

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ЛІТНІЙ ПЕРІОД 2019/202

| ЗМІСТ | МІСЯЦЬ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|---------|---|---|---|---|---|---|---|--------|----|----|----|----|----|----|----|---------|----|----|----|----|----|----|----|
| | Червень | | | | | | | | Липень | | | | | | | | Серпень | | | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| Загальнорозвиваючі вправи: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Шикування та перешикування | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Комплекс ЗРВ без предметів | | | | | | | + | + | + | + | + | + | | | | | | | | | | | | |
| Комплекс ЗРВ з предметами | + | + | + | + | + | + | | | | | | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Вправи в основних рухах: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ходьба | | | | | + | + | | | | | | | + | + | | | | | | | + | + | | |
| Біг | | | | | | | + | + | | | | | | | + | + | | | | | | | + | + |
| Стрибки | | | + | + | + | + | | + | + | | | | | | | | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Кидання, кочення м'яча | | | | + | + | | + | + | + | | | + | + | | | | | + | | | | | | + |
| Лазіння, повзання | + | + | + | + | + | + | | | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | | | + | | |
| Метання | | | | | | | | | | | | | | | | | | | + | + | + | | | + |
| Рівновага | | | | | | | + | + | + | | | + | + | + | + | + | + | | + | + | + | | + | |
| Рухливі ігри | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| З бігом, ходьбою | | | | + | | + | | + | | + | + | | | | + | + | | + | + | | | + | | |
| З лазінням та повзанням | + | | | | | + | + | | | | | | + | | | | | + | | + | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|--|---|---|--|---|--|--|--|---|--|---|--|--|---|---|---|---|--|---|--|---|---|
| Зі стрибками | | | + | | + | | | | + | | | | | + | | | | | | | | + |
| З киданням, коченням, ловінням м'яча | | | | | | | | | | | | | | | | + | + | | | | + | + |
| З орієнтуванням у просторі | | + | | | | | | | | | + | | | | + | | | | + | | | |

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ЛІТНІЙ ПЕРІОД 2019/202

| № | ЗМІСТ | Місяць |
|---|--|---------------|
| 1 | Шикування в шеренгу, колону, перешикування в коло. Ходьба звичайна, навшпиньках, у середньому темпі. Біг звичайний, урозтіч, у середньому темпі . Комплекс ЗРВ з гантелями. Пролізання в обруч прямо. Рухлива гра «Бджілки». | Ч Е Р В Е Н Ь |
| 2 | Шикування в шеренгу, колону, перешикування в коло. Ходьба звичайна, на п'ятах. Біг звичайний, зі зміною напрямку. Комплекс ЗРВ з гантелями. Пролізання в обруч прямо. Лазіння в «тунелі». Рухлива гра «Знайди свій будиночок». | |
| 3 | Шикування в в колону по одному, перешикування в коло. Ходьба звичайна, з переступанням через предмети. Біг звичайний у середньому темпі. Комплекс ЗРВ з гантелями. Пролізання в обруч лівим та правим боком. Лазіння в «тунелі». Стрибки з обруча в обруч на обох ногах. Рухлива гра «Зайці та вовк». | |
| 4 | Шикування в колону по одному, перешикування в коло. Ходьба звичайна, навшпиньках, з переступанням через предмети. Біг у середньому темпі. Комплекс ЗРВ з гантелями. Пролізання в обруч лівим та правим боком, лазіння в «тунелі». Прокочування м'яча між предметами, збивання кеглів. Рухлива гра «Струмочок». | |
| 5 | Шикування в колону по одному, перешикування в коло. Ходьба звичайна, навшпиньках, з переступанням через предмети. Біг зі зміною напрямку. Комплекс ЗРВ з гантелями. Повзання в упорі стоячи на колінах в «тунелі». Стрибки на двох ногах через гімнастичну палицю. Прокочування м'яча між пердметами, збивання кеглів. Рухлива гра «По рівенькій доріжці». | |
| 6 | Шикування в колону по одному, перешикування в коло. Ходьба звичайна, з високим підніманням стегна. Біг по колу із зупинками, зі зміною напрямку. Комплекс ЗРВ з гантелями. Стрибки на двох ногах з просуванням вперед. Підлізання під мотузку. Рухлива гра «Кішка і кошенятя», «Горобчики і кіт». | |
| 7 | Шикування в колону по одному, перешикування в коло. Ходьба звичайна, із зупинками, на місці. Біг зі зміною напрямку. Комплекс ЗРВ без предметів. Перекидання м'яча через мотузку. Ходьба по мотузці, тримаючи м'яч у руках, перекидання м'яча через мотузку. Рухлива гра «Бджілки». | |
| 8 | Шикування в колону по одному, перешикування в коло. Ходьба звичайна, із зупинками, на місці. Біг у середньому темпі. Комплекс ЗРВ без предметів. Ходьба по мотузці, тримаючи м'яч у руках, перекидання м'яча через мотузку. Стрибки через гімнастичні палиці. Рухлива гра «Біжи до своєї квітки». | |

