

**ПРОГРАМА САМОСТІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ 4 КЛАС**

№	Зміст навчального матеріалу	Що треба знати й уміти	Джерела інформації	Перевір себе Інтерактивні завдання
1. Змістова лінія «Базова рухова активність»				
1.	Організаційні вправи: різноманітні способи перешикування на місці та в русі для проведення комплексів загальнорозвивальних вправ	Виконання вправ на пересування (ходьба, біг, стрибки, лазіння, плавання, ковзання) з предметами та без них, оцінює власне виконання рухових дій та виконання вправ іншими особами (за наявності відповідних умов)	Стройові вправи як засіб фізичного виховання Методичні рекомендації	Способи пересування людини.
2.	Загальнорозвивальні вправи: вправи з м'ячами, гімнастичними палицями, обручами, гантелями; вправи ранкової гігієнічної гімнастики та фізкультурної хвилинки з предметами та без них	Розпізнати, добирати та виконувати фізичні вправи для ранкової гімнастики, фізкультурної хвилинки та паузи; добирає відповідний інвентар для кожного виду спорту, розрізнати та виконати вправи з різних видів спорту для розвитку фізичних якостей	Вправи з м'ячем. Конспект уроку.	Вправи 1. Вправи 2. Вправи 3. Вправи 4.
3.	Положення тіла у просторі	Вправи з різних вихідних положень: лежачи, сидячи; з виконанням упорів та у висах.	Конспект.	Вправи 1. Вправи 2.

4.	<p>Елементи акробатики: перекид назад в упор, стоячи на колінах, в упор присівши; два перекидивперед; “міст” із положення лежачи; комбінація із декількох акробатичних елементів (на вибір учителя/ вчительки)</p>	<p><u>Елементи рівноваги:</u> ходьба підвищеною та обмеженою опорою (гімнастична лава, низька колода), поєднана з перехресними поворотами, махами ногами, кроками польки з різними положеннями рук; комбінація із вправ на рівновагу.</p> <p><u>Лазіння:</u> по похилій гімнастичній лаві різними способами; лазіння по гімнастичній стінці різними способами та в різних напрямках; лазіння по гімнастичній стінці з переходом на похилу гімнастичну лаву і навпаки; лазіння по гімнастичній стінці з вантажем на голові; лазіння по горизонтальному та вертикальному канаті різними способами.</p> <p><u>Дитячий фітнес:</u> лого-аеробіка; звіро-аеробіка; фітбол-аеробіка; танцювальна аеробіка: ритміч. поєднан. рухів і кроків, підскоків; танцюв-ні імпрровізаційні вправи.</p> <p><u>Ходьба:</u> по діагоналі, ходьба зі зміною частоти кроку; ходьба із прискоренням та уповільнен; ходьба зі зміною довжини кроку; ходьба зі зміною напрямку за звуковим сигналом; ходьба підвищеною та обмеженою опорою (гімнастична лава, низька колода) з різними способами пересунь (високим піднім. стегна, з переступан. предметів, приставним кроком правим і лівим боком, із присідан та поворотами переступан. з різними полож. рук); ходьба по спіралі; ходьба зі зміною напрямку за зоровим сигналом.</p> <p><u>Біг:</u> “протиходом”, “змійкою”, по діагоналі; біг із різних вих-х положень, біг із</p>	<p>Презентація.</p> <p>Уроки фізичного виховання.</p>	<p>Вправи 1.</p> <p>Вправи 2.</p> <p>Вправи 3.</p> <p>Вправи 4.</p> <p>Вправи 5.</p> <p>Вправи 6.</p> <p>Вправи 7.</p> <p>Вправи 8.</p>
----	---	---	---	---

		<p>подоланн. перешкод, “човниковий “ біг 4 x 9м, біг із зміною швид-ті та напрямку за звук. сигналом; біг до 30 м, рівномірний біг почергово з ходьбою; біг по пересічен. Місцев.; біг з подолан. перешкод Вертикал-х та горизонт-х; біг із зміною швидкості та напрямку за зоровим сигналом; біг по прямій; фінішування; біг зі зміною лідера.</p> <p><u>Вправи з малим м'ячем (тенісним або гумовим):</u> підкидання м'яча під час ходьби; із полож. стоячи; кидки м'яча у стіну; з наступ. його ловін; перекид. м'яча; метан. м'яча із-за спини через плече, стоячи на одному, двох колінах; метан. м'яча із-за спини через плече на д-ть з місця, у вертикальну ціль; метання м'яча в горизонт. ціль; метан. м'яча з різних вихідних положень.</p> <p><u>Стрибки зі скакалкою:</u> на одній, двох ногах, обертаючи скакалку вперед і назад з проміжними та без проміжних стрибків.</p> <p><u>Стрибки у висоту</u> з прямого розбігу, зігнувши ноги; стрибки вгору поштовхом однієї та двох ніг з діставанням підвішених предметів; застрибування на м'які перешкоди; стрибки з розбігу спос. переступан; серійні вистрибув. з упору присівши, перестрибув. Прир-х та штучних перешкод обраним способом.</p> <p><u>Стрибки в довжину</u> з місця, з розбігу, зігнувши ноги; стрибки у кроці, стрибки по купинах.</p> <p><u>Стрибки у глибину:</u> з висоти з м'яким приземл. на дві ступні; зіскок з гімнаст-ї лави.</p>		<p>Вправи 9.</p> <p>Вправи 10.</p> <p>Вправи 11.</p> <p>Вправи 12.</p>
--	--	---	--	--

