

**Календарно-тематичне планування уроків
фізичної культури
3 клас**

№ з/п	Дата	Зміст навчального матеріалу
Змістова лінія «Базова рухова активність». Змістова лінія «Ігрова та змагальна діяльність учнів». Змістова лінія «Турбота про стан здоров'я та безпеку».		
1	02.09	№1 місяць вересень «Подорожуємо і відкриваємо світ» Первинний інструктаж з безпеки життєдіяльності під час проведення занять на уроках фізичної культури. 1.Руховий режим молодшого школяра та його вплив на формування правильної постави. 2.Організовуючі вправи: шиккування; стійки: основна стійка, стійка ноги нарізно, широка стійка. 3.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 4.ЗРВ: без предметів на місці: вправи для м'язів ший: нахили та повороти голови; вправи для верхніх кінцівок і плечового пояса: згинання та розгинання верхніх кінцівок, колові рухи руками, нахили в боки, пружні рухи. 5.Рухливі ігри «Знайди своє місце», «Життя лісу».
2	03.09	Інструктаж з БЖД 1.Фізичні навантаження та реакція на них серцевих скорочень. Дихання під час виконання фізичних вправ. 2.Організовуючі вправи: шиккування; стійки: основна стійка, стійка ноги нарізно, широка стійка. 3.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 4.ЗРВ: без предметів на місці: для м'язів тулуба з вихідного положення стоячи: нахили вперед, у сторони, назад, повороти тулуба, пружні рухи; вправи для м'язів ший: нахили та повороти голови; вправи для плечового пояса і верхніх кінцівок: згинання та розгинання рук, пружні рухи, викрути. 5.Рухливі ігри «Мандрівка оплесків», «Театр звірів».
3	04.09	Інструктаж з БЖД 1.Основні правила загартування. Правила рухливих ігор та безпеки на уроках фізичної культури та під час самостійних занять фізичними вправами. 2.Організовуючі вправи: шиккування; стійки: основна стійка, стійка ноги нарізно, широка стійка. 3.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 4.ЗРВ: без предметів на місці: для м'язів нижніх кінцівок та збільшення рухливості кульшових суглобів: присіди, напівприсіди, згинання та розгинання ніг, відведення ніг у сторони з різних вихідних положень; для м'язів нижніх кінцівок: присіди, напівприсіди, випади, стрибки. 5.Рухливі ігри «Швидко стати у колону», «Швидко стати у коло», «Швидко стати у шеренгу».
4	09.09	Інструктаж з БЖД 1.Олімпійська слава нашого міста: ППП (художня гімнастика). 2.Організовуючі вправи: шиккування; стійки: основна стійка, стійка ноги нарізно, широка стійка. 3.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 4.ЗРВ: без предметів на місці. 5.Рухливі ігри «Жива скульптура», «Мак».
5	10.09	Інструктаж з БЖД 1.Організовуючі вправи: шиккування; стійки: основна стійка, стійка ноги нарізно, широка стійка. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.ЗРВ: без предметів на місці. 4.Рухливі ігри «Дрова», «Заборонений рух».
6	11.09	Інструктаж з БЖД 1.Організовуючі вправи: розмикання та змикання приставними кроками у колоні. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.ЗРВ: без предметів на місці. 4.Рухливі ігри «Швидко стати у колону», «Світлофор».
7	16.09	Інструктаж з БЖД 1.Організовуючі вправи: розмикання та змикання приставними кроками у шерензі. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.ЗРВ: комплекс ранкової гігієнічної гімнастики (імітаційного характеру: м'яч) (№1,2). 4.Рухливі ігри «Швидко стати у шеренгу», «Повтори за мною».
8	17.09	Інструктаж з БЖД 1.Організовуючі вправи: розмикання та змикання приставними кроками у колі. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.ЗРВ: комплекс ранкової гігієнічної гімнастики (імітаційного характеру: скакалка) (№1,2). 4.Рухливі ігри «Швидко стати у коло», «Слухай сигнал».
9	18.09	Інструктаж з БЖД 1.Організовуючі вправи: шиккування, стійки, розмикання та змикання. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.ЗРВ: комплекс ранкової гігієнічної гімнастики (імітаційного характеру: гімнастична палиця) (№1,2). 4.Рухливі ігри «Подояночка», «Тихо – гучно».
10	23.09	Інструктаж з БЖД 1.Олімпійська слава нашого міста: ППП (спортивна гімнастика). 2.Організовуючі вправи: перешикування з колони по одному в колону по два і навпаки за розподілом. 3.Різновиди ходьби,

		бігу, стрибків. 4.ЗРВ: без предметів на місці: вправи на рівновагу (№1,2). 5.Рухливі ігри «Світлофор», «Повтори за мною».
11	24.09	Інструктаж з БЖД 1.Організовуючі вправи: перешикування з шеренги по одному в шеренгу по два і навпаки за розподілом. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.ЗРВ: без предметів на місці. 4.Рухлива гра «Чотири стихії».
12	25.09	Інструктаж з БЖД 1.Організовуючі вправи: перешикування із колони по одному в колону по три способом послідовних поворотів ліворуч за раніше визначеними орієнтирами. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.ЗРВ: без предметів на місці. 4.Рухливі ігри «Чотири стихії», «Слухай сигнал». Підсумковий урок.
