**Календарно-тематичне планування уроків**

**з фізичної культури в 1 класі.**

Програма з фізичної культури 1-4 класів для загальноосвітніх навчальних закладів. Затверджено Міністерством освіти і науки України

Київ. Видавничий дім «Освіта» 2012 р

**105год на рік**

**3 год. на тиждень І семестр**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Зміст*** | ***Дата проведення*** |
| 1 | **Основи знань з фізичної культури.2 год**  1. Загальні відомості про здоров'я та здоровий  спосіб життя.  2. Значення фізичної культури для здоров'я  школярів.  3. Правила безпеки під час занять з фізичної культури.  4. Житєво важливі способи пересування людини  5. Рухливі ігри на швидкість. |  |
| 2 | 1. Правила рухливих ігор у 1-му класі.  Міфи та легенди Стародавньої Греції про  виникнення Олімпійських ігор.  2. Загальнорозвивальні вправи на місці.  3. Дріботливий біг.  4. Біг по прямій лінії (до 20 м).  5. Рухливі ігри на швидкість |  |
| 3 | **Вправи для оволодіння навичками пересувань 13 год.**  **Вправи для формування постави і профілактики плоскостопості:**  1. Загальнорозвивальні вправи на місці.  2. Дріботливий біг.  3. Біг з високим підніманням стегна.  4. Біг по прямій лінії (до 20 м).  5. Високий старт.  6. Рівномірний біг до 100 м.  7. Рухливі ігри «Ой у полі жито» |  |
| 4 | Правила безпеки під час виконання видів  пересувань.  2. Загальнорозвивальні вправи на місці.  3. Дріботливий біг.  4. Біг з високим підніманням стегна.  5. Біг стрибками.  6. Високий старт.  7. Вибігання з високого старту.  8. Рівномірний біг до 150 м.  9. Рухливі ігри «Ой у полі жито» |  |
| 5 | 1. Загальнорозвивальні вправи на місці.  2. Дріботливий біг.  3. Біг з високим підніманням стегна.  4. Біг стрибками.  5. Вибігання з високого старту.  6. Прискорений біг до 10 м.  7. Рівномірний біг до 200 м.  8. «Човниковий» біг: 4 х 9 м.  9. Рухливі ігри «По гриби» |  |
| 6 | 1. Загальнорозвивальні вправи на місці.  2. Ходьба на носках, п'ятках, з різним положенням  рук.  3. Біг стрибками.  4. Прискорений біг до 15 м.  5. Рівномірний біг до 300 м.  6. «Човниковий» біг: 4 х 9 м.  9. Рухливі ігри «По гриби» |  |
| 7 | 1 Загальнорозвивальні вправи у русі.  2. Біг стрибками.  3. Прискорений біг до 20 м.  4. Ходьба по лаві.  5. Ходьба «Змійкою» б.Лазіння по похилій лаві (кут 20)  7. «човниковий» біг: 4 х 9 м.  8. Рухливі ігри «До своїх прапорців» |  |
| 8 | 1. Правила виконання та оцінювання комплексного тесту.  2. Відомі українські легкоатлети.  3. Загальнорозвивальні вправи у русі.  4. Біг на швидкість до ЗО м.  5. Рівномірний біг до 400 м  6. Лазіння по похилій лаві (кут 20) в упорі стоячи на колінах.  7. Підтягування на низькій перекладині.  8. Рухливі ігри «До своїх прапорців» |  |
| 9 | 1. Загальнорозвивальні вправи у русі.  2. біг на швидкість 30 м.  3. Ходьба на носках, п'ятках, з різним положенням рук.  4. підтягування на низькій перекладині.  5. Рухливі ігри « Ми весела дітвора» |  |
| 10 | 1. Загальнорозвивальні вправи у русі.  2. Танцювальний кроки: приставлений крок вперед, вбік, назад.  '6. Нахили тулуба вперед з положення сидячи.  4. Рухливі ігри на швидкість. |  |
