

Благовіщенський НВК № 1  
«Гімназія – заклад загальної середньої освіти І-ІІІ ступенів –  
заклад дошкільної освіти “Сонечко”  
Благовіщенської міської ради

ПОГОДЖЕНО

Розглянуто і схвалено  
на засіданні ШМО  
вчителів початкових класів  
Протокол № 1 від \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.  
Голова ШМО \_\_\_\_\_ Т.М.Ситник  
«\_\_» вересня 2021р.

Заступник директора  
з навчально-виховної роботи  
\_\_\_\_\_ М.Г.Луценко  
«\_\_» вересня 2021р.  
\_\_\_\_\_ М.Г.Луценко.  
«\_\_» січня 2022р.

Календарно-тематичне планування  
з курсу «Фізична культура»  
в 3-А класі на І -ІІ семестр 2021 /2022 н. р.  
70 годин на рік  
2 години на тиждень

Вчителя початкових класів  
Ситник Тетяни Миколаївни

## ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

**Мета:** всебічний фізичний розвиток особистості учня засобами фізкультурної та ігрової діяльності, формування в молодших школярів ключових фізкультурних компетентностей, ціннісного ставлення до фізичної культури, спорту, фізкультурно-оздоровчих занять та виховання фізично загартованих і патріотично налаштованих громадян України.

### Завдання:

- виховання в молодших школярів розуміння значущості занять фізичними вправами, спортивними іграми як важливого засобу зміцнення здоров'я, отримання задоволення, гартування тіла та характеру, самовираження, соціальної взаємодії у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності;
- формування в учнів здатності володіння різними способами рухової діяльності, виконання фізичних вправ; уміння грати в рухливі та спортивні ігри за спрощеними правилами;
- розвиток в молодших школярів здатності встановлювати причиннонаслідкові зв'язки позитивних та негативних чинників щодо стану свого здоров'я та фізичного розвитку;
- використовувати різні способи пошуку корисної інформації у довідникових джерелах, у тому числі за допомогою інформаційнокомунікативних технологій і критичного мислення;
- формування в учнів здатності творчо застосовувати набутий досвід з фізичної культури, використовувати сили природи для зміцнення здоров'я та фізичного вдосконалення;
- розвиток в молодших школярів здатності використовувати навички самоконтролю і самооцінювання свого фізичного стану, дотримуватися санітарногігієнічних правил та безпечної поведінки в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності;
- розвиток в учнів здатності спілкуватися і взаємодіяти з дорослими й однолітками, співпрацювати та досягати спільних командних цілей у процесі спортивно-ігрової діяльності, використовувати термінологічний апарат з фізичної культури рідною мовою під час фізкультурно-оздоровчої діяльності;
- виховання в молодших школярів емоційно-ціннісного ставлення до занять фізичною культурою та спортом, здатності добирати фізичні вправи для розвитку фізичних якостей з урахуванням індивідуальних можливостей, бажання керуватися правилами безпечної і чесної гри, уміння боротися, вигравати і програвати; формування зацікавленості досягненнями українських спортсменів на Олімпійських іграх та інших спортивних змаганнях

### Освітні технології:

технології інтегративного навчання, здоров'язбережувальні технології, рухливі ігри, змагання, спортивні ігри; квести.

## **Фізична культура**

2 години на тиждень

Календарно-тематичне планування складено згідно **Типової освітньої програми** під керівництвом Савченко О.Я. 3-4 клас, затверджено наказом Міністерства освіти і науки України від 08.10.2019 року № 1273.

### **Очікувані результати навчання:**

#### **Рухова діяльність**

має уявлення про історію виникнення Олімпійських ігор;  
називає олімпійське гасло та символ Олімпійських ігор;  
пояснює вплив позитивних та негативних чинників на стан здоров'я учнів [3 ФІО 2.2];  
добирає спортивний інвентар відповідно виду спорту [3 ФІО 1.2];  
контролює свій фізичний стан за частотою серцевих скорочень, диханням та самопочуттям перед фізичними навантаженнями в процесі та після занять [3 ФІО 2.1]; [3 ФІО 2.2];  
виконує організовуючі вправи команди на перешикування з однієї шеренги уступами за розрахунком 9, 6, 3, на місці [3 ФІО 1.1];  
виконує загальнорозвивальні вправи з предметами (малі м'ячі, скакалки) та без предметів [3 ФІО 1.1];

розрізняє та виконує присідання, виси, упори: присідання, нахили тулуба у сіді з різними положеннями ніг; перехід із сиду на правому стегні у сід на лівому стегні; виси та упори – згинання і розгинання рук в упорі на стегнах, в упорі лежачи; перехід із упору присівши в упор стоячи, із упору лежачи в упор лежачи боком і навпаки; упор на перекладині [3 ФІО 1.2];  
виконує елементи акробатики: перекид назад в упор стоячи на колінах, в упор присівши; два перекиди вперед; “міст” із положення лежачи [3 ФІО 1.2];  
володіє навичками пересувань: ходьба по гімнастичній лаві з високим підніманням стегна, біг до 30 м, рівномірний біг почергово з ходьбою до 1200 м; рівномірний біг до 900 м [3 ФІО 1.2];  
пересування танцювальними кроками: ритмічне поєднання рухів і кроків, підскоків; танцювальні імпровізаційні вправи босоніж; лазіння по похилій гімнастичній лаві (кут нахилу 45 градусів) однойменним та різнойменними способами; лазіння по

гімнастичній стінці різнойменними та однойменним способом (вгору, вниз, по діагоналі, праворуч, ліворуч); [3 ФІО 1.2];  
лазіння по канату, закріпленому над похилою гімнастичною лавою (лежачи на спині на похилій лаві) [3 ФІО 1.2];  
володіє навичками метання м'яча у вертикальну ціль (мішень 1х1м) на висоті 3 м з відстані 3 – 4 м на дальність відскоку; метання м'яча з різних вихідних положень [3 ФІО 1.3];  
виконує вправи з великим м'ячем: елементами баскетболу – тримання баскетбольного м'яча; передачі м'яча двома руками від грудей на місці; ловіння м'яча; передачі м'яча двома руками від грудей у ціль і ловіння його після відскоку від підлоги; ведення м'яча на місці та під час ходьби правою та лівою рукою; елементи футболу – удари м'яча внутрішньою та середньою частиною підйому по нерухомому м'ячу у вертикальну ціль (смуга шириною 1,5 м, довжиною 8-10 м) та горизонтальну ціль (смуга шириною 1,5 м, довжиною 8-10 м), ведення м'яча вивченими способами між стійками і їх обведенням; жонглювання м'ячем (хлопці), повітряною кулькою (дівчата) [3 ФІО 1.3];  
застосовує вивчені прийоми в іграх з міні-баскетболу та міні-футболу [3 ФІО 3.1];  
виконує стрибки: зі скакалкою на одній, двох ногах [3 ФІО 1.3];  
стрибки у висоту з прямого розбігу (через гумову мотузку) способом “зігнувши ноги” [3 ФІО 1.1];  
стрибки у довжину з місця, з розбігу 5-7 кроків способом “зігнувши ноги”; стрибки “у кроці” [3 ФІО 1.1];  
виконує фізичні вправи для розвитку фізичних якостей: сили – у висі піднімання зігнутих і прямих ніг до кута 90 градусів; у положенні лежачи на спині піднімання прямих ніг до кута 90 градусів; у положенні лежачи на спині згинання і розгинання рук, утримуючи обтяження до 1 кг; підтягування у висі лежачи на низькій перекладині [3 ФІО 1.2];  
швидкості – біг за м'ячем, обручем, що котиться; прискорення до 10 м; підкидання і ловіння малого м'яча почергово правою і лівою рукою [3 ФІО 1.2];  
витривалості – рівномірний біг у повільному темпі до 6 хв. (з можливим переходом на ходьбу, враховуючи індивідуальні особливості учня) [3 ФІО 1.2];  
гнучкості – рухи руками, ногами і тулубом з поступовим збільшенням амплітуди рухів; вправи біля гімнастичної стінки: пружинясті нахили тулуба, махи ногами у різних площинах; вправи на розтягування; викрути рук вперед і назад, тримаючи гімнастичну палицю або скакалку;