13	30.09	№2 місяць жовтень «Між минулим і майбутнім» Інструктаж з БЖД 1.Організовуючі вправи: перешикування із колони по одному в колону по три способом послідовних поворотів ліворуч. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.ЗРВ: без предметів на місці: повторення вивчених вправ. 4.Рухливі ігри «Чотири стихії», «Слухай сигнал».
14	01.10	Інструктаж з БЖД 1.Організовуючі вправи: перешикування із колони по одному в колону по три способом послідовних поворотів ліворуч. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.ЗРВ: комплекс вправ для формування правильної постави та профілактики плоскостопості (№1,2). 4.Рухлива гра «Вгадай, чий голос?»
15	02.10	Інструктаж з БЖД 1.Організовуючі вправи: перешикування із колони по одному в колону по три способом послідовних поворотів ліворуч. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.ЗРВ: комплекс вправ для формування правильної постави та профілактики плоскостопості. 4.Рухливі ігри «Вгадай, чий голос?», «Слухай сигнал».
16	07.10	Інструктаж з БЖД 1.Олімпійська слава нашого міста: ППП (спринт). 2.Організовуючі вправи: перешикування із колони по одному в колону по чотири способом послідовних поворотів ліворуч за раніше визначеними орієнтирами. 3.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 4.ЗРВ: комплекс вправ для формування правильної постави та профілактики плоскостопості. 5.Рухливі ігри «Вгадай, чий голос?», «Світлофор».
17	08.10	Інструктаж з БЖД 1.Організовуючі вправи: перешикування із колони по одному в колону по чотири способом послідовних поворотів ліворуч. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.ЗРВ: комплекс ранкової гігієнічної гімнастики без предмета (№1). 4.Рухливі ігри за бажанням учнів.
18	09.10	Інструктаж з БЖД 1.Організовуючі вправи: перешикування із колони по одному в колону по чотири способом послідовних поворотів ліворуч. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.ЗРВ: комплекс ранкової гігієнічної гімнастики без предмета (№1). 4.Рухливі ігри за бажанням учнів.
19	14.10	Інструктаж з БЖД 1.Організовуючі вправи: перешикування із колони по одному в колону по чотири способом послідовних поворотів ліворуч. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.ЗРВ: комплекс ранкової гігієнічної гімнастики без предмета (№2). 4.Рухливі ігри за бажанням учнів.
20	15.10	Інструктаж з БЖД 1.Олімпійська слава нашого міста: ППП (стаєр). 2.Організовуючі вправи: перешикування з однієї шеренги уступа за розрахунком на 9, 6, 3, на місці. 3.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 4.ЗРВ: комплекс ранкової гігієнічної гімнастики без предмета (№2). 5.Рухливі ігри за бажанням учнів.
21	16.10	Інструктаж з БЖД 1.Організовуючі вправи: перешикування з однієї шеренги уступа за розрахунком на 9, 6, 3, на місці. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.ЗРВ: без предметів на місці. 4.Рухливі ігри за бажанням учнів.
22	21.10	Інструктаж з БЖД 1.Організовуючі вправи: перешикування з однієї шеренги уступа за розрахунком на 9, 6, 3, на місці. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.ЗРВ: без предметів на місці. 4.Рухливі ігри за бажанням учнів.
23	22.10	Інструктаж з БЖД 1.Організовуючі вправи: повторення раніше вивчених вправ. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.ЗРВ: без предметів на місці. 4.Рухливі ігри за бажанням учнів.
24	23.10	Інструктаж з БЖД 1.Олімпійська слава Черкащини. 2.Організуючі вправи: повторення раніше вивчених вправ. 3.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 4.ЗРВ: без предметів на місці. 5.Рухливі ігри за бажанням дітей. 6.Підсумковий урок.

	04.11	Змістова лінія «Базова рухова активність». Змістова лінія «Ігрова та змагальна діяльність учнів». Змістова лінія «Турбота про стан здоров'я та безпеку».
25	05.11	№3 місяць листопад «Чарівні перетворення» Інструктаж з БЖД 1.Олімпійська слава нашого міста: ППП (веслування: каное). 2.Організовуючі вправи: шиккування, стійки, перешикування. 3.Різновиди ходьби (на носках, на п'ятах, на внутрішній та зовнішній частинах ступні, з різними положеннями рук), бігу (рівномірному, на носках), стрибків (на місці на одній, двох ногах); різновиди ходьби (по діагоналі, зі зміною частоти кроку), бігу («проти ходом», «змійкою», по діагоналі). 4.ЗРВ: у русі. 5.Комплекс фізкультурної паузи. 6.Гра на формування уваги «Слухай сигнал». 7.Рухливі ігри «Гуси», «Бездомний заєць».
26	06.11	Інструктаж з БЖД 1.Організовуючі вправи: шиккування, стійки, перешикування. 2.Різновиди ходьби (із високим підніманням стегна, із закиданням гомілок, із зміною напрямку), бігу (з виносом прямих ніг, із високим підніманням стегна, із закиданням гомілок), стрибків (на одній, двох ногах, з поворотами праворуч, ліворуч); різновиди ходьби (із прискоренням та уповільненням), бігу (із різних вихідних положень: сидячи, лежачи, з високого старту). 3.ЗРВ: у русі. 4.Комплекс фізкультурної паузи. 5.Гра на формування уваги «Заборонений рух». 6.Рухливі ігри «Космонавти», «Виклик номерів».
