**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧНЕ ПЛАНУВАННЯ**

**2 КЛАС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ уроку** | **Зміст навчального матеріалу** | **Дата** | **Примітка** |
| **Школа пересування (лижна підготовка)****9 год** |
|  | Загартовування як засіб зміцнення здоров’я.Правила техніки безпеки під час занятьлижною підготовкою.Комплекс загально розвивальних вправ на місці в розімкнутому строю без лиж.Виконання команди: «Лижі до ноги!».Пересування з лижами в колону по одному.Поперемінний двокроковий хід.Рухлива гра «Дробинка» |  |  |
|  | Спортивний одяг та взуття лижника.Комплекс загальнорозвивальних вправ на місці в розімкнутому строю без лиж.Виконання команд: «Лижі до ноги!», «На лижі ставай!».Пересування з лижами в колону по одному.Поперемінний двокроковий хід.Рухлива гра «Драбинка» |  |  |
|  | Комплекс загальнорозвивальних вправ на місці в розімкнутому строю без лиж.Пересування з лижами в колону по одному.Виконання команди: «На лижі ставай!».Поперемінний двокроковий хід.Одночасний однокроковий хід.Рухлива гра «Драбинка» |  |  |
|  | Комплекс загальнорозвивальних вправ із лижною палкою.Пересування з лижами в колону по одному.Повороти на місці з лижами в руках. Поперемінний двокроковий хід.Одночасний однокроковий хід.Рухлива гра «На гору та з гори» |  |  |
|  | Перша допомога при обмороженнях.Комплекс загальнорозвивальних вправ із лижною палкою.Пересування з лижами в колону по одному.Повороти на місці з лижами в руках.Одночасний однокроковий хід.Одночасний двокроковий хід.Підйом ступаючим кроком.Спуск із гальмуванням палицями.Рухлива гра «Дрова» |  |  |
|  | Правила техніки безпеки під час занять лижною підготовкою.Комплекс загальнорозвивальних вправ із лижною палкою.Пересування з лижами в колону по одному.Повороти на місці з лижами в руках.Одночасний двокроковий хід.Проходження дистанції до 200 м.Підйом ступаючим кроком.Спуск із гальмуванням палицями.Естафета на лижах без палок |  |  |
|  | Комплекс загальнорозвивальних вправ у парах.Повороти на місці на лижах.Одночасний двокроковий хід.Перехід у поперемінного двокрокового ходуна одночасні.Підйом ковзним кроком.Спуск із зупинкою падінням на бік.Естафета на лижах без палок |  |  |
|  | Пересування з лижами в колону по одному.Повороти на місці на лижах.Комплекс загальнорозвивальних вправ у парах.Перехід з поперемінного двокрокового ходуна одночасні.Підйом ковзним кроком.Спуск із зупинкою падінням на бік.Естафета на лижах з етапами до 20м |  |  |
|  | Комплекс загальнорозвивальних вправ у парах.Повороти на місці на лижах.Перехід із поперемінного двокрокового ходуна одночасні.Проходження дистанції.Підйом «ялинкою».Спуск у високій стійці.Естафета на лижах з етапами до 20м |  |  |
| 1. **Гімнастика та школа активного відпочинку**
2. **(10 год)**
 |
|  | Фізичні вправи та їх вплив на фізичний розвиток (формування постави).Правила безпеки під час занять гімнастикою.Загальнорозвивальні вправи на місці в розімкнутому строю.Ходьба «протиходом».Нахили в положенні сидячі.Сід кутом.Вис на зігнутих руках.Лазіння по гімнастичній лаві.Рухлива гра «Заборонений рух» |  |  |
|  | Перешикування з шеренги в колону. Ходьба «змійкою».Загальнорозвивальні вправи на місці в колі.Сід із нахилом уперед.Вис на зігнутих руках.Лазіння по похилій лаві (45°).Танцювальні кроки: поперемінний крок.Стрибки на місці з поворотами на 90–180°.Рухлива гра «Заборонений рух» |  |  |