| 11 | 1. Загальнорозвивальні вправи у русі.  2. Чергування ходьби та бігу до 700 м.  3. Нахили тулуба вперед з положення сидячи.  4. Рухливі ігри «Ми весела дітвора» |  |
| 12 | 1. Загальнорозвивальні вправи у русі.  2. Ходьба на носках, п'ятках, з різним  положенням рук, з присіданням.  3. Нахили тулуба вперед з положення сидячи.  4. Рухливі ігри «На свої номера» Тематична. |  |
| 13 | 1. Загальнорозвивальні вправи у русі.  2. біг на швидкість 30 м.  3. Ходьба на носках, п'ятках, з різним положенням рук.  4.підтягування на низькій перекладині.  5. Рухливі ігри «Вовк у канаві». |  |
| 14 | 1 Загальнорозвивальні вправи у русі.  2. Біг стрибками.  3. Прискорений біг до 20 м. 4 Рухливі ігри «Вовк у канаві» |  |
|  | 1. Загальнорозвивальні вправи на місці.  2. Ходьба на носках, п'ятках, з різним положенням  рук.  3. Біг стрибками.  4. Прискорений біг до 15 м.  5. Рівномірний біг до 300 м.  6. «Човниковий» біг: 4 х 9 м.  9. Рухливі ігри «Будиночки» |  |
|  | **Вправи для опанування навичками володіння м’ячем**  **Вправи для розвитку фізичних якостей:** |  |
| 15 | 1. Правила безпеки під час занять із м'ячем.  2. Фізична підготовка — організаційні впра-  ви.  3. Загальнорозвивальні вправи на місці без предмета.  4. Різновиди ходьби.  5. Рухливі ігри (згідно з програмою).  6. Біг зі зміною напрямку і швидкості руху.  7. Удар по нерухомому м'ячу внутрішньою стороною стопи.  8 Рухлива гра « Хто влучніше» |  |
| 16 | Організаційні вправи.  2. Загальнорозвивальні вправи на місці без  предмета.  3. Різновиди ходьби.  4. Рухливі ігри (згідно з програмою).  5. Біг зі зміною напрямку і швидкості руху.  6. Удар по нерухомому м'ячу внутрішньою стороною стопи.  Перкидання м'яча із руки в руку.  7. Рухливі ігри «Хто влучніше» |  |
| 17 | 1. Організаційні вправи.  2. Загальнорозвивальні вправи на місці без  предмета.  3. Бігові вправи.  4. Рухливі ігри (згідно з програмою).  5. Перекидання м'яча в перах.  6. Ведення м'яча однією рукою, двома.  7. Пересування з м'ячем і без м'яча. Рухливі ігри «Гравець у колі» |  |
| 18 | 1. Організаційні вправи.  2. Загальнорозвивальні вправи з м'ячем.  3. Бігові вправи.  4. Рухливі ігри (згідно з програмою).  5. Метання м'яча правою і лівою рукою із-за голови, стоячи на місці. Рухливі ігри «Гравець у колі» |  |
| 19 | 1. Організаційні вправи.  2. Загальнорозвивальні вправи з м'ячем.  3. Стрибкові вправи.  4. Рухливі ігри (згідно з програмою).  5. Зупинка стрибком.  7. Рухлива гра «Влучно у ціль» |  |
| 20 | 1. Організаційні вправи.  2. Загальнорозвивальні вправи з м'ячем.  3. Стрибкові вправи.  4. Удари по м'ячу після ведення.  5. Ведення м'яча носком ноги.  6. Пересування з м'ячем і без м'яча. 7. Рухлива гра «Влучно у ціль» |  |
| 21 | 1. Організаційні вправи.  2. Загальнорозвивальні вправи з м'ячем.  3. Вправи для координації рухів.  4. Біг зі зміною напрямку і швидкості руху.  5. Зупинка м'яча підошвою.  6. удари внутрішньою стороною ступні по нерухомому мячу.  7. Рухлива гра «Передав сідай» |  |