27	11.11	Інструктаж з БЖД 1.Організовуючі вправи: шиккування, стійки, перешикування. 2.Різновиди ходьби (у напівприсіді, у присіді, «змійкою»), бігу (зі зміною напрямку), стрибків (на одній, двох ногах з поворотом кругом); різновиди ходьби (зі зміною довжини кроку; зі зміною напрямку за звуковим сигналом), бігу (із подоланням перешкод: умовна канава, шириною до 1 м). 3.ЗРВ: у русі. 4.Комплекс фізкультурної паузи. 5.Гра на формування уваги «Швидко стати у шеренгу». 6.Рухливі ігри «Сірий кіт», «Альпіністи».
28	12.11	Інструктаж з БЖД 1.Олімпійська слава нашого міста: ППП (академічне веслування). 2.Організовуючі вправи: шиккування, стійки, перешикування. 3.Різновиди ходьби (на підвищеній опорі – лаві – з різними положеннями рук; на підвищеній опорі – лаві – з різними положеннями рук, чергуючи з присіданнями, нахилами), бігу (з різних вихідних положень), стрибків (із просуванням уперед, назад); різновиди ходьби (по підвищеній та обмеженій опорі – гімнастичній лаві – з високим підніманням стегна, з переступанням предметів), бігу (із подоланням перешкод: бар'єр, висотою до 50 см). 4.ЗРВ: з гімнастичною палицею. 5.Комплекс фізкультурної паузи. 6.Гра на формування уваги «Літає – не літає». 7.Рухлива гра «Гуси-лебеді».
29	13.11	Інструктаж з БЖД 1.Організовуючі вправи: шиккування, стійки, перешикування. 2.Різновиди ходьби («протиходом»), бігу («змійкою»), стрибків (у присіді правим та лівим боком); різновиди ходьби (по підвищеній та обмеженій опорі – гімнастичній лаві – приставним кроком правим і лівим боком, із присіданнями та поворотами переступанням із різними положеннями рук), бігу (із подоланням перешкод. 3.ЗРВ: з гімнастичною палицею. 4.Комплекс фізкультурної паузи. 5.Гра на формування уваги «Світлофор». 6.Рухлива гра «Квач».
30	18.11	Інструктаж з БЖД 1.Організовуючі вправи: шиккування, стійки, перешикування. 2.Різновиди ходьби (із зупинками за сигналом), бігу (зі зміною напрямку, спиною вперед), стрибків («змійкою»); різновиди бігу (зі зміною швидкості та напрямку за звуковим сигналом). 3.ЗРВ: з гімнастичною палицею. 4.Комплекс фізкультурної паузи. 5.Гра на формування уваги «Швидко стати у колону». 6.Рухлива гра «Команда швидконогих».
31	19.11	Інструктаж з БЖД 1.Олімпійська слава нашого міста: ППП (веслування на байдарці). 2.Організовуючі вправи: шиккування, стійки, перешикування. 3.Різновиди ходьби (із вантажем – мішечками – на голові), бігу (із зупинками стрибком за зоровим та слуховим сигналами), стрибків (на місці з поворотами на 45 гр., 90 гр., 180 гр.). 4.ЗРВ: зі скакалкою. 5.Комплекс фізкультурної паузи («пальчикова гімнастика»). 6.Гра на формування уваги «Швидко стати у коло». 7.Рухлива гра «Білі ведмеді».
32	20.11	Інструктаж з БЖД 1.Організовуючі вправи: шиккування, стійки, перешикування. 2.Різновиди ходьби (по підвищеній опорі приставними кроками правим і лівим боками, на носках з різними положеннями рук почергово з поворотами, присіданнями), бігу (із зупинками у кроці за зоровим та слуховим сигналами), стрибків («по купинах»). 3.ЗРВ: зі скакалкою. 4.Комплекс фізкультурної паузи («пальчикова гімнастика»). 5.Гра на формування уваги «Світлофор». 6.Рухлива гра «Горішки».

33	25.11	1.Організовуючі вправи: шикування, стійки, перешикування. 2.Різновиди ходьби, бігу (пересування приставними кроками правим, лівим боками), стрибків (вистрибування із присіду). 3.ЗРВ: зі скакалкою. 4.Комплекс фізкультурної паузи («пальчикова гімнастика»). 5.Гра на формування уваги «Заборонений рух». 6.Рухлива гра «Повінь».
34	26.11	Інструктаж з БЖД 1.Організовуючі вправи: шикування, стійки, перешикування. 2.Різновиди стрибків,бігу,ходьби. 3.ЗРВ: з мішечком піску (книжкою) на голові. 4.Комплекс фізкультурної паузи («пальчикова гімнастика»). 5.Гра на формування уваги «Світлофор». 6.Рухлива гра «Запорожець на Січі».
35	27.11	Інструктаж з БЖД 1.Організовуючі вправи: шикування, стійки, перешикування. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.ЗРВ: з мішечком піску (книжкою) на голові. 4.Комплекс фізкультурної паузи («пальчикова гімнастика»). 5.Гра на формування уваги «Слухай сигнал». 6.Рухливі ігри за бажанням дітей.
36	02.12	Інструктаж з БЖД 1.Олімпійська слава нашого міста: ППП. 2.Організовуючі вправи: шикування, стійки, перешикування. 3.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 4.ЗРВ: з мішечком піску (книжкою) на голові. 5.Комплекси фізкультурних пауз («пальчикова гімнастика»). 6.Гра на формування уваги «Мандрівка оплесків». 7.Рухливі ігри за бажанням дітей. 8.Підсумковий урок.
