**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 занять  лижною 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 ходу  на 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 ходу  на 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 ходу  на 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 шерензі  і 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 різних  напрямках.  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 колону  по 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 колону  по 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», «Садіння  картоплі» |  |  |
|  | 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.  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 колону  по 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 |  |  |