. Бесіда про гігієнічні вимоги під час проведення уроків у спортивному залі.			

II ЧВЕРТЬ (14 УРОКІВ)

Завдання на II чверть

1. Повторити правила поведінки з техніки безпеки на уроці фізичної культури в спортивному залі.

2. Продовжувати закріплювати вміння виконувати стройові вправи та команди, вивчені раніше.

3. Закріпити вміння виконувати акробатичні вправи, танцювальні кроки, лазіння та перелазіння (1 клас).

4. Удосконалювати навик кидання малого м'яча в вертикальну ціль. Підготувати учнів до складання навчального нормативу з метання м'яча.

5. Розвивати силові якості. Підготувати учнів до складання навчально-го нормативу з підтягування.

6. Закріпити навик та вміння виконувати загальнорозвиваючі вправи без предметів та з предметами.

7. Удосконалювати навик правильної постави під час виконання стройових вправ та команд, виконання різних фізичних вправ.

8. Навчити учнів лазінню по похилій лаві в упорах присівши, стоячи на колінах і лежачи на животі, по гімнастичній стінці з одночасним перехватом рук і перестановкою ніг, лазінню по канату, перелізанню через колоду (висота 60 м).

9. Навчити техніки виконання акробатичних вправ — перекид уперед; стійка на лопатках, зігнувши ноги; перекид вбік; із стійки на лопатках, зігнувши ноги перекид вперед в упор присівши.

10. Навчити вправ у рівновазі — ходьбі по рейці гімнастичної лави та по колоді, переступання через набивні м'ячі та їх перенесення, повороти кругом на місці і під час ходьби на носках по рейці гімнастичної лави.

11. Вивчити вправи в висах та упорах — вправи в висі стоячи і лежачи; підтягування в висі, лежачи зігнувшись; згинання та розгинання ніг в висі на гімнастичній стінці, підтягування на канаті з сиду ноги і з вису.

12. Навчити танцювальних вправ — третя позиція ніг; танцювальні кроки — перемінний, полька; поєднання танцювальних кроків з ходьбою.

13. Продовжувати вивчати 1-2 комплекси ранкової гімнастики.

14. Формувати в учнів під час виконання фізичних вправ та ігор уміння та навиків самостійних занять фізичною культурою.

15. Удосконалювати вміння стрибати з висоти до 40 см.

16. Повторити ігри, засвоєні раніше та вивчити нові ("Визнач час", "Маскування в колонах", "Вибий ведучого").

17. Сприяти розвитку координації рухів, гнучкості, вправності, точності рухів, орієнтації в просторі.

Вимоги до учнів

1. Знати й уміти виконувати комплекс вправ ранкової гімнастики.

2. Уміти виконувати вивчені танцювальні кроки.

3. Знати правила рухливих ігор, вміти організувати їх проведення.

4. Виконувати акробатичні вправи і стійку на лопатках, зігнувши ноги; перекид вбік; перекид вперед з упору присівши до упору присівши.

5. Уміти правильно виконати вивчені лазіння та перелазіння, вправи з рівноваги.

6. Виконати навчальні нормативи.

№ уроку	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Дата	Примітка
1	2	3	4	5
1.	<p>1. Бесіда: Техніка безпеки на уроках гімнастики; завдання та зміст уроків фізкультури в II чверті.</p> <p>2. Повторити стройові вправи та команди вивчені, в I чверті.</p> <p>3. Ходьба, різновиди ходьби, повільний біг по колу.</p> <p>4. Вивчити новий комплекс вправ ранкової гімнастики.</p> <p>5. Акробатика:</p> <p>а) групування в присіді та сидячи;</p> <p>б) групування лежачи на спині;</p> <p>в) переكاتи вперед і назад в групванні.</p> <p>6. Лазіння по гімнастичній лаві, стоячи в упорі на колінах і по похилій лаві — в упорі присівши.</p>			

1	2	3	4	5
	7. Підтягування в висі, лежачи на перекладині. 8. Гра "Визнач час".			
2.	1. Шиккування та перешикування з колони по одному в колону по два, з однієї шеренги в дві. 2. Комплекс вправ ранкової гімнастики (урок 1). 3. Вправи з вантажем на голові (150-200 г) (піднімання на носках і присідання). 4. Лазіння по похилій лаві в упорах присівши, та стоячи на колінах. 5. Акробатичні вправи (див. урок 1). 6. Гра за вибором учителя.			
3.	1. Повторити вивчені раніше всі способи шиккування та перешикування. Ходьба під колективну лічбу. 2. Продовжити вивчення комплексу вправ ранкової гімнастики (див. урок 1). 3. Повторити лазіння по похилій лаві вивченими способами. 4. Акробатика: а) переكاتи назад-вперед у групванні до упору присівши. 5. Гра "Визнач час".			
4.	1. Ходьба в поєднанні з вивченими раніше танцювальними кроками. 2. Ознайомити учнів з новими танцювальними вправами — третя позиція ніг, перемінний крок. 3. Акробатика: а) переكاتи вперед-назад з упору присівши; б) перекид уперед з упору присівши. 4. Лазіння (лежачи на животі), підтягування по горизонтальній та похилій лаві. 5. Підтягування на перекладині (хл. — високо; дівч. — низько). 6. Гра за вибором учнів.			
5.	1. Стройові вправи, ходьба в поєднанні з вивченими раніше танцювальними кроками. 2. Повторити вивчені на уроці 4 танцювальні вправи.			

1	2	3	4	5
	<p>3. Вправи для профілактики плоско- стопості.</p> <p>4. Акробатика — оцінити техніку ви- кладання: о.с. — упор присівши — пере- кат назад — перекатом вперед в упор присівши — о.с.</p> <p>5. Гра за вибором учнів або вчителя з вивчених раніше.</p>			
6-7.	<p>1. Удосконалювати вивчені раніше стройові вправи та команди — шикуван- ня в одну шеренгу, виконання команд "Шикуйсь", "Рівняйсь", "Струнко", пово- роти вліво, вправо.</p> <p>2. Повторити вивчені раніше танцю- вальні вправи — галоп, приставний, пе- ремінний.</p> <p>3. Ознайомити з кроком польки.</p> <p>4. Повторити комплекс загальнороз- виваючих вправ (див. урок 1).</p> <p>5. Кидання м'яча в вертикальну ціль.</p> <p>6. Акробатика: а) стійка на лопатках, зігнувши ноги; б) повторити переكاتи назад, вперед; в) ознайомити з перекидом вперед.</p> <p>7. Гра "Відгадай, чий голосок".</p>			
8-9.	<p>1. Стройові вправи — шиккування в одну шеренгу, перешикування з однієї шеренги в дві.</p> <p>2. Ходьба в поєднанні з вивченими раніше танцювальними кроками.</p> <p>3. Комплекс загальнорозвиваючих вправ з предметами.</p> <p>4. Вправи для формування постави з вантажем на голові.</p> <p>5. Лазіння по гімнастичній стінці з од- ночасним перехватом рук і перестанов- кою ніг; перелізання через колоду, ла- зіння по канату.</p> <p>6. Ходьба по гімнастичній лаві, рейці, з переступанням через набивні м'ячі, поворо- ти кругом на місці і під час ходьби на носках.</p> <p>7. Метання м'яча в вертикальну ціль — віддаль 6 м.</p> <p>8. Підтягування на перекладині — хл. — високо; дівч. — низько.</p> <p>9. Гра "Визнач час".</p>			

1	2	3	4	5
10.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ознайомити з технікою перешикування в русі з колони по одному в колону по чотири. 2. Ходьба змієюю, по діагоналі, протиходом. 3. Комплекс загальнорозвиваючих вправ (урок 9). 4. Стрибки з висоти до 40 см і в довжину з місця. 5. Закріпити вивчені раніше способи лазіння та перелазіння на гімнастичній лаві. 6. Прийом контрольного нормативу з метання малого м'яча. 7. Підтягування на перекладині. 8. Гра "Вибий ведучого". 			
11-12.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стройові вправи, вивчені раніше (удосконалення техніки виконання). 2. Ходьба в поєднанні з вивченими танцювальними кроками, фігурне марширування, біг у повільному темпі зі зміною напрямку. 3. Вправи загальнорозвиваючого характеру (урок 9). 4. Рівновага: <ol style="list-style-type: none"> а) ходьба по гімнастичній лаві зі різним положенням рук; б) з предметом у руці; в) ходьба приставними кроками; г) повороти кругом і на місці та під час ходьби на носках по рейці гімнастичної лави. 5. Підтягування на перекладині (хл. — високо, дівч. — низько). 6. Ігри за вибором учнів або вчителя. 			
13.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стройові вправи (див. урок 11). 2. Комплекс вправ з предметами (обруч). 3. Складання навчального нормативу з підтягування. 4. Ігри "Маскування в колонах", "Швидко по місцях". 			
14.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Урок рухливих ігор. 2. Підсумки роботи за II чверть, завдання на канікули. 3. Бесіда про правила поведінки на водоймах взимку. 			

III ЧВЕРТЬ (20 УРОКІВ)

Завдання на III чверть

1. Повторити правила техніки безпеки на уроках з лижної підготовки.
2. Навчити рівнятися в одній шерензі з лижами в руках, перешиковуватися з шеренги в колону.
3. Продовжувати вивчати техніку піднімання на невеликі схили ступаючим кроком, спусків з них в основній стійці.
4. Продовжувати вивчення техніки пересування на лижах ковзним і ступаючим кроками з допомогою палиць.
5. Підготувати учнів до складання навчальних нормативів з бігу на лижах (1 км).
6. Навчити рухливих ігор "Спуск шеренгами", "Хто швидше", "Швидкий лижник".
7. Повторити комплекси ранкової гімнастики, вивчені в II чверті.
8. Продовжувати вивчати акробатичні вправи, способи лазіння та перелізання, вправи на рівновагу, вивчені в II чверті.
9. Сприяти розвитку рухових якостей, витривалості, гнучкості, спритності, координації рухів.

Вимоги до учнів

1. Знати й уміти виконувати елементи стройових вправ і команд з лижами і на лижах, вивчені в 1-2 класах
2. Уміти пересуватись на лижах ковзним кроком з допомогою палиць.
3. Уміти сходити на невеликі схили ступаючим кроком і спускатись з них в основній стійці.
4. Знати правила, вміти грати, дотримуючись правил, у вивчені рухливих ігор.

№ уроку	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Дата	Примітка
1	2	3	4	5
1.	<ol style="list-style-type: none">1. Завдання та зміст занять з фізичної культури у III чверті.2. Правила безпеки на уроках лижної підготовки та вимоги до учнів під час занять (одяг, взуття та ін.).3. Провести бесіду з учнями про оздоровче значення уроків лижної підготовки.4. Стройові вправи: шиккування в одну шеренгу з лижами в руках, виконання команд "Лижі до ноги", "Лижі в руку", "Лижі під руку", "На лижі, ставай".5. Повороти на місці переступанням навколо п'ят та носків лиж.			