37	03.12	№4 місяць грудень «Енергія» Інструктаж з БЖД 1.Олімпійська слава нашого міста: ППП (волейбол). 2.Організовуючі вправи: шикування, стійки, перешикування. 3.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 4.ЗРВ: з м'ячем. 5.Вправи з малим м'ячем: тримання м'яча, підкидання м'яча правою і лівою руками; підкидання м'яча під час ходьби по черговою лівою і правою руками. 6.Гра на формування уваги «Слухай сигнал».7.Рухлива гра «Артбол».
38	04.12	Інструктаж з БЖД 1.Організовуючі вправи: шикування, стійки, перешикування. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.ЗРВ: з м'ячем. 4.Вправи з малим м'ячем: ловіння м'яча однією та двома руками після відскоку від стіни, підлоги; із положення стоячи спиною до стіни, кидки м'яча у стіну, повертаючись праворуч (ліворуч), з наступним його ловінням. 5.Гра на формування уваги «Заборонений рух». 6.Рухлива гра «Передає – сідай!».
39	09.12	Інструктаж з БЖД 1.Організовуючі вправи: шикування, стійки, перешикування. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.ЗРВ: з м'ячем. 4.Вправи з малим м'ячем: метання м'яча правою і лівою руками із-за голови стоячи на місці; перекидання м'яча правою рукою в ліву через плече за спиною. 5.Гра на формування уваги «Слухай сигнал». 6.Рухлива гра «М'яч сусідові».
40	10.12	Інструктаж з БЖД 1.Олімпійська слава нашого міста: ПППГ (гандбол). 2.Організовуючі вправи: шикування, стійки, перешикування. 3.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 4.ЗРВ: з м'ячем. 5.Вправи з малим м'ячем: метання м'яча у вертикальну ціль з відстані 8-10 м; метання м'яча «із-за спини через плече», стоячи на одному, двох колінах. 6.Гра на формування уваги «Світлофор». 7.Рухлива гра «Вибивний».
41	11.12	Інструктаж з БЖД 1.Організовуючі вправи: шикування, стійки, перешикування. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.ЗРВ: з м'ячем. 4.Вправи з малим м'ячем: метання м'яча у щит – 1х1 м – із відстані 8-10 м на висоті 2-3 м; метання м'яча «із-за спини через плече» на дальність із місця, у вертикальну ціль (мішень 1х1 м) на висоті 3 м з відстані 8-10 м. 5.Гра на формування уваги «Слухай сигнал». 6.Рухлива гра «М'яч середньому».
42	16.12	Інструктаж з БЖД 1.Організовуючі вправи: шикування, стійки, перешикування. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.ЗРВ: з м'ячем. 4.Вправи з малим м'ячем: метання м'яча у горизонтальну ціль шириною 2 м з відстані 6-8 м; метання м'яча у горизонтальну ціль (ширина 1,5 м) з відстані 10-12 м. 5.Гра на формування уваги «Літає – не літає». 6.Рухлива гра «Влучно в ціль».
43	17.12	Інструктаж з БЖД 1.Організовуючі вправи: шикування, стійки, перешикування. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.ЗРВ: з м'ячем. 4.Вправи з великим м'ячем: тримання м'яча, підкидання м'яча і ловіння його після відскоку від підлоги; елементи баскетболу: тримання баскетбольного м'яча. 5.Гра на формування уваги «Слухай сигнал». 6.Рухлива гра «Гонка м'яча» №1, №2, №3.
44	18.12	Інструктаж з БЖД 1.Організовуючі вправи: шикування, стійки, перешикування. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.ЗРВ: з м'ячем. 4.Вправи з великим м'ячем: передавання м'яча з рук у руки у колі, в колоні;

		елементи баскетболу: передачі м'яча двома руками від грудей на місці. 5.Гра на формування уваги «Заборонений рух». 6.Рухлива гра «Гонка м'яча» №4, №5, №6.
45	23.12	Інструктаж з БЖД 1.Організовуючі вправи: шикування, стійки, перешикування. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.ЗРВ: з м'ячем. 4.Вправи з великим м'ячем: передавання м'яча з рук у руки в шерензі, ліворуч, праворуч; кидки м'яча знизу із положення сидячи та стоячи; елементи баскетболу: ловіння м'яча. 5.Гра на формування уваги «Світлофор». 6.Рухлива гра «Зустрічна естафета».
46		Інструктаж з БЖД 1.Організовуючі вправи: шикування, стійки, перешикування. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.ЗРВ: з м'ячем. 4.Вправи з великим м'ячем: передача м'яча над головою, під ногами; передавання і ловіння м'яча двома руками від грудей (у колі, парах, трійках); елементи баскетболу: передачі м'яча двома руками від грудей у ціль і ловіння його після відскоку від підлоги. 5.Гра на формування уваги «Заборонений рух». 6.Рухлива гра «Попади в ціль!».
47		Інструктаж з БЖД 1.Олімпійська слава нашого міста: ППП. 2.Організовуючі вправи: шикування, стійки, перешикування. 3.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 4.ЗРВ: з м'ячем. 5.Вправи з великим м'ячем: передача м'яча в парах; передачі м'яча двома руками з ударом об підлогу; елементи баскетболу: ведення м'яча на місці та під час ходьби правою і лівою руками. 6.Гра на формування уваги «Літає – не літає». 7.Рухлива гра «Навипередки за м'ячем».
