

Календарне планування уроків фізичної культури

(складене за програмою «Фізична культура», автори Т.Ю.Круцевич, В.М.Єрмолова, Л.І.Іванова, О.Д.Кривчикова, Г.Г.Смоліус, Київ, «Освіта», 2012р., 4 клас)

105 год (3 год на тиждень)

№	Дата	Зміст навчального матеріалу
1.		Теоретико-методична підготовка Символіка Олімпійських ігор. Фізичне виховання в Запорізькій Січі. Роль фізичних вправ для розвитку кістково-м'язової та дихальної систем організму. Характеристика основних способів регулювання фізичного навантаження (швидкість та тривалість виконання вправ).
2.		Основні прийоми самоконтролю. Роль фізичних вправ, спрямованих на формування правильної постави, характеристика послідовності їх виконання та запобіганні плоскостопості, захворювань очей.
3.		Правила рухливих ігор та безпеки на уроках фізичної культури і під час самостійних занять фізичними вправами.
4.		II. Способи фізкультурної діяльності: 1. Школа культури рухів з елементами гімнастики Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Рухливі ігри «Клас, струнко!», «Вгадай, чий голос?», «Горішки». Ходьба з вправами для відновлення дихання.
5.		Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Рухливі ігри «Горішки», «Найкраща пара», «Гуси-лебеді». Вправи для розвитку еластичності м'язів.
6.		Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Рухливі ігри «Повінь», «Сороканіжка», «Пень». Вправи для профілактики плоскостопості.
7.		Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Рухливі ігри «Квач», «Влучи в ціль!», «Найкраща пара». Дихальні вправи.
8.		Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. перешикування із колони по одному в колону по два, піднімання прямих і зігнутих ніг у положенні вису на гімнастичній стінці; Вправи для профілактики плоскостопості. Рухлива гра «Квач»
9.		Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ в парах, перешикування із колони по одному в колону по два (чотири) вис кутом; Вправи на розвиток гнучкості. Рухливі ігри «Горішки», «Найкраща пара»
10.		Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ для формування правильної постави біля гімнастичної стінки, пружинчасті нахили у положенні сиду з різними положеннями ніг. Рухливі ігри «Горішки», «Найкраща пара»
11.		Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. «міст» із положення стоячи (із страховкою). Вправи на розвиток гнучкості. Рухливі ігри «Горішки», «Найкраща пара»
12.		Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ з обручами, стійка на голові і руках із зігнутими ногами (хлопці – із страховкою), Вправи на розвиток гнучкості. Рухливі ігри «Горішки»
13.		Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ для формування правильної постави біля гімнастичної стінки, пружинчасті нахили у положенні сиду з різними положеннями ніг. Рухливі ігри «Горішки», «Найкраща пара».
14.		Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ з обручами, комбінація елементів для розвитку рівноваги на 24 рахунки Рухливі ігри на вибір дітей.
15.		Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ для формування правильної постави біля гімнастичної стінки, пружинчасті нахили у положенні сиду з різними положеннями ніг, вправи на розвиток витривалості. Рухливі ігри на вибір дітей.