|  | Повороти на місці.Ходьба на носках і п’ятах.Загальнорозвивальні вправи на місці в двох шеренгах.Сід з глибоким нахилом уперед.Сід на правому (лівому) стегні.Вис стоячи позаду.Лазіння по похилій лаві (45°).Танцювальні кроки: поперемінний крок.Рухлива гра «Виставка картин» |  |  |
|  | Стройові та організовуючі вправи в шерензі і колоні.Ходьба на різних сторонах ступні.Біг зі зміною напрямку.Загальнорозвивальні вправи для формування правильної постави.Упор лежачи на стегнах.Вис стоячи позаду.Лазіння по похилій лаві в упорі присівши.Танцювальні кроки: крок галопу.Рухлива гра «Виставка картин» |  |  |
|  | Стройові та організовуючі вправи в шерензіі колоні.Ходьба із вантажем (мішочки) на голові.Загальнорозвивальні вправи для профілактики плоскостопості.Упор лежачи на передпліччях.Вис зависом однієї ноги.Лазіння по похилій лаві в упорі присівши.Танцювальні кроки: крок галопу.Стрибки по «купинах».Рухлива гра «Світлофор» |  |  |
|  | Ходьба по колу в колоні по одному з перешикуванням.Ходьба у напівприсіді, присіді.Загальнорозвивальні вправи з гімнастичною палицею.Перекати в групуванні.Вис зависом однієї ноги.Пересування підтягуванням на руках.Елементи українського народного танцю.Рухлива гра «Світлофор» |  |  |
|  | Правила безпеки під час занять гімнастикою.Розподіл по порядку на 1–2.Ходьба по колу в колоні по одному.Ходьба в присіді.Загальнорозвивальні вправи з малим м’ячем.Перекид уперед.Вис зависом двома ногами.Підтягування у положенні лежачи на гімнастичній лаві.Елементи українського народного танцю.Рухлива гра «Подоляночка» |  |  |
|  | Розподіл по порядку на 1–2.Перешикування в ходьбі з колони по одному в колону по три (чотири).Ходьба випадами.Загальнорозвивальні вправи з прапорцями.Стійка на лопатках зі зігнутими ногами.Вис зависом двома ногами.Лазіння по гімнастичній стінці вгору.Ритмічні завдання з музичним супроводом.Стрибки зі скакалкою.Рухлива гра «Подоляночка» |  |  |
|  | Значущість гімнастичних вправ у фізичному розвитку.Ходьба з різним положенням рук.Перешикування з колони по одному в колону по три (чотири).Загальнорозвивальні вправи зі скакалкою.Стійка на лопатках із прямими ногами.Підтягування у висі.Лазіння по гімнастичній стінці в різнихнапрямках.Танцювальна композиція на 32 такти.Рухлива гра «Мак» |  |  |
|  | Техніка виконання лазіння по стінці.Ходьба з різним положенням рук.Перешикування з колони по одному в дві колони.Загальнорозвивальні вправи біля опори.Стійка на лопатках з прямими ногами.Підтягування у висі.Лазіння по гімнастичній стінці в різних напрямках.Танцювальна композиція на 32 такти.Рухлива гра «Мак» |  |  |
| **Школа розвитку фізичних якостей****(рухливі ігри) 8 год** |
|  | Основні фізичні якості: сила, швидкість, витривалість, гнучкість.Шикування в шеренгу, повороти на місці.Ходьба звичайна.Біг із прискоренням.Загальнорозвивальні вправи в русі.Вправи на силу в парах.Махові рухи руками і ногами.Рухлива гра «Космонавти» |  |  |
|  | Правила рухливих ігор.Шикування в шеренгу.Ходьба звичайна.Біг у повільному темпі.Загальнорозвивальні вправи на місці в колі.Вправи на силу в парах.Махові рухи руками і ногами.Рухливі ігри «Космонавти», «Гуси» |  |  |