48		Інструктаж з БЖД 1.Організовуючі вправи: шикування, стійки, перешикування. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.ЗРВ: з м'ячем. 4.Вправи з великим м'ячем: удари м'яча об підлогу однією та двома руками, ведення м'яча на місці правою і лівою руками; ведення м'яча у кроці правою і лівою руками. 5.Гра на формування уваги «Світлофор». 6.Рухливі ігри за бажанням учнів. 7.Підсумковий урок за I семестр.
		Змістова лінія «Базова рухова активність». Змістова лінія «Ігрова та змагальна діяльність учнів». Змістова лінія «Турбота про стан здоров'я та безпеку».
49		№5 місяць січень «Світ невідомий» Первинний інструктаж. Інструктаж з БЖД 1.Олімпійська слава нашого міста: ППП. 2.Організовуючі вправи. 3.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 4.ЗРВ: без предметів на місці: для м'язів тулуба з вихідних положень сидячи: нахили вперед, у сторони, назад, повороти тулуба, пружні рухи; нахили, повороти, прогинання та вигинання тулуба у положенні упору стоячи на колінах. 5.Комплекс фізкультурної паузи. 6.Вправи на положення тіла у просторі: елементи акробатики: групування (сидячи, лежачи); переكاتи у групуванні; перекид назад в упор стоячи на колінах, в упор присівши. 7.Рухлива гра «Заборонений рух». 8.Вправа на релаксацію «Тихе озеро».
50		Інструктаж з БЖД 1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.ЗРВ: без предметів на місці: для м'язів тулуба з вихідних положень лежачи: нахили вперед, у сторони, назад, повороти тулуба, пружні рухи. 4.Комплекс фізкультурної паузи. 5.Вправи на положення тіла у просторі: елементи акробатики: перекид уперед; два перекиди вперед злито. 6.Рухлива гра «Мандрівка оплесків». 7.Вправа на релаксацію «Тихе озеро».
51		Інструктаж з БЖД 1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.ЗРВ: без предметів на місці: для м'язів живота з вихідного положення лежачи на спині, животі, піднімання із положення лежачи в положення сидячи; перехід із положення лежачи у положення сидячи. 4.Комплекс фізкультурної паузи. 5.Вправи на положення тіла у просторі: елементи акробатики: стійка на лопатках із зігнутими та прямими ногами; «міст» із положення лежачи. 6.Рухлива гра «Секретне завдання». 7.Вправа на релаксацію «Тихе озеро».
52		Інструктаж з БЖД 1.Олімпійська слава нашого міста: ППП. 2.Організовуючі вправи. 3.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 4.ЗРВ: без предметів на місці: для м'язів спини: вправи з вихідного положення лежачи на животі; підтягування на перекладині з вихідного положення лежачи. 5.Комплекс фізкультурної паузи. 6.Вправи на положення тіла у просторі: елементи акробатики: повторення

		раніше вивчених вправ. 7.Рухлива гра «Вгадай, чий голосок?». 8.Вправа на релаксацію «Дощ у лісі».
53		Інструктаж з БЖД 1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.ЗРВ: без предметів на місці: повторення раніше вивчених вправ. 4.Комплекс фізкультурної паузи. 5.Вправи на положення тіла у просторі: елементи акробатики: повторення раніше вивчених вправ. 6.Рухлива гра «Чотири стихії». 7.Вправа на релаксацію «Дощ у лісі».
54		Інструктаж з БЖД 1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.ЗРВ: без предметів на місці: для м'язів спини, живота та тулуба з вихідних положень лежачи на спині, животі та стоячи на колінах, статичні вправи на рівновагу. 4.Комплекс фізкультурної паузи. 5.Вправи на положення тіла у просторі: сіди (ноги нарізно, на п'ятах, зігнувши ноги); нахили тулуба у сіди з різними положеннями ніг. 6.Рухлива гра «Жива скульптура». 7.Вправа на релаксацію «Дощ у лісі».
55		Інструктаж з БЖД 1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.ЗРВ: без предметів на місці: для м'язів спини, живота та тулуба з вихідних положень лежачи на спині, животі та стоячи на колінах, статичні вправи на рівновагу. 4.Комплекс фізкультурної паузи. 5.Вправи на положення тіла у просторі: сіди (кутом, із нахилом уперед, на правому (лівому) стегні); перехід із сиду на правому стегні у сід на лівому стегні. 6.Рухлива гра «Тихо – гучно». 7.Вправа на релаксацію «Водоспад».
56		Інструктаж з БЖД 1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.ЗРВ: без предметів на місці: для м'язів спини, живота та тулуба з вихідних положень лежачи на спині, животі та стоячи на колінах, статичні вправи на рівновагу. 4.Вправи на положення тіла у просторі: сіди (повторення раніше вивчених вправ). 5.Рухлива гра «Вгадай, чий голос?». 6.Вправа на релаксацію «Водоспад».
57		Інструктаж з БЖД 1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.ЗРВ: без предметів на місці: для м'язів спини, живота та тулуба з вихідних положень лежачи на спині, животі та стоячи на колінах, статичні вправи на рівновагу. 4.Вправи на положення тіла у просторі: упори (присівши, лежачи, лежачи ззаду, стоячи, стоячи на колінах); згинання і розгинання рук в упорі на стегнах, в упорі лежачи. 5.Рухлива гра «Дрова». 6.Вправа на релаксацію «Водоспад». Підсумковий урок.
