

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ЛІТНІЙ ПЕРІОД 2019/2020 н.р.

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:																								
Шикуння 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 2019/2020 н.р.

№	ЗМІСТ	Місяць
1	Шикування в шеренгу, колону по одному, перешикування в дві колони за направляючим. Ходьба звичайна, з рухами рук. Біг звичайний, у середньому темпі . Комплекс ЗРВ з м'якими палицями. Ходьба по похилій дошці та перелізання на гімнастичну стінку. Лазіння по гімнастичній стінці з перелітанням з прольоту на проліт. Прокочування м'ячів навколо кеглів. Рухлива гра «Метелики».	Ч Е Р В Е Н Ь
2	Шикування в шеренгу, колону по одному, перешикування в дві колони за направляючим. Ходьба звичайна чергується з різними видами ходьби, «змійкою». Біг звичайний, у середньому темпі . Комплекс ЗРВ з м'якими палицями. Ходьба по похилій дошці та перелізання на гімнастичну стінку. Лазіння по гімнастичній стінці з перелітанням з прольоту на проліт. Кидання та ловля м'ячів у парах. Рухлива гра «Метелики».	
3	Шикування в шеренгу, колону по одному, перешикування в дві колони за направляючим. Ходьба звичайна чергується з різними видами ходьби, по цеглинках, з високим підніманням стегна. Біг звичайний, у середньому темпі . Комплекс ЗРВ з м'якими палицями. Лазіння по гімнастичній стінці. Стрибки на одній нозі. Відбивання м'яча від підлоги та ловіння його. Рухлива гра «Знайди собі пару».	
4	Шикування в шеренгу, колону по одному, перешикування в дві колони за направляючим. Ходьба звичайна чергується з різними видами ходьби, між кеглями, приставним кроком . Біг звичайний, зі зміною напрямку за сигналом . Комплекс ЗРВ з м'якими палицями. Ходьба по гімнастичній лаві з переступанням. Метання м'яча в горизонтальну ціль. Стрибки в глибину з гімнастичної лави. Рухлива гра «Рибалки і невід».	
5	Шикування в шеренгу, колону по одному, перешикування в дві колони за направляючим. Ходьба звичайна чергується з різними видами ходьби, «змійкою», приставним кроком . Біг звичайний, зі зміною напрямку за сигналом . Комплекс ЗРВ з м'якими палицями. Ходьба по гімнастичній лаві з переступанням. Метання м'яча в горизонтальну ціль. Стрибки з ноги на ногу. Рухлива гра «Кеглі».	
6	Шикування в шеренгу, колону по одному, перешикування в дві колони за направляючим. Ходьба звичайна чергується з різними видами ходьби, «змійкою», приставним кроком. Біг звичайний, зі зміною темпу та напрямку за сигналом . Комплекс ЗРВ з м'якими палицями. Рухлива гра «Школа м'яча», естафета «Передай м'яч», естафета «Смуга перешкод».	
7	Шикування в шеренгу, колону по одному, перешикування в дві колони за направляючим, з двох колон в одну. Ходьба звичайна чергується з різними видами ходьби, на носках, з високим підніманням стегна, «змійкою». Біг звичайний, у швидкому темпі. Комплекс ЗРВ без предметів. Метання маленького м'яча в горизонтальну та вертикальну ціль. Прокочування м'яча між предметами з метою	

	збивання кеглів. Рухлива гра «Комахи і дощ».	
8	Шикування в шеренгу, колону по одному, перешикування в дві колони за направляючим, з двох колон в одну. Ходьба звичайна чергується з різними видами ходьби, на носках, з високим підніманням стегна, коригуюча. Біг звичайний, у швидкому темпі. Комплекс ЗРВ без предметів. Метання маленького м'яча в горизонтальну та вертикальну ціль. Прокочування м'яча між предметами з метою збивання кеглів. Рухлива гра «Знайди і промовчи».	
9	Шикування в шеренгу, колону по одному, перешикування в дві колони за направляючим, з двох колон в одну. Ходьба звичайна чергується з різними видами ходьби, з високим підніманням стегна, з підскоками. Біг звичайний, з вистрибуванням вгору за сигналом. Комплекс ЗРВ без предметів. Метання маленького м'яча в горизонтальну та вертикальну ціль. Повзання на високих чотирьох між предметами. Прокочування м'яча між предметами з метою збивання кеглів. Рухлива гра «Горобчики».	
10	Шикування в шеренгу, колону по одному, перешикування в колону по двоє через центр. Ходьба звичайна чергується з різними видами ходьби, навшпиньках, з перекатом з п'яти на носок, в чергуванні з бігом та стрибками з просуванням вперед. Біг звичайний, зі зміною напрямку. Комплекс ЗРВ без предметів. Ходьба з кришечками на голові через предмети. Стрибки вглибину з куба 30 см. Лазіння в «тунелі». Рухлива гра «Я веселий чарівник».	
11	Шикування в шеренгу, у дві колони, перешикування у дві шеренги за направляючим, з двох колон в одну. Ходьба звичайна чергується з різними видами ходьби, на носках руки на поясі, на п'ятах руки за головою, малими та широкими кроками. Біг звичайний, з високим підніманням стегна. Комплекс ЗРВ без предметів. Ходьба по гімнастичній лаві приставним кроком. Стрибки в глибину з висоти 30 см. Лазіння по гімнастичній стінці. Рухлива гра «Зайчики і ведмідь».	
12	Шикування в шеренгу, колону по одному, перешикування в колону по двоє через центр. Ходьба звичайна чергується з різними видами ходьби, з високим підніманням стегна. Біг у чергуванні з ходьбою. Комплекс ЗРВ без предметів. Рухлива гра «Птахи і казковий дощ», «Каруселі», «Не замочи ніг», «Я веселий чарівник».	
13	Шикування в шеренгу, в колону, у дві колони за направляючим. Ходьба звичайна чергується з різними видами ходьби, на носках малими та широкими кроками. Біг звичайний, урозтіч. Комплекс ЗРВ з гантелями. Стрибки з обертанням навколо себе. Відбивання м'яча від підлоги та ловіння. «Човниковий біг» по 4 м. Рухлива гра «Транспорт».	
14	Шикування в колону по одному, в три колони за ведучим. Ходьба звичайна чергується з різними видами ходьби, з перекатом з п'яти на носок, зі зміною темпу. Біг звичайний по колу, між предметами. Комплекс ЗРВ з гантелями. Стрибки з обертанням навколо себе. Відбивання м'яча від підлоги та ловіння у русі. «Човниковий біг» по 4 м. Рухлива гра «Збий булаву».	
15	Шикування в колону по одному, перешикування в колону по двоє через центр. Ходьба звичайна чергується з різними видами ходьби, з перекатом з п'яти на носок, в чергуванні з бігом та стрибками з просуванням вперед. Біг зі зміною напрямку за сигналом. Комплекс ЗРВ з гантелями. Естафета «Хто першим збере іграшки» (стрибки з обертанням навколо себе). Естафета «Неслухняний м'яч» (кочення та відбивання м'яча від підлоги). Естафета «Передай квітку» (ходьба по гімнастичній лаві та зістрибування з неї). Рухлива гра «М'яч через сітку».	
16	Шикування в колону по одному, в дві колони за ведучим. Ходьба звичайна, дрібним та широким кроком, з підскоками. Біг звичайний по колу, з поворотами навколо себе. Комплекс ЗРВ з гантелями. Ходьба по колоді з перекладанням предмета з руки в руку. Перелізання через колоду боком, висота 40 см. Метання малих м'ячів в горизонтальну ціль. Рухлива гра «Діти і вовк».	