1	2	3	4	5
	<p>6. Пересування на лижах ступаючим і ковзним кроком без палиць (до 400 м).</p> <p>7. Знімання лиж, очищення їх від снігу, скріплення лиж.</p>			
2.	<p>1. Повторити стройові вправи, вивчені раніше.</p> <p>2. Удосконалювати техніку повороту на лижах переступанням на місці.</p> <p>3. Пересування на лижах ступаючим кроком з палицями, ковзним кроком, тримаючи палиці за середину.</p> <p>4. Гра "Хто швидше".</p>			
3.	<p>1. Стройові вправи з лижами</p> <p>2. Пересування ковзним кроком по навчальній лижні та на невеликий схил, тримаючи палиці за середину.</p> <p>3. Техніка ковзного кроку з палицями.</p> <p>4. Підйом ступаючим кроком на невеликий схил і спуск в основній стійці.</p> <p>5. Гра "Спуск шеренгами"</p>			
4.	<p>1. Стройові вправи з лижами.</p> <p>2. Удосконалення техніки пересування на лижах ковзним кроком.</p> <p>3. Продовження вивчення техніки сходження на схил ступаючим кроком то спуск в основній стійці.</p> <p>4. Гра "Швидкий лижник".</p>			
5.	<p>1. Стройові вправи з лижами.</p> <p>2. Погодження рухів ніг і рук при пересуванні на лижах ковзним кроком з палицями.</p> <p>3. Повторне проходження відрізків 30-40 м у швидкому темпі (3-4 рази).</p> <p>4. Гра "Спуск шеренгами".</p>			
6.	<p>1. Стройові вправи.</p> <p>2. Пересування на лижах ковзним кроком (до 300 м).</p> <p>3. Спуск з невеликого схилу безкоровим ходом з одночасним відштовхуванням палицями.</p> <p>4. Гра "Швидкий лижник".</p>			
7.	<p>1. Стройові вправи.</p> <p>2. Пересування на лижах до 400 м вивченими способами з застосуванням поперемінного й одночасного відштовхування палицями.</p>			

1	2	3	4	5
	3. Повторне проходження (2-3 рази) відрізків 20-30 м на швидкість. 4. Гра "Хто швидше".			
8-9.	Повторити урок 6.			
10-11.	Повторити урок 7.			
12.	1. Стройові вправи. 2. Пересування на лижах до 1,5 км засвоєними способами. 3. Сходження на схил ступаючим кроком і спуск із схилу безкроковим способом з одночасним відштовхуванням палицями. 4. Гра "Спуск у шеренгах".			
13.	1. Стройові вправи. 2. Складання навчального нормативу з ходьби на лижах (1 км) на результат. 3. Гра "Спуск шеренгами".			
14.	1. Стройові вправи. 2. Повторити на місці переступання вивченими способами. 3. Пересування на лижах засвоєними способами (до 400 м) у повільному темпі. 4. Повторне проходження відрізків 50-60 м у швидкому темпі (4-5 разів). 5. Гра "Хто швидше".			
15.	1. Стройові вправи з лижами. 2. Проходження дистанції до 1,5 км вивченими способами у повільному темпі з відштовхуванням палицями (оцінити техніку виконання). 3. Сходження та спуски зі схилу прямо то навкис в основній та високій стійках. 4. Гра "Спуск шеренгами".			
16.	1. Стройові вправи з лижами. 2. Пересування на лижах у повільному темпі (до 1 км) вивченими способами. 3. Ігри "Швидкий лижник", "Спуск шеренгами". 4. Підсумок уроків з лижної підготовки і нагадування учням вимог щодо проведення уроків у спортивному залі.			
17.	1. Повторити стройові вправи та команди, вивчені раніше.			

1	2	3	4	5
	<p>2. Ходьба, різновиди ходьби, поєднання з раніше вивченими танцювальними кроками бігом у повільному темпі.</p> <p>3. Вправи з рівноваги, лазіння "попластунські", команда — стійка на одній, обох ногах із заплученими очима.</p> <p>4. Стрибки в довжину з місця.</p> <p>5. Гра "Влучно в ціль".</p>			
18.	<p>1. Стройові вправи та команди. Оцінити виконання 3-4 учнями техніки перешикування з однієї шеренги в дві.</p> <p>2. Вивчити новий комплекс загально-розвиваючих вправ без предметів.</p> <p>3. Метання малого м'яча в горизонтальну та вертикальну ціль.</p> <p>4. Акробатичні вправи — перекид вперед, стійка на лопатках (оцінити техніку виконання).</p> <p>5. Сюжетна гра "Весна".</p>			
19.	<p>1. Стройові вправи та команди. Оцінити техніку виконання команд "Рівняйсь", "Струнко".</p> <p>2. Комплекс ранкової гімнастики (урок 18). Оцінити виконання учнями даних вправ.</p> <p>3. Багатоскоки, стрибки в довжину з місця, з висоти до 40 см.</p> <p>4. Стрибки через скакалку на місці.</p> <p>5. Повторити вивчені способи лазіння по гімнастичній стінці.</p> <p>6. Гра "Гуси-лебеді".</p>			
20.	<p>1. Стройові вправи та команди. Оцінити техніку виконання команд "На право!", "Наліво!".</p> <p>2. Комплекс вправ ранкової зарядки (див. урок 18).</p> <p>3. Підтягування на перекладині.</p> <p>4. Рухливі ігри (за вибором учителя).</p> <p>5. Підсумки роботи за чверть, завершення на канікули.</p>			

IV ЧВЕРТЬ (16 УРОКІВ)

Завдання на IV чверть

1. Повторити правила безпеки занять з фізичної культури на спортивному майданчику, правила поведінки на водоймах.
2. Закріпити в учнів знання про правила приймання водних процедур, повітряних та сонячних ванн.
3. З метою педагогічного контролю за рівнем фізичної підготовки учнів, провести контрольне тестування: біг 30 м, стрибок у довжину з місця, підтягування на перекладині, біг протягом 6 хв.
4. Удосконалювати вміння та навички виконувати стройові вправи та команди, загальноорозвиваючі вправи, вивчені раніше.
5. Вчити учнів погодження дихання з виконанням загальноорозвиваючих вправ, бігу, ходьби.
6. Вивчити 2-3 комплекси вправ ранкової гімнастики.
7. Удосконалювати навички правильної ходьби, бігу, стрибків у висоту, довжину.
8. Підготувати учнів до складання навчальних нормативів.
9. Удосконалювати навички метання м'яча в ціль та на віддаль з-за спини через плече.
10. Вивчити нові рухливі ігри "Земля, вода, повітря", "Мисливці", "Снайпери", "Кіт і мишка". Повторити ігри, які вивчалися раніше.
11. Сприяти розвитку рухових якостей — швидкості, витривалості, швидко-сило-силових, сили.
12. Формувати в учнів уміння та навички самостійних занять фізичними вправами.

Вимоги до учнів

1. При виконанні домашніх завдань і самостійних занять уміти користуватися набутими на уроках знаннями і навичками.
2. Уміти виконувати стройові вправи та команди, вивчені в 2 класі.
3. Уміти організувати й провести вивчені рухливі ігри.
4. Знати результати контрольного тестування.
5. Виконати навчальні нормативи.
6. Знати правила поведінки на водоймах, правила приймання повітряних і сонячних ванн.

№ уроку	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Дата	Примітка
1	2	3	4	5
1.	1. Завдання та зміст уроків фізкультури в IV чверті. 2. Провести бесіду про правила занять з фізичної культури на спортивному майданчику, поведінки на водоймах. 3. Розказати про дихання при бігу на середні та довгі дистанції.			

1	2	3	4	5
	<p>4. Повторити стройові вправи та команди, вивчені раніше.</p> <p>5. Ходьба з енергійним рухом рук, зігнутих у ліктях, у колоні по одному, різновиди ходьби.</p> <p>6. Загальнорозвиваючі вправи — повторити раніше вивчені в русі.</p> <p>7. Стрибок з подоланням вертикальних перешкод (висота 20-40 см.).</p> <p>8. Багатоскоки, стрибки в довжину з місця.</p> <p>9. Рухлива гра "Земля, вода, повітря".</p>			
2.	<p>1. Удосконалювати вивчені стройові команди та прийоми.</p> <p>2. Ходьба зі зміною довжини та частоти кроків за командою вчителя "Ширше крок", "Частіше крок".</p> <p>3. Загальнорозвиваючі вправи в русі, без предметів.</p> <p>4. Біг з прискоренням (до 20-25 м).</p> <p>5. Повільний біг (до 800 м).</p> <p>6. Гра "Земля, вода, повітря".</p>			
3.	<p>1. Стройові вправи.</p> <p>2. Ходьба, імітація спортивної ходьби (до 200 м).</p> <p>3. Повільний біг до 600 м.</p> <p>4. Комплекс вправ ранкової гімнастики.</p> <p>5. Повторний біг до 30 м (на швидкість).</p> <p>6. Стрибки в довжину з розбігу.</p> <p>7. Гра "Мисливці".</p>			
4.	<p>1. Стройові вправи (оцінити виконання поворотів на місці).</p> <p>2. Ходьба в чергуванні з бігом (до 1000 м).</p> <p>3. Вивчити новий комплекс вправ ранкової гімнастики.</p> <p>4. Метання малого м'яча на віддаль і у вертикальну ціль.</p> <p>5. Човниковий біг 3x10м.</p> <p>6. Гра "Мисливці".</p>			
5.	<p>1. Стройові вправи (оцінити вміння учнів шикуватись, виконання команд "Рівняйсь", "Струнко").</p>			

1	2	3	4	5
	2. Повторити комплекс вправ ранкової гімнастики (урок 4). 3. Ходьба, повільний біг (до 600 м). 4. Човниковий біг 3x10 м. 5. Стрибки в довжину з місця (на переможця). 6. Гра "Мисливці".			
6-7.	1. Стройові вправи (удосконалення перешикування з однієї шеренги в дві та навпаки). 2. Комплекс вправ ранкової гімнастики (урок 4). Додатково включати вправи для формування правильної постави, профілактики плоскостопості. 3. Повторний біг на швидкість 15x20 м (3-4 рази). 4. Стрибки в довжину з розбігу та з місця. Багатоскоки. 5. Повільний біг до 800м. 6. Гра "Снайпери".			
8.	1. Стройові вправи — оцінити виконання поворотів вправо, вліво. Повторити розмикання на два, чотири кроки. 2. Загальнорозвиваючі вправи (урок 4). 3. Повільний біг (до 1000 м). 4. Стрибки вгору з діставанням підвищених предметів на висоті 160-170 см. 5. Човниковий біг 3x10м. 6. Багатоскоки, 8 стрибків. 7. Гра "Снайпери".			
9.	1. Стройові вправи та команди. 2. Ходьба в колоні по одному по черзі зі стрибками на двох ногах (одній), різновиди ходьби, перешикування в коло, загальнорозвиваючі вправи в русі. 3. Біг з прискоренням до 20 м (2x3 рази). 4. Складання навчального нормативу з човникового бігу. 5. Метання малого м'яча у вертикальну ціль. 6. Гра за вибором учителя.			
10-11.	1. Стройові вправи та команди. 2. Загальнорозвиваючі вправи в русі. 3. Різновиди високого старту.			