|  | Повороти на місці.Ходьба на внутрішньому і зовнішньому боці стопи.Біг приставними кроками.Загальнорозвивальні вправи в русі в колонупо одному.Вправи на гімнастичній лаві в упорі.Колові рухи тулубом.Рухливі ігри «Гуси», «Сірий кіт», «Альпіністи» |  |  |
|  | Повороти на місці.Ходьба на внутрішньому і зовнішньому боці стопи.Біг приставним кроком.Загальнорозвивальні вправи в русі в колонупо одному.Вправи на гімнастичній лаві в упорі.Колові рухи тулубом.Рухливі ігри «Гусі»,«Сірий кіт», «Альпіністи» |  |  |
|  | Засоби дотримання основних фізичних якостей.Перешикування з однієї шеренги в дві і навпаки.Ходьба стройовим кроком.Біг спиною вперед.Загальнорозвивальні вправи в парах.Лазіння по гімнастичній лаві.Нахили тулуба в різні сторони.Рухливі ігри «Альпіністи», «Виклик номерів» |  |  |
|  | Правила проведення рухливих ігор.Перешикування з однієї шеренги в дві і навпаки.Ходьба стройовим кроком.Різновиди бігу.Загальнорозвивальні вправи в парах.Лазіння по гімнастичній лаві.Нахили тулуба в різні сторони.Рухливі ігри «Виклик номерів», «Бездомний заєць» |  |  |
|  | Правила безпеки під час проведення рухливих ігор.Перешикування з однієї колони в дві і навпаки.Ходьба «змійкою».Біг із прискореннями до 5–6 м.Загальнорозвивальні вправи з малим м’ячем.Лазіння по гімнастичній стінці.Вправи в парах для розвитку гнучкості.Рухливі ігри «Бездомний заєць», «Садіннякартоплі» |  |  |
|  | Перешикування з однієї колони в двіі навпаки.Ходьба «змійкою».Біг із прискореннями до 5–6 м.Загальнорозвивальні вправи з малим м’ячем.Лазіння по гімнастичній стінці.Вправи в парах для розвитку гнучкості.Рухлива гра «Садіння картоплі» |  |  |
| **Школа м’яча (баскетбол) 8 год** |
|  | Правила безпеки під час занять баскетболом.Повороти на місці.Ходьба в колону по одному.Біг у повільному темпі.Загальнорозвивальні вправи на місці в колі.Передача м’яча двома руками від грудей.Ведення м’яча на місці двома руками.Кидок м’яча двома руками знизу.Рухлива гра «Гонка м’ячів» |  |  |
|  | Спортивний одяг баскетболіста.Повороти на місці.Ходьба в колону по одному.Біг у повільному темпі.Загальнорозвивальні вправи на місці в колі.Передача м’яча двома руками від грудей.Передача м’яча двома руками з-за голови.Ведення м’яча на місці двома руками.Ведення м’яча на місці однією рукою.Кидок м’яча двома руками знизу.Рухлива гра «М’яч сусідові» |  |  |
|  | Виконання команди «Ширше крок».Ходьба із зупинками за сигналом.Пересування приставними кроками.Загальнорозвивальні вправи в русі в колону по одному.Передача м’яча двома руками з-за голови.Передача м’яча однією рукою від плеча.Ведення м’яча на місці однією рукою.Ведення м’яча в кроці правою і лівою рукою.Кидок м’яча двома руками знизу.Кидок м’яча двома руками в кошик із відстані 1 м із різних боків.Рухлива гра «М’яч середньому» |  |  |
|  | Правила гри в баскетбол.Виконання команди «Ширше крок».Ходьба із зупинками за сигналом.Пересування приставними кроками.Загальнорозвивальні вправи в русі в колонупо одному.Передача м’яча двома руками з кроком уперед.Передача м’яча однією рукою від плеча.Ведення м’яча в кроці правою і лівою рукою.Ведення м’яча однією рукою на місці з поворотами.Кидок м’яча двома руками в кошик із відстані 1м з різних боків.Естафета з бігом і перенесенням м’яча |  |  |