17	Шикування в колону по одному, в дві колони за ведучим. Ходьба у напівприсіді, у повному присіді, дрібним та широким кроком, з підскоками. Біг звичайний по колу, підскоками, із захлестом гомілки.. Комплекс ЗРВ з гантелями. Ходьба по звуженій площині, «змійкою». Перелізання через колоду боком, висота 40 см. Метання малих м'ячів в горизонтальну ціль. Рухлива гра «Відгадай за голосом».
18	Шикування в шеренгу, колону по одному, в три колони за ведучим. Повороти на місці праворуч, ліворуч, кругом. Ходьба звичайна, між предметами, приставним кроком, з високим підніманням стегна. Біг в середньому темпі, галопом, з високим підніманням стегна, з захлестом гомілки. Комплекс ЗРВ з гантелями. Пролізання в обруч правим та лівим боком. Перелізання боком через колоду. Метання малих м'ячів в горизонтальну ціль. Рухлива гра «Не дзвони!».
19	Шикування в шеренгу, колону по одному, перешикування дві колони через центр. Ходьба звичайним кроком, навшпиньках, між предметами, переступаючи через предмети. Біг в середньому темпі, зі зміною напрямку. Комплекс ЗРВ без предметів. Ходьба по мотузці по прямій і по колу. Стрибки на одній нозі, зі зміною ніг, з обертанням навколо себе на двох ногах. Прокочування обруча між предметами, вправи з обручем на місці, прокочування обруча один одному по прямій. Рухлива гра «Каруселі».
20	Шикування в шеренгу, колону по одному, перешикування дві колони через центр. Ходьба по колу звичайним кроком, коротким і довгим кроком переступаючи через предмети, «цеглинками» руки всторони. Біг по колу, зі зміною напрямку за сигналом. Комплекс ЗРВ без предметів. Стрибки зі зміною положення ніг, додаючи рухи руками, берпи. Метання маленького м'яча у вертикальну та горизонтальну ціль з відстані 1,5-2 м. Рухлива гра «Школа м'яча».
21	Шикування в шеренгу, колону по одному. Ходьба звичайна чергується з різними видами ходьби, на носках, між предметами, на зовнішньому боці стопи. Біг з прискоренням, зі зміною темпу. Комплекс ЗРВ без предметів. Пролізання в обруч. Стрибки з просуванням вперед. Рухлива гра «Ведмідь та бджоли».
22	Шикування в шеренгу, колону по одному, в дві колони за направляючим. Ходьба звичайна, зі зміною напрямку, з високим підніманням стегна, напівприсядки та навприсядки, широким та дрібним кроком. Біг по колу, зі зміною напрямку за сигналом. Комплекс ЗРВ без предметів. Ходьба по гімнастичній лаві і зістрибування з неї. Кидання та ловіння м'яча. Стрибки з просуванням вперед та у висоту на місці. Рухлива гра «Займи місце».
23	Шикування в шеренгу, колону по одному, в дві колони через центр. Ходьба звичайна, напівприсядки та навприсядки, широким кроком. Біг по колу звичайним кроком, широким кроком. Комплекс ЗРВ без предметів. Ходьба по колоді приставним кроком, м'яч над головою. Підкидання м'яча вгору і ловіння двома руками. Рухлива гра «Збий булаву».
24	Шикування в шеренгу, повороти на місці праворуч, ліворуч, кругом. Ходьба парами в ногу, на носках руки на пояс, на п'ятах, руки за голову, приставним кроком, «цеглинками». Біг з вистрибуванням вгору за сигналом, з поворотами навколо себе. Комплекс ЗРВ без предметів. Рухлива гра «Збий булаву», «Підкинь і лови», «Не давай м'яч», малорухлива гра «Знайди і промовчи».