1	2	3	4	5
	<p>4. Повільний біг (до 1200 м) в чергуванні з ходьбою.</p> <p>5. Метання малого м'яча на віддаль (визначити перекид).</p> <p>6. Стрибки в висоту з прямого розбігу.</p> <p>7. Гра за вибором учителя.</p>			
12.	<p>1. Подальше удосконалення стройових вправ та команд.</p> <p>2. Ходьба в колоні по одному під лічбу вчителя, з колективною лічбою, різновиди ходьби.</p> <p>3. Загальнорозвиваючі вправи без предметів за командою вчителя (без показу).</p> <p>4. Складання навчального нормативу з бігу на 100 м (без урахування часу).</p> <p>5. Метання малого м'яча на віддаль.</p> <p>6. Гра "Кіт та мишка".</p>			
13.	<p>1. Стройові вправи, біг та ходьба, загальнорозвиваючі вправи (оцінити виконання).</p> <p>2. Контрольне тестування:</p> <p>а) біг 30 м з високого страту;</p> <p>б) стрибок у довжину з місця.</p> <p>3. Гра "Кіт та мишка".</p>			
14.	<p>1. Стройові вправи, ходьба, біг у повільному темпі (до 600 м), загальнорозвиваючі вправи з предметами на місці (вивчені раніше).</p> <p>2. Контрольне тестування:</p> <p>а) підтягування на перекладині;</p> <p>б) біг протягом 6 хв.</p> <p>3. Гра за вибором учителя і учнів.</p>			
15.	<p>1. Стройові вправи, команди, ходьба, різновиди ходьби. Повільний біг (до 600 м), загальнорозвиваючі вправи за командою вчителя, без показу.</p> <p>2. Рухливі ігри:</p> <p>а) для розвитку уваги — "Клас, струнко";</p> <p>б) з елементами бігу — "Біжи і лови";</p> <p>в) з елементами загальнорозвиваючих вправ — "Гуси-лебеді";</p> <p>г) з елементами стрибків — "Гігантські кроки".</p>			

1	2	3	4	5
16.	1. Виконання стройових вправ та команд, ходьба, вправи для формування правильної постави, профілактики плоскостопості. 2. Рухливі ігри за вибором учнів. 3. Підсумки роботи за чверть і навчальний рік. 4. Правила поведінки на водоймах під час купання, приймання повітряних та сонячних ванн. 5. Завдання на канікули.			

3 клас

І ЧВЕРТЬ (18 УРОКІВ)

Завдання на І чверть

1. Ознайомити учнів із завданням і змістом уроків фізичної культури у 3 класі.

2. Провести бесіди:

- руховий режим учня 3 класу;
- вплив фізичних вправ на зміцнення здоров'я, поставу, підвищення розумової та фізичної працездатності;
- правильне дихання під час ходьби, бігу;
- правила безпеки під час занять фізичною культурою.

3. Провести тестування з метою педагогічного контролю за рівнем фізичної підготовленості.

4. Повторити виконання стройових команд та вправ, вивчених раніше.

5. Вивчити такі стройові вправи: "Ширше крок", "Частіше крок", "Рідше", "На перший-другий, розрахуйсь!", шиккування в дві шеренги.

6. Удосконалювати вміння виконувати загальнорозвиваючі вправи, поступово ускладнюючи виконання раніше вивчених.

7. Навчити ходьби зі зміною довжини і частоти кроку, з високим підніманням стегна, переступанням через перешкоди.

8. Навчити бігу зі зміною довжини і частоти кроків, з подоланням перешкод, з високого старту.

9. Удосконалювати навички правильної постави при виконанні фізичних вправ.

10. Удосконалювати навички бігу на швидкість. Підготувати учнів до складання навчального нормативу з бігу на 30 м.

11. Продовжувати удосконалювати техніку стрибків у довжину з місця та розбігу, у висоту з розбігу (попадання в зону відштовхування).

12. Удосконалювати навички метання малого м'яча на віддаль.

13. Формувати в учнів уміння і навички самостійно займатися фізичною культурою.

14. Навчити рухливих ігор "Визнач орієнтир", "Бігуни і скакуни", "Перестрілка", "М'яч у повітрі". Повторити ігри, вивчені в попередніх класах.

15. Сприяти розвитку фізичних якостей — швидкості, витривалості, швидкісно-силових та ін.

Вимоги до учнів

1. Під час виконання домашніх завдань та самостійних занять уміти користуватися набутими на уроках знаннями та навиками.

2. Виконувати та знати руховий режим учня 3 класу, правильно дихати під час виконання фізичних вправ.

3. Знати назви і правила вивчених рухливих ігор, уміти організувати та провести їх.

4. Уміти виконувати вивчені стройові команди, перешикування.

5. Записати в щоденник результати контрольного тестування.

6. Виконувати навчальні нормативи.

№ уроку	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Дата	Примітка
1	2	3	4	5
1.	<p>1. Бесіда:</p> <p>а) завдання та зміст уроків у I чверті;</p> <p>б) руховий режим учня 3 класу;</p> <p>в) повторити правила безпеки на уроках фізкультури.</p> <p>2. Стройові вправи — шикування в одну шеренгу, колону, повороти вправо, вліво.</p> <p>3. Ходьба, різновиди ходьби, повільний біг (до 3 хв).</p> <p>4. Комплекс вправ ранкової гімнастики.</p> <p>5. Гра "Бігуни і скакуни".</p>			
2.	<p>1. Бесіда:</p> <p>а) вплив фізичних вправ на здоров'я людини, її поставу. Дихання при ходьбі та бігу.</p> <p>2. Стройові вправи, ходьба, різновиди ходьби, повільний біг.</p> <p>3. Ознайомити з виконанням стройових команд "Ширше крок", "Частіше крок", "Рідше".</p> <p>4. Біг з прискоренням (15-20 м).</p> <p>5. Стрибки в довжину з місця.</p> <p>6. Гра "Бігуни і скакуни".</p>			
3.	<p>1. Стройові вправи. Виконання команд "На перший-другий, розрахуйсь!". Перешикування вивченими способами. Ходьба, різновиди ходьби, повільний біг (до 3 хв).</p>			

1	2	3	4	5
	<p>2. Комплекс вправ ранкової гімнастики.</p> <p>3. Контрольне тестування:</p> <p>а) біг 30 м з високого старту;</p> <p>б) стрибок в довжину з місця.</p> <p>4. Гра "Перестрілка".</p>			
4.	<p>1. Стройові вправи (див. урок 3).</p> <p>2. Ходьба, ходьба з високим підніманням стегна (на 10-15м). Повільний біг (1-2 хв.).</p> <p>3. Загальнорозвиваючі вправи без предметів на місці.</p> <p>4. Контрольне тестування:</p> <p>а) підтягування на перекладині;</p> <p>б) біг протягом 6 хвилин.</p> <p>5. Метання малого м'яча у горизонтальну ціль (віддаль 10-12 м).</p> <p>6. Гра "Перестрілка".</p>			
5.	<p>1. Стройові вправи (оцінити виконання поворотів вправо, вліво на місці, перешикування з однієї шеренги в дві. Ходьба, повільний біг (1-2 хв.).</p> <p>2. Комплекс вправ ранкової гімнастики.</p> <p>3. Метання малого м'яча на дальність.</p> <p>4. Стрибки через коротку скакалку.</p> <p>5. Човниковий біг 3x10 м.</p> <p>6. Гра "М'яч у повітрі".</p>			
6.	<p>1. Стройові вправи — змикання і розмикання приставними кроками на задану віддаль.</p> <p>2. Ходьба з зупинками за сигналом, виконання завдань (присісти, сісти, повернути). Біг з високим підніманням стегна.</p> <p>3. Комплекс загальнорозвиваючих вправ з предметами.</p> <p>4. Стрибки в висоту з прямого розбігу.</p> <p>5. Метання малого м'яча на віддаль.</p> <p>6. Гра "М'яч у повітрі".</p>			
7-8.	<p>1. Стройові вправи. Перешикування в дві шеренги. Ходьба в колоні по одному, початок ходьби з лівої ноги, ходьба протиходом. Ходьба з високим підніманням стегна. Повільний біг (500 м).</p>			

1	2	3	4	5
	2. Загальнорозвиваючі вправи з предметами. 3. Біг з прискоренням (20-30 м). 4. Човниковий біг 3x10 м. 5. Стрибки в довжину з розбігу. 6. Гра "М'яч у повітрі".			
9-10.	1. Стройові вправи (урок 5). 2. Ходьба з уповільненням та прискоренням, біг, змінюючи ритм кроків, до 3 хв. 3. Загальнорозвиваючі вправи без предметів у русі. 4. Метання м'яча в горизонтальну ціль (10-12 м). 5. Стрибок у висоту з прямого розбігу. 6. Гра за вибором учителя, учнів.			
11-12.	1. Стройові вправи — шиккування та перешикування вивченими способами. Оцінити вміння. 2. Ходьба, різновиди ходьби, ходьба з високим підніманням стегна, протиходом, змінюючи частоту та довжину кроку. Повільний біг (до 300 м). 3. Загальнорозвиваючі вправи без предметів. 4. Спеціальні та підготовчі вправи для стрибків у довжину з розбігу. 5. Біг з прискоренням (до 30 м). 6. Багатоскоки — 8 стрибків. 7. Гра за вибором учителя.			
13.	1. Стройові вправи. 2. Ходьба в колоні по одному із зміною частоти та довжини кроку (команди: "Ширше крок", "Частіше крок", "Рідше"). 3. Комплекс вправ ранкової гімнастики. 4. Біг з прискоренням (до 20 м). 5. Складання навчального нормативу з багатоскоків. 6. Гра за вибором учителя.			
14.	1. Стройові вправи. 2. Ходьба, різновиди ходьби, повільний біг (до 500 м). 3. Комплекс загальнорозвиваючих вправ з предметами (урок 6).			

1	2	3	4	5
	<p>4. Спеціальні та підготовчі вправи для стрибків у довжину з розбігу.</p> <p>5. Стрибок у довжину з місця — перевірити вміння і навички стрибати у довжину з розбігу, зігнувши ноги.</p> <p>6. Метання малого м'яча на дальність.</p> <p>7. Гра "Визнач орієнтир".</p>			
15.	<p>1. Стройові вправи — оцінити вміння та навички виконання вивчених вправ.</p> <p>2. Ходьба, різновиди ходьби, повільний біг (до 400 м).</p> <p>3. Біг з прискоренням (15-20 м).</p> <p>4. Спеціальні та підготовчі вправи для стрибків у довжину з розбігу.</p> <p>5. Стрибок у довжину з розбігу на результат.</p> <p>6. Гра "Визнач орієнтир".</p>			
16.	<p>1. Стройові вправи.</p> <p>2. Ходьба, різновиди ходьби, ходьба зі зміною довжини та частоти кроку. Ходьба протиходом.</p> <p>3. Загальнорозвиваючі вправи — оцінити вміння та навички учнів виконувати вправи без показу вчителя.</p> <p>4. Біг з прискоренням (15-20 м).</p> <p>5. Складання навчального нормативу з бігу на 30 м.</p> <p>6. Ігри за вибором учнів.</p>			
17-18.	<p>1. Повторити стройові команди та вправи, вивчені раніше.</p> <p>2. Ходьба, повільний біг.</p> <p>3. Загальнорозвиваючі вправи (комплекс за вибором учителя).</p> <p>4. Рухливі ігри за вибором учнів.</p> <p>5. Підсумки роботи за чверть. Завдання на канікули.</p>			

II ЧВЕРТЬ (14 УРОКІВ)

Завдання на II чверть

1. Правила техніки безпеки і попередження травматизму на уроках гімнастики — повторити.
2. Удосконалювати стройові вправи та команди, вивчені раніше.
3. Навчити ходити "змієюю" і по діагоналі.

