

Календарно-тематичне планування уроків фізичної культури

Складено відповідно до Типової освітньої програми початкової освіти (цикл II (3 – 4 класи)), розроблена під керівництвом Р. Б. Шияна, затвердженої наказом МОН України від 21.03.2018 № 268.

105 годин на рік
3 години на тиждень

№ з/п	Зміст	Дата проведення	Примітка
1.	Правила безпечної поведінки на уроках фізичної культури. Організаційні вправи. Фізкультхвилинки. Естафета «Біг по коридорах»		
2.	Організаційні вправи. Фізкультхвилинки. Рухлива гра «Літає — не літає»		
3.	Організаційні вправи. Фізкультхвилинки. Рухлива гра «Театр звірів»		
4.	Організаційні вправи. Ходьба. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Білочка з горішком»		
5.	Організаційні вправи. Ходьба. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Гелікоптери»		
6.	Організаційні вправи. Ходьба. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Хвостики»		
7.	Організаційні вправи. Ходьба зі зміною частоти кроку. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Хокей з мітлою»		
8.	Організаційні вправи. Ходьба зі зміною частоти кроку. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Гноми на рибалці»		
9.	Організаційні вправи. Ходьба зі зміною частоти кроку. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Ловіння парами»		
10.	Організаційні вправи. Ходьба. Біг зі зміною напрямку. ЗРВ у шеренгах та колонах. Рухливі ігри «Повітря, земля, вода, вогонь»		
11.	Організаційні вправи. Ходьба. Біг зі зміною напрямку. ЗРВ у русі. Рухлива гра «Слухай сигнал»		
12.	Організаційні вправи. Ходьба. Біг спиною уперед. ЗРВ у русі. Рухлива гра «Заборонений рух»		
13.	Організаційні вправи. Ходьба. Біг по діагоналі. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Черепашки»		
14.	Організаційні вправи. Ходьба. Біг по діагоналі. ЗРВ з прапорцями. Рухлива гра «Птахи»		
15.	Організаційні вправи. Ходьба. Біг по діагоналі. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Наосліп»		
16.	Організаційні вправи. Ходьба. Біг зі зміною швидкості за звуковим сигналом. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Веселі жабенята»		

17.	Організаційні вправи. Ходьба. Біг зі зміною швидкості за звуковим сигналом. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Команда швидконогих»		
18.	Організаційні вправи. Ходьба. Біг зі зміною швидкості за звуковим сигналом. ЗРВ з м'ячами. Рухлива гра «Квач»		
19.	Організаційні вправи. Ходьба. Біг із різних вихідних положень. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Кульку за смугу»		
20.	Організаційні вправи. Ходьба. Біг із різних вихідних положень. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Горобці й горлиці»		
21.	Організаційні вправи. Біг із різних вихідних положень. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Пастка»		
22.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ на місці. «Човниковий» біг 4 x 9 м. Рухлива гра «Тімон та Пумба»		
23.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ на місці. «Човниковий» біг 4 x 9 м. Рухлива гра «Повінь»		
24.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ на місці. «Човниковий» біг 4 x 9 м. Рухлива гра «Поліцейські проти зомбі»		
25.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ на місці. Лазіння, підлізання та перелізання. Естафета «Вершники»		
26.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ на місці. Лазіння, підлізання та перелізання. Рухлива гра «Ловіння мавп»		
27.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ на місці. Лазіння, підлізання та перелізання. Рухлива гра «Динозаврик»		
28.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ у русі. Стрибки зі скакалкою. Лазіння по похилій лаві. Рухлива гра «Переправа через річку»		
29.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ у русі. Стрибки зі скакалкою. Лазіння по похилій лаві. Рухлива гра «Пересувний ринг»		
30.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ у русі. Стрибки зі скакалкою. Лазіння по похилій лаві. Рухлива гра «У річку, гоп!»		
31.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу та стрибків. ЗРВ на місці. Лазіння по гімнастичній стінці. Ходьба по підвищеній опорі. Рухлива гра «Вартові й розвідники»		
32.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу та стрибків. ЗРВ на місці. Лазіння по гімнастичній стінці. Ходьба по підвищеній опорі. Рухлива гра «Гуси-лебеді»		
33.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу та стрибків. ЗРВ на місці. Лазіння по гімнастичній стінці. Ходьба по підвищеній опорі. Рухлива гра «Горішки»		
34.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу, стрибків. ЗРВ на місці. Лазіння. Ходьба по підвищеній опорі. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Шрек ловить комах»		
35.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу, стрибків. ЗРВ на місці. Лазіння. Ходьба по підвищеній опорі. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Спробуй утекти»		