| | | |
|----|---|---------------------------------|
| 9 | Шикування в колону по одному, перешикування в коло. Ходьба звичайна, з рухами рук. Біг із зупинками. Комплекс ЗРВ без предметів. Ходьба по звуженій поверхні між двома мотузками, переступаючи через предмети. Стрибки через гімнастичні палиці. Прокочування м'яча між предметами. Рухлива гра «Дострибни до квітки». | Л И П Е Н Ь |
| 10 | Шикування в шеренгу, колону по одному, перешикування в коло. Ходьба звичайна, з рухами рук. Біг із зупинками. Комплекс ЗРВ без предметів. Лазіння в «тунелі». Біг змієюю між предметами, біг з максимальною швидкістю 10 м. Рухлива гра «Пташка і пташенята». | |
| 11 | Шикування в шеренгу, колону по одному, перешикування в коло. Ходьба звичайна, між предметами. Біг у середньому темпі. Комплекс ЗРВ без предметів. Лазіння в «тунелі». Біг зі зміною темпу, біг з максимальною швидкістю 10 м. Рухлива гра «Пташенята і кіт». | |
| 12 | Шикування в шеренгу, колону по одному, перешикування в коло. Ходьба звичайна, з високим підніманням стегна. Біг зі зміною напрямку за сигналом. Комплекс ЗРВ без предметів. Ходьба між шаблями драбини. Прокочування м'яча між предметами, у ворітця. Підлізання під мотузкою довільним способом. Рухлива гра «Знайди свій будинок». | |
| 13 | Шикування в шеренгу, колону по одному, перешикування в коло. Ходьба звичайна, парами, тримаючись за руки. Біг повільний, по звуженій площині. Комплекс ЗРВ з мотузками. Ходьба між шаблями драбини. Підлізання під мотузкою на висоті 50 см довільним способом. Рухлива гра «Бджілки». | |
| 14 | Шикування в шеренгу, колону по одному, перешикування в коло. Ходьба звичайна, «змієюю», приставним кроком. Біг по звуженій площині. Комплекс ЗРВ з мотузками. Ходьба по колу, приставляючи носок до п'яти «цеглинками», між шаблями драбини (відстань 20 см, по похилій дошці заввишки 30 см). Підлізання під мотузкою на висоті 50 см довільним способом. Рухлива гра «Хто збере більше павутинок». | |
| 15 | Шикування в шеренгу, колону по одному, перешикування в коло. Ходьба звичайна, на п'ятах, навшпиньки. Біг в середньому темпі, зі зміною напрямку. Комплекс ЗРВ з мотузками. Ходьба в упорі стоячи на коінах в «тунелі», по похилій дошці. Переповзання боком через колоду заввишки 40 см. Рухлива гра «Кізонька». | С Е Р П Е Н Ь |
| 16 | Шикування в шеренгу, колону по одному, перешикування в коло. Ходьба звичайна, з рухами рук, навшпиньках. Біг в середньому темпі, зі зміною напрямку. Комплекс ЗРВ з мотузками. Ходьба в упорі стоячи на коінах в «тунелі», по похилій дошці. Переповзання боком через колоду заввишки 40 см. Рухлива гра «Знайди іграшку». | |
| 17 | Шикування в шеренгу, колону по одному, перешикування в коло. Ходьба звичайна, з рухами рук, навшпиньках. Біг в середньому темпі, зі зміною напрямку. Комплекс ЗРВ з мотузками. Стрибки вгору через мотузку заввишки 5 см. Переповзання боком через колоду заввишки 40 см. Рухлива гра «Влуч уколо». | |
| 18 | Шикування в шеренгу, колону по одному, перешикування в коло. Ходьба звичайна, зі зміною напрямку, навшпиньках. Біг в середньому темпі, зі зміною напрямку. Комплекс ЗРВ з мотузками. Рухлива гра «Миші в коморі», «Підкинь м'яч вище», «Горобчики і кіт».. | |
| 19 | Шикування в шеренгу, колону по одному, перешикування в коло. Ходьба по колу звичайним кроком, на носочках з підніманням рук вгору, приставним кроком, із зупинкою та присіданням. Біг в середньому темпі, зі зміною напрямку. Комплекс ЗРВ з фітбольними м'ячами. Ходьба по колоді заввишки 20 см. Перестрибування через предмети заввишки 6-8 см. Метання маленького м'яча у вертикальну ціль. Рухлива гра «Поспішайте всі до мене». | |
| 20 | Шикування в шеренгу, колону по одному, перешикування в коло. Ходьба по колу звичайним кроком, із зупинкою та оплесками в долоні, на носочках з підніманням рук вгору, приставним кроком. Біг по колу, зі зміною напрямку за сигналом. Комплекс ЗРВ з | |

