

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧНЕ ПЛАНУВАННЯ
ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА
2 КЛАС
 105 годин
 (3 години на тиждень)

№	Тема уроку	Дата
I СЕМЕСТР		
I ЧВЕРТЬ		
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНА ПІДГОТОВКА (3 ГОД)		
1.	ТМЗ. Правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури. Бесіда: «Фізична культура як сукупність різноманітних фізичних вправ, спрямованих на зміцнення здоров'я». Формування ключової компетентності – «Соціальна та громадянська компетентність». Підготовчі вправи: основна стійка, стійка - ноги нарізно. Загально-розвивальні вправи на місці. Нахили та повороти голови. Рухлива гра.	
2.	ТМЗ. Бесіда: «Значення і правила виконання ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурної хвилинки та фізкультурної паузи». Підготовчі вправи: стійка широка, виконання стройових завдань: «Рівняйсь!», «Струнко!», «Вільно!». ЗРВ. Вправи для верхніх кінцівок і плечового пояса, згинання та розгинання верхніх кінцівок. Рухлива гра .	
3.	ТМЗ. Бесіда: «Рухова активність протягом дня. Фізичні вправи та їх вплив на формування фізичних якостей». Підготовчі вправи: шикування, виконання стройових завдань: «Кроком руш!», «Клас, стій!». ЗРВ. Колові рухи руками у фронтальній та сагітальній площині. Рухлива гра.	
КУЛЬТУРА РУХІВ		
3 ЕЛЕМЕНТАМИ ГІМНАСТИКИ (19 ГОД)		
4.	ОВ. ТМЗ. Бесіда: «Режим дня. Особиста гігієна». Підготовчі вправи: шикування, команди «У колону по одному — ставай!», «У коло — ставай», «Відставити!». ЗРВ на місці без предметів. ЗФП: вправи для м'язів тулуба з вихідних положень стоячи. Рухлива гра .	
5.	ОВ. ТМЗ. Підготовчі вправи: розмикання приставними кроками в колоні, у шерензі, у колі. Загально-розвивальні вправи на місці без предметів. ЗФП: вправи для м'язів тулуба з вихідних положень сидячи. Рухлива гра.	
6.	ТМЗ. Організуючі 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. Рухлива гра.	
7.	ТМЗ: Формування ключових компетентностей – «Спілкування державною (і рідною, у разі відмінності) мовами» та «Спілкування іноземними мовами».	

	<p>Організовуючі вправи: перешикування із колони по одному в колону по три (чотири).</p> <p>Загально-розвивальні вправи без предметів (імітаційного характеру).</p> <p>ЗФП: комплекс для формування правильної постави.</p> <p>Рухлива гра.</p>	
8.	<p>ТМЗ. Організовуючі вправи: перешикування із колони по одному в колону по три (чотири).</p> <p>Загально-розвивальні вправи без предметів (імітаційного характеру).</p> <p>ЗФП: комплекс для формування правильної постави.</p> <p>Рухлива гра.</p>	
9.	<p>ТМЗ: розвиток основних компетентностей у природничих науках і технологіях.</p> <p>Організовуючі вправи: перешикування із колони по одному в колону по три (чотири).</p> <p>Загально-розвивальні вправи з гімнастичною палицею.</p> <p>ЗФП: вправи на положення тіла у просторі: сіди (на п'ятах, зігнувши ноги), упори присівши. Вправи для м'язів тулуба з вихідних положень сидячи.</p> <p>Рухлива гра.</p>	
10.	<p>О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи з м'ячем. Комплекс фізкультурної паузи.</p> <p>Вправи на положення тіла у просторі: упори лежачи, лежачи ззаду.</p> <p>ЗФП: присідання, виси.</p> <p>Рухлива гра.</p>	
11.	<p>О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи з м'ячем. Комплекс фізкультурної паузи.</p> <p>Вправи на положення тіла у просторі: упори лежачи, лежачи ззаду.</p> <p>ЗФП: присідання, виси.</p> <p>Рухлива гра.</p>	
12.	<p>О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи з м'ячем. Комплекс фізкультурної паузи.</p> <p>Вправи на положення тіла у просторі: упори лежачи, лежачи ззаду.</p> <p>ЗФП: присідання, виси.</p> <p>Рухлива гра.</p>	
13.	<p>О.В. ТМЗ: «Правила безпечної поведінки в процесі рухової та змагальної діяльності».</p> <p>Загально-розвивальні вправи з м'ячами. Комплекс ранкової гігієнічної гімнастики.</p> <p>ЗФП: підтягування у висі (хлопці), у висі лежачи (дівчата). Рухлива гра.</p>	
14.	<p>О.В. ТМЗ: «Правила безпечної поведінки в процесі рухової та змагальної діяльності».</p> <p>Загально-розвивальні вправи з м'ячами. Комплекс ранкової гігієнічної гімнастики.</p> <p>ЗФП: підтягування у висі (хлопці), у висі лежачи (дівчата). Рухлива гра.</p>	
15.	<p>О.В. ТМЗ: «Правила безпечної поведінки в процесі рухової та змагальної діяльності».</p> <p>Загально-розвивальні вправи з м'ячами. Комплекс ранкової гігієнічної гімнастики.</p> <p>ЗФП: підтягування у висі (хлопці), у висі лежачи (дівчата). Рухлива гра..</p>	
16.	<p>О.В. ТМЗ: 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).</p> <p>Загально-розвивальні вправи без предметів. Комплекс для формування правильної постави.</p>	