| 22 | 1. Організаційні вправи.  2. Загальнорозвивальні вправи у русі.  3. Вправи для координації рухів.  4. Біг зі зміною напрямку і швидкості руху.  5. Зупинка м'яча підошвою що котиться.. 7.Рухлива гра «Передав сідай» |  |
| 23 | 1. Організаційні вправи.  2. Загальнорозвивальні вправи у русі.  3. Вправи для координації рухів.  4. Стрибки поштовхом однієї ноги.  5. Удар по нерухомому м'ячу внутрішньою стороною стопи. . Рухлива гра «Влучно у ціль» |  |
| 24 | 1. Організаційні вправи.  2. Загальнорозвивальні вправи у русі.  3. Вправи для м'язів стопи.  4. Стрибки поштовхом однієї ноги.  5. Удар по нерухомому м'ячу внутрішньою стороною стопи.  7. Рухлива гра «Займи вільне коло» |  |
| 25 | 1. Організаційні вправи.  2. Загальнорозвивальні вправи у русі.  3. Вправи для м'язів стопи.  4. Зупинка стрибком.  5. Удари по м'ячу після зупинки.  6. Пересування з м'ячем і без м'яча.  7. 7. Рухлива гра «Займи вільне коло» |  |
| 26 | 1.Організаційні вправи  2. Загальнорозвивальні вправи у русі.  3. Пересування з м'ячем і без м'яча.  4. Зупинка стрибком.  5. Удари по м'ячу після зупинки.  6. Ведення м'яча носком ноги.  7. Рухлива гра «Займи вільне коло» |  |
|  | **Вправи для формування культури рухів** **з елементами гімнастики:9 год**  **Стрибкові вправи 8 год**  **Ігри для активного відпочинку: 8 год**  **Вправи для розвитку фізичних якостей:** |  |
| 27 | 1. Щоденна потреба організму у рухах.  2. Загальні відомості про гімнастику.  3. Основна гімнастична стійка.  4. Основні вихідні положення для ніг.  5. Ходьба звичайна з лівої ноги.  6. Стрибки на одній і обох ногах.  7. Групування.  8.Рухлива гра «Слухай сигнал» |  |
| 28 | 1. Гігієнічні правила виконання рухового режиму дня та фізичних вправ.  2. Шикування в шеренгу.  3. Основні вихідні положення для ніг.  4. Різновиди ходьби (на носках, на п'ятках).  5. Комплекс загальнорозвивальних вправ на місці без предмета.  6. Стрибки на одній і обох ногах.  7. Групування.  8.Рухлива гра «Життя лісу». |  |
| 29 | 1. Значення загартовування і формування правильної постави для здоров'я людини.  2. Шикування в шеренгу.  3. Основні вихідні положення для рук.  4. Різновиди ходьби (на носках, на п'ятках).  5. Комплекс загальнорозвивальних вправ на місці без предмета.  6. Стрибки на двох ногах із просуванням уперед.  7. Перекати у групуванні.  8.Рухлива гра «Літає не літає». |  |
| 30 | 1. Одяг і взуття для занять гімнастикою та рухливими іграми.  2. Шикування в шеренгу.  3. Основні вихідні положення для рук.  4. Різновиди ходьби (на носках, на п ятках).  5. Комплекс загальнорозвивальних вправ на місці без предмета.  6. Стрибки на двох ногах із просуванням уперед.  7. Перекати у групуванні.  8. Рухлива гра «Літає не літає». |  |
| 31 | 1. Правила техніки безпеки під час занять гімнастикою.  2. Шикування в колону.  3.Організаційні вправи  4. Основні вихідні положення тулуба.  5. Різновиди ходьби (на носках, на п'ятках).  6. Ходьба з високим підніманням стегна.  7. Комплекс загальнорозвивальних вправ на місці без предмета.  8. Перекид уперед з похилої площини.  9. Рухлива гра «Вовк у канаві». |  |