|  | Правила безпеки під час занять баскетболом.Перешикування з однієї шеренги в дві і навпаки. Ходьба на носках і п’ятах.Біг спиною уперед.Загальнорозвивальні вправи в парах.Передача м’яча двома руками з кроком уперед.Передача м’яча біля стіни на відстані 2 м.Ведення м’яча однією рукою на місці з поворотами.Ведення м’яча однією рукою під час бігу.Кидок м’яча двома руками в кошик із відстані 1 м з різних боків.Кидок м’яча з місця після ведення.Естафета з веденням м’яча |  |  |
|  | Загартовування як засіб зміцнення здоров’я.Перешикування з однієї шеренги в дві і навпаки.Ходьба на носках і п’ятах.Біг спиною уперед.Загальнорозвивальні вправи в парах.Передача м’яча біля стіни на відстані 2м.Передача м’яча з ударом об підлогу.Ведення м’яча однією рукою під час бігу.Ведення м’яча однією рукою з прискоренням.Кидок м’яча з місця після ведення.Естафета з веденням м’яча |  |  |
|  | Перешикування з однієї колони в дві і навпаки.Ходьба на різних сторонах ступні.Біг із прискореннями до 5–6 м.Загальнорозвивальні вправи з м’ячем.Передача м’яча двома руками з-за голови.Ведення м’яча однією рукою з прискоренням.Кидок м’яча з місця після ведення.Кидок м’яча після одного кроку.Естафета з веденням і кидком м’яча |  |  |
|  | Перешикування з колони по одному, розмикання в дві і чотири колони.Ходьба випадами.Біг із зміною напряму руху.Загальнорозвивальні вправи на місці в розімкнутому строю.Передача м’яча однією рукою від плеча.Передача м’яча з ударом о підлогу.Ведення м’яча однією рукою з прискоренням.Кидок м’яча після одного кроку.Естафета з веденням і кидком м’яча |  |  |
| **Школа м’яча (футбол)****9 год** |
|  | Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Розвиток футболу в Україні. Відомі українські футболісти. Техніка безпеки під час занять футболом. |  |  |
|  | Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Пересування, повороти, стрибки футболіста. Ведення, удар і зупинка м'яча. Індивідуальні дії без м'яча. Естафети з елементами бігу та стрибків. Навчальна гра. |  |  |
|  | Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Пересування, повороти, стрибки футболіста. Ведення і зупинка м'яча. Індивідуальні дії без м'яча. Рухлива гра «Квач». Навчальна гра. |  |  |
|  | Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Пересування, повороти, стрибки футболіста. Ведення, удар і зупинка м'яча. Індивідуальні дії без м'яча. Естафети з елементами бігу та стрибків. Навчальна гра. |  |  |
|  | Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Пересування, повороти, стрибки футболіста. Ведення і зупинка м'яча. Індивідуальні дії без м'яча. Рухлива гра «Передай м’яч під ногами». Навчальна гра. |  |  |
|  | Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Пересування, повороти, стрибки футболіста. Ведення, удар і зупинка м'яча. Індивідуальні та групові дії з м'ячем. Естафети з елементами бігу та стрибків. Навчальна гра. |  |  |
|  | Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Пересування, повороти, стрибки футболіста. Ведення і зупинка м'яча. Індивідуальні та групові дії з м'ячем. Рухлива гра «Квач». Навчальна гра. |  |  |
|  | Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Пересування, повороти, стрибки футболіста. Ведення, удар і зупинка м'яча. Індивідуальні та групові дії з м'ячем. Естафети з елементами бігу та стрибків. Навчальна гра. |  |  |
