

## 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
<b>Загальнорозвиваючі вправи:</b>																								
Шикування та перешикування	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Комплекс ЗРВ без предметів							+	+	+	+	+	+												
Комплекс ЗРВ з предметами	+	+	+	+	+	+							+		+			+	+	+	+	+	+	+
<b>Вправи в основних рухах:</b>																								
Ходьба	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Біг	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Стрибки	+	+	+				+	+	+	+	+	+	+	+	+				+	+	+	+		+
Кидання, кочення м'яча				+	+	+	+	+	+									+	+	+	+	+		+
Лазіння, повзання		+	+		+								+	+	+	+	+					+	+	
Метання	+	+	+	+	+	+				+	+	+	+	+	+		+		+	+	+			
Рівновага	+	+														+	+	+					+	
<b>Рухливі ігри</b>																								
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

Ч Е Р В Е Н Ь

№	ЗМІСТ	Місяць
1	Шикування в шеренгу, повороти на місці праворуч, лівруч, кругом. Ходьба звичайна з вправами для рук, у чергуванні з різними видами ходьби, на носках, на п'ятах, випадами вперед, з високим підніманням стегна. Біг звичайний, «змійкою» . Комплекс ЗРВ з гімнастичними палицями. Переступання через гімнастичні палиці покладені з проміжком у 50 см. Стрибки через гімнастичні палиці на місці, з поворотами, корекційні вправи для профілактики плоскостопості та порушень постави. Рухлива гра «Перелітні птахи».	
2	Шикування в шеренгу, в колону, перешикування у дві колони. Ходьба хресним ходом, у чергуванні з різними видами ходьби, на носках, на п'ятах, з високим підніманням стегна. Біг звичайний, у швидкому темпі . Комплекс ЗРВ з гімнастичними палицями. Переступання через гімнастичні палиці покладені з проміжком у 50 см. Стрибки через гімнастичні палиці на місці, з поворотами, з просуванням вперед, корекційні вправи для профілактики плоскостопості та порушень постави. Рухлива гра «Хто перший».	
3	Шикування в шеренгу, в колону, в три колони . Ходьба звичайна у чергуванні з різними видами ходьби, напівприсядки, у повному присіді. Біг звичайний, у швидкому темпі. Комплекс ЗРВ з обручами. Вправи на місці з обручами, стрибки з обруча в обруч, прокочування обруча один одному, корекційні вправи з обручем для профілактики плоскостопості та порушень постави. Рухлива гра «Хто перший».	
4	Шикування в колону по одному, перешикування в три колони. Ходьба звичайна у чергуванні з різними видами ходьби, коригуючи для профілактики плоскостопості та порушень постави. Біг звичайний, з прискоренням. Комплекс ЗРВ з середніми м'ячами. Рухлива гра «Переправа через річку», «Влуч у ціль», «Прокоти м'яч у ворота».	
5	Шикування в шеренгу, колону по одному, перешикування у три колони. Ходьба звичайна у чергуванні з різними видами ходьби, із зупинкою за сигналом. Біг звичайний, у швидкому темпі. Комплекс ЗРВ з середніми м'ячами. Ігрові вправи «М'яч об стіну» (кидання м'яча об стіну і ловіння його), «Спіймай м'яч» (перекидання м'яча двома ігреками, третій посередині ловить), «Влучно в ціль» (метання тенісних м'ячиків у вертикальну ціль). Рухлива гра «Серсо».	
6	Шикування в шеренгу, колону по одному, перешикування у три колони. Ходьба звичайна у чергуванні з різними видами ходьби, коригуючи для профілактики плоскостопості та порушень постави. Біг звичайний, у швидкому темпі. Комплекс ЗРВ з середніми м'ячами. Естафета «Прокоти м'яч у ворота», естафета «Проповзи та пробіжи», естафета «Не залишайся на підлозі». Рухлива гра «Ведмідь і бджоли».	
7	Шикування в шеренгу, колону по одному, перешикування у дві колони. Ходьба звичайна у чергуванні з різними видами ходьби, коригуючи для профілактики плоскостопості та порушень постави. Біг зі зміною напрямку за сигналом. Комплекс ЗРВ без предметів. Вправи з маленьким м'ячем на місці, в парах, кидання м'яча вдалину. Рухлива гра «Стрибуни».	
8	Шикування в шеренгу, колону по одному, перешикування у дві колони. Ходьба звичайна у чергуванні з різними видами ходьби, коригуючи для профілактики плоскостопості та порушень постави. Біг зі зміною напрямку за сигналом. Комплекс ЗРВ без предметів. Подолання смуги перешкод з лазінням та підлізанням, ходьбою по канату, стрибками, вправами на координаційній доріжці. Рухлива гра «Стрибуни».	
9	Шикування в шеренгу, колону по одному, перешикування у дві колони. Ходьба звичайна у чергуванні з різними видами ходьби, у поєднанні з рухами руками, нахилами, поворотами. Біг звичайний, зі зміною напрямку за сигналом. Комплекс ЗРВ без предметів. Стрибки з обруча в обруч. Кидання та ловіння м'яча, робота в парах. Рухлива гра «Вудочка».	
10	Шикування в шеренгу, колону по одному, повороти на місці праворуч, лівруч, кругом. Ходьба з різним положенням рук, імітаційна ходьба. Біг у середньому темпі, з високим підніманням стегна, з захлестом гомілки. Комплекс ЗРВ без предметів. Передача м'яча ногами, як в футболі. Стрибки на двох ногах через скакалку. Рухлива гра «М'яч у коло».	