58		№6 місяць лютий «Світ невидимий» Інструктаж з БЖД 1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.ЗРВ: комплекс ранкової гігієнічної гімнастики із предметами: палиця гімнастична. 4.Вправи на положення тіла у просторі: упори (лежачи на стегнах, лежачи на передпліччях); перехід із упору присівши в упор стоячи, із упору лежачи в упор лежачи боком і навпаки. 5.Рухлива гра «Світлофор». 6.Вправа на релаксацію «Квітка добра».
59		Інструктаж з БЖД 1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.ЗРВ: комплекс ранкової гігієнічної гімнастики із предметами: палиця гімнастична. 4.Вправи на положення тіла у просторі: упор на перекладині; із упору на низькій перекладині, обертаючись уперед, перехід у вис присівши; із упору на низькій перекладині зіскок махом назад. 5.Рухлива гра «Повтори за мною». 6.Вправа на релаксацію «Квітка добра».
60		Інструктаж з БЖД 1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.ЗРВ: комплекс ранкової гігієнічної гімнастики із предметами: палиця гімнастична (в парах). 4.Вправи на положення тіла у просторі: виси (стоячи, лежачи); підтягування у висі лежачи. 5.Рухлива гра «Театр звірів». 6.Вправа на релаксацію «Квітка добра».
61		Інструктаж з БЖД 1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.ЗРВ: комплекс ранкової гігієнічної гімнастики із предметами: палиця гімнастична (в парах). 4.Вправи на положення тіла у

		просторі: виси (на зігнутих руках, стоячи позаду, зависом однією ногою, зависом двома ногами); розмахування у висі на високій перекладині. 5.Рухлива гра «Життя лісу». 6.Вправа на релаксацію «Пухнасті хмаринки».
62		Інструктаж з БЖД 1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.ЗРВ: комплекс ранкової гігієнічної гімнастики із предметами: палиця гімнастична (в парах). 4.Вправи на положення тіла у просторі: виси (підтягування у висі, у висі лежачи). 5.Рухлива гра «Чотири стихії». 6.Вправа на релаксацію «Пухнасті хмаринки».
63		Інструктаж з БЖД 1.Олімпійська слава нашого міста: ППП. 2.Організовуючі вправи. 3.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 4.ЗРВ: із прапорцями («морська азбука»). 5.Гра на формування уваги «Швидко стати у шеренгу». 6.Танцювальні кроки: комплексні ритмічні вправи: повороти, нахили тулуба у поєднанні з різними кроками під музичний супровід: приставний крок, перемінний крок, кроки на півпальцях під музичний супровід, кроки з витягнутою стопою, «маятник». 7.Рухлива гра «Гуси-лебеді».
64		Інструктаж з БЖД 1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.ЗРВ: із прапорцями («морська азбука»). 4.Гра на формування уваги «Швидко стати у коло». 5.Танцювальні кроки: танцювальні імпровізаційні вправи. 6.Рухлива гра «Квач».
65		Інструктаж з БЖД 1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.ЗРВ: із прапорцями («морська азбука»). 4.Гра на формування уваги «Швидко стати у колону». 5.Лазіння та перелізання: лазіння: по горизонтальній та похилій (кут 20 гр.) гімнастичній лаві в упорі стоячи на колінах; по похилій лаві, встановленій під кутом 45 гр., в упорі присівши; по похилій гімнастичній лаві (кут 45 гр.) однойменним та різнойменним способами. 6.Танцювальні кроки: ритмічні завдання, крок з носка, крок з каблука з чергуванням вправ на рухи корпусу під музичний супровід. 7.Рухлива гра «Ямки».
66		Інструктаж з БЖД 1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.ЗРВ: із прапорцями («морська азбука»). 4.Гра на формування уваги «Слухай сигнал». 5.Лазіння та перелізання: лазіння: підтягування у положенні лежачи на горизонтальній та похилій гімнастичній лаві однойменним і різнойменним способами. 6.Танцювальні кроки: переступання, крок польки, танцювальні імпровізовані вправи. 7.Рухлива гра «Білі ведмеді».
67		Інструктаж з БЖД 1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.ЗРВ: із прапорцями («морська азбука»). 4.Гра на формування уваги «На свої місця». 5.Лазіння та перелізання: лазіння: по гімнастичній стінці у різних напрямках; по гімнастичній стінці різнойменним та однойменним способами (угору, вниз, по діагоналі, праворуч, ліворуч на різній висоті). 6.Танцювальні кроки: танцювальні імпровізаційні вправи. 7.Рухлива гра «Кульку за смугу».
68		Інструктаж з БЖД 1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.ЗРВ: із прапорцями («морська азбука»). 4.Гра на формування уваги «Слухай сигнал». 5.Лазіння та перелізання: лазіння: по гімнастичній стінці з переходом на похилу гімнастичну лаву і навпаки. 6.Танцювальні кроки: ритмічне поєднання рухів і кроків, підскоків; танцювальні імпровізаційні вправи босоніж. 7.Рухлива гра «Повінь».
69		Інструктаж з БЖД 1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.ЗРВ: із прапорцями («морська азбука»). 4.Гра на формування уваги «Заборонений рух». 5.Лазіння та перелізання: лазіння: перелізання через перешкоду висотою до 80 см; підлізання під перешкодою; по гімнастичній стінці з вантажем на голові (книжка). 6.Танцювальні кроки: кроки з притупуванням, «припадання», «полька на місці», бокові кроки. 7.Рухлива гра «Запорожець на Січі». Підсумковий урок.