|  | Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Пересування, повороти, стрибки футболіста. Ведення і зупинка м'яча. Групові дії з м'ячем. Рухлива гра «Передай м'яч під ногами». Навчальна гра. |  |  |
| **Школа пересування (елементи легкої атлетики)****11 год** |
|  | Правила безпеки під час занять елементами легкої атлетики.Перешикування в шерензі.Біг у повільному темпі.Загальнорозвивальні вправи на місці в розімкнутому строю.Спеціальні вправи бігуна.Стрибки зі скакалкою.Біг почергово з ходьбою 100 м.Рухливі ігри з бігом і перенесенням предметів |  |  |
|  | Шикування в шеренгу.Ходьба на носках і п’ятах.Біг у повільному темпі.Загальнорозвивальні вправи на місці в розімкнутому строю.Біг 30 м з високого старту.Біг у повільному темпі 200 м.Метання м’яча з місця.Рухливі ігри з бігом |  |  |
|  | Перешикування в колону.Ходьба «протиходом».Біг зі зміною напряму.Загальнорозвивальні вправи на місці в колі.Біг 30 м з високого старту.Метання м’яча із місця.Метання м’яча у щит із 8–10 м.Рухливі ігри з бігом |  |  |
|  | Шикування в колону.Ходьба «протиходом».Біг зі зміною напрямку.Загальнорозвивальні вправи на місці в колі.«Човниковий» біг 4x 9 м.Метання м’яча у щит з 8–10 м.Метання м’яча в горизонтальну ціль завширшки 2 м з відстані 6–8 м.Рухливі ігри з бігом |  |  |
|  | Виконання команд «Шикуйсь!», «Розійдись!».Ходьба з високим підніманням стегна.Біг правим (лівим) боком, спиною вперед.Загальнорозвивальні вправи на місці в шерензі.Біг почергово з ходьбою 300 м.Два кроки розбігу і хресний крок з імітацією метання.Метання м’яча з розбігу на дальність.Рухливі ігри з метанням м’яча |  |  |
|  | Правила безпеки під час занять елементами легкої атлетики.Виконання команд «Шикуйсь!», «Розійдись!».Ходьба з високим підніманням стегна.Біг спиною вперед.Загальнорозвивальні вправи на місці в шерензі.Метання м’яча з розбігу на дальність.Біг почергово з ходьбою 500 м.Рухливі ігри з метанням |  |  |
|  | Повороти на місці.Ходьба із зупинкою за сигналом.Пересування приставними кроками.Загальнорозвивальні вправи на місці біля опори.Спеціальні вправи стрибуна.Стрибки через перешкоди до 50 см.Біг почергово з ходьбою 700 м.Метання м’яча з розбігу на дальність.Рухливі ігри з метанням м’яча |  |  |
|  | Повороти на місці.Ходьба із зупинкою за сигналом.Пересування приставними кроками.Загальнорозвивальні вправи на місці біля опори.Стрибки через перешкоди до 50 см.Стрибки з прямого розбігу.Біг почергово з ходьбою 700 м.Рухливі ігри зі стрибками |  |  |
|  | Перешикування з шеренги в колону і навпаки.Ходьба у напівприсіді та присіді.Біг із прискореннями. Загальнорозвивальні вправи в русі в колоні.Стрибки з прямого розбігу.Стрибки у довжину з місця.Біг почергово з ходьбою 1000 м.Рухливі ігри зі стрибками |  |  |
|  | Перешикування з шеренги в колону і навпаки.Ходьба у напівприсіді та присіді.Біг із прискореннями.Загальнорозвивальні вправи в русі в колоні.Стрибки у довжину з місця.Стрибки у довжину з розбігу.Біг почергово з ходьбою 1000 м.Рухливі ігри зі стрибками |  |  |
|  | Перешикування з шеренги в колону і навпаки.Ходьба у напівприсіді та присіді.Біг із прискореннями.Загальнорозвивальні вправи в русі в колоні.Стрибки у довжину з розбігу.Біг почергово з ходьбою 1000 м.Рухливі ігри зі стрибками |  |  |