Культура рухів з елементами гімнастики: організовуючі вправи.  
Загальнорозвивальні вправи з предметами (малі м'ячі, скакалки) та без

предметів.

Фізичні вправи: присідання, нахили, виси та упори.

Елементи акробатики.

Вправи для оволодіння навичками пересувань (ходьба, біг).

Пересування танцювальними кроками.

Лазіння різними способами по гімнастичній лаві, гімнастичній стінці.

Лазіння по канату.

Вправи для формування навичок володіння малим м'ячем.

Вправи для формування навичок володіння великим м'ячем (елементи баскетболу).

Елементи футболу.

Гра в міні-баскетбол та міні-футбол.

Вправи для оволодіння навичками стрибків.

Стрибки у висоту з прямого розбігу “зігнувши ноги”.

Стрибки у довжину з місця і розбігу.

Фізичні вправи для розвитку сили.

Фізичні вправи для розвитку швидкості.

Фізичні вправи для розвитку витривалості.

Фізичні вправи для розвитку гнучкості.

Фізичні вправи для розвитку координації.

координації – пересування по обмеженій і підвищеній опорі з

подоланням перешкод; вправи зі зміною положення тіла у

просторі; “човниковий “ біг 4 x 9 м [3 ФІО 1.2]

добирає та виконує фізичні вправи для формування правильної

посади і профілактики плоскостопості: вправи для м'язів ший,

плечового пояса, верхніх кінцівок,

спини, живота, тулуба та нижніх кінцівок;

загальнорозвивальні вправи в русі: ходьба, біг, стрибки, випади,

повороти тулуба під час бігу, вправи на координацію, викрути

тулуба; загальнорозвивальні вправи з предметами:

з гімнастичними палицями, м'ячами, зі скалками, обручами,

мішечками піску на голові під час ходьби [3 ФІО 1.2]; [3 ФІО 2.2];

вправи для попередження плоскостопості: ходьба, біг на носках,

ходьба перекатами з п'яти на носок, “гусінь”, “ведмідь клишоногий”, стрибки [3 ФІО 1.2]; [3 ФІО 2.2];

Фізичні вправи для формування посади і профілактики плоскостопості.

Загальнорозвивальні вправи в русі. Вправи на координацію.

Загальнорозвивальні вправи з предметами.

Вправи для попередження плоскостопості.

Ігрова та змагальна діяльність

бере участь у рухливих, спортивних іграх та естафетах,

ефективно взаємодіє з однолітками для досягнення спільних

командних цілей [3 ФІО 1.3]; [3 ФІО 3.1]; [3 ФІО 3.3];  
дотримується правил безпечної поведінки для себе та  
однокласників у процесі рухової, ігрової та змагальної  
діяльності [3 ФІО 2.1]; [3 ФІО 3.2]

Рухливі ігри.

Техніка і тактика спортивних ігор (баскетбол, футбол).

Правила безпечної поведінки в процесі рухової, ігрової та змагальної  
діяльності.

| №  | Дата  | Тема уроку                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Примітка |
|----|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
|    |       | <b>І семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          |
|    |       | <b>ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНА ПІДГОТОВКА.</b><br><b>ІРИ ДЛЯ АКТИВНОГО ВІДПОЧИНКУ</b><br>Наскрізнi лiнii: «Екологічна безпека та сталий розвиток», «Громадянська відповідальність», «Здоров'я і безпека»                                                                                                                                                            |          |
| 1. | 03/09 | Первинний інструктаж Правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури.<br>Бесіда: «Історія виникнення Олімпійських ігор. Символи, ритуали і церемонії Олімпійських ігор.»<br>Підготовчі вправи: основна стійка, стійка - ноги нарізно.<br>Загально-розвивальні вправи на місці. Нахили та повороти голови.<br>Рухлива гра. «Білі ведмеді».                |          |
| 2. | 06/09 | Бесіда: «Вплив позитивних та негативних чинників на стан здоров'я учнів». Підготовчі вправи: стійка широка, виконання стройових завдань: «Рівняйся!», «Струнко!», «Вільно!».<br>ЗРВ. Вправи для верхніх кінцівок і плечового пояса, згинання та розгинання верхніх кінцівок.<br>Рухлива гра . «У річку, гоп!»                                               |          |
| 3. | 10/09 | ТМЗ. Бесіда: «Спортивний інвентар для різних видів спорту».<br>Підготовчі вправи: шикування, виконання стройових завдань: «Кроком руш!», «Клас, стій!».<br>ЗРВ. Колові рухи руками у фронтальній та сагітальній площині.<br>Рухлива гра.                                                                                                                    |          |
| 4. | 13/09 | ОВ. ТМЗ. Бесіда: «Дихання під час виконання фізичних вправ».<br>Підготовчі вправи: шикування, команди «У колону по одному — ставай!», «У коло — ставай», «Відставити!».<br>ЗРВ на місці без предметів. Різновиди ходьби. Різновиди бігу.<br>ЗФП: вправи для м'язів тулуба з вихідних положень стоячи. Біг з високого старту до 30 м<br>Рухлива гра .        |          |
| 5. | 17/09 | ОВ. ТМЗ. «Фізичні навантаження та реакція на них серцевих скорочень».<br>Підготовчі вправи: розмикання приставними кроками в колоні, у шерензі, у колі.<br>Загально-розвивальні вправи на місці без предметів. Різновиди ходьби.<br>Різновиди бігу. Біг з високого старту до 30 м<br>ЗФП: вправи для м'язів тулуба з вихідних положень сидячи. Рухлива гра. |          |