36.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу, стрибків. ЗРВ на місці. Лазіння. Ходьба по підвищеній опорі. Розвиток гнучкості. Естафета «Ломана лінія»		
37.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу, стрибків. ЗРВ на місці. Лазіння по гімнастичній стінці. Ходьба по підвищеній опорі. Рухлива гра «Альпіністи»		
38.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу, стрибків. ЗРВ на місці. Лазіння по гімнастичній стінці. Ходьба по підвищеній опорі. Рухлива гра «Скарб пірата»		
39.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу, стрибків. ЗРВ на місці. Лазіння по гімнастичній стінці. Ходьба по підвищеній опорі. Рухлива гра «Шпигуни»		
40.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу, стрибків. ЗРВ на місці. Танцювальні кроки. Захват каната ногами. Рухлива гра «Тихо — гучно». Дискотека		
41.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу, стрибків. ЗРВ на місці. Танцювальні кроки. Захват каната ногами. Рухлива гра «Злий пінгвін». Дискотека		
42.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу, стрибків. ЗРВ на місці. Танцювальні кроки. Захват каната ногами. Рухлива гра «Саджання картоплі»		
43.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу, стрибків. ЗРВ на місці. Лазіння по канату. Танцювальні імпровізаційні вправи. Розвиток гнучкості. Естафета		
44.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу, стрибків. ЗРВ на місці. Лазіння по канату. Танцювальні імпровізаційні вправи. Розвиток гнучкості. Естафета		
45.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу, стрибків. ЗРВ на місці. Лазіння по канату. Танцювальні імпровізаційні вправи. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Павучок»		
46.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ для постави з в.п. стоячи. Кроки польки, «припадання». Рухлива гра «Жива скульптура»		
47.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ для постави з в. п. сидячи. Кроки польки, «припадання». Рухлива гра «Сова і миші»		
48.	Правильна постава - це краса та здоров'я. Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ для постави з в. п. лежачи на животі. Кроки польки, «припадання». Рухлива гра «Зайці на городі»		
49.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Тримання та підкидання м'яча. Рухлива гра «Встигнути все»		
50.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Тримання та підкидання м'яча. Рухлива гра «Встигнути все»		
51.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Тримання та підкидання м'яча. Рухлива гра «Встигнути все»		
52.	Організаційні-вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Кидки м'яча: знизу та прямо перед собою від грудей із положення стоячи. Рухлива гра «М'яч сусідові»		
53.	Організаційні-вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Кидки м'яча: знизу та прямо перед собою від грудей із положення стоячи. Рухлива гра «Передав-сідай»		

54.	Організаційні-вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Кидки м'яча: знизу та прямо перед собою від грудей із положення стоячи. Рухлива гра «Корфбол»		
55.	«Здоровий спосіб життя та спорт». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ на місці. Передачі м'яча від грудей. Упори. Розвиток швидкості: Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Розчави кульку»		
56.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Передачі м'яча від грудей. Упори. Розвиток швидкості: Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Розчави кульку»		
57.	«Здоровий спосіб життя та спорт». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ на місці. Передачі м'яча від грудей. Упори. Розвиток швидкості: Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Розчави кульку»		
58.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Упор на поперечині. Ведення м'яча. Рухлива гра «Артбол»		
59.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Упор на поперечині. Ведення м'яча. Рухлива гра «Вибивний»		
60.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Упор на поперечині. Ведення м'яча. Рухлива гра «М'яч сусідові»		
61.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Упори/виси. Розвиток сили. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Навивпередки за м'ячем»		
62.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Упори/виси. Розвиток сили. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Спритні оригінали»		
63.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Упори/виси. Розвиток сили. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Летюча миша»		
64.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Сіди. Упори. Розвиток сили. Рухлива гра «Займи вільне місце»		
65.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Сіди. Упори. Розвиток сили. Гра-естафета «Бешкетники та порядок»		
66.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Сіди. Упори. Розвиток сили. Гра-естафета «Бешкетники та порядок»		
67.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Перекид назад. Сіди. Розвиток гнучкості. Розвиток сили. Естафети		
68.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Перекид назад. Сіди. Розвиток гнучкості. Розвиток сили. «Хокей»		
69.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Перекид назад. Сіди. Розвиток гнучкості. Розвиток сили. «Догори – донизу»		
70.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Перекиди. Метання. Розвиток сил. Рухлива гра «Боулінг»		
71.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Перекиди. Метання. Розвиток сили. Рухлива гра «Вудка»		
72.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Перекиди. Метання. Розвиток сили. Рухлива гра «Займи вільне коло»		
73.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. «Міст». Метання. Розвиток сили. Рухлива гра «Перегони м'ячів»		
74.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. «Міст». Метання. Розвиток сили. Рухлива гра «Дрова»		