16.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ для формування правильної постави біля гімнастичної стінки, пружинчасті нахили у положенні сиді з різними положеннями ніг Рухливі ігри на вибір дітей.
17.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ для формування правильної постави біля гімнастичної стінки, пружинчасті нахили у положенні сиді з різними положеннями ніг. Рухливі ігри на вибір дітей.
18.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ для формування правильної постави біля гімнастичної стінки, перехід із сиді в сід зігнувши ноги та в сід кутом <u>Контрольний норматив</u> Підтягування у висі лежачи – дівчата. Підтягування у висі – хлопці.
19.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ для формування правильної постави біля гімнастичної стінки, лежачи перехід із сиді в упор заду. <u>Контрольний норматив</u> Нахил тулуба із положення сидячи (см)
20.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ для формування правильної постави біля гімнастичної стінки, сід ноги нарізно на паралельних брусах (хлопці) <u>Контрольний норматив</u> Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.
21.	Організаційні вправи. Комплекс ЗРВ для профілактики плоскостопості; <i>висити та упори</i> – упор на низьких паралельних брусах; лазіння по гімнастичній стінці або підтягування на гімнастичній лаві з додатковим обтяженням;
22.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ для профілактики плоскостопості; вис на зігнутих руках; комбінація із 4 акробатичних елементів. <u>Контрольний норматив</u> Піднімання тулуба із положення лежачи протягом 30 сек.
23.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ для профілактики плоскостопості; перехід із сиді на п'ятах з нахилом в упор лежачи на стегнах. <u>Контрольний норматив</u> Комплекс ранкової гігієнічної гімнастики
24.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ для профілактики плоскостопості; <u>Контрольний норматив</u> “міст” із положення стоячи (із страховкою);
25.	Школа пересувань Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ, <i>ходьба</i> по спіралі, <i>біг</i> із різних вихідних положень (сидячи спиною до напрямку бігу, лежачи на спині тощо. Рухливі ігри “Шишки, жолуді, горіхи”
26.	Організаційні вправи. Комплекс ЗРВ., Ходьба шеренговим кроком; ходьба зі зміною напрямку за зоровим сигналом; лазіння по горизонтальному канату. Рухливі ігри “Шишки, жолуді, горіхи”
27.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ, біг по слабопересіченій місцевості до 1000 м; <i>танцювальні кроки</i> : “бігунець”. Рухливі ігри “Шишки, жолуді, горіхи”
28.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ, біг з подоланням перешкод вертикальних (висотою до 60 см) та горизонтальних (шириною до 1 м); фінішування; <i>танцювальні кроки</i> : “голубець”;
29.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ, біг із зміною швидкості та напрямку за зоровим сигналом; фінішування; <i>танцювальні кроки</i> : ритмічні завдання; Рухливі ігри “Шишки, жолуді, горіхи”
30.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ, біг 30 м з низького старту; фінішування; фрагмент танцю “Гопак”. Рухливі ігри “Шишки, жолуді, горіхи”
31.	Організаційні вправи. Комплекс ЗРВ, біг по прямій; фінішування; лазіння по вертикальному канату у три прийоми, лазіння по гімнастичній стінці або підтягування на гімнастичній лаві з додатковим обтяженням; Рухливі ігри “Шишки, жолуді, горіхи”
32.	Організаційні вправи. Комплекс ЗРВ. подолання лазінням, перелізанням та підповзанням смуги із 5-7 перешкод. Рухливі ігри “Шишки, жолуді, горіхи”