| | | |
|----|--|--|
| | ф'їтбольними м'ячами. Ходьба мотузці, покладенїй на пїдлогу. Стрибки в глибину з куба заввишки 20 см. Метання маленького м'яча у вертикальну цїль з вїдстанї 1,5-2 м.. Рухлива гра «Сонячнї прмїнчики». | |
| 21 | Шикування в шеренгу, колону по одному, перешикування в коло. Ходьба по колу звичайним кроком, їз зупинкою та оплесками в долонї, на носочках з пїднїманням рук вгору, приставним кроком. Бїг по колу, зї змїною темпу за сигналом. Комплекс ЗРВ з ф'їтбольними м'ячами. Ходьба мотузці, покладенїй на пїдлогу. Стрибки в глибину з куба заввишки 20 см. Метання маленького м'яча у вертикальну цїль з вїдстанї 1,5-2 м. Рухлива гра «Знайди свїй будинок». | |
| 22 | Шикування в шеренгу, колону по одному, перешикування в коло. Ходьба по колу звичайним кроком, їз зупинкою та оплесками в долонї, на носочках з пїднїманням рук вгору, приставним кроком, їз зупинкою та присїданням. Бїг по колу, зї змїною темпу за сигналом. Комплекс ЗРВ з ф'їтбольними м'ячами. Пролїзання напївприсївши пїд дугою заввишки 40 см. Стрибки на двох ногах на мїсцї, з поворотом кругом. Рухлива гра «Кольоровї автомобїлї». | |
| 23 | Шикування в шеренгу, колону по одному, перешикування в коло. Ходьба по колу звичайним кроком, їз зупинкою та оплесками в долонї, на носочках з пїднїманням рук вгору, приставним кроком, їз зупинкою та присїданням. Бїг по колу, зї змїною темпу за сигналом. Комплекс ЗРВ з ф'їтбольними м'ячами. Переступання через щаблї драбини. Ходьба по похилїй дощцї заввишки 35 см. Стрибки через двї паралельнї лїнїї. Рухлива гра «Пїдкинь м'яч вище». | |
| 24 | Шикування в шеренгу, колону по одному, перешикування в коло. Ходьба по колу звичайним кроком, їз зупинкою та оплесками в долонї, на носочках з пїднїманням рук вгору, приставним кроком, їз зупинкою та пїдстрибуванням на мїсцї. Бїг по колу, «змїйкою». Комплекс ЗРВ з ф'їтбольними м'ячами. Рухлива гра «Влуч у коло», «Пїдкинь м'яч вище», «З купинки на купинку». | |