75.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. «Міст». Метання. Розвиток сили. Естафета з обручами		
76.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Стрибки у висоту. Метання. Удари по м'ячу. Рухлива гра «Швидше біжи! Стоп!»		
77.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Стрибки у висоту. Метання. Удари по м'ячу. Рухлива гра «Швидше біжи! Стоп!»		
78.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Стрибки у висоту. Метання. Удари по м'ячу. Рухлива гра «Швидше біжи! Стоп!»		
79.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Метання. Біг із подоланням перешкод. Ведення м'яча. Розвиток гнучкості. Естафета-слалом		
80.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Метання. Біг із подоланням перешкод. Ведення м'яча. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Морганья»		
81.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Метання. Біг із подоланням перешкод. Ведення м'яча. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Життя лісу»		
82.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Стрибки у висоту. Розвиток швидкості. Естафета «Гігантський крок»		
83.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Стрибки у висоту. Розвиток швидкості. Рухлива гра «Стрибки по купинах»		
84.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Стрибки у висоту. Розвиток швидкості. Рухлива гра «Пень»		
85.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Стрибки у висоту. Вкидання м'яча: Жонглювання. Розвиток швидкості. Рухлива гра «Найкраща пара»		
86.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Стрибки у висоту. Вкидання м'яча. Жонглювання. Розвиток швидкості. Рухлива гра «Гречка»		
87.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Стрибки у висоту. Вкидання м'яча. Жонглювання. Розвиток швидкості. Рухлива гра «Граї, та не губи»		
88.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Стрибки «у кроці», Біг 20 м. Рухлива гра «Ямки»		
89.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Стрибки «у кроці». Біг 25 м. Рухлива гра «Зайці в городі»		
90.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Стрибки «у кроці». Біг 30м. Естафета з обручами .		
91.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Стрибок у довжину з місця. Розвиток витривалості. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Запорожець на Січі»		
92.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Стрибок у довжину 3 місця. Розвиток витривалості. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Шпаки»		
93.	Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу, ЗРВ. Стрибок у довжину з місця. Розвиток витривалості. Розвиток гнучкості. Естафета «Хто швидше? »		

94.	Організаційні вправи. ЗРВ. Стрибок у довжину у спосіб «зігнувши ноги». Розвиток швидкості. Танок «Конго»		
95.	Організаційні вправи. ЗРВ. Стрибок у довжину у спосіб «зігнувши ноги». Розвиток швидкості. Танок «Конго»		
96.	Організаційні вправи. ЗРВ. Стрибок у довжину у спосіб «зігнувши ноги». Розвиток швидкості. Танок «Конго»		
97.	Організаційні вправи. ЗРВ. Розвиток витривалості. Вправи для формування постави. Рухлива гра «Лисиця і кури»		
98.	Організаційні вправи. ЗРВ. Розвиток витривалості. Вправи для формування постави. Рухлива гра «Потяг»		
99.	Організаційні вправи. ЗРВ. Розвиток витривалості. Вправи для формування постави. Рухлива гра «Влучно в ціль»		
<i>Орієнтовне комплексне тестування</i>			
100.	Біг до 30 м для визначення рівня розвитку швидкості		
101.	Біг у чергуванні з ходьбою для визначення рівня розвитку витривалості		
102.	Нахил тулуба вперед з положення сидячи для визначення рівня розвитку гнучкості		
103.	Підтягування у висі лежачи на низькій перекладині для визначення рівня розвитку сили		
104.	«Човниковий» біг 4 x 9 м для визначення рівня розвитку спритцості		
105.	Стрибок у довжину з місця для визначення рівня швидкісно-силового розвитку учнів		