11	Шикування в шеренгу, колону по одному, перешикування у чотири колони. Ходьба звичайна у чергуванні з різними видами ходьби, коригуючи ходьба. Біг звичайний, зі зміною напрямку за сигналом. Комплекс ЗРВ без предметів. Стрибки через гімнастичні палиці різної висоти. Передача м'яча ногами, як в футболі, стрибки ан двох ногах через скакалку. Робота с середніми м'ячами в парах. Рухлива гра «Не давай м'яч».	Л И П Е Н Ь
12	Шикування в шеренгу, колону по одному, перешикування у чотири колони. Ходьба звичайна у чергуванні з різними видами ходьби, коригуючи ходьба. Біг звичайний, зі зміною темпу. Комплекс ЗРВ без предметів. Стрибки через скакалку. Робота з середніми м'ячами індивідуально. Рухлива гра «Лови, кидай, падати не давай».	
13	Шикування в шеренгу, колону по одному, перешикування у три колони через центр. Ходьба звичайна, у чергуванні з різними видами ходьби, з різним положенням рук. Біг звичайний, зі зміною напрямку за сигналом. Комплекс ЗРВ із султанчиками. Стрибки через скакалку. Метання малих м'ячем вдалину, через мотузку. Рухлива гра «Ловіння метеликів».	
14	Шикування в шеренгу, колону по одному, перешикування у три колони через центр. Ходьба звичайна, у чергуванні з різними видами ходьби, з поворотом тулуба. Біг звичайний, зі зміною напрямку за сигналом. Комплекс ЗРВ з султанчиками. Рухлива гра «Горюдуб», «Ловіння метеликів», «Сонячні промінчики».	
15	Шикування в шеренгу, колону по одному, перешикування у три колони через центр, назад в одну колону . Ходьба звичайна, у чергуванні з різними видами ходьби, широким кроком, з поворотом тулуба. Біг звичайний, зі зміною напрямку за сигналом. Комплекс ЗРВ з султанчиками. Стрибки через лінію боком, пердом, спиною, зі зміною ніг. Метання тенісного м'яча на дальність. Подолання смуги перешкод з лазінням та підлізанням, ходьбою по канату, стрибками, вправами на координаційній доріжці. Рухлива гра «Море хвилюється».	
16	Шикування в шеренгу, колону по одному, перешикування у дві колони через центр, назад в одну колону . Ходьба звичайна, у чергуванні з різними видами ходьби, широким кроком, приставним кроком, хресним кроком. Біг з прискоренням. Комплекс ЗРВ без предметів. Набивання м'ячика ракеткою на місці. Ігрова вправа «Веселі змагання». Рухлива гра «Стрибуни», «Переправа через річку», «Не давай м'яч».	
17	Шикування в шеренгу, колону по одному, перешикування у дві колони через центр, назад в одну колону . Ходьба звичайна, у чергуванні з різними видами ходьби, з високим підніманням стегна, приставним кроком, хресним кроком. Біг з прискоренням. Комплекс ЗРВ без предметів. Набивання м'ячика ракеткою на місці. Ігрова вправа «Веселі змагання», «Влуч у ціль». Рухлива гра «Ведмідь і бджоли», «Переправа через річку», «Не давай м'яч».	С Е Р Е П Е Н Ь
18	Шикування в шеренгу, колону по одному, перешикування у дві колони через центр, назад в одну колону . Ходьба звичайна, у чергуванні з різними видами ходьби, з високим підніманням стегна, приставним кроком, хресним кроком. Біг з прискоренням. Комплекс ЗРВ з м'якими паличками. Ігрова вправа «Слухняні воланчики» (набивання м'ячика ракеткою на місці). Ігрова вправа «Веселі змагання», «Стрибуни». Рухлива гра «Переправа чрез річку».	
19	Шикування в шеренгу, колону по одному, перешикування у три колони, назад в одну колону. Ходьба звичайна, у чергуванні з різними видами ходьби, з поворотами тулуба, широким кроком. Біг звичайний, зі зміною напрямку за сигналом. Комплекс ЗРВ зі стрічками. Стрибки в довжину з розбігу та кидання м'яча вдалину з відскоком від підлоги. Стрибки через скакалку. Рухлива гра «Море хвилюється».	
20	Шикування в шеренгу, колону по одному, перешикування у три колони. Ходьба звичайна, у чергуванні з різними видами ходьби, з поворотами тулуба, широким кроком. Біг звичайний, зі зміною напрямку за сигналом. Комплекс ЗРВ зі стрічками. Стрибки в довжину з розбігу та кидання м'яча вдалину з відскоком від підлоги. Переступання через предмети. Стрибки через скакалку, стрибки без скакалки почергово на правій і лівій нозі. Рухлива гра «Карасі та щука».	
21	Шикування в шеренгу, колону по одному, перешикування у три колони, назад в одну колону. Ходьба звичайна, у чергуванні з різним положенням рук, з поворотами тулуба, приставним кроком. Біг звичайний, зі зміною напрямку за сигналом. Комплекс ЗРВ зі стрічками. Стрибки в довжину з розбігу та кидання м'яча вдалину з відскоком від підлоги. Стрибки через скакалку, стрибки без скакалки	