4. Удосконалювати вміння та навички виконувати загальноорозвиваючі вправи.
5. Вивчити два комплекси ранкової зарядки — один без предметів, другий — з предметами.
6. Підготувати учнів до складання навчального нормативу з метання малого м'яча в ціль. Для цього удосконалювати техніку метання.
7. Повторити акробатичні вправи, вправи з рівноваги, лазіння та перелазання, акробатичні вправи та вправи з рівноваги, вивчені в 2 класі.
8. Навчити нових танцювальних вправ — крок галопа в парах, польки, подання вивчених танцювальних кроків. Російський повільний крок.
9. Навчити лазити по канату довільним способом.
10. Навчити техніці виконання акробатичних вправ; з упору присівши переكات назад у групуванні з наступною опорою руками біля плечей; двох-трох перекидів вперед; стійка на лопатках; "міст" (з положення лежачи на спині).
11. Вивчити вправи в рівновазі — повороти на носках на одній і двох ногах при ходьбі на колоді (висота 1 м); присівши і перехід в упор присівши; упор стоячи на колінах, друга нога назад.
12. Удосконалювати навички ходьби, бігу. Дати учням знання про правильне дихання під час виконання фізичних вправ.
13. Формувати в учнів навички та вміння самостійно займатися фізичними вправами.
14. Розвивати в учнів фізичні якості — силу, спритність, гнучкість, швидко-силово та ін.
15. Повторити ігри, вивчені раніше.

Вимоги до учнів

1. Знати назви і правила рухливих ігор, вивчених на уроках, уміти організувати і провести їх.
2. Уміти правильно виконувати всі вивчені стройові вправи та команди, комплекси вправ ранкової зарядки.
3. Вивчити назви та вміти виконувати вправи з рівноваги, лазіння та перелазіння, вправи з акробатики, висі та упору.
4. Виконати навчальні нормативи.

№ уроку	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Дата	Примітка
1	2	3	4	5
1.	1. Завдання та зміст уроків з фізичної культури в II чверті. 2. Повторити правила техніки безпеки і попередження травматизму на уроках гімнастики. 3. Повторити стройові вправи та команди, вивчені в I чверті.			

1	2	3	4	5
	<p>4. Ходьба в колоні по одному в поєднанні з танцювальними кроками вивченими раніше (крок з підскоком, приставний, галоп, перемінний). Біг у повільному темпі, різновиди бігу ("змійкою", протиходом, по діагоналі, зі зміною напрямку).</p> <p>5. Вивчити комплекс вправ ранкової гімнастики з предметами (гімнастична палка).</p> <p>6. Лазіння по похилій лаві в упорі стоячи на колінах, упорі стоячи зігнувшись.</p> <p>7. Акробатичні вправи — повторити вправи, вивчені в другому класі.</p> <p>8. Підтягування на перекладині — ЗФП.</p> <p>9. Гра "Мишоловка".</p>			
2.	<p>1. Стройові вправи (оцінити вміння та навички виконання вправ за вибором учителя).</p> <p>2. Ходьба, різновиди ходьби — на п'ятках, носках, в присіді, в повному присіді, з високим підніманням стегна. Звернути увагу на правильну поставу при виконанні ходьби.</p> <p>3. Повільний біг 1-2 хв.</p> <p>4. Загальнорозвиваючі вправи для формування правильної постави біля гімнастичної стінки.</p> <p>5. Ознайомити з танцювальними вправами — крок галопа в парах.</p> <p>6. Акробатичні вправи:</p> <p>а) повторити всі види групування, перекатів;</p> <p>б) перекид вперед;</p> <p>в) перекид назад у групуванні з наступною опорою руками біля плечей.</p>			
3.	<p>1. Стройові вправи за вибором учителя.</p> <p>2. Навчити перешикування з двох шеренг у два кола.</p> <p>3. Загальнорозвиваючі вправи (див. урок 2).</p> <p>4. Метання малого м'яча у вертикальну ціль.</p> <p>5. Лазіння по похилій лаві, лежачи на животі, підтягуванням.</p>			

1	2	3	4	5
	<p>6. Акробатичні вправи: а) два перекиди вперед; б) перекат назад у групуванні з наступною опорою біля плечей; в) стійка на лопатках; г) "міст" з положення лежачи. 7. ЗФФ — підтягування, стрибки зі скакалкою. 8. Гра "Істинне-неістинне".</p>			
4.	Повторити урок 3.			
5-6.	<p>1. Стройові вправи (див. урок 2). 2. Ходьба зі зміною ритму кроків (к-дп "Ширше крок", "Частіше крок", "Рідше"). Поеднання танцювальних кроків, які вивчені раніше. Ознайомити з кроками польки та російським повільним. 3. Загальнорозвиваючі вправи (див. урок 1). 4. Метання малого м'яча у вертикальну ціль. 5. Повторити акробатичні вправи уроку 4. 6. ЗФП. Підтягування, стрибки зі скакалкою, підскоки на двох ногах з поворотом на 180°. 7. Гра "Мишоловка".</p>			
7.	<p>1. Стройові вправи — шиккування та перешикування з однієї шеренги в дві: а) розрахунок на "перший-другий". 2. Ходьба в колоні по одному (по діагоналі, "змійкою", протиходом). 3. Загальнорозвиваючі вправи для формування правильної постави і профілактики плоскостопості. 4. Лазіння по канату. 5. Вправи з рівноваги: а) ходьба по колоді на носках з поворотом на 90°; б) ходьба приставним кроком; в) присідання і перехід в упор присівши; г) упор стоячи на коліні, друга назад. 6. ЗФП — підтягування, вправи з набивним м'ячем (1 кг), гантелями (0,5кг). 7. Гра за вибором учителя.</p>			

1	2	3	4	5
8.	<p>1. Стройові вправи (оцінити виконання учнями окремих вправ за вибором учителя).</p> <p>2. Вивчити комплекс ранкової гімнастики без предметів.</p> <p>3. Лазіння по канату та гімнастичній стінці.</p> <p>4. Перелізання через колоду, козла.</p> <p>5. Акробатичні вправи:</p> <p>а) два перекиди вперед — оцінити техніку виконання;</p> <p>б) стійка на лопатках — оцінити техніку виконання;</p> <p>в) "міст" з положення лежачи на спині.</p> <p>6. Стрибки з висоти 50 см.</p> <p>7. ЗФП — підтягування, вправо з набивними м'ячами, гантелями, стрибки зі скакалкою.</p> <p>8. Гра "Мишоловка".</p>			
9.	<p>1. Стройові вправи (урок 8).</p> <p>2. Повторити проєднання ходьби з вивченими танцювальними кроками.</p> <p>3. Загальнорозвиваючі вправи (урок 8).</p> <p>4. Рівновага — ходьба по колоді з різними положеннями рук і вивченими способами, переступанням через набивні м'ячі.</p> <p>5. Складання навчального нормативу з підтягування.</p> <p>6. Гра за вибором учителя.</p>			
10-11.	<p>1. Стройові вправи (оцінити вміння розраховуватись на перший-другий).</p> <p>2. Ходьба, різновиди ходьби, поєднання ходьби з танцювальними вправами, кроки галопа в парах, крок польки.</p> <p>3. Виконання загальнорозвиваючих вправ за командою вчителя, вправи для формування правильної постави, профілактики плоскостопості.</p> <p>4. Метання малого м'яча у вертикальну ціль.</p> <p>5. Акробатика:</p> <p>а) два-три перекиди вперед;</p> <p>б) із упору присівши перекид назад з опорою руками біля плечей — оцінити техніку виконання;</p>			

1	2	3	4	5
	<p>в) "міст" — з положення лежачи на спині — оцінити техніку виконання.</p> <p>6. Вправи з лазіння та перелізання — повторити вивчені протягом чверті.</p> <p>7. ЗФП (див. урок 8).</p>			
12.	<p>1. Стройові вправи (див. урок 7).</p> <p>2. Загальнорозвиваючі вправи — повторити комплекс вправ з предметом (див. урок 1).</p> <p>3. Складання навчального нормативу з метання малого м'яча.</p> <p>4. Смуга перешкод з виконанням вивчених елементів лазіння та перелазіння (колода з рівновидами ходьби, рейка гімнастичної лави, гімнастична стінка).</p> <p>5. Акробатичні вправи:</p> <p>а) "міст" з положення лежачи.</p> <p>6. Гра за вибором учнів.</p>			
13-14.	<p>1. Стройові вправи — удосконалення поворотів на місці вправо, вліво, виконання команд "Рівняйсь", "Струнко", "Шикуйсь".</p> <p>2. Загальнорозвиваючі вправи — повторити комплекс вправ без предметів (див. урок 8).</p> <p>3. Танцювальні вправи — повторити раніше вивчені. Ознайомити учнів з українським танком.</p> <p>4. Рухливі ігри за вибором учнів.</p> <p>5. Підсумки роботи за чверть, завдання на канікули.</p>			

III ЧВЕРТЬ (20 УРОКІВ)

Завдання на III чверть

1. Повторити правила безпеки на уроках з лижної підготовки.
2. Дати учням знання про правила дихання під час ходьби на лижах.
3. Повторити стройові вправи та команди з лижами в руках, вивчені у попередніх класах.
4. Удосконалювати навички пересування на лижах ступаючи та ковзним кроком з палицями.
5. Підготувати учнів до складання навчального нормативу з бігу на лижах.

6. Удосконалювати навички поворотів, спусків та сходжень на лижах, вивчені раніше.

7. Навчити підніматись на схил "драбинкою", "напівялинкою".

8. Навчити спускання зі схилу в низькій та середній стійках, робити переступання при вкати зі схилу.

9. Навчити пересуванню на лижах поперемінним двокроковим ходом з палицями і без них.

10. Удосконалювати навички виконання загальнорозвиваючих вправ за командою вчителя, стройових вправ, правильної постави під час виконання фізичних вправ.

11. Повторити акробатичні вправи, вправи з рівноваги, способи лазіння та перелазіння, вивчені в II чверті.

12. Навчити рухливих ігор "3 гірки на гірку", "3 гори в ворота", "Сніговий тир".

13. Сприяти розвитку фізичних якостей — витривалості, координації рухів, гнучкості та ін.

14. Формувати в учнів уміння і навички самостійних занять фізичними вправами.

Вимоги до учнів

1. Уміти підніматися на схили (прямо і навскоки) "драбинкою", "напівялинкою", спускатися зі схилу в низькій стійці.

2. Уміти виконувати поворот переступанням при вкати зі схилу.

3. Мати навички пересування на лижах поперемінним двокроковим ходом.

4. Уміти користуватись під час самостійних занять знаннями та навичками, набутими на уроках з лижної підготовки.

5. Виконати навчальні нормативи.

№ уроку	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Дата	Примітка
1	2	3	4	5
1.	1. Бесіда: а) завдання і зміст уроків фізичної культури у III чверті та правила техніки безпеки; б) вплив занять лижним спортом на зміцнення здоров'я; в) правильне дихання під час занять з лижної підготовки. 2. Стройові вправи та команди: а) шиккування в одну шеренгу з лижами в руках; б) виконання команд "Рівняйсь", "Струнко"; в) перешикування з однієї шеренги в колону по одному.			