|     |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|-----|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|     |       | <b>Вправи для оволодіння навичками пересувань. Стрибкові вправи.</b><br>Наскрізнi лiнii: «Екологiчна безпека та сталий розвиток», «Громадянська відповідальність», «Здоров'я і безпека»                                                                                                                                                                |  |
| 6.  | 20/09 | ТМЗ. «Основні правила загартування». Організовуючі вправи: розмикання і змикання, повороти на місці «Праворуч!», «Ліворуч!», «Кругом!» (стрибком). Загально-розвивальні вправи на місці. ЗФП: вправи для м'язів тулуба з вихідних положень лежачи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Біг з високого старту до 30 м. Рухлива гра.                       |  |
| 7.  | 24/09 | Організовуючі вправи: перешикування із колони по одному в колону по три (чотири).<br>Загально-розвивальні вправи без предметів (імітаційного характеру). Різновиди ходьби. Різновиди бігу.<br>ЗФП: комплекс для формування правильної постави. Чергування ходьби та бігу до 1200 м.<br>Рухлива гра.                                                    |  |
| 8.  | 27/09 | ТМЗ. Організовуючі вправи: перешикування із колони по одному в колону по три (чотири).<br>Загально-розвивальні вправи без предметів (імітаційного характеру). Різновиди ходьби. Різновиди бігу.<br>ЗФП: комплекс для формування правильної постави.<br>Чергування ходьби та бігу до 1200 м.<br>Рухлива гра.                                            |  |
| 9.  | 01/10 | О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи з м'ячем. Комплекс фізкультурної паузи.<br>Вправи на положення тіла у просторі: упори лежачи, лежачи ззаду. Різновиди ходьби. Різновиди бігу.<br>ЗФП: присідання, виси.<br>Рівномірний біг до 900 м. Стрибки «по купинах».<br>Рухлива гра.                                                                       |  |
| 10. | 04/10 | О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи з м'ячем. Комплекс фізкультурної паузи.<br>Вправи на положення тіла у просторі: упори лежачи, лежачи ззаду. Різновиди ходьби. Різновиди бігу.<br>ЗФП: присідання, виси.<br>Рівномірний біг до 900 м. Стрибки «по купинах».<br>Рухлива гра.                                                                       |  |
| 11. | 08/10 | О.В. Загально-розвивальні вправи з м'ячем. Комплекс фізкультурної паузи.<br>Вправи на положення тіла у просторі: упори лежачи, лежачи ззаду. Різновиди ходьби. Різновиди бігу.<br>ЗФП: присідання, виси.<br>Рівномірний біг до 900 м. Стрибки «по купинах».<br>Рухлива гра.                                                                            |  |
| 12. | 18/10 | Первинний інструктаж О.В. «Правила безпечної поведінки в процесі рухової та змагальної діяльності».<br>Загально-розвивальні вправи з м'ячами. Комплекс ранкової гігієнічної гімнастики. Різновиди ходьби. Різновиди бігу.<br>ЗФП: підтягування у висі (хлопці), у висі лежачи (дівчата).<br>Стрибки зі скакалкою на одній, двох ногах.<br>Рухлива гра. |  |

|                                                                                                                                                                    |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 13.                                                                                                                                                                | 22/10 | О.В. ТМЗ: «Правила безпечної поведінки в процесі рухової та змагальної діяльності».<br>Загально-розвивальні вправи з м'ячами. Комплекс ранкової гігієнічної гімнастики. Різновиди ходьби. Різновиди бігу.<br>ЗФП: підтягування у висі (хлопці), у висі лежачи (дівчата).<br>Стрибки зі скакалкою на одній, двох ногах.<br>Рухлива гра.                                              |  |
| 14.                                                                                                                                                                | 25/10 | О.В. Загально-розвивальні вправи без предметів. Комплекс для формування правильної постави. Різновиди ходьби. Різновиди бігу.<br>ЗФП: вправи на положення тіла в просторі.<br>Біг з низького старту до 30 м. Стрибки у довжину з місця.<br>Рухлива гра .                                                                                                                            |  |
| 15.                                                                                                                                                                | 29/10 | О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи без предметів. Комплекс для формування правильної постави. Різновиди ходьби. Різновиди бігу.<br>ЗФП: вправи на положення тіла в просторі. Елементи акробатики: групування лежачи.<br>Біг з низького старту до 30 м. Стрибки у довжину з місця.<br>Рухлива гра .                                                                               |  |
| 16.                                                                                                                                                                | 01/11 | О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи без предметів. Комплекс для формування правильної постави. Різновиди ходьби. Різновиди бігу.<br>ЗФП: вправи на положення тіла в просторі.<br>Стрибки у довжину з розбігу 5—7 кроків способом «зігнувши ноги».<br>Рухлива гра .                                                                                                                |  |
| 17.                                                                                                                                                                | 05/11 | О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи зі скакалкою. Комплекс фізкультурної паузи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу.<br>ЗФП: ходьба із пришвидшенням та уповільненням.<br>Вправи для м'язів нижніх кінцівок та збільшення рухливості кульшових суглобів.<br>Стрибки у довжину з розбігу 5—7 кроків способом «зігнувши ноги».<br>Рухлива гра.                                         |  |
| 18.                                                                                                                                                                | 08/11 | О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи зі скакалкою. Комплекс фізкультурної паузи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу.<br>ЗФП: ходьба із пришвидшенням та уповільненням, приставним кроком правим і лівим боком.<br>Вправи для м'язів нижніх кінцівок та збільшення рухливості кульшових суглобів.<br>Стрибки у довжину з розбігу 5—7 кроків способом «зігнувши ноги».<br>Рухлива гра. |  |
| 19.                                                                                                                                                                | 12/11 | О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи зі скакалкою. Комплекс фізкультурної паузи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу.<br>ЗФП: ходьба із пришвидшенням та уповільненням, приставним кроком правим і лівим боком.<br>Стрибки у довжину з розбігу 5—7 кроків способом «зігнувши ноги».<br>Рухлива гра.                                                                                   |  |
| <b>Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики. Вправи для оволодіння навичками пересувань. Вправи для опанування навичками володіння м'ячем.</b> |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |



|     |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|-----|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|     |       | Наскрізнi лiнii: «Екологiчна безпека та сталий розвиток», «Громадянська вiдповiдальнiсть», «Здоров'я i безпека»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
| 20. | 15/11 | О.В. ЗРВ в русi.<br>ЗФП. Ходьба на носках, п'ятах. навичками пересувань: ходьба широкими кроками, зi змiною частоти кроку.<br>Положення тiла у просторi: сiди (нахили тулуба з рiзними положеннями нiг). Рухлива гра.                                                                                                                                                                                                                                 |  |
| 21. | 19/11 | О.В. ТМЗ. Загально-розвивальнi вправи з гiмнастичною палицею.<br>ЗФП: ходьба на носках, п'ятах, ходьба з високим пiднiманням стегна. Бiг з високим пiднiманням стегна, iз закиданням гомiлок. Танцювальнi кроки: приставний крок убiк, уперед, назад, крок галопу.<br>Положення тiла у просторi: сiди (перехiд iз сiду на правому стегнi у сiд на лiвому стегнi).<br>Рухлива гра.                                                                     |  |
| 22. | 22/11 | О.В. ТМЗ. Загально-розвивальнi вправи з прапорцями.<br>Загально-розвивальнi вправи в русi.<br>ЗФП: ходьба на носках, п'ятах. навичками пересувань: ходьба широкими кроками, зi змiною частоти кроку. Бiг з високим пiднiманням стегна.<br>Танцювальнi кроки: приставний крок убiк, уперед, назад.<br>Положення тiла у просторi: упори (перехiд iз упору присiвши в упор стоячи, iз упору лежачи в упор боком i навпаки).<br>Рухливi iгри та естафети. |  |
| 23. | 29/11 | О.В. ТМЗ. Загально-розвивальнi вправи з м'ячами.<br>Ходьба на носках, п'ятах, з високим пiднiманням стегна, у напiвприсiдi, у присiдi.<br>ЗФП. Бiг з високим пiднiманням стегна, iз закиданням гомiлки, зi змiною напрямку, лазiння; подолання штучних перешкод.<br>Положення тiла у просторi: виси (пiдтягування у висi лежачи).<br>Рухливi iгри та естафети                                                                                         |  |
| 24. | 03/12 | О.В. ТМЗ. Загально-розвивальнi вправи з м'ячами.<br>Ходьба на носках, п'ятах, з високим пiднiманням стегна, у напiвприсiдi, у присiдi.<br>ЗФП. Бiг з високим пiднiманням стегна, iз закиданням гомiлки, зi змiною напрямку, лазiння; подолання штучних перешкод.<br>Рухливi iгри та естафети.                                                                                                                                                         |  |
| 25. | 06/12 | О.В. ТМЗ. Загально-розвивальнi вправи з обручем.<br>ЗФП. Ходьба «змiйкою». «Човниковий» бiг 4 x 9 м.<br>Танцювальнi кроки: приставний крок убiк, уперед, назад; крок галопу.<br>Лазiння по гiмнастичнiй стiнцi однойменним та рiзнойменними способами.<br>Рухливi iгри та естафети.                                                                                                                                                                   |  |
| 26. | 10/12 | О.В. ТМЗ. Загально-розвивальнi вправи з обручем.<br>ЗФП. Ходьба «змiйкою». «Човниковий» бiг 4 x 9 м.<br>Танцювальнi кроки: приставний крок убiк, уперед, назад; крок галопу.<br>Лазiння по гiмнастичнiй стiнцi однойменним та рiзнойменними способами.<br>Рухливi iгри та естафети.                                                                                                                                                                   |  |
| 27. | 13/12 | О.В. ТМЗ. Загально-розвивальнi вправи з скакалкою, викрути рук зi скакалкою.<br>ЗФП. Ходьба «змiйкою», ходьба на пiдвищенiй опорi з рiзними                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |

|     |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
|-----|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|     |       | положеннями рук. Біг з різних вихідних положень.<br>Лазіння по гімнастичній стінці.<br>Метання малого м'яча у щит (мішень).<br>Рухливі ігри та естафети.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
| 28. | 17/12 | О.В. ТМЗ «Правила безпеки під час занять баскетболом».<br>Загально-розвивальні вправи з гімнастичною палицею. Комплекс для формування правильної постави.<br>ЗФП. Вправи з великим м'ячем: кидки м'яча знизу із положення сидячи та стоячи, передавання і ловіння м'яча двома руками від грудей (у колі, парах, трійках). Ведення м'яча на місці двома руками.<br>Перелазання через перешкоди, висотою до 100 см.<br>Рухливі ігри та естафети.                                             |  |
| 29. | 20/12 | О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи з гімнастичною палицею. Комплекс для формування правильної постави.<br>ЗФП. Вправи з великим м'ячем: кидки м'яча знизу із положення сидячи та стоячи, передавання і ловіння м'яча двома руками від грудей (у колі, парах, трійках). Ведення м'яча на місці двома руками.<br>Перелазання через перешкоди, висотою до 100 см.<br>Рухливі ігри та естафети.                                                                                             |  |
| 30. | 24/12 | О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи з гімнастичною палицею. Комплекс для формування правильної постави.<br>ЗФП. Вправи з великим м'ячем: кидки м'яча знизу із положення сидячи та стоячи, передавання і ловіння м'яча двома руками від грудей (у колі, парах, трійках). Ведення м'яча на місці двома руками.<br>Перелазання через перешкоди, висотою до 100 см.<br>Рухливі ігри та естафети.                                                                                             |  |
|     |       | О.В. ТМЗ: <b>Формування ключової компетентності – «Інформаційно-цифрова компетентність» (самостійно знаходити, аналізувати та добирати необхідну інформацію, обробляти її, зберігати та передавати її за допомогою технічних засобів та інформаційних технологій).</b><br>Загально-розвивальні вправи зі обручем. ЗФП. Ходьба на підвищеній опорі з різними положеннями рук, чергуючи з присіданнями, нахилами.<br>Вправи з великим м'ячем: елементи баскетболу (тримання, передачі м'яча, |  |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | ловіння м'яча, ведення м'яча).<br>Рухливі ігри та естафети.                                                                                                                                                                                                                                |  |
|  |  | О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи зі обручем.<br>ЗФП. Ходьба на підвищеній опорі з різними положеннями рук, чергуючи з присіданнями, нахилами.<br>Вправи з великим м'ячем: елементи баскетболу (тримання, передачі м'яча, ловіння м'яча, ведення м'яча).<br>Рухливі ігри та естафети.  |  |
|  |  | О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи зі обручем.<br>ЗФП. Ходьба на підвищеній опорі з різними положеннями рук, чергуючи з присіданнями, нахилами.<br>Вправи з великим м'ячем: елементи баскетболу (тримання, передачі м'яча, ловіння м'яча, ведення м'яча).<br>Рухливі ігри та естафети.  |  |
|  |  | О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи з обручами. Комплекс фізкультурної паузи.<br>ЗФП. Ведення м'яча в кроці правою і лівою рукою. Ведення м'яча на місці однією рукою .<br>Рухливі ігри та естафети.                                                                                     |  |
|  |  | О.В. ТМЗ: <b>Формування ключової компетентності – «Ініціативність і підприємливість».</b><br>Загально-розвивальні вправи з обручами. Комплекс фізкультурної паузи.<br>ЗФП. Ведення м'яча в русії правою і лівою рукою. Ведення м'яча на місці однією рукою .<br>Рухливі ігри та естафети.. |  |
|  |  | О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи з обручами. Комплекс фізкультурної паузи.<br>ЗФП. Ведення м'яча в кроці правою і лівою рукою. Ведення м'яча на місці однією рукою .<br>Рухливі ігри та естафети.                                                                                     |  |
|  |  | О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи з м'ячами.<br>ЗФП. Стрибки на місці з поворотами на 45, 90, 180 градусів.<br>Передача м'яча двома руками з ударом об підлогу; ведення м'яча правою та лівою рукою з одночасними кроками<br>Рухливі ігри та естафети.                                 |  |
|  |  | О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи з м'ячами.<br>ЗФП. Стрибки на місці з поворотами на 45, 90, 180 градусів.<br>Передача м'яча двома руками з ударом об підлогу; ведення м'яча правою та лівою рукою з одночасними кроками.<br>Рухливі ігри та естафети.                                |  |
|  |  | О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи з м'ячами.<br>ЗФП. Стрибки на місці з поворотами на 45, 90, 180 градусів.<br>Передача м'яча двома руками з ударом об підлогу; ведення м'яча правою та лівою рукою з одночасними кроками<br>Рухливі ігри та естафети.                                 |  |
|  |  | О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи з м'ячами.<br>ЗФП. Стрибки через довгу скалку, яка обертається вперед.<br>Передача м'яча двома руками з ударом об підлогу; ведення м'яча правою та лівою рукою з одночасними кроками                                                                 |  |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | Рухливі ігри та естафети. Рухлива гра .                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|  |  | О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи з м'ячами.<br>ЗФП. Стрибки через довгу скакалку, яка обертається вперед.<br>Передача м'яча двома руками з ударом об підлогу; ведення м'яча правою та лівою рукою з одночасними кроками<br>Рухливі ігри та естафети.                                               |  |
|  |  | О.В. ТМЗ: <b>Формування ключової компетентності – «Уміння вчитися впродовж життя».</b><br>Загально-розвивальні вправи на місці.<br>Підсумковий урок за семестр. Визначення резервних можливостей учнів за видами, що визначають рівень розвитку основних фізичних якостей.<br>Рухливі ігри та естафети. |  |