	почергово на правій і лівій нозі. Рухлива гра «Вудочка».	
22	Шикування в шеренгу, колону по одному, перешикування у три колони. Ходьба звичайна, у чергуванні з різними видами ходьби, танцювальним кроком, між предметами, «змійкою». Біг звичайний, урзтіч за сигналом. Комплекс ЗРВ зі стрічками. Стрибки в довжину з розбігу та з місця. Рухлива гра «Загаси пожежу».	
23	Шикування в шеренгу, колону по одному, перешикування у три колони. Ходьба звичайна, у чергуванні з різними видами ходьби, з поворотами тулуба, танцювальним кроком, широким кроком. Біг звичайний, біг урзтіч за сигналом. Комплекс ЗРВ зі стрічками. Стрибки в довжину з розбігу, з місця. Кидання та ловіння м'яча в парах. Рухлива гра «Чия ланка швидко збереться».	
24	Шикування в шеренгу, колону по одному, перешикування у три колони через центр, назад в одну колону. Ходьба звичайна, у чергуванні з різними видами ходьби, широким кроком, приставним кроком, хресним кроком. Біг звичайний, біг урзтіч за сигналом. Комплекс ЗРВ зі стрічками. Подолання смуги перешкод з лазінням та підлізанням, ходьбою по канату, стрибками, вправами на координаційній доріжці. Рухлива гра «Не залишайся на підлозі».	