1	2	3	4	5
	<p>3. Перехід до місця занять, виконання команди "На лижі, ставай".</p> <p>4. Пересування по навчальній лижній ковзним кроком без палиць, палиці за середину, поперемінним відштовхуванням.</p> <p>5. Повороти на місці переступанням вивченим способом.</p> <p>6. Гра "Сніговий тир".</p>			
2-3.	<p>1. Стройові команди "Лижі до ноги!", "Лижі в руку", "Лижі під руку!", "На лижі, ставай!".</p> <p>2. Повороти на місці переступанням вивченими способами.</p> <p>3. Пересування на лижах ковзним кроком:</p> <p>а) без палиць (250-300 м);</p> <p>б) з палицями (300-400 м).</p> <p>4. Сходження на схил ступаючим кроком і спуск в основній стійці.</p> <p>5. Гра "З гори в ворота".</p> <p>4. Сходження на схил ступаючим кроком і спуск в основній стійці.</p> <p>5. Гра "З гори в ворота".</p>			
4.	<p>1. Стройові вправи з лижами.</p> <p>2. Повороти на місці переступанням вивченими способами.</p> <p>3. Ознайомити учнів з технікою сходження на схил "драбинкою".</p> <p>4. Спуски в основній та низькій стійках.</p> <p>5. Ознайомити з технікою поперемінного двокрокового ходу.</p> <p>6. Гра "Хто швидше".</p>			
5.	<p>1. Стройові вправи з лижами.</p> <p>2. Пересування на лижах вивченими способами (до 600 м).</p> <p>3. Поперемінне відштовхування палицями (погодженість рухів рук і ніг).</p> <p>4. Сходження на схил прямо і навкіс "драбинкою".</p> <p>5. Спуски зі схилу прямо і навкіс у низькій стійці.</p> <p>6. Гра "З гірки на гірку".</p>			

1	2	3	4	5
6-7.	<p>1.Стройві вправи з лижами (оцінити виконання):</p> <p>2. Ковзання на одній лижі, відштовхуючись іншою.</p> <p>3. Пересування ковзним кроком, відштовхуючись палицями (погодженість рухів рук і ніг) (до 600 м).</p> <p>4. Повторне проходження відрізків 40-50 м у швидкому темпі (4-5 разів).</p> <p>5. Сходження на схил "напівялинкою" і спуски в низькій та основній стійках.</p> <p>6. Гра "Сніговий тир".</p>			
8-9.	<p>1. Стройові вправи з лижами.</p> <p>2. Повторити на лижах на місці переступанням вивченими способами (оцінити техніку виконання).</p> <p>3. Пересування на лижах ковзним кроком з палицями, у повільному темпі (до 1200-1500 м).</p> <p>4. Сходження на схил вивченими способами, спуски в основній та низькій стійках, поворот переступанням при вискаті зі схилу.</p> <p>5. Гра "З гори в'ворота".</p>			
10.	<p>1. Стройові вправи з лижами.</p> <p>2. Пересування попереми́нним двокроковим ходом у повільному темпі до 1500 м (оцінити техніку виконання)</p> <p>3. Проходження відрізків 30-40 м у швидкому темпі (4-5 разів).</p> <p>4. Сходження на схил "напівялинкою" і спуски в низькій стійці — поворот переступанням при з'їзді з схилу.</p> <p>5. Гра "Сніговий тир".</p>			
11.	<p>1. Стройові вправи з лижами.</p> <p>2. Виконання навчального нормативу з бігу на лижах 1 км на результат.</p> <p>3. Сходження та спуски зі схилу вивченими способами.</p> <p>4. Гра "З гірки на гірку" (або за вибором учителя).</p>			
12-13.	<p>1. Стройові вправи з лижами. Повторити на лижах вивченими способами.</p> <p>2. Пересування на лижах малопересіченою місцевістю (до 2 км).</p> <p>3. Гра за вибором учнів.</p>			

1	2	3	4	5
14-15.	<p>1. Стройові вправи з лижами. Повороти переступанням навколо носків та п'ят лиж.</p> <p>2. Пересування на лижах засвоєними способами (до 2000 м) у повільному темпі, проходячи певні відрізки (40-60 м) на швидкість.</p> <p>3. Сходження і спуски зі схилу вивченими способами.</p> <p>4. Гра за вибором учнів.</p>			
16.	<p>1. Стройові вправи на лижах.</p> <p>2. Урок рухливих ігор на лижах:</p> <p>а) "З гірки на гірку";</p> <p>б) "Сніговий тир";</p> <p>в) "З гори в ворота";</p> <p>г) "Хто швидше".</p> <p>3. Підсумки розділу програми "Лижна підготовка".</p> <p>4. Нагадування учням про підготовку до наступного уроку з гімнастики.</p>			
17.	<p>1. Стройові вправи.</p> <p>2. Ходьба в колоні по одному під лічбу вчителя. Поседнання ходьби з раніше вивченими танцювальними кроками. Біг у повільному темпі.</p> <p>3. Комплекс вправ ранкової гімнастики без предметів.</p> <p>4. Акробатичні вправи:</p> <p>а) два-три перекиди вперед;</p> <p>б) стійка на лопатках;</p> <p>в) "міст" з положення лежачи на спині.</p> <p>5. Лазіння та перелазіння:</p> <p>а) через колоду, коня;</p> <p>б) по канату довільним способом.</p> <p>6. Гра за вибором учителя.</p>			
18-19.	<p>1. Стройові вправи. Ходьба, різновиди ходьби.</p> <p>2. Повторити танцювальні кроки, вивчені в 2 і 3 класах.</p> <p>3. Виконання загальнорозвиваючих вправ без предметів за командою вчителя. Вправи для формування правильної постави і профілактики плоскостопості.</p>			

1	2	3	4	5
	<p>4. Вправи з рівноваги:</p> <p>а) ходьба по колоді (висота 1 м) на носках, приставним кроком, повороти на 90° і 180°;</p> <p>б) присідання і перехід в упор присівши, упор стоячи на коліні, друга назад, сід.</p> <p>5. ЗФП. Підтягування на перекладині: кидання набивних м'ячів (0,5-1 кг).</p> <p>6. Гра "Мишоловка".</p>			
20.	<p>1. Стройові вправи, ходьба, різновиди ходьби.</p> <p>2. Танцювальні кроки.</p> <p>3. Акробатика — з'єднати вивчені елементи в єдиний комплекс. Оцінити вміння учнів виконувати вивчені акробатичні вправи.</p> <p>4. Підсумки роботи за чверть, завдання на канікули.</p>			

IV ЧВЕРТЬ (16 УРОКІВ)

Завдання на IV чверть

1. Повторити правила техніки безпеки про проведення уроків на спортивному майданчику; правила поведінки при купанні на водоймах.
2. З метою педагогічного контролю за рівнем фізичної підготовленості, провести контрольне тестування.
3. Удосконалювати вміння виконувати загальнорозвиваючі вправи без предметів із предметами: правильної постави, стройових вправ і команд.
4. Удосконалювати вміння та навички ходьби, бігу, стрибків у довжину та висоту з розбігу, метання малого м'яча на віддаль та в ціль.
5. Підготувати учнів до складання навчальних нормативів.
6. Формувати в учнів навички та вміння самостійних занять фізичною культурою.
7. Повторити рухливі ігри, вивчені раніше.
8. Сприяти розвитку рухових якостей.

Вимоги до учнів

1. Уміти користуватися під час виконання домашніх завдань і самостійних занять знаннями і навичками, набутими на уроках.
2. Знати й уміти виконувати 3-4 комплекси ранкової гімнастики.
3. Уміти правильно виконувати вивчені стройові вправи й команди.
4. Виконувати навчальні нормативи.
5. Знати правила поведінки на водоймах і при купанні.

№ уроку	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Дата	Примітка
1	2	3	4	5
1.	<p>1. Бесіда:</p> <p>а) завдання та зміст уроків фізкультури в IV класі;</p> <p>б) правила безпеки занять на спортивному майданчику, водоймах;</p> <p>в) правильне дихання при бігу на довгій дистанції.</p> <p>2. Стройові вправи й команди.</p> <p>а) шикування, перешикування, виконання стройових команд — повороти на місці вправо, вліво,</p> <p>б) ходьба в колоні по одному під лічбу вчителя, різновиди ходьби — в присіді, напівприсіді, на носках, п'ятках, перехід до бігу в повільному темпі — 300-400 м.</p> <p>3. Вивчити новий комплекс вправ ранкової гімнастики.</p> <p>4. Біг з прискоренням (15-20 м) 3-4 рази.</p> <p>5. Стрибки в довжину з розбігу, багатоскоки.</p> <p>6. Біг у повільному темпі (до 600 м).</p> <p>7. Гра "Гуси-лебеді".</p>			
2.	<p>1. Стройові вправи і команди:</p> <p>а) шикування, перешикування з однієї шеренги в дві по команді "На перший-другий, розрахуйсь!";</p> <p>б) ходьба в колоні по одному, виконання команд "Ширше крок", "Частіше крок", "Рідше";</p> <p>в) розмикання і змикання приставними кроками, виконання команд "На два, чотири кроки, розімкнись!".</p> <p>2. Ходьба, різновиди ходьби, ходьба зі зміною довжини та частоти кроку. Перехід до бігу в повільному темпі (до 700 м).</p> <p>3. Комплекс загальнорозвиваючих вправ (див. урок 1).</p> <p>4. Спеціальні та підготовчі вправи до стрибків у висоту з розбігу.</p> <p>5. Біг на швидкість до 30м.</p> <p>6. Стрибок у висоту з розбігу.</p>			

1	2	3	4	5
	7. ЗФП — вправи для розвитку м'язів черевного пресу, спини, рук, використовуючи наявне нестандартне обладнання та інвентар. Гра "Вовк у канаві".			
3-4.	Повторити урок 1.			
5-6.	Повторити урок 2.			
7.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стройові вправи та команди. 2. Ходьба, різновиди ходьби з переходом на біг до 100м. 3. Комплекс вправ з предметами. 4. Біг з прискоренням 15-20м. 5. Стрибки в довжину з місця, розбігу, багатоскоки. 6. Метання малого м'яча на віддаль: <ol style="list-style-type: none"> а) з місця, б) з трьох кроків. 7. ЗФП — вправи для розвитку гнучкості, сили рук, м'язів черевного пресу. 8. Гра за вибором учителя. 			
8-9.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стройові вправи та команди — оцінити вміння учнів виконувати повороти на місці вправо, вліво, вміння розмикались та змикались. 2. Ходьба, ходьба протиходом "змійкою" по діагоналі. Перехід на біг у повільному темпі (до 1000 м). 3. Комплекс загальнорозвиваючих вправ (див. урок 7). 4. Човниковий біг 3х10м (на результат). 5. Стрибки в довжину з розбігу (оцінити техніку). 6. ЗФП — вправи для розвитку м'язів черевного преса, спини, рук, на гнучкість. 7. Гра "Бігуни і скакуни". 			
10.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стройові вправи та команди (див. урок 2). 2. Ходьба, різновиди ходьби, ходьба зі зміною частоти кроків, перехід на повільний біг (до 1000 м). 3. Загальнорозвиваючі вправи (див. урок 7). 4. Складання навчального нормативу з човникового бігу 3х10 м. 5. Метання малого м'яча (на результат). 			