### І семестр (57 год)

|           | Вправи для оволодіння навичками плавання (10 год.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  |  |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| 1<br>(49) | О.В. ТМЗ: бесіда «Безпечна поведінка для себе та однокласників у воді». «Правила безпеки під час занять плаванням».<br>ТМЗ. <b>Формування ключової компетентності – «Соціальна та громадянська компетентність».</b><br>Загально-розвивальні вправи на місці.<br>Освоювання в басейні. Багаторазові видихи у воду.<br>Рухливі ігри та естафети в воді . |  |  |  |
| 2<br>(50) | О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи на місці.<br>Освоювання в басейні. Багаторазові видихи у воду. Вправи для оволодіння рухами ногами у плаванні стилями кроль на грудях та кроль на спині.<br>Рухливі ігри та естафети в воді .                                                                                                                    |  |  |  |
| 3<br>(51) | О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи на місці.<br>Багаторазові видихи у воду. Вправи для оволодіння рухами ногами у плаванні стилями кроль на грудях та кроль на спині.<br>Рухливі ігри та естафети в воді.                                                                                                                                           |  |  |  |
| 4<br>(52) | О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи на місці.<br>Багаторазові видихи у воду. Вправи для оволодіння рухами ногами у плаванні стилями кроль на грудях та кроль на спині.<br>Рухливі ігри та естафети в воді.                                                                                                                                           |  |  |  |
| 5<br>(53) | О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи на місці.<br>Багаторазові видихи у воду. Вправи для оволодіння рухами ногами у плаванні стилями кроль на грудях та кроль на спині.<br>Рухливі ігри та естафети в воді.                                                                                                                                           |  |  |  |
| 6<br>(54) | О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи на місці.<br>Багаторазові видихи у воду. Вправи для оволодіння рухами ногами у плаванні стилями брас на грудях та брас на спині.<br>Рухливі ігри та естафети в воді.                                                                                                                                             |  |  |  |
| 7<br>(55) | О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи на місці.<br>Багаторазові видихи у воду. Вправи для оволодіння рухами ногами у плаванні стилями брас на грудях та брас на спині.                                                                                                                                                                                 |  |  |  |

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |  |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|            | Рухливі ігри та естафети в воді.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |  |
| 8<br>(56)  | О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи на місці.<br>Багаторазові видихи у воду. Подолання дистанції до 15 м вивченим способом. Рухливі ігри та естафети в воді.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  |  |
| 9<br>(57)  | О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи на місці.<br>Багаторазові видихи у воду. Подолання дистанції до 15 м вивченим способом. Рухливі ігри та естафети в воді.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  |  |
| 10<br>(58) | О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи на місці.<br>Багаторазові видихи у воду. Подолання дистанції до 15 м вивченим способом. Рухливі ігри та естафети в воді.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  |  |
|            | <b>Вправи для розвитку фізичних якостей (7 год.).</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |  |
| 11<br>(59) | О.В. ТМЗ: <b>Формування ключової компетентності – «Інформаційно-цифрова компетентність» (самостійно знаходити, аналізувати та добирати необхідну інформацію, обробляти її, зберігати та передавати її за допомогою технічних засобів та інформаційних технологій).</b><br>Загально-розвивальні вправи зі скакалкою. Комплекс вправ для формування правильної постави.<br>ЗФП. Різновиди ходьби та бігу.<br>Кидки баскетбольного м'яча з-за голови із різних положень.<br>Рухливі ігри та естафети. |  |  |  |
| 12<br>(60) | О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи зі скакалкою.<br>Комплекс вправ для формування правильної постави.<br>ЗФП. Різновиди ходьби та бігу.<br>Кидки баскетбольного м'яча з-за голови із різних положень.<br>Рухливі ігри та естафети.                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |  |
| 13<br>(61) | О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи зі скакалкою.<br>Комплекс вправ для формування правильної постави.<br>ЗФП. Різновиди ходьби та бігу.<br>Кидки баскетбольного м'яча з-за голови із різних положень.<br>Рухливі ігри та естафети.                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |  |
| 14<br>(62) | О.В. ТМЗ: <b>Формування ключових компетентностей – «Спілкування державною (і рідною у разі відмінності) мовами» та «Спілкування іноземними мовами».</b><br>Загально-розвивальні вправи з обручами.<br>ЗФП. Комплекс для профілактики плоскостопості. Ходьба «змійкою», на носках, п'ятах. Лазіння по гімнастичній стінці в різних напрямках.<br>Стрибки через перешкоди висотою до 50 см поштовхом однією та двома ногами.<br>Рухливі ігри та естафети.                                            |  |  |  |
| 15<br>(63) | О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи з обручами.<br>ЗФП. Комплекс для профілактики плоскостопості. Ходьба «змійкою», на носках, п'ятах. Лазіння по гімнастичній стінці в різних напрямках.<br>Стрибки через перешкоди висотою до 50 см поштовхом однією та двома ногами.<br>Рухливі ігри та естафети.                                                                                                                                                                                             |  |  |  |
| 16<br>(64) | О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи з обручами.<br>ЗФП. Комплекс для профілактики плоскостопості. Ходьба                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |  |