	ЗФП: вправи на положення тіла в просторі. Елементи акробатики: групування лежачи. Рухлива гра .	
17.	О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи без предметів. Комплекс для формування правильної постави. ЗФП: вправи на положення тіла в просторі. Елементи акробатики: групування лежачи. Рухлива гра .	
18.	О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи без предметів. Комплекс для формування правильної постави. ЗФП: вправи на положення тіла в просторі. Елементи акробатики: групування лежачи. Рухлива гра .	
19.	О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи без предметів. Комплекс для формування правильної постави. ЗФП: вправи на положення тіла в просторі. Елементи акробатики: групування лежачи. Рухлива гра .	
20.	О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи зі скакалкою. Комплекс фізкультурної паузи. ЗФП: ходьба із пришвидшенням та уповільненням. Елементи акробатики: групування сидячи, переكاتи у групуванні, перекид боком. Вправи для м'язів нижніх кінцівок та збільшення рухливості кульшових суглобів. Рухлива гра.	
21.	О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи зі скакалкою. Комплекс фізкультурної паузи. ЗФП: ходьба із пришвидшенням та уповільненням, приставним кроком правим і лівим боком. Елементи акробатики: групування сидячи, переكاتи у групуванні, перекид боком. Вправи для м'язів нижніх кінцівок та збільшення рухливості кульшових суглобів. Рухлива гра.	
II ЧВЕРТЬ		
22.	О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи зі скакалкою. Комплекс фізкультурної паузи. ЗФП: ходьба із пришвидшенням та уповільненням, приставним кроком правим і лівим боком. Елементи акробатики: групування сидячи, переكاتи у групуванні, перекид боком. Вправи для м'язів нижніх кінцівок та збільшення рухливості кульшових суглобів. Рухлива гра.	
РУХОВА ДІЯЛЬНІСТЬ (25 ГОД.)		
23.	О.В. ТМЗ: «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).» Загально-розвивальні вправи без предметів. Ходьба на носках, п'ятах. навичками пересувань: ходьба широкими кроками, зі зміною частоти кроку. Біг з високим підніманням стегна. Танцювальні кроки: приставний крок убік, уперед, назад. Рухлива гра.	