| 32 | 1. Відомі українські гімнасти.  2. Шикування в колону.  3. Організаційні вправи  4. Основні вихідні положення тулуба.  5. Різновиди ходьби (на носках, на п'ятках).  6. Ходьба з високим підніманням стегна.  7. Комплекс загальнорозвивальних вправ на місці без предмета.  8. Перекид уперед 3 похилої площини.  9. Рухлива гра «Вовк і коза». |  |
| 33 | 1. Розмикання.  2. Різновиди ходьби (на носках, на п'ятках).  3. Ходьба у присіді.  4. Комплекс загальнорозвивальних вправ із прапорцями.  5. Перекати назад із сіду.  6.Рухлива гра «Швидко стати в шеренгу». |  |
| 34 | 1. Розмикання.  2. Різновиди ходьби (на носках, на п'ятках).  3. Ходьба у присіді.  4. Комплекс загальнорозвивальних вправ із прапорцями.  5. Перекати назад із сіду.  6.Рухлива гра «Переліт птахів». |  |
| 35 | 1. Розмикання.  2. Різновиди ходьби (на носках, на п'ятках).  3. Ходьба у присіді.  4. Комплекс загальнорозвивальних вправ із гімнастичною палицею.  5. Стійка на лопатках, ноги зігнуті в колінах.  6. Рухлива гра «Тихо гучно». |  |
| 36 | 1. Розмикання.  2. Різновиди ходьби (на носках, на п'ятках).  3. Ходьба у присіді.  4. Комплекс загальнорозвивальних вправ із прапорцями.  5. Перекати назад із сіду.  6.Рухлива гра «Переліт птахів». |  |
| 37 | 1. Розмикання.  2. Різновиди ходьби (на носках, на п'ятках).  3. Ходьба у присіді.  4. Комплекс загальнорозвивальних вправ із гімнастичною палицею.  5. Стійка на лопатках, ноги зігнуті в колінах.  6.Рухлива гра «Хто більше». |  |
| 38 | 1. Шикування в шеренгу.  2. Різновиди ходьби (на носках, на п'ятках).  3. Ходьба на зовнішніх і внутрішніх сторонах стопи.  4. Комплекс загальнорозвивальних вправ із гімнастичною палицею.  5. Стрибки зі скакалкою (на одній, двох ногах).  6. Стійка на лопатках, ноги зігнуті в колінах.  7.Рухлива гра «Через зони». |  |
| 39 | 1. Розмикання.  2. Різновиди ходьби (на носках, на п'ятках).  3. Ходьба у присіді.  4. Комплекс загальнорозвивальних вправ із прапорцями.  5. Перекати назад із сіду.  6.Рухлива гра «Через зони». |  |
| 40 | 1. Розмикання.  2. Різновиди ходьби (на носках, на п'ятках).  3. Ходьба у присіді.  4.Комплекс загальнорозвивальних вправ із прапорцями.  5. Перекати назад із сіду.  6.Рухлива гра «Стрибунці горобчики». |  |
| 41 | 1. Розмикання.  2. Різновиди ходьби (на носках, на п'ятках).  3. Ходьба у присіді.  4. Комплекс загальнорозвивальних вправ із гімнастичною палицею.  5. Стійка на лопатках, ноги зігнуті в колінах.  6. Рухлива гра «Хто більше». |  |
| 42 | 1. Шикування в шеренгу.  2. Різновиди ходьби (на носках, на п'ятках).  3. Ходьба на зовнішніх і внутрішніх сторонах стопи.  4. Комплекс загальнорозвивальних вправ із гімнастичною палицею.  5. Стрибки зі скакалкою (на одній, двох ногах).  6. Стійка на лопатках, ноги зігнуті в колінах.  7. Рухлива гра «Жонглер». |  |