5.	Вправи для розвитку фізичних якостей	<p><u>Сили</u> – піднімання зігнутих і прямих ніг з вису та з положення лежачи на спині; згинання і розгинання рук з різних вихідних положень; підтягування у висі, лежачи на низькій перекладині; стрибки вгору з упору присівши; загальнорозвивальні вправи з набивними м'ячами, з гантелями; намотування мотузки з вантажем на кінці на горизонтально розташовану палицю; згинання та розгинання рук в упорі позаду (руки на гімнастичній лаві); утримування ніг під кутом 45 градусів з різних вихідних положень; лазіння по гімнастичній стінці або підтягування на гімнастичній лаві з додатковим обтяженням; передачі набивного м'яча із різних вихідних положень; стрибки по розміткаху присіді.</p> <p><u>Швидкості</u> – прискорення; удари м'яча ногою об стіну; багаторазові кидки м'яча у стіну; біг із високим підніманням стегна у положенні упору; біг із високим підніманням стегна через предмети (кубики, набивні м'ячі тощо); біг із різних вихідних положень; біг згори; прискорення за сигналом (виконання вправ у максимальному темпі).</p> <p><u>Витривалості</u> – рівномірний біг у повільному темпі; стрибки через скакалку до 2 хв.</p> <p><u>Гнучкості</u> – рухи руками, ногами та нахили тулуба з поступовим збільшенням амплітуди; вправи біля гімнастичної стінки: пружинні нахили тулуба, махи ногами у різних площинах; вправи на розтягування з різних вихідних положень; викрути рук вперед і назад, тримаючи гімнастичну</p>	<u>Конспект.</u>	<p>Вправи 1.</p> <p>Вправи 2.</p> <p>Вправи 3.</p> <p>Вправи 4.</p> <p>Вправи 5.</p> <p>Вправи 6.</p> <p>Вправи 7.</p> <p>Вправи 8.</p> <p>Вправи 9.</p>
----	---	--	------------------	--

		<p>палицю або скакалку; одночасне відведення рук і ніг назад у положенні лежачи на спині; розтягування в парах; нахили тулуба назад з різних вихідних положень (із допомогою).</p> <p><i>Координації</i> – підкидання і ловіння малого м'яча по чергово правою і лівою рукою; перекидання малого м'яча під піднятою ногою, перекидання через плече (під плечем) з однієї руки в другу; ловіння великого м'яча двома руками за спиною після підкидання вгору; пересування по обмеженій і підвищеній опорі з подоланням перешкод; вправи зі зміною положення тіла у просторі; довільне подолання поодиноких перешкод; подолання смуги перешкод; вправи з асиметричними рухами руками і ногами; підкидання і ловіння м'яча після виконання різноманітних рухових дій (присідань, поворотів, перекидів, перекатів тощо).</p>		<p>Вправи 10.</p>
б.	<p>Основи знань з фізичної культури</p>	<p>Підбір вправ для розминки. Поняття про види легкої атлетики та гімнастичного багатоборства. Ознайомлення з різними видами інвентаря та обладнання на заняттях з фізичної культури. Загальне уявлення про Олімпійські ігри. Значення досягнень відомих спортсменів на Олімпійських іграх та інших змаганнях для самовдосконалення.</p>	<p>Конспект. Конспект.</p> <p>Відео. Відео.</p>	<p>Вправи 1.</p> <p>Вправи 2.</p> <p>Відео.</p>

2.	Основи знань з фізичної культури	<p>Поняття про індивідуальні та командні види спорту та важливість дотримання правил чесної гри. Значення народних, рухливих ігор, забав, елементів народних свят та обрядів для формування особистої фізичної культури.</p> <p>Символи та ідеали олімпійського руху, ознайомлення із життєвим шляхом відомих спортсменів.</p>	Конспект.	Вправи 1. Вправи 2. Вправи 3. Вправи 4.
----	---	--	---------------------------	--

3. Змістова лінія «Піклування про стан здоров'я та безпеку»

1.	Загальнорозвивальні вправи	<p>Вправи для м'язів шії: нахили та повороти голови; для м'язів верхніх кінцівок: згинання та розгинання рук, пружинні рухи, нахили з різних вихідних положень, для м'язів нижніх кінцівок: присіди, напівприсіди, випади, стрибки.</p> <p><u>Загальнорозвивальні вправи на формування постави:</u> вправи з предметами: з гімнастичними палицями, м'ячами, скакалкою, мішечками піску на голові під час ходьби; вправи біля гімнастичної стінки, вертикальної осі, біля дзеркала.</p> <p><u>Вправи для попередження плоскостопості:</u> ходьба, біг на пальцях, ходьба перекатами з п'яти на пальці, стрибки; ходьба по дрібних предметах, біг, піднімання на пальці, стрибки; ходьба по природному інвентарю (каштани, жолуді, горіхи, тощо)</p> <p><u>Вправи на релаксацію</u></p>	Конспект.	Вправи 1. Вправи 2. Вправи 3. Вправи 4. Вправи 5. Вправи 6.
----	-----------------------------------	---	---------------------------	--

		<i><u>Дихальні вправи</u></i> <i><u>Вправи для профілактики захворювань</u></i> <i><u>органів зору</u></i>		Вправи 7. Вправи 8.
--	--	--	--	--

Упорядник –
Старший учитель, методист, ДЛ «МУШ»
Нестеренко С.М.

м. Київ – 2024 – 2025 н. р.