1	2	3	4	5
	<p>6. ЗФП — вправи для розвитку рухових якостей, використовуючи наявне нестандартне обладнання.</p> <p>7. Ігри "Вовк у каналі", "Влучно в ціль".</p>			
11.	<p>1. Стройові вправи та команди (див. урок 1).</p> <p>2. Ходьба, ходьба з подоланням перешкод, з високим підніманням стегна. Перехід на біг у повільному темпі зі зміною частоти та довжини кроків.</p> <p>3. Загальнорозвиваючі вправи (див. урок 7).</p> <p>4. Контрольне тестування:</p> <p>а) біг на 30м з високого старту;</p> <p>б) стрибок в довжину з місця.</p> <p>5. ЗФП — вправи для розвитку рухових якостей.</p> <p>6. Гра за вибором учнів, "Снайпери".</p>			
12.	<p>1. Стройові вправи та команди (див. урок 2).</p> <p>2. Ходьба, різновиди ходьби, біг у повільному темпі (до 300 м).</p> <p>3. Загальнорозвиваючі вправи — виконання вправ без предметів за командою вчителя (комплекс вправ ранкової зарядки).</p> <p>4. Контрольне тестування:</p> <p>а) підтягування на перекладині,</p> <p>б) біг протягом 6 хв.</p> <p>5. ЗФП — вправи для розвитку рухових якостей.</p> <p>6. Гра за вибором учителя — із вивчених раніше.</p>			
13-14.	<p>1. Стройові вправи та команди (див. урок 1, 2).</p> <p>2. Ходьба, різновиди ходьби, перехід до бігу в повільному темпі (до 500 м).</p> <p>3. Комплекс вправ ранкової гімнастики (оцінити вміння та навички виконання).</p> <p>4. Спеціальні та підвідні вправи для стрибків у висоту, бігу на короткі дистанції.</p> <p>5. Біг з прискоренням 20-25 м (3-4 рази).</p> <p>6. Метання малого м'яча на віддаль.</p> <p>7. Стрибок у висоту з розбігу.</p>			

1	2	3	4	5
	<p>8. ЗФП — вправи для розвитку рухових якостей — сили рук, м'язів черевного пресу, спини, ніг.</p> <p>9. Ігри за вибором учителя.</p>			
15-16.	<p>1. Стройові вправи та команди — повторити вивчені 2 та 3 класах.</p> <p>2. Ходьба, біг зі зміною частоти та довжини кроку.</p> <p>3. Вправи для формування правильної постави, профілактики плоскостопості.</p> <p>4. Ігри:</p> <p>а) з елементами бігу ("Кіт і мишки", "Біжи і лови");</p> <p>б) з елементами стрибків ("Човник", "Гігантські кроки");</p> <p>в) для розвитку уваги ("Заборонений рух", "Відгадай, чий голосок").</p> <p>5. Підсумки роботи за IV чверть і навчальний рік.</p> <p>6. Повторити правила поведінки на водоймах під час купання та приймання сонячних ванн.</p> <p>7. Завдання на канікули — вчитися плавати.</p>			

**РУХЛИВІ ТА СЮЖЕТНІ ІГРИ, РЕКОМЕНДОВАНІ ДЛЯ
ПРОВЕДЕННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ З
УЧНЯМИ I—III КЛАСІВ**

ІГРИ ДЛЯ РОЗВИТКУ УВАГИ

«ЗЕМЛЯ, ВОДА, ПОВІТРЯ»

Учасники гри стають у коло. У центрі — ведучий. Кидаючи м'яч кому-небудь з учнів, він вигукує одне з трьох слів: «земля», «вода», «повітря». Якщо ведучий скаже «земля», той, хто спіймав м'яч, повинен швидко назвати якусь свійську або дику тварину чи птаха, наприклад; «вода» - риби, «повітря» — птахи. Якщо ведучий вигукне при цьому: «вогонь» — усі учасники гри повинні розмахувати руками. М'яч при цьому ніхто не ловить. Ведучий сам підймає м'яч з землі і гра триває. Неуважні виходять з кола.

«ЗАБОРОНЕНИЙ РУХ»

Всі гравці стають у коло. Керівник також стає з гравцями у коло і пропонує виконувати за ним усі рухи, за винятком «забороненого», який встановлюється керівником. Хто з учасників гри помилиться та виконає його, той робить крок уперед, або штрафується.

«ПОДИВИСЬ І ЗАПАМ'ЯТАЙ»

Учасники розподіляються на дві команди. Гравці однієї дивляться в один бік — стоять до них спиною і дивляться у протилежний. Кожен гравець за 30 сек. повинен запам'ятати все, що бачив перед собою. Потім команди міняються місцями. Виграє команда, яка набере більше очок.

«ІСТИВНЕ — НЕІСТИВНЕ»

Учитель називає будь-який предмет. Якщо він істинний — учень піднімає руки вперед, якщо неістинний — руки в бік.

Завдання вчителя — виявити найуважніших.

«ВІДГАДАЙ, ЧИЙ ГОЛОСОК»

Діти, взявшись за руки, утворюють коло. В центрі — ведучий із заплющеними очима. Діти рахують у колі й співають: «Дружно, діти: раз, два, три, разом вліво поверни!»

А як скажем: «Скок, скок, скок — «Відгадай, чий голосок!»

Слова «Скок, скок, скок» промовляє тільки один з гравців. Ведучий розплющує очі й намагається відгадати. Якщо відгадав, то цей гравець стає ведучим.

«ВИЗНАЧ ОРІЄНТИР»

Усі учасники гри знаходяться в такому місці, звідки відкривається широка смуга для огляду. Керівник заздалегідь встановлює кілька орієнтирів (перекладина, ворота і т. д.), віддаль до яких учні повинні визначити кроками. Перемагає гравець, який найбільш точно визначить відстань до предметів.

«ВИЗНАЧ ЧАС»

Після бігу з переходом на спокійну ходьбу по колу учні повинні визначити відрізок часу в 45-60 сек. За сигналом учителя, учні під кожен крок починають у пам'яті підраховувати час. Визначивши проміжок часу, учень робить крок у бік і зупиняється. Визначаються найбільш уважні і точні.

«КЛАС, СТРУНКО!»

Учитель стоїть обличчям до дітей, які вишикувались в одну шеренгу. Він подає різні команди. Команда виконується тільки тоді, коли вчитель перед нею говорить слово «клас». — Той, хто помиляється, робить крок вперед, але продовжує брати участь у грі, яка триває до 3 хвилин.

ІГРИ ДЛЯ РОЗВИТКУ СТРИБУЧОСТІ

«ХТО ДАЛІ НА ОДНІЙ НОЗІ?»

Учні стають у дві або три колони. За сигналом керівника учасники, які стоять першими в колонах, починають стрибати на одній нозі (без зміни ніг). Після того, як вони виконають 8—10 стрибків, дається сигнал для початку руху гравцям, які стоять наступними у колоні. Оголошується переможець-учасник, який найдалше стрибнув. Цю гру можна провести одночасно з усім класом, якщо всіх учасників вишикувати в одну шеренгу з певним інтервалом.

«ЧОВНИК»

Гравці діляться на дві команди і шикуються на протилежних сторонах майданчика. Між ними проводиться середня лінія — місце старту. Команди вибирають капітана. Одна команда стрибає вліво, а друга — вправо до лінії виграшу. Перемагає команда, останній гравець якої скоріше перестрибне через виграшну лінію.

«ВОВК У КАНАВІ»

Впоперек майданчика креслять дві паралельні лінії на відстані 1,5—2 кроки одна від одної. Це — «канавка». З обох боків майданчика ще дві паралельні лінії, які відокремлюють два «будинки». У «канаві» знаходяться 2

гравці, які визначені керівником. Це — «вовки». Решта гравців, що знаходяться в одному з «будинків» — «кізоньки». За сигналом керівника «кози» перебігають на інший бік, перестрибуючи при цьому «канаву». «Вовки» намагаються спіймати «козенят» і спіймане відходить у визначене місце. Після 3—4 перебіжок вибираються нові «вовки».

«ВУДОЧКА»

Гравці стають у коло обличчям до центру. Відстань між ними 1-2 кроки. Керівник стоїть у центрі і крутить мотузку з мішечком на кінці (вудочку) так, щоб вона, ковзаючи по підлозі, проносилась під ногами гравців. Діти стрибають, а якщо когось вудочка зачепить — гравець вибуває.

«ГІГАНТСЬКІ КРОКИ»

Учні стають у дві колони. За вказівкою вчителя по черзі долають «канаву» 6—8 метрів. Виграє той, хто менше зробить кроків, долаючи «канаву».

«БІГУНИ І СКАКУНИ»

Беруть участь дві команди — бігуни і скакуни. Позначається стартова лінія, де стають скакуни. За 15—20 м від неї накреслюється зона, завширшки 1,5—2 м — «канава». За першим сигналом обидві команди займають певне положення старту, за другим прямують вперед. Скакуни намагаються швидко досягти канави і перестрибують через неї, а бігуни — наздогнати і захопити стрибунів. Кому вдається це зробити — отримує очко. Потім команди міняються ролями.

«ГОРОБЧИКИ-СТРИБУНЧИКИ»

На майданчику креслять коло, посередині якого розташовуються «кішка», а всі гравці - «горобчики», що перебувають за межами кола. «Горобчики» весь час стрибають у коло і вистрибують з нього. «Кішка» намагається спіймати того, хто затримується. Спійманий гравець стає «кішкою» і гра продовжується.

«ЗАЙЦІ, СТОРОЖ ТА ЖУЧКА»

Майданчик позначається трьома лініями. Посередині майданчика — діти, що тримають скакалку, утворюють паркан висотою 40—50 см від поверхні. З одного боку майданчика — ведучі «сторожі» та «Жучка». За сигналом керівника «зайці» вибігають вперед, стрибають через скакалку на город та «їдять капусту». Коли «зайці» зупиняються на городі, «сторож» за знаком керівника три рази плескає в долоні. «Зайці» втікають, пролізаючи

під скакалкою. За другим сигналом керівника «Жучка» вибігає і наздоганяє «зайців». Спіймані «зайці» залишаються на тому місці, де їх торкнулась «Жучка». Потім міняються ролями «зайці», «сторож», «Жучка».

«МИСЛИВЦІ»

Вибирається 3—4 ведучих — мисливці, які мають по маленькому м'ячику. «Мисливці» стають у різних місцях майданчика. Інші — «лисиці», які бігають по майданчику. За сигналом керівника вони зупиняються і «мисливці» по черзі кидають м'ячем в «лисиць». Гравець, у якого влучили, отримує штрафне очко.

«ВЛУЧНО В ЦІЛЬ»

Гравці шикуються у дві шеренги (команди) на відстані 12—15 м обличчям один до одного. Посередині майданчика проводять лінію, вздовж якої ставлять 10 городків. Учасники однієї команди намагаються за домовленою кількістю кидків збити городки, а потім міняються. Виграє команда, яка більше зіб'є городків.

«ЗАХИСТ ФОРТЕЦІ»

Гравці стають у коло. В центрі його — «фортеця» — м'яч. Біля «фортеці» стоїть «захисник». Гравці, перекидаючи м'яч один одному, намагаються влучити у «фортецю». Захисник відбиває м'яч. Гравець, який влучає у «фортецю» стає захисником.