| 43 | 1. Правила техніки безпеки під час занять гімнастикою.  2. Шикування в колону.  3. Різновиди ходьби (на носках, на п'ятках).  4. Ходьба з різним положенням рук.  5. Комплекс загальнорозвивальних вправ зі скакалкою.  6. Стрибок у глибину з висоти.  7. Різні стійки з одночасними рухами руками.  8. Рухлива гра «Сірий вовк». |  |
| 44 | 1. Шикування в колону.  2. Різновиди ходьби (на носках, на п'ятках).  3. Ходьба з різним положенням рук.  4. Комплекс загальнорозвивальних вправ зі скакалкою.  5. Стрибок углибину з висоти.  6. Різні стійки з одночасними рухами руками.  7. Рухлива гра «До своїх прапорців». |  |
| 45 | 1. Шикування в коло.  2. Різновиди ходьби (на носках, на п'ятках).  3. Ходьба в напівприсіді.  4. Комплекс загальнорозвивальних вправ зі скакалкою.  5. Стрибок углибину з висоти.  6. Різні стійки з одночасними рухами руками.  7. Рухлива гра «До своїх прапорців». |  |
| 46 | 1. Шикування в коло.  2. Різновиди ходьби (на носках, на п'ятках).  3. Ходьба в напівприсіді.  4. Комплекс загальнорозвивальних вправ зі скакалкою. . Рухлива гра «Передав – сідай!». |  |
| 47 | 1. Правила техніки безпеки під час занять  гімнастикою.  2. Шикування в колону.  3. Різновиди ходьби (на носках, на п'ятках).  4. Ходьба з різним положенням рук.  5. Комплекс загальнорозвивальних вправ зі скакалкою.  6. Стрибок у глибину з висоти.  7. Різні стійки з одночасними рухами руками.  8. Рухлива гра «Сірий вовк». |  |
| 48 | 1. Шикування в колону.  2. Різновиди ходьби (на носках, на п'ятках).  3. Ходьба з різним положенням рук.  4. Комплекс загальнорозвивальних вправ зі скакалкою.  5. Стрибок углибину з висоти.  6. Різні стійки з одночасними рухами руками.  7. Рухлива гра «До своїх прапорців». |  |
| 49 | 1. Шикування в коло.  2. Різновиди ходьби (на носках, на п'ятках).  3. Ходьба в напівприсіді.  4. Комплекс загальнорозвивальних вправ зі скакалкою.  5. Стрибок углибину з висоти.  6. Різні стійки з одночасними рухами руками.  7. Рухлива гра «До своїх прапорців». |  |
| 50 | 1. Шикування в коло.  2. Різновиди ходьби (на носках, на п'ятках).  3. Ходьба в напівприсіді.  4. Комплекс загальнорозвивальних вправ зі скакалкою.  5. Стрибок у глибину 3 висоти.  6. Присідання 3 різними положеннями рук  7. Рухлива гра «Передав – сідай!». |  |
| 51 | 1. Шикування в коло.  2. Різновиди ходьби (на носках, на п'ятках)  3. Ходьба в напівприсіді.  4. Комплекс загальнорозвивальних вправ зі скакалкою.  5. Стрибок у глибину з висоти.  6. Присідання з різними положеннями рук  7. Рухлива гра «Життя лісу». |  |
| 52 | 1. Правила техніки безпеки під час занять гімнастикою.  2. Розмикання.  3. Різновиди ходьби (на носках, на п'ятках).  4. ходьба в присіді.  5 Комплекс загальнорозвивальних вправ на місці без предметів.  6. Стрибки на одній і обох ногах.  7. Стрибок углибину з висоти.  8. Присідання з різними положеннями рук |  |
| 53 | 1. Розмикання.  2. Різновиди ходьби (на носках, на п'ятках)  3. Ходьба в присіді.  4. Комплекс загальнорозвивальних вправ на місці без предметів.  5. Стрибки на одній і обох ногах.  6. Стрибок углибину з висоти.  7. Присідання з різними положеннями рук  .Рухлива гра «До своїх прапорців». |  |