33.		Організаційні вправи. Комплекс ЗРВ, пересування приставними та перехресними кроками праворуч, ліворуч. Рухливі ігри “Шишки, жолуді, горіхи”
34.		Організаційні вправи. Комплекс ЗРВ, подолання лазінням, перелізанням та підповзанням смуги із 5-7 перешкод. естафети з лазінням та перлізанням, “Естафета звірів”
35.		Організаційні вправи. Комплекс ЗРВ. Біг по прямій з махами руками. естафети з лазінням та перлізанням, естафети з лазінням та перлізанням, “Естафета звірів”,
36.		Організаційні вправи. Комплекс ЗРВ. Подолання лазінням, перелізанням та підповзанням смуги із 5-7 перешкод. естафети з лазінням та перлізанням, естафети з лазінням та перлізанням, “Естафета звірів”,
37.		Організаційні вправи. Комплекс ЗРВ. Перебіжка по повороту. естафети з лазінням та перлізанням, естафети з лазінням та перлізанням, “Естафета звірів”,
38.		Організаційні вправи. Комплекс ЗРВ. Гальмування “напівплугом”; біг до 250 м. естафети з лазінням та перлізанням, естафети з лазінням та перлізанням, “Естафета звірів”
39.		Організаційні вправи. Комплекс ЗРВ, вправи для розвитку гнучкості. Рухливі ігри “Виклик”, “Наступ”, “Естафета по колу”.
40.		Організаційні вправи. Комплекс ЗРВ, біг по прямій з махами руками. Рухливі ігри “Виклик”, “Наступ”, “Естафета по колу”.
41.		Організаційні вправи. Комплекс ЗРВ, подолання лазінням, перелізанням та підповзанням смуги із 5-7 перешкод. Рухливі ігри “Виклик”, “Наступ”, “Естафета по колу”
42.		Організаційні вправи. Комплекс ЗРВ, подолання лазінням, перелізанням та підповзанням смуги із 5-7 перешкод. Рухливі ігри “Виклик”, “Наступ”, “Естафета по колу”
43.		Організаційні вправи. Комплекс ЗРВ, фрагмент танцю “Гопак”. Рухливі ігри “Виклик”, “Наступ”, “Естафета по колу”, <i>Вправи для запобігання плоскостопості</i>
44.		Організаційні вправи. Комплекс ЗРВ, біг по прямій; фінішування; <u>Контрольний норматив</u> “Човниковий біг” 4x9 м. Рухливі ігри “Виклик”, “Наступ”, “Естафета по колу”
45.		Організаційні вправи. Комплекс ЗРВ, <i>біг</i> із різних вихідних положень, захват каната ногами у положенні сидячи; лазіння по канату у три прийоми. Рухливі ігри “Виклик”, “Наступ”, “Естафета по колу”
46.		Організаційні вправи. Комплекс ЗРВ, вправи для розвитку гнучкості; лазіння по канату у положенні лежачи на спині на похилій лаві по канату, закріпленому над лавою. Рухливі ігри “Виклик”, “Наступ”, “Естафета по колу”
47.		Організаційні вправи. Комплекс ЗРВ, <i>танцювальні кроки</i> : ритмічні завдання; <u>Контрольний норматив</u> Біг 30 м. Рухливі ігри “Виклик”, “Наступ”, “Естафета по колу”
48.		Організаційні вправи. Комплекс ЗРВ. біг з подоланням перешкод вертикальних (висотою до 60 см) та горизонтальних (шириною до 1 м). Рухливі ігри “Виклик”, “Наступ”, “Естафета по колу”
49.		Організаційні вправи. Комплекс ЗРВ. біг із зміною швидкості та напрямку за зоровим сигналом; <u>Контрольний норматив</u> Чергування ходьби та бігу до 1200 м. Рухливі ігри “Виклик”, “Наступ”, “Естафета по колу”
50.		Організаційні вправи. Комплекс ЗРВ. Різновиди ходьби та бігу. вправи для розвитку гнучкості;
51.		Організаційні вправи. Комплекс ЗРВ. Різновиди ходьби та бігу. <u>Контрольний норматив</u> Танцювальні кроки на вибір:а) “бігунець”; “голубець”; фрагмент танцю “Гопак” (32 такти)
52.		Організаційні вправи. Комплекс ЗРВ. Різновиди ходьби та бігу. пересування приставними та перехресними кроками праворуч, ліворуч; Рухливі ігри “Виклик”, “Наступ”, “Естафета по колу”