70		№7 місяць березень «Приховані можливості»

		Інструктаж з БЖД 1.Олімпійська слава нашого міста: ППП. 2.Організовуючі вправи. 3.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 4.ЗРВ: із прапорцями («морська азбука»). 5.Гра на формування уваги «Світлофор». 6.Лазіння та перелізання: лазіння: перелізання через перешкоду висотою до 100 см; підлізання під перешкодою; подолання лазінням, перелізанням та підповзанням смуги із 3-5 перешкод. 7.Танцювальні кроки: імпровізаційні вправи босоніж. 8.Рухливі ігри за бажанням дітей.
71		Інструктаж з БЖД 1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.ЗРВ: в русі (з м'ячем). 4.Вправи з великим м'ячем: елементи футболу: ведення м'яча носком у кроці; зупинки м'яча, що котиться, підошвою та внутрішньою стороною ступні. 5.Рухливі ігри «Попади в ціль!», «Артбол».
72		Інструктаж з БЖД 1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.ЗРВ: в русі (з м'ячем). 4.Вправи з великим м'ячем: елементи футболу: удари внутрішньою стороною ступні по м'ячу, що котиться. 5.Рухливі ігри «Артбол», «Вибивний».
73		Інструктаж з БЖД 1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.ЗРВ: в русі (з м'ячем). 4.Вправи з великим м'ячем: елементи футболу: ведення м'яча носком; удари внутрішньою стороною ступні по нерухомому м'ячу; удари внутрішньою та середньою частиною підйому по нерухомому м'ячу у вертикальну ціль (смуга шириною 1,5 м, довжиною 8-10 м). 5.Рухливі ігри «Передав – сідай!», «Попади в ціль!».
74		Інструктаж з БЖД 1.Олімпійська слава нашого міста: ППП (волейбол). 2.Організовуючі вправи. 3.Різновиди бігу, ходьби, стрибків. 4.ЗРВ: в русі (з м'ячем). 5.Вправи з великим м'ячем: елементи футболу: ведення м'яча внутрішньою та зовнішньою частинами підйому (по прямій, по дузі, між стійок); ведення м'яча вивченими способами між стійок, з обведенням стійок. 6.Рухливі ігри «Вибивний», «Артбол».
75		Інструктаж з БЖД 1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.ЗРВ: в парах (з м'ячем). 4.Вправи з великим м'ячем: вкидання м'яча в ноги партнеру з місця. 5.Рухлива гра «Найкраща пара».
76		Інструктаж з БЖД 1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.ЗРВ: в парах (з м'ячем). 4.Вправи з великим м'ячем: жонглювання м'ячем (хлопчики), повітряною кулькою (дівчатка). 5.Рухлива гра «Грай та не втрачай».
77		Інструктаж з БЖД 1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.ЗРВ: в парах (з м'ячем). 4.Вправи з великим м'ячем: повторення раніше вивчених вправ. 5.Рухлива гра «Зустрічна естафета».
78		Інструктаж з БЖД 1.Олімпійська слава Черкащини. 2.Організовуючі вправи. 3.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 4.ЗРВ: в парах (з м'ячем). 5.Вправи з великим м'ячем: зупинка м'яча, що котиться, підошвою із 5 спроб. 6.Рухливі ігри за бажанням дітей.
79		Інструктаж з БЖД 1.Олімпійська слава нашого міста: ППП (десятиборство: стрибки). 2.Організовуючі вправи. 3.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 4.ЗРВ: в русі. 5.Стрибки у висоту: через гімнастичну палицю, гумову мотузку з місця, із прямого розбігу способом «зігнувши ноги» з 5-7 кроків розбігу; стрибки вгору поштовхом однієї та двох ніг із діставанням підвішених предметів; стрибки через перешкоди висотою до 50 см поштовхом однієї та двома ногами. 6.Рухлива гра «У річку – гоп!».
80		Інструктаж з БЖД 1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.ЗРВ: в русі. 4.Стрибки у висоту: застрибування на підвищену опору (3-4 мати, складені один на одиний) і зістрибування

		вигнувшись; застрибування на підвищену опору поштовхом однієї та двох ніг; застрибування на м'які перешкоди (гімнастичні мати, висотою до 80 см). 5.Рухлива гра «Переправа через річку».
81		Інструктаж з БЖД 1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.ЗРВ: в русі. 4.Стрибки зі скакалкою: стрибки поодиночі через довгу скакалку, що гойдається, обертається вперед, назад; на двох ногах; стрибки поодиночі через довгу скакалку, що гойдається, обертається вперед, назад; на двох ногах із проміжними стрибками на місці. 5.Рухлива гра «Гречка». Підсумковий урок.
		Змістова лінія «Базова рухова активність». Змістова лінія «Ігрова та змагальна діяльність учнів». Змістова лінія «Турбота про стан здоров'я та безпеку».
82		№8 місяць квітень «Погода вдома» Первинний інструктаж. Інструктаж з БЖД 1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.ЗРВ: в русі. 4.Стрибки зі скакалкою: парами через довгу скакалку, що гойдається, обертається вперед, назад. 5.Рухлива гра «Пень».
83		Інструктаж з БЖД 1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.ЗРВ: зі скакалкою. 4.Стрибки зі скакалкою: парами через довгу скакалку, що гойдається, обертається вперед, назад. 5.Рухливі ігри «Вовк у канаві», «У річку – гоп!».