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  |  |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|            | «змійкою», на носках, п'ятах. Лазіння по гімнастичній стінці в різних напрямках.<br>Стрибки через перешкоди висотою до 50 см поштовхом однією та двома ногами.<br>Рухливі ігри та естафети.                                                                                                            |  |  |  |
| 17<br>(65) | О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи з обручами.<br>ЗФП. Комплекс для профілактики плоскостопості. Ходьба «змійкою», на носках, п'ятах. Лазіння по гімнастичній стінці в різних напрямках.<br>Стрибки через перешкоди висотою до 50 см поштовхом однією та двома ногами.<br>Рухливі ігри та естафети. |  |  |  |
|            | <b>Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики та акробатики. (7 год.).</b>                                                                                                                                                                                                           |  |  |  |
| 18<br>(66) | О.В. ТМЗ: <b>Формування ключової компетентності - «Екологічна грамотність і здорове життя».</b><br>Загально-розвивальні вправи на відчуття правильної постави. ЗФП. Елементи акробатики: перекид назад в упор стоячи на колінах, в упор присівши.<br>Рухливі ігри та естафети.                         |  |  |  |
| 19<br>(67) | О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи на відчуття правильної постави.<br>ЗФП. Елементи акробатики: перекид назад в упор стоячи на колінах, в упор присівши.<br>Рухливі ігри та естафети.                                                                                                               |  |  |  |
| 20<br>(68) | О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи на відчуття правильної постави.<br>ЗФП. Елементи акробатики: перекид назад в упор стоячи на колінах, в упор присівши.<br>Рухливі ігри та естафети.                                                                                                               |  |  |  |
| 21<br>(69) | О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи на відчуття правильної постави.<br>ЗФП. Елементи акробатики: два перекиди вперед злитно.<br>Рухливі ігри та естафети.                                                                                                                                            |  |  |  |
| 22<br>(70) | О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи на відчуття правильної постави.<br>ЗФП. Елементи акробатики: «міст» із положення лежачи.<br>Рухливі ігри та естафети.                                                                                                                                            |  |  |  |
| 23<br>(71) | О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи на відчуття правильної постави.<br>ЗФП. Елементи акробатики: «міст» із положення лежачи.<br>Рухливі ігри та естафети.                                                                                                                                            |  |  |  |
| 24<br>(72) | О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи на відчуття правильної постави.<br>ЗФП. Елементи акробатики: «міст» із положення лежачи.<br>Рухливі ігри та естафети.                                                                                                                                            |  |  |  |
|            | <b>Вправи для опанування навичками володіння м'ячем. (11 год.).</b>                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |  |

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  |  |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| 25<br>(73) | <p>О.В.ТМЗ: <b>Формування ключової компетентності - «Екологічна грамотність і здорове життя. «Правила безпеки при заняттях фізичними вправами на стадіоні». Загально-розвивальні вправи для профілактики плоскостопості.</b></p> <p>ЗФП. Біг на дистанцію до 500 м малої інтенсивності. Біг із пришвидженнями за сигналом.</p> <p>Передача м'яча двома руками від грудей. Ведення м'яча на місці двома руками.</p> <p>Рухливі ігри та естафети.</p> |  |  |  |
| 26<br>(74) | <p>О.В.ТМЗ. Загально-розвивальні вправи для профілактики плоскостопості. Різновиди ходьби та бігу.</p> <p>ЗФП. Біг на дистанцію до 500 м малої інтенсивності. Біг із пришвидженнями за сигналом.</p> <p>Передача м'яча двома руками від грудей. Ведення м'яча на місці двома руками. Ведення м'яча на місці однією рукою.</p> <p>Рухливі ігри та естафети.</p>                                                                                      |  |  |  |
| 27<br>(75) | <p>О.В.ТМЗ «Спортивний одяг баскетболістів».</p> <p>Загально-розвивальні вправи для профілактики плоскостопості. Різновиди ходьби та бігу.</p> <p>ЗФП. Біг на дистанцію до 500 м малої інтенсивності. Біг із пришвидженнями за сигналом.</p> <p>Вправи з великим м'ячем: елементи баскетболу (тримання, передачі м'яча, ловіння м'яча, ведення м'яча).</p> <p>Рухливі ігри та естафети.</p>                                                         |  |  |  |
| 28<br>(76) | <p>О.В.ТМЗ. Загально-розвивальні вправи з м'ячами.</p> <p>ЗФП. Махові рухи правою і лівою ногою у бічній і лицьовій площині, стоячи біля опори та під час ходьби. Різновиди ходьби та бігу.</p> <p>Біг у чергуванні з ходьбою до 1200 м.</p> <p>Вправи з великим м'ячем: елементи баскетболу (тримання, передачі м'яча, ловіння м'яча, ведення м'яча).</p> <p>Рухливі ігри та естафети.</p>                                                         |  |  |  |
| 29<br>(77) | <p>О.В.ТМЗ. Загально-розвивальні вправи з м'ячами.</p> <p>ЗФП. Махові рухи правою і лівою ногою у бічній і лицьовій площині, стоячи біля опори та під час ходьби.</p> <p>Біг у чергуванні з ходьбою до 1200 м.</p> <p>Передача м'яча з ударом об підлогу. Ведення м'яча однією рукою під час бігу.</p> <p>Рухливі ігри та естафети.</p>                                                                                                             |  |  |  |
| 30<br>(78) | <p>О.В.ТМЗ. Загально-розвивальні вправи з м'ячами.</p> <p>ЗФП. Махові рухи правою і лівою ногою у бічній і лицьовій площині, стоячи біля опори та під час ходьби.</p> <p>Біг у чергуванні з ходьбою до 1200 м.</p> <p>Передача м'яча з ударом об підлогу. Ведення м'яча однією рукою під час бігу.</p> <p>Рухливі ігри та естафети.</p>                                                                                                             |  |  |  |
| 31<br>(79) | <p>О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи без предметів.</p> <p>ЗФП. Махові рухи руками та ногами в різних напрямках .</p> <p>Нахили тулуба в положенні стоячи.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |  |