53.	Школа м'яча. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ, <i>вправи з малим м'ячем</i> (тенісним), міні-футбол
54.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ, підкидання і ловіння м'яча після поворотів, присідань, оплесків тощо; міні-футбол
55.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. метання м'яча “із-за спини через плече” на дальність з місця; міні-футбол
56.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. метання м'яча у вертикальну ціль (мішень 1x1 м) на висоті 3 м з відстані 3 – 4 м на дальність відскоку; міні-футбол.
57.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ, метання м'яча з різних вихідних положень; міні-баскетбол.
58.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ, <i>вправи з великим м'ячем</i> , міні-баскетбол
59.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ, <i>елементи баскетболу</i> – ловіння і передачі м'яча двома руками від грудей на місці та в русі (у парах, трійках, колонах); міні-баскетбол
60.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ, ловіння і передачі м'яча однією рукою від плеча; міні-баскетбол
61.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ, ведення м'яча правою і лівою рукою із зміною напрямку, швидкості, висоти відскоку, з обведенням стійок; рухлива гра “У горизонтальну мішень”
62.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ, кидки м'яча у кошик з близьких та середніх дистанцій однією рукою від плеча; <i>Вправи для запобігання плоскостопості</i> , гра “У горизонтальну мішень”
63.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. <i>елементи футболу</i> – зупинки м'яча стегном; ведення м'яча вивченими способами з обведенням стійок, “вісілкою”, по колу; гра “У горизонтальну мішень”
64.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. удари вивченими способами на точність; <i>Вправи для запобігання плоскостопості</i> , гра “У горизонтальну мішень”
65.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. фінти “відходом”, “ударом”, “зупинкою”; <i>Контрольний норматив</i> . Метання малого м'яча “із-за голови через плече” на дальність, рухлива гра “У горизонтальну мішень”
66.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. віднімання м'яча вибиванням у суперника, коли той рухається назустріч; рухлива гра “Слухай сигнал”
67.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. <i>елементи гандболу</i> – ловіння м'яча двома руками; рухлива гра “Слухай сигнал”
68.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. передачі м'яча однією рукою на місці (в парах, трійках, колі); рухлива гра “Слухай сигнал”
69.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. кидок м'яча зігнутою рукою зверху; <i>Контрольний норматив</i> . 7 кидків м'яча однією рукою від плеча у корзину, стоячи збоку від щита на відстані 1,5
70.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. ведення м'яча правою і лівою рукою; <i>Контрольний норматив</i> . 7 ударів по нерухомому м'ячу у зазначену половину воріт одним із вивчених способів з відстані 5 м . рухлива гра “Слухай сигнал”
71.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. <i>елементи футболу</i> – зупинки м'яча стегном; ведення м'яча вивченими способами з обведенням стійок, “вісілкою”, по колу; рухлива гра “Слухай сигнал” <i>Захист фортеці</i> ”
72.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. віднімання м'яча вибиванням у суперника, коли той рухається назустріч; рухлива гра