84		Інструктаж з БЖД 1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.ЗРВ: зі скакалкою. 4.Стрибки зі скакалкою: поперемінно відштовхуючись ногами на місці, обертаючи скакалку вперед; стрибки на двох ногах, почергово, обертаючи скакалку вперед. 5.Рухливі ігри «Через купини та пеньки», «Переправа через річку».
85		Інструктаж з БЖД 1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди бігу, ходьби, стрибків. 3.ЗРВ: зі скакалкою. 4.Стрибки зі скакалкою: стрибки через довгу скакалку, яка обертається, вперед; на одній нозі; на двох ногах. 5.Рухливі ігри «У річку – гоп!», «Гречка».
86		Інструктаж з БЖД 1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.ЗРВ: зі скакалкою. 4.Стрибки зі скакалкою: на одній нозі; на двох ногах. 5.Рухливі ігри «Переправа через річку», «Пень».
87		Інструктаж з БЖД 1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.ЗРВ: зі скакалкою. 4.Стрибки зі скакалкою: обертаючи скакалку вперед і назад. 5.Рухливі ігри «Гречка», «У річку – гоп!».
88		Інструктаж з БЖД 1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.ЗРВ: зі скакалкою. 4.Стрибки зі скакалкою: обертаючи скакалку вперед і назад. 5.Рухливі ігри «Пень», «Переправа через річку».
89		Інструктаж з БЖД 1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.ЗРВ: в русі. 4.Стрибки у довжину: з місця; з розбігу 5-7 кроків способом «зігнувши ноги»; стрибки «у кроці»; стрибки «по купинах». 5.Рухливі ігри «Через купини та пеньки», «Вовк у канаві».
90		Інструктаж з БЖД 1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.ЗРВ: в русі. 4.Стрибки у довжину: з місця поштовхом однієї, двох ніг; стрибки у довжину із присіду в присід. 5.Рухливі ігри за бажанням дітей.
91		Інструктаж з БЖД 1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.ЗРВ: з м'ячем. 4.Комплекс фізкультурної паузи («пальчикова гімнастика»). 5.Вправи з малим м'ячем: метання м'яча «із-за спини через плече», стоячи на одному, двох колінах. 6.Рухлива гра «Попади в ціль!».
92		Інструктаж з БЖД

		1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.ЗРВ: з м'ячем. 4.Комплекс фізкультурної паузи («пальчикова гімнастика»). 5.Вправи з малим м'ячем: метання м'яча «із-за спини через плече» на дальність із місця, у вертикальну ціль (мішень 1×1 м) на висоті 3 м з відстані 8-10 м. 6.Рухлива гра «Артбол».
93		Інструктаж з БЖД 1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.ЗРВ: з м'ячем. 4.Комплекс фізкультурної паузи («пальчикова гімнастика»). 5.Вправи з малим м'ячем: метання м'яча у горизонтальну ціль (ширина 1,5 м) з відстані 10-12 м. 6.Рухлива гра «Передає – сідай!». Підсумковий урок.
94		№9 місяць травень «Я – людина» Інструктаж з БЖД 1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.ЗРВ: з м'ячем. 4.Вправи з великим м'ячем: елементи футболу: удари 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). 5.Рухлива гра «Зустрічна естафета».
95		Інструктаж з БЖД 1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.ЗРВ: з м'ячем. 4.Вправи з великим м'ячем: елементи футболу: ведення м'яча вивченими способами між стійок, з обведенням стійок. 5.Рухлива гра «Вибивний».
96		Інструктаж з БЖД 1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.ЗРВ: з м'ячем. 4.Вправи з великим м'ячем: елементи футболу: вкидання м'яча в ноги партнеру з місця; жонглювання м'ячем (хлопчики), повітряною кулькою (дівчатка). 5.Рухливі ігри за бажанням дітей.
97		Інструктаж з БЖД 1.Олімпійська слава нашого міста: ППП (велоспорт: шосе). 2.Організовуючі вправи. 3.Різновиди бігу, ходьби, стрибків. 4.ЗРВ: в русі. 5.Біг 30 м. 6.Рухливі ігри «Гуси-лебеді», «Квач».
98		Інструктаж з БЖД 1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди бігу, ходьби, стрибків. 3.ЗРВ: в русі. 4.Рівномірний біг до 900 м. 5.Рухливі ігри «Квач», «Ямки».
99		Інструктаж з БЖД 1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди бігу, ходьби, стрибків. 3.ЗРВ: в русі. 4.Рівномірний біг почергово з ходьбою до 1200 м. 5.Рухливі ігри «Команда швидконогих», «Кульку за смугу».
100		Інструктаж з БЖД 1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди бігу, ходьби, стрибків. 3.ЗРВ: в русі. 4.«Човниковий» біг 4×9 м. 5.Рухливі ігри «Білі ведмеді», «Квач».
101		Інструктаж з БЖД 1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди бігу, ходьби, стрибків. 3.ЗРВ: в русі. 4.Рухливі ігри «Горішки», «Кульку за смугу».
102		Інструктаж з БЖД 1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди бігу, ходьби, стрибків. 3.ЗРВ: в русі. 4.Рухливі ігри за бажанням дітей. 5.Підсумковий урок за II семестр, навчальний рік.
103		Резервний урок.
104		Резервний урок.
105		Резервний урок.