|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |  |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|            | Вправи з м'ячем. Перекидання м'яча в парах. Зупинки м'яча, що котиться.<br>Рухливі ігри та естафети.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |  |
| 32<br>(80) | О.В. ТМЗ «Правила безпеки під час ігри у футбол»..<br>Загально-розвивальні вправи без предметів.<br>ЗФП. Махові рухи руками та ногами в різних напрямках .<br>Нахили тулуба в положенні стоячи.<br>Вправи з м'ячем. Перекидання м'яча в парах. Зупинки м'яча, що котиться.<br>Рухливі ігри та естафети.                                                                                                                                                                                         |  |  |  |
| 33<br>(81) | О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи без предметів.<br>ЗФП. . Біг спиною вперед.<br>Вправи з м'ячем. Перекидання м'яча в парах. Зупинки м'яча, що котиться.<br>Рухливі ігри та естафети.                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |  |
| 34<br>(82) | О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи без предметів.<br>ЗФП. Махові рухи руками та ногами в різних напрямках .<br>Нахили тулуба в положенні стоячи.<br>Вправи з м'ячем. Зупинки м'яча, що котиться, підошвою та внутрішньою стороною ступні.<br>Рухливі ігри та естафети.                                                                                                                                                                                                                       |  |  |  |
| 35<br>(83) | О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи без предметів.<br>ЗФП. Махові рухи руками та ногами в різних напрямках .<br>Нахили тулуба в положенні стоячи.<br>Вправи з м'ячем. Зупинки м'яча, що котиться, підошвою та внутрішньою стороною ступні.<br>Рухливі ігри та естафети.                                                                                                                                                                                                                       |  |  |  |
|            | <b>Вправи для оволодіння навичками пересувань.<br/>(9 год.).</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |  |
| 36<br>(84) | О.В. ТМЗ: <b>Формування ключової компетентності – «Інформаційно-цифрова компетентність» (самостійно знаходити, аналізувати та добирати необхідну інформацію, обробляти її, зберігати та передавати її за допомогою технічних засобів та інформаційних технологій).</b><br>Загально-розвивальні вправи без предметів.<br>ЗФП. Стрибки зі скакалкою на одній та двох ногах.<br>Вправи з м'ячем. Зупинки м'яча, що котиться, підошвою та внутрішньою стороною ступні.<br>Рухливі ігри та естафети. |  |  |  |
| 37<br>(85) | О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи зі скакалкою. Пружні нахи-ли в положенні сидячи. Стрибки зі скакалкою. Стрибки на двох ногах, почергово, обертаючи скакалку вперед.<br>ЗФП. Стрибки зі скакалкою на одній та двох ногах, обертаючи скакалку вперед і назад.<br>Вправи з м'ячем. Удари внутрішньою стороною ступні по м'ячу, що котиться.<br>Рухливі ігри та естафети.                                                                                                                     |  |  |  |
| 38<br>(86) | О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи зі скакалкою. Пружні нахи-ли в положенні сидячи. Стрибки зі скакалкою. Стрибки на двох ногах, почергово, обертаючи скакалку вперед.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |  |



|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  |  |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|            | <p>ЗФП. Махові рухи руками та ногами в різних напрямках .<br/>Нахили тулуба в положенні стоячи.<br/>Вправи з м'ячем. Удари внутрішньою стороною ступні по м'ячу, що котиться.<br/>Рухливі ігри та естафети.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  |  |
| 39<br>(87) | <p>О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи зі скакалкою. Пружні нахи-ли в положенні сидячи. Стрибки зі скакалкою. Стрибки на двох ногах, по чергово, обертаючи скакалку вперед.<br/>ЗФП. Махові рухи руками та ногами в різних напрямках .<br/>Нахили тулуба в положенні стоячи.<br/>Стрибки у довжину з місця.<br/>Вправи з м'ячем. Удари внутрішньою стороною ступні по м'ячу, що котиться.<br/>Рухливі ігри та естафети.</p>                                                                                       |  |  |  |
| 40<br>(88) | <p>О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи в русі. Стрибки зі скакалкою. Стрибки на двох ногах, по чергово, обертаючи скакалку вперед.<br/>ЗФП. Махові рухи руками та ногами в різних напрямках .<br/>Нахили тулуба в положенні стоячи.<br/>Вправи з м'ячем. Ведення м'яча внутрішньою та зовнішньою частинами підйому (по прямій, по дузі, між стійками).<br/>Стрибки у довжину з місця.<br/>Рухливі ігри та естафети.</p>                                                                                           |  |  |  |
| 41<br>(89) | <p>О.В. ТМЗ: <b>Формування ключової компетентності - «Екологічна грамотність і здорове життя».</b><br/>Загально-розвивальні вправи в русі. Стрибки зі скакалкою. Стрибки на двох ногах, по чергово, обертаючи скакалку вперед.<br/>ЗФП. Махові рухи руками та ногами в різних напрямках .<br/>Нахили тулуба в положенні стоячи.<br/>Вправи з м'ячем. Ведення м'яча внутрішньою та зовнішньою частинами підйому (по прямій, по дузі, між стійками).<br/>Стрибки у довжину з місця.<br/>Рухливі ігри та естафети.</p> |  |  |  |
| 42<br>(90) | <p>О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи в русі. Стрибки зі скакалкою. Стрибки на двох ногах, по чергово, обертаючи скакалку вперед.<br/>ЗФП. Махові рухи руками та ногами в різних напрямках .<br/>Нахили тулуба в положенні стоячи.<br/>Вправи з м'ячем. Ведення м'яча внутрішньою та зовнішньою частинами підйому (по прямій, по дузі, між стійками).<br/>Стрибки у довжину з розбігу 5—7 кроків способом «зігнувши ноги».<br/>Рухливі ігри та естафети.</p>                                                     |  |  |  |
|            | <b>Вправи для опанування навичками володіння м'ячем. (15 год.).</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |  |
| 43<br>(91) | <p>О.В. ТМЗ <b>формування ключової компетентності – «Соціальна та громадянська компетентність».</b> ЗРВ в русі.<br/>ЗФП. Пришвидшення з різних вихідних положень, повторний біг</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |  |

