

Фізична культура

I. Теоретичний матеріал

1. Руховий режим школяра та його вплив на формування правильної постави.
2. Дихання під час виконання фізичних вправ.
3. Правила рухливих ігор та безпеки на уроках фізичної культури та під час самостійних занять фізичними вправами. Фізичні вправи та їх вплив на фізичний розвиток (формування правильної постави).
4. Руховий режим школяра та його вплив на формування правильної постави.
5. Дихання під час виконання фізичних вправ.
6. Ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультурні хвилинки та фізкультурні паузи, їх значення.
7. Основні правила загартування.

II. Вправи для формування культури рухів

1. Комплекс ранкової гімнастики з предметами.
2. Загальнорозвивальні вправи з предметами.
3. Різновиди ходьби та бігу. Перешиккування.
4. Положення тіла у просторі.

III. Стрибкові вправи

1. Стрибки у довжину з місця.
2. Викрути рук зі скакалкою.
3. Стрибки зі скакалкою.

IV. Вправи для опанування навичками оволодіння м'ячем

1. Вправи з малим м'ячем.
2. Підкидання м'яча.

3. Кидки м'яча у стіну.
4. Метання малого м'яча.
5. Вправи з великим м'ячем.
6. Ведення, ловіння і передача м'яча.
7. Передача баскетбольного м'яча на місці та в русі.

V. Фізкультхвилинки

1. Комплекси вправ.
2. Вправи для профілактики порушень постави (розвитку сили м'язів хребта), зорових розладів. Артикуляційні вправи. Пальчикова гімнастика.