«СНАЙПЕРИ»

Гравці поділяються на 3—4 команди і шикуються вздовж лінії. На відстані 10—15 кроків від них накреслюємо другу лінію — «перекриття». За «перекриттям» кілька гравців, що тримають мішені. За сигналом керівника вони піднімають мішені і через 3—5 сек. опускають. Перемагають ті, хто матиме більше влучень.

«ПЕРЕСТРІЛКА»

Майданчик ділять лінією на дві рівні частини. За 3—4 кроки від кожного короткого майданчика паралельно проводять ще по одній лінії. Виходить «поле», що складається з 4 смуг: 2 широких — «місто» і 2 вузьких — місця для «полону». Команда розташовується кожна на своєму місці.

Керівник стає посередині майданчика і підкидає м'яч. Гравці, не виходячи за межі свого поля, намагаються заволодити м'ячем і між командами починається «перестрілка». Гравці кожної команди кидають у суперника м'ячем. Гравець, якого торкнувся м'яч, стає полоненим і переходить смугу

суперника. Щоб звільнити «полоненого», потрібно перекинути йому м'яч, а він повинен його спіймати.

«ХТО ДАЛІ КИНЕ?»

На майданчику лінією окреслити «дім», у якому на всю ширину майданчика шикуються 2—3 шеренги гравців. Кожна шеренга — команда. У руках гравці тримають предмети для метання (м'ячі, мішечки з піском). Попереду, на відстані 10—20 м, креслиться ряд паралельних ліній. За сигналом учителя команда, яка стоїть першою, кидає предмети якомога далі. Вчитель рахує, скільки предметів впало якнайдалі й оголошує переможців.

«ПЕРЕКИНЬ ШВИДШЕ»

На майданчику протягують мотузку або волейбольну сітку на висоті 1,5—2 м. Гравців поділяють на дві команди, які стоять з обох боків сітки. Кожна команда отримує м'яч. Після умовного сигналу треба перекинути м'яч на поле суперника. Кожна команда намагається досягти того, щоб обидва м'ячі опинились на боці суперника;

«М'ЯЧ У ПОВІТРІ»

Гравці стають у коло на відстані витягнутих в сторони рук. Ведучий з волейбольним м'ячем — у центрі кола. Він підкидає м'яч та відбиває його волейбольною передачею будь-якому гравцю. Той відбиває його кому-небудь з гравців або ведучому, який у свою чергу перекидає м'яч далі. Мета гри — не дати торкнутися м'ячу землі. Як тільки м'яч впаде на землю — «винуватець» вибуває з гри.

«М'ЯЧ ЧЕРЕЗ ШНУР»

Посередині майданчика натягується шнур на висоті 2,5 м. Гравці діляться на дві рівні команди і розміщуються на своїй половині довільно. Перша команда перекидає м'яч через шнур на сторону суперника. Другій команді необхідно не дати впасти м'ячу на землю. Спіймавши м'яч, друга команда перекидає його на половину першої. Виграє команда, у якої менше разів м'яч побуває на землі.

«ВИБИЙ ВЕДУЧОГО»

Гравці утворюють два кола (одне — хлопчики, друге — дівчатка) діаметром 1'2—15 м. У кожному — по одному волейбольному м'ячу, а у центрі кола розташовується ведучий, якого потрібно вибити м'ячем. Гравець, який виб'є ведучого, займає його місце.

«ДО СВОЇХ ПРАПОРЦІВ»

Усі гравці діляться на групи з 8—10 чоловік кожна та стають у коло, розташовуючись по усьому майданчику. У центрі кожного кола стає один гравець з прапорцями різного кольору. Всі гравці, крім тих, хто стоїть з прапорцями, за сигналом керівника розбігаються і заплющують очі. В цей час гравці, які стоять з прапорцями, тихо та швидко змінюють свої місця за вказівкою керівника. За сигналом керівника «до своїх прапорців», гравці відкривають очі, шукають свої прапорці й стають у коло біля них.

«НЕВІД»

На одному боці майданчика «дім рибалок». Там знаходиться два ведучих «рибалки». Інші гравці — «риби», розбігаються по майданчику. За сигналом керівника ведучі, взявшись за руки, вибігають з дому і ловлять намічену рибку, стараючись взяти у коло. Спіймавши, повертаються додому, і зі зловленими «рибками» спільно ловлять решту «рибок».

«ШВИДКО ПО МІСЦЯХ»

У цій грі шикунання можуть бути різноманітні: у дві шеренги, у дві колони, в коло. За сигналом керівника «На прогулянку!» всі діти розбігаються у різні сторони. За другим сигналом: «Швидко по місцях!» усі гравці повинні вишикуватись у вихідне положення.

«ДЕНЬ ТА НІЧ»

На відстані 1—2 кроки у центрі майданчика креслять дві паралельні лінії-будинки. Гравці діляться на дві рівні команди, які стоять на лініях у центрі майданчика, повернувшись спиною одна до одної. Перша команда — «день», а друга — «ніч». За сигналом керівника, «день» — команда «ніч» тікає у свій будинок, а команда «день» наздоганяє її. Спійманих гравців зараховують до команди «день» і відповідно таким же чином до команди «ніч».

«ЛІНІЙНА ЕСТАФЕТА З БІГОМ»

Дітей поділяють на дві-три команди. Вони розташовуються за лінією старту паралельно в колонах по одному. На однаковій відстані (15—20 м) від лінії старту, перед кожною командою, ставлять прапорець. За сигналом перші в колонах біжать до прапорців, оббігають їх, повертаються до своєї команди, торкаються рукою долоні гравця, який стоїть першим, а самі стають у кінець команди. Чергові гравці негайно вибігають вперед і повторюють те ж саме, що й попередні. Перемагає команда, яка раніше закінчить естафету.

ІГРИ З ЕЛЕМЕНТАМИ БІГУ

«КІТ І МИШКА»

Усі гравці беруться за руки, стаючи у коло. Обирається двох ведучих, з яких один — «кіт», а другий — «мишка». За сигналом керівника «мишка» тікає від «кота», а «кіт» її наздоганяє. Всі діти, що стоять у колі, вільно пропускають «мишку» у нірку (коло) та перешкоджають «котові» туди забігти.

«ВЕСЕЛІ ДІТИ»

На відстані 15—20 м креслять дві паралельні лінії — табори. У центрі майданчика — ведучий, а гравці розташовуються за лінією одного з таборів. За сигналом учителя діти виголошують слова:

Ми веселі малюки,
Любим ігри залюбки.
Ось і спробуй нас догнати,
Раз, два, три — лови!

Після цих слів гравці перебігають до протилежного табору, а ведучий намагається доторкнутися рукою до когось із втікачів. Той, кого він торкнеться, відходить убік. Гру повторюють.

«ДІД МОРОЗ»

Обирається Дід Мороз. Решта учасників розбігаються по майданчику. Дід Мороз біжить за ними, намагаючись торкнутися кого-небудь і «заморозити». «Заморожений» зупиняється і розводить руки в сторони. Той, хто протримався найдовше стає Дідом Морозом.

«НА ПРОГУЛЯНКУ»

Гравці розміщуються по всьому майданчику, стоячи у накреслених колах. І лише ведучий залишається без кола. Ведучий говорить; «На прогулянку!», всі вибігають зі своїх кіл і бігають по майданчику. За командою «Доц іде!», всі стараються зайняти кола. Кому не вистачить кола, той стає ведучим.

«КВАЧ, НОГИ ВІД ЗЕМЛІ!»

Обирається один ведучий. Гравці вільно бігають по майданчику (залу). За сигналом керівника ведучий намагається наздогнати когось з гравців та поквачити його. Гравці рятуються від ведучого і займають таке положення, щоб ноги не торкались підлоги (землі). Як тільки гравець бачить, що загроза минула, він одразу ж повинен стати на підлогу (землю). Заквачений гравець стає ведучим.

«БІЖИ І ЛОВИ»

Гравці вишикувані у дві шеренги, відстань до 3 м. Перша шеренга — СТАРТ, а друга — СПОРТ. Учитель дає сигнал «Старт», тоді шеренга «старт» розбігається, а «спорт» ловить їх. Потім шеренги міняються.

«ЛИСИЦЯ І КУРЧАТА»

На одному боці майданчика за лінією ставлять перешкоду. Це — «курник». На протилежному боці позначають нору для «лисиці». Середина майданчика — це подвір'я. З гравців обирають ведучого — «лисицю», а решта дітей «курчата». Вони ходять по майданчику, шукають собі їжу. На сигнал керівника: «Лисиця!» — «курчата» тікають до «курника», ховаючись від «лисиці». Гра закінчується, коли «лисиця» спіймає визначену кількість «курчат».

«ВІЛЬНЕ МІСЦЕ»

Усі гравці, за винятком ведучого, стають у коло, не більше як півкроку один від одного, і ховають руки за спину. Ведучий біжить зовнішньою стороною кола, торкається кого-небудь і продовжує біг. Гравець, якого торкнувся ведучий, біжить у протилежну сторону, стараючись швидше прибігти на своє місце. Зустрічаючись на шляху, гравці тричі сплескують у долоні і стараються зайняти вільне місце. Хто не встигне — стає ведучим.

ІГРИ З ЕЛЕМЕНТАМИ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧИХ ВПРАВ

«СОВОНЬКА»

У куточку майданчика креслиться будиночок для «совоньки». Вибирається ведучий — «совонька». Всі інші гравці — «мишенята». «Совонька» летить до свого будиночка, а «мишенята» розміщуються вздовж стін у «нірках». За сигналом керівника «день» — «совонька» засинає, а «мишенята» починають бігати, гратися. За сигналом «ніч» — «совонька» просипається і летить ловити «мишенят». «Мишенята» завмирають на місці, «совонька» підкрадається до них і дивиться, чи хтось ворухиться. Якщо «мишеня» зробить рух, то «совонька» забирає його до себе в «дупло». Потім вибирають нову «совоньку».

«М'ЯЧ — ГРАВЦЕВІ»

Посередині майданчика з маленьким м'ячем у руках стоїть ведучий, біля нього — гравці. Підкинувши м'яч угору, ведучий називає когось з учасників гри. Той, кого назвали, повинен спіймати м'яч. Решта розбігається. Заволодівши м'ячем, названий гравець, так само підкидає його вгору і одночасно називає ім'я когось з гравців. Якщо названий гравець не спіймав м'яча, він вигукує «Стій!». Учасники гри зупиняються, а той, хто спіймав м'яч, не сходячи з місця, намагається легко влучити ним у когось з гравців. Гравець, у кого влучили або який не влучив ні в кого м'ячем, стає обличчям до стіни, а решта гравців, відійшовши на 5—6 м, легенько влучають у нього м'ячем.

«ПОЇЗД»

Гравців поділяють на дві команди. Креслять лінію старту і фінішу. Діти стоять у колоні по одному, кладуть руки на плечі гравця, який стоїть попереду. Перший у колоні гравець — «тепловоз», а інші — «вагончики». За сигналом керівника, поїзд починає їхати. Виграє команда яка швидше петрне лінію іншу (кінцеву станцію).