		“Слухай сигнал” Захист фортеці”.
73.		Школа стрибків Організаційні вправи. Комплекс ЗРВ. <i>стрибки зі скакалкою</i> на одній, двох ногах, обертаючи скакалку вперед і назад з проміжними та без проміжних стрибків. Рухлива гра “Кружилиха”.
74.		Організаційні вправи. Комплекс ЗРВ. стрибки, обертаючи скакалку вперед із перехрещуванням рук (дівчата); Рухлива гра “Кружилиха” .
75.		Організаційні вправи. Комплекс ЗРВ. <i>опорні стрибки</i> : застрибування на гімнастичний місток; <i>Вправи для запобігання плоскостопості</i> Рухлива гра “Кружилиха”.
76.		Організаційні вправи. Комплекс ЗРВ. <i>опорні стрибки</i> : застрибування на гімнастичний козел (кінь) в ширину в упор стоячи на колінах – перехід в упор присівши – зіскок вигнувшись; <u>Контрольний норматив</u> Опорний стрибок. Рухлива гра “Переміна місць”
77.		Організаційні вправи. Комплекс ЗРВ. <i>опорні стрибки</i> : з розбігу 5-7 м настрибування на гімнастичного козла (коня) в ширину в упор присівши – зіскок вигнувшись; <u>Контрольний норматив</u> Стрибки через скакалку на двох ногах за 1 хв. Рухлива гра “Переміна місць”
78.		Організаційні вправи. Комплекс ЗРВ. <i>стрибки у висоту</i> з розбігу способом “переступання”; <u>Контрольний норматив</u> Стрибок у довжину з розбігу способом “зігнувши ноги”; Рухлива гра “Переміна місць”
79.		Організаційні вправи. Комплекс ЗРВ. серійні вистрибування з упору присівши; <u>Контрольний норматив</u> Стрибок у висоту способом “переступання”; Рухлива гра “Переміна місць”
80.		Організаційні вправи. Комплекс ЗРВ. <i>стрибки у довжину</i> з розбігу 7-9 кроків способом “зігнувши ноги”; <u>Контрольний норматив</u> Стрибок у довжину з місця. Рухлива гра “Кружилиха”, “Піймай жабу”.
81.		Організаційні вправи. Комплекс ЗРВ. <i>стрибки зі скакалкою</i> на одній, двох ногах, обертаючи скакалку вперед і назад з проміжними та без проміжних стрибків. Рухлива гра “Кружилиха”, “Піймай жабу”.
82.		Школа активного відпочинку (рекреації) Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Рухливі ігри «Фігури», «Займи вільне місце», «Слухай музику»; рухлива гра “У горизонтальну мішень”, міні-баскетбол
83.		Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. рухлива гра “У горизонтальну мішень”, міні-баскетбол
84.		Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. рухлива гра “У горизонтальну мішень”
85.		Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра “Слухай сигнал”, міні-футбол
86.		Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Рухливі ігри “Слухай сигнал”, міні-футбол
87.		Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Туристські навички: підлізання та перелізання через повалене дерево; Рухливі ігри “Слухай сигнал”, “Боротьба за м’яч”
88.		Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. <i>Вправи на відчуття правильної постави</i> . Туристські навички: укладання рюкзака. Рухливі ігри “Слухай сигнал”, “Боротьба за м’яч”
89.		Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи для формування правильної постави. Туристські навички подолання “умовного болота” по купинах; Рухливі ігри “Захист фортеці”, “М’яч у колі”
90.		Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Рухливі ігри “Захист фортеці”, “М’яч у колі” <u>Контрольний норматив</u> Вміння організувати та провести з групою товаришів народні та рухливі ігри.

91.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Рухливі ігри “Захист фортеці”, “М’яч у колі”
92.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Рухливі ігри за вибором дітей. “Захист фортеці”, “М’яч у колі”
93.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ, вправи на розвиток сили - намотування на горизонтально розташовану палицю мотузки з вантажем на кінці
94.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ, утримування ніг під кутом 45 градусів у положенні лежачи на спині;
95.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ, вистрибування із положення присіду; гра «Влучи в ціль!»
96.	Організаційні вправи, біг з різних вихідних положень на дистанцію 10-15 м; Комплекс ЗРВ. <u>Контрольний норматив із передачі м’яча двома руками від зрудей</u> , гра «Влучи в ціль!»
97.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Метання малого м’яча у горизонтальну ціль. Рухлива гра «Влучи в ціль!». Вправи для розвитку еластичності м’язів.
98.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. <u>Контрольний норматив із метання малого м’яча у горизонтальну ціль.</u> Рухлива гра «Влучи в ціль!». Чергування ходьби і бігу.
99.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ з предметами. Вправи з великим м’ячем (елементи баскетболу). Вправи для формування правильної постави.
100	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу, загальнорозвивальні вправи з набивними м’ячами. Рухлива гра «Передав – сідай!».
101	Організаційні вправи. Комплекс ЗРВ. Визначення динаміки змін показників розвитку фізичних якостей: швидкість - біг 30 м, Швидкісно-силові якості: стрибок у довжину з місця.
102	Організаційні вправи. Комплекс ЗРВ. Визначення динаміки змін показників розвитку фізичних якостей: витривалість: біг в чергуванні з ходьбою.
103	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи на розвиток гнучкості. Визначення динаміки змін показників розвитку фізичних якостей: гнучкість: нахил тулуба вперед із положення сидячи.
104	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Визначення динаміки змін показників розвитку фізичних якостей: Сила: підтягування у висі лежачи (дівчата), підтягування у висі (хлопці)
105	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Визначення динаміки змін показників розвитку фізичних якостей: спритність: «човниковий» біг 4 x 9 м, сек