24.	<p>О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи з гімнастичною палицею. ЗФП: ходьба на носках, п'ятах, ходьба з високим підніманням стегна. Біг з високим підніманням стегна, із закиданням гомілок. Танцювальні кроки: приставний крок убік, уперед, назад, крок галопу. Рухлива гра.</p>	
25.	<p>О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи з прапорцями. Загально-розвивальні вправи в русі. ЗФП: ходьба на носках, п'ятах. навичками пересувань: ходьба широкими кроками, зі зміною частоти кроку. Біг з високим підніманням стегна. Танцювальні кроки: приставний крок убік, уперед, назад. Рухливі ігри та естафети.</p>	
26.	<p>О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи з м'ячами. Ходьба на носках, п'ятах, з високим підніманням стегна, у напівприсіді, у присіді. ЗФП. Біг з високим підніманням стегна, із закиданням гомілки, зі зміною напрямку, лазіння; подолання штучних перешкод. Рухливі ігри та естафети</p>	
27.	<p>О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи з м'ячами. Ходьба на носках, п'ятах, з високим підніманням стегна, у напівприсіді, у присіді. ЗФП. Біг з високим підніманням стегна, із закиданням гомілки, зі зміною напрямку, лазіння; подолання штучних перешкод. Рухливі ігри та естафети.</p>	
28.	<p>О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи з м'ячами. Ходьба на носках, п'ятах, з високим підніманням стегна, у напівприсіді, у присіді. ЗФП. Біг з високим підніманням стегна, із закиданням гомілки, зі зміною напрямку, лазіння; подолання штучних перешкод. Рухливі ігри та естафети.</p>	
29.	<p>О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи з обручем. ЗФП. Ходьба «змійкою». «Човниковий» біг 4 x 9 м. Танцювальні кроки: приставний крок убік, уперед, назад; крок галопу. Рухливі ігри та естафети.</p>	
30.	<p>О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи з обручем. ЗФП. Ходьба «змійкою». «Човниковий» біг 4 x 9 м. Танцювальні кроки: приставний крок убік, уперед, назад; крок галопу. Рухливі ігри та естафети.</p>	
31.	<p>О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи зі скакалкою, викрути рук зі скакалкою. ЗФП. Стрибки зі скакалкою. Ходьба «змійкою», ходьба на підвищеній опорі з різними положеннями рук. Біг з різних вихідних положень. Метання малого м'яча у щит (мішень). Рухливі ігри та естафети.</p>	
32.	<p>О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи зі скакалкою, викрути рук зі скакалкою. ЗФП. Стрибки зі скакалкою. Ходьба «змійкою», ходьба на підвищеній опорі з різними положеннями рук. Біг з різних вихідних положень. Метання малого м'яча у щит (мішень). Рухливі ігри та естафети.</p>	
33.	<p>О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи зі скакалкою, викрути рук зі скакалкою. ЗФП. Стрибки зі скакалкою. Ходьба «змійкою», ходьба на підвищеній опорі з різними положеннями рук. Біг з різних вихідних положень.</p>	

	Метання малого м'яча у щит (мішень). Рухливі ігри та естафети.	
34.	О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи з гімнастичною палицею. Комплекс для формування правильної постави. ЗФП. Стрибки у довжину з місця. Вправи з великим м'ячем: кидки м'яча знизу із положення сидючи та стоячи, передавання і ловіння м'яча двома руками від грудей (у колі, парах, трійках) Рухливі ігри та естафети.	
35.	О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи з гімнастичною палицею. Комплекс для формування правильної постави. ЗФП. Стрибки у довжину з місця. Вправи з великим м'ячем: кидки м'яча знизу із положення сидючи та стоячи, передавання і ловіння м'яча двома руками від грудей (у колі, парах, трійках) Рухливі ігри та естафети.	
36.	О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи з гімнастичною палицею. Комплекс для формування правильної постави. ЗФП. Стрибки у довжину з місця. Вправи з великим м'ячем: кидки м'яча знизу із положення сидючи та стоячи, передавання і ловіння м'яча двома руками від грудей (у колі, парах, трійках) Рухливі ігри та естафети.	
37.	О.В. ТМЗ: 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). Загально-розвивальні вправи зі обручем. Ходьба на підвищеній опорі з різними положеннями рук, чергуючи з присіданнями, нахилами. «Човниковий» біг 4 x 9 м, 3 x 10 м. Нахили тулуба в різних напрямках у положенні стоячи. Рухливі ігри та естафети.	
38.	О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи зі обручем. ЗФП. Ходьба на підвищеній опорі з різними положеннями рук, чергуючи з присіданнями, нахилами. «Човниковий» біг 4 x 9 м, 3 x 10 м. Рухливі ігри та естафети.	
39.	О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи зі обручем. ЗФП. Ходьба на підвищеній опорі з різними положеннями