«МИШОЛОВКА»

Гравці розділяються на дві групи. Перша, взявшись за руки, утворює коло «мишоловку». Друга група розташовується поза колом — «миші». Гравці, що зображують «мишоловку», зупиняються, піднімають руки вгору і пропускають «мишей». Гравці, що зображують «мишей», починають вбігати під «мишоловку» та вибігати з неї. За сигналом учасники гри, що стоять у колі, опускають руки донизу і присідають. «Миші», що не встигли вибігти з кола, вважаються спійманими і стають у коло.

«ЗАЙЦІ В ГОРОДІ»

Креслять два концентричні кола на відстані 3—4 м. Внутрішнє коло — «город», на якому знаходиться «сторож». Всі інші гравці — «зайці» і перебувають між колами, вони стрибають у город та вистрибують назад. «Сторож» несподівано починає ловити «зайців». Наздоганяти їх він може лише до зовнішнього кола. Коли спіймано 3—4 «зайців», обирається новий «сторож».

«ТАЄМНИЧИЙ ПАКЕТ»

Керівник заздалегідь готує пакет, у якому знаходиться завдання: «Естафета, чи гра і свисток». Цей пакет знаходиться на території школи. Учасник, який знайшов пакет, розриває його і свистком скликає всіх учнів. Далі виконуються ті завдання, що зазначені у пакеті.

«КВАЧ, ДАЙ РУКИ!»

Клас обирає ведучого — «квача», який намагається поквачити решту гравців. Учасник, що рятується від «квача», підбігає до найближчого гравця і бере його за руки. Вони зупиняються, стоячи обличчям один до одного. Якщо гравці стоять у такому положенні, «квач» не може їх заквачити. Якщо «квач» наздогнав гравця, вони міняються ролями.

«КВАЧ МАРШЕМ»

Гравці поділяються на дві команди і розміщуються за своєю лінією в різних кінцях майданчика. Одна команда за сигналом учителя рухається вперед. Коли гравці підійдуть до лінії старту суперника на відстань до 3—5 м, за умовним сигналом повертаються і біжать назад, за свою лінію старту. Суперники намагаються їх наздогнати.

«МАСКУВАННЯ»

Клас шикується в колону по чотири. Кожна колона-команда за раніше домовленим сигналом починає рухатись у різних напрямках. За сигналом учителя «земля», учні присідають, а за командою «літак» — піднімають, руки вгору.

«ЗБІР УРОЖАЮ»

Всі гравці шикуються в шеренгу. Учитель розкидає тенісні м'ячі і гравці збирають їх у визначене місце.

«САДІННЯ КАРТОПЛІ»

Всі гравці діляться на кілька команд. Команди стоять у колонах за лінією старту. З протилежного боку на відстані 10-15 м перед кожною командою накреслюється три кола. Гравці, що стоять першими в колонах, тримають мішечки з картоплинами (тенісними м'ячами). За сигналом гравці біжать і «садять» (кладуть) по одній картоплині в кожне коло. Другі біжать і збирають кожну «картоплину».

«ЯК ПЕРЕМІЩАТИСЯ»

П'яти видам переміщення — плаванню, ходьбі, лазінню, стрибкам, бігу відповідають домовлені імітаційні рухи на місці, які учні повинні показувати після того, як учитель називає того чи іншого представника тваринного світу.

Наприклад: горобець, кенгуру, качка, зайчик.

«М'ЯЧ ПО ЗЕМЛІ»

На майданчику креслять дві лінії на відстані 8—10 м одна від одної. Гравці поділяються на дві-три команди, які шикуються в колону по одному, навпроти першої лінії. Перед кожним гравцем, який стоїть попереду, — м'яч. За сигналом керівника перші гравці котять м'яч по землі до протилежної лінії, а потім — назад у вихідне положення. Виграє той, хто першим прикотив м'яча. Далі — інші гравці так само котять м'ячі, доки кожен не виконає цю вправу. Можна котити м'яч футбольним способом, а можна використовувати хокейну ключку.

«СИГНАЛ»

Учитель подає звукові сигнали за попередньою домовленістю: сплеском рук або свистком. Учні виконують завдання в бігу, у напівприсіді, зупинками.

«ПТАХИ У КЛІТЦІ»

Гравці поділені на дві групи. Перша, тримаючись за руки, шикується в коло і зображає «клітку». Друга — «птахи», що розміщуються зовні «клітки», утворюючи зовнішнє коло. За першим сигналом, під музику або пісню, «клітка» рухається праворуч, а «птахи» стрибають ліворуч. За другим сигналом гравці малого кола піднімають руки вгору — «клітка» відчи-

нилась. «Птахи» вільно залітають у «клітку» та «вилітають». За третім сигналом «клітка» зачинається, гравці «клітки» опускають руки вниз, присідають. Птахи, які опинилися у клітці, спіймані й займають місце у колі. Потім команди міняються місцями.

«ТЕРМІНОВИЙ ВАНТАЖ»

На майданчику креслять лінії старту й фінішу. За лінією старту шикується у колони гравці, поділені на кілька команд. Навпроти кожної команди лежить «вантаж» (палиці, кубики...). За сигналом керівника, гравці швидко шикуються ланцюжком, перекладають увесь багаж з лінії старту за лінію фінішу. Команда, яка швидше впорається з вантажем, виграє.

«ГУСИ-ЛЕБЕДІ»

Всі гравці стоять з одного боку майданчика за лінією, — це «дім гусей». На протилежному боці — «вовче лігво». Один з гравців - ведучий — «вовк», всі інші — «гуси-лебеді». За сигналом керівника; «Гуси-лебеді в поле», діти вибігають на майданчик. Після слів керівника: «Гуси-лебеді, додому, сірий вовк під горою», гравці хором питають: «Що він там робить?». Керівник відповідає: «Гусей скубе». «Яких?» — знову питають гравці. «Сіреньких та біленьких, тікайте швидше додому!». Після цих слів «гуси тікають до свого дому», а «вовк» вибігає із лігва й ловить «гусей». Перемагає той «вовк», який за певний проміжок часу спіймав більше «гусей».

РУХЛИВІ ІГРИ ДЛЯ РОЗДІЛУ «ЛИЖНА ПІДГОТОВКА»

«СПУСК ШЕРЕНГАМИ»

Гра починається сигналом. Шеренга спускається вниз, старається якомога даліше проїхати по схилу, не загубивши ні одного гравця. В заїзді можуть брати участь дві-три шеренги.

«СНІГОВИЙ ТИР»

На місцевості ставлять мішені. Гравців поділяють на дві-три команди (скільки мішеней). За сигналом керівника гравці починають ліпити сніжки і з 8—10 м намагаються потрапити в щит. Кожний виконує 5 кидків. За попадання в щит, дається очко. Виграє команда, яка набрала більше очок.

«ХТО ШВИДШЕ»

Учасники гри поділяються на команди. Шикується на вершині гори в колону по одному на одній спільній лінії старту. За 30—60 м від підніжжя гори двома прапорцями відзначають лінію фінішу. За сигналом керівника, всі гравці кожної команди з'їжджають на лижах (без палиць) униз з гори до лінії фінішу. Виграє команда, яка швидше від інших збирається в повному складі на лінії фінішу.

«НА ГІРКУ І З ГІРКИ»

Дві команди лижників шикуються колонами біля підніжжя гори. За сигналом керівника всі учасники стараються чим швидше вибратися на гірку. Способи піднімання довільні: з палицями, без палиць, ялинкою. Виграє команда, яка швидше підніметься на гірку і спуститься з неї, вишикується на місці старту.

«КВАЧІ»

Обирають ведучого. Він піднімає вгору палицю й оголошує: «Я — квач!». «Квач» намагається наздогнати кого-небудь з гравців і заквачити кінцем палиці по лижі. Заквачений гравець стає «квачем».

«З ГОРИ У ВОРОТА»

На схилі гори встановлюють ворота з лижних палиць. Учні по черзі спускаються вниз — без палиць, намагаючись проїхати крізь ворота і не зачепити їх. Той, кому це не вдається, одержує штрафне очко. Перемагає команда, що має менше штрафних очок.

«СНІЖКАМИ ПО М'ЯЧУ»

Гравців поділити на дві команди, відстань між ними 10—15 м. Посередині — волейбольний м'яч. За сигналом керівника учасники з обох боків кидають сніжками, стараючись перекотити м'яч на бік суперника. Виграє команда, яка даліше закотить м'яч.

«СОРОКАНІЖКИ»

Гравців поділяють на дві-три команди, що розміщуються в колону по одному. Кожна команда (без лижних палиць), тримається за довгу мотузку. За сигналом керівника команди одночасно виходять зі стартової лінії і стараються швидше досягти фінішу. Виграє команда, яка найшвидше перетне лінію фінішу.

«ФІНСЬКІ ГОНКИ»

На рівній місцевості позначають лінії старту і фінішу. Першим учасникам перев'язують ноги вище колін. За сигналом керівника гравці переміщуються до фінішної лінії. Виграє той учасник, хто першим перетне фінішну лінію. Гру можна провести у вигляді естафети для цілого класу.

«ШВИДКИЙ ЛИЖНИК»

Лижники шикуються в одну шеренгу, не заходячи за стартову лінію. За сигналом керівника, гравці пересуваються на одній лижі, відштовхуючись другою. Хто фінішує перший — той переможець. При груповому старті перемога надається тій команді, останній учасник якої найшвидше перетне лінію фінішу.

Зміст

ВСТУП	3
<i>Пам'ятка вчителю фізичної культури</i>	4
1 КЛАС	5
I ЧВЕРТЬ (18 УРОКІВ).....	5
<i>Вимоги до учнів</i>	5
II ЧВЕРТЬ (14 УРОКІВ).....	10
<i>Вимоги до учнів</i>	11
III ЧВЕРТЬ (20 УРОКІВ).....	15
<i>Вимоги до учнів</i>	16
IV ЧВЕРТЬ (16 УРОКІВ).....	20
<i>Вимоги до учнів</i>	20
2 КЛАС	24
I ЧВЕРТЬ (18 УРОКІВ).....	24
<i>Вимоги до учнів</i>	24
II ЧВЕРТЬ (14 УРОКІВ).....	28
<i>Вимоги до учнів</i>	29
III ЧВЕРТЬ (20 УРОКІВ).....	33
<i>Вимоги до учнів</i>	33
IV ЧВЕРТЬ (16 УРОКІВ).....	37
<i>Вимоги до учнів</i>	37
3 КЛАС	41
I ЧВЕРТЬ (18 УРОКІВ).....	41
<i>Вимоги до учнів</i>	42
II ЧВЕРТЬ (14 УРОКІВ).....	45
<i>Вимоги до учнів</i>	46
III ЧВЕРТЬ (20 УРОКІВ).....	50
<i>Вимоги до учнів</i>	51
IV ЧВЕРТЬ (16 УРОКІВ).....	55
<i>Вимоги до учнів</i>	55
<i>РУХЛИВІ ТА СЮЖЕТНІ ІГРИ, РЕКОМЕНДОВАНІ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ З УЧНЯМИ I—III КЛАСІВ</i>	60
<i>ІГРИ ДЛЯ РОЗВИТКУ УВАГИ</i>	60
<i>ІГРИ З ЕЛЕМЕНТАМИ БІГУ</i>	66
<i>ІГРИ З ЕЛЕМЕНТАМИ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧИХ ВПРАВ</i>	67
<i>РУХЛИВІ ІГРИ ДЛЯ РОЗДІЛУ «ЛИЖНА ПІДГОТОВКА»</i>	70