

Індивідуальний план надолуження навчального матеріалу за I семестр 2022-2023 н.р. неохоплених навчанням учнів 4-А з Фізичної культури

Вчитель: Новохацька Л.М.

Термін виконання: січень- березень 2023р

№ теми	Тема, короткий зміст	Спосіб подання	Д\З	Дата виконання	Нотатки
1	Вступний інструктаж. 1.Фізичне виховання в Запорізькій Січі. 2.Організовуючі вправи: шикування; стійки: основна стійка, стійка ноги нарізно, широка стійка. 3.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 4.ЗРВ: без предметів на місці: вправи для м'язів шиї: нахили та повороти голови; вправи для верхніх кінцівок і плечового пояса: згинання та розгинання верхніх кінцівок, колові рухи руками, нахили в боки, пружні рухи. 5.Рухливі ігри «Знайди своє місце», «Життя лісу».	дист		1-й тижд	
2	Первинний інструктаж. 1.Роль фізичних вправ для розвитку кістково-м'язової та дихальної систем організму. Характеристика основних способів регулювання фізичного навантаження (швидкість і тривалість виконання вправ). Основні прийоми самоконтролю. 2.Організовуючі вправи: шикування; стійки: основна стійка, стійка ноги нарізно, широка стійка. 3.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 4.ЗРВ: без предметів на місці: для м'язів тулуба з вихідного положення стоячи: нахили вперед, у сторони, назад, повороти тулуба, пружні рухи; вправи для м'язів шиї: нахили та повороти голови; вправи для плечового пояса і верхніх кінцівок: згинання та розгинання рук, пружні рухи, викрути. 5.Рухливі ігри «Слухай сигнал», «Театр звірів».	дист		2-й тижд	
3	1.Організовуючі вправи: шикування; стійки: основна стійка, стійка ноги нарізно, широка стійка. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.ЗРВ: без предметів на місці: для м'язів верхніх кінцівок плечового поясу: згинання та розгинання рук, пружні рухи, нахили, викрути. 5.Рухливі ігри «Дрова», «Заборонений рух».	дист		3-й тижд	

4	1.Організовуючі вправи: розмикання та змикання приставними кроками у колі, у шерензі, у колоні. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.ЗРВ: комплекс ранкової гігієнічної гімнастики (імітаційного характеру: гімнастична палиця) (№1,2). 4.Рухливі ігри «Світлофор», «Повтори за мною».	ДИСТ		4-й тижд	
5	1.Організовуючі вправи: перешикування із колони по одному в колону по три способом послідовних поворотів ліворуч. 3.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 4.ЗРВ: без предметів на місці: повторення вивчених вправ. 5.Рухлива гра «Фігури».	ДИСТ		5-й тижд	
6	1.Організовуючі вправи: перешикування із колони по одному в колону по чотири способом послідовних поворотів ліворуч. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.ЗРВ: комплекс ранкової гігієнічної гімнастики без предмета (№1). 4.Рухлива гра «Слухай музику».	ДИСТ		6-й тижд	
7	1.Організовуючі вправи: поняття про частини і точки розмітки гімнастичної зали. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.ЗРВ: з гантелями (вагою 500 г). 4.Естафети.	ДИСТ		7-й тижд	
8	Первинний інструктаж. 1.Організовуючі вправи: шикування, стійки, перешикування. 2.Різновиди ходьби (на носках, на п'ятах, на внутрішній та зовнішній частинах ступні, з різними положеннями рук), бігу (рівномірному, на носках), стрибків (на місці на одній, двох ногах); різновиди ходьби (по діагоналі, зі зміною частоти кроку), бігу («проти ходом», «змійкою», по діагоналі). 4.ЗРВ: у русі. 5.Комплекс фізкультурної паузи. 6.Гра на формування уваги «Слухай сигнал». 7.Рухливі ігри «Кульку за смугу», «Садіння картоплі».	ДИСТ		8-й тижд	
9	Організовуючі вправи: шикування, стійки, перешикування. 2.Різновиди ходьби (протиходом), бігу («змійкою»), стрибків (присіді правим та лівим боком); різновиди ходьби (по підвищеній та обмеженій опорі – гімнастичній лаві – приставним кроком правим і лівим боком, із	ДИСТ		9-й тижд	

	присіданнями та поворотами переступанням різними положеннями рук), бігу (із подоланням перешкод). 3.ЗРВ: з минастичною палицею. 4.Комплекс з культурної паузи. 5.Гра на формування уваги «Світлофор». 6.Рухлива гра «Шишки, плуді, горіхи».				
10	1.Організовуючі вправи: шиккування, стійки, перешикування. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.ЗРВ: з м'ячем. 4.Вправи з малим м'ячем: ловіння м'яча однією та двома руками після відскоку від стіни, підлоги; із положення стоячи спиною до стіни, кидки м'яча у стіну, повертаючись праворуч (ліворуч), з наступним його ловінням; підкидання і ловіння м'яча після присідань. 5.Гра на формування уваги «Заборонений рух». 6.Рухлива гра «Боротьба за м'яч».	дист		10-й тижд	