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |  |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|            | 3–10 м.<br>Біг у чергуванні з ходьбою до 1200 м.<br>Вправи з малим м'ячем: метання малого м'яча «з-за спини через плече», стоячи на одному, двох колінах.<br>Рухливі ігри та естафети.                                                                                                                                                                                      |  |  |  |
| 44<br>(92) | О.В. ТМЗ. ЗРВ в русі.<br>ЗФП. Пришвидшення з різних вихідних положень, повторний біг<br>3–10 м.<br>Біг у чергуванні з ходьбою до 1200 м.<br>Вправи з малим м'ячем: метання малого м'яча «із-за спини через плече», стоячи на одному, двох колінах.<br>Рухливі ігри та естафети.                                                                                             |  |  |  |
| 45<br>(93) | О.В. ТМЗ. ЗРВ в русі.<br>ЗФП. Пришвидшення з різних вихідних положень, повторний біг<br>3–10 м.<br>Біг у чергуванні з ходьбою до 1200 м.<br>Рухливі ігри та естафети.                                                                                                                                                                                                       |  |  |  |
| 46<br>(94) | О.В. ТМЗ: <b>Формування ключової компетентності – «Ініціативність і підприємливість».</b><br>ЗРВ в русі.<br>ЗФП. Пришвидшення з різних вихідних положень, повторний біг<br>3–10 м.<br>Біг на дистанцію до 500 м малої інтенсивності.<br>Вправи з малим м'ячем: метання малого м'яча «із-за спини через плече», стоячи на одному, двох колінах.<br>Рухливі ігри та естафети. |  |  |  |
| 47<br>(95) | О.В. ТМЗ. ЗРВ в русі.<br>ЗФП. Пришвидшення з різних вихідних положень, повторний біг<br>3–10 м.<br>Біг на дистанцію до 500 м малої інтенсивності.<br>Вправи з малим м'ячем: метання малого м'яча «із-за спини через плече», на дальність із місця.<br>Рухливі ігри та естафети.                                                                                             |  |  |  |
| 48<br>(96) | О.В. ТМЗ. ЗРВ в русі.<br>ЗФП. Пришвидшення з різних вихідних положень, повторний біг<br>3–10 м.<br>Біг на дистанцію до 500 м малої інтенсивності.<br>Вправи з малим м'ячем: метання малого м'яча «із-за спини через плече», на дальність із місця.<br>Рухливі ігри та естафети.                                                                                             |  |  |  |
| 49<br>(97) | О.В. ТМЗ: <b>Формування ключової компетентності – «Інформаційно-цифрова компетентність» (самостійно знаходити, аналізувати та добирати необхідну інформацію, обробляти її, зберігати та передавати її за допомогою технічних засобів та інформаційних технологій).</b>                                                                                                      |  |  |  |

|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |  |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|             | ЗРВ в русі.<br>ЗФП. Пришвидшення з різних вихідних положень, повторний біг<br>3–10 м.<br>Вправи з малим м'ячем: метання малого м'яча «із-за спини через плече», на дальність із місця.<br>Рухливі ігри та естафети.                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |  |
| 50<br>(98)  | О.В. ТМЗ. ЗРВ в русі.<br>ЗФП. Пришвидшення з різних вихідних положень, повторний біг<br>3–10 м.<br>Ведення м'яча носком ноги і середньою частиною підйому, вкидання м'яча в ноги партнеру з місця. Навчальна гра у футбол за спрощеними правилами.<br>Рухливі ігри та естафети.                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |  |
| 51<br>(99)  | О.В. ТМЗ. ЗРВ в русі.<br>ЗФП. Пришвидшення з різних вихідних положень, повторний біг<br>3–10 м.<br>Ведення м'яча носком ноги і середньою частиною підйому, вкидання м'яча в ноги партнеру з місця. Навчальна гра у футбол за спрощеними правилами.<br>Рухливі ігри та естафети.                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |  |
| 52<br>(100) | О.В. ТМЗ: «Загартування як засобу зміцнення здоров'я».<br>ЗРВ з м'ячами.<br>ЗФП. Біг із пришвидшеннями за сигналом.<br>Ведення м'яча носком ноги і середньою частиною підйому, вкидання м'яча в ноги партнеру з місця. Навчальна гра у футбол за спрощеними правилами.<br>Рухливі ігри та естафети.                                                                                                                                                                                                              |  |  |  |
| 53<br>(101) | О.В. ТМЗ: <b>Формування ключової компетентності – «Інформаційно-цифрова компетентність» (самостійно знаходити, аналізувати та добирати необхідну інформацію, обробляти її, зберігати та передавати її за допомогою технічних засобів та інформаційних технологій).</b><br>ЗРВ з м'ячами.<br>ЗФП. Біг із пришвидшеннями за сигналом.<br>Ведення м'яча носком ноги і середньою частиною підйому, вкидання м'яча в ноги партнеру з місця. Навчальна гра у футбол за спрощеними правилами. Рухливі ігри та естафети. |  |  |  |
| 54<br>(102) | О.В. ТМЗ. ЗРВ з м'ячами.<br>ЗФП. Біг із пришвидшеннями за сигналом.<br>Ведення м'яча носком ноги і середньою частиною підйому, вкидання м'яча в ноги партнеру з місця. Навчальна гра у футбол за спрощеними правилами.<br>Рухливі ігри та естафети.                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |  |
| 55<br>(103) | О.В. ТМЗ. ЗРВ в русі.<br>ЗФП. Прогинання та вигинання тулуба у положенні упору стоячи на колінах; пружні похитування у положенні випаду; прогинання тулуба у положенні лежачи на животі. Різновиди                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |  |

|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |  |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|             | <p>ходьби та бігу зі зміною напрямку руху.</p> <p>Ведення м'яча носком ноги і середньою частиною підйому, вкидання м'яча в ноги партнеру з місця. Навчальна гра у футбол за спрощеними правилами.</p> <p>Рухливі ігри та естафети.</p>                                                                                                                                                                                                        |  |  |  |
| 56<br>(104) | <p>О.В. ТМЗ. ЗРВ в русі.</p> <p>ЗФП. Прогинання та вигинання тулуба у положенні упору стоячи на колінах; пружні похитування у положенні випаду; прогинання тулуба у положенні лежачи на животі. Різновиди ходьби та бігу зі зміною напрямку руху.</p> <p>Ведення м'яча носком ноги і середньою частиною підйому, вкидання м'яча в ноги партнеру з місця. Навчальна гра у футбол за спрощеними правилами.</p> <p>Рухливі ігри та естафети.</p> |  |  |  |
| 57<br>(105) | <p>О.В. ТМЗ: <b>Формування ключової компетентності – «Уміння вчитися впродовж життя».</b></p> <p>ЗРВ в русі.</p> <p>Підсумковий урок за рік.</p> <p>Ведення м'яча носком ноги і середньою частиною підйому, вкидання м'яча в ноги партнеру з місця. Навчальна гра у футбол за спрощеними правилами.</p> <p>Рухливі ігри та естафети.</p>                                                                                                      |  |  |  |

docx

455 0

[Конспект заняття з ЛФК для учнів 3 класу](#)

docx

2064 0

[" Фізична культура" 3 клас](#)

docx

2092 0

[Календарне планування 3 клас](#)

docx

3582 4.3

[Календарне планування "Фізична культура" 3 клас](#)

Схожі матеріали

docx

30462 4.7

[Календарне планування. Фізична культура 3 клас](#)

doc

25680 5

[Конспект уроку фізичної культури 3 клас. Вправи для розвитку фізичних якостей.](#)

docx

1773 5

[Конспект інноваційного уроку «Вправи для опанування навичками володіння м'ячем» для учнів 3 класу](#)

doc

1552 0

[План – конспект уроку з фізичної культури для учнів 3 класу](#)

docx

6382 0

[Конспект уроку з фізичної культури для 3 класу на тему: «Баскетбол»](#)

Зберегти на потім

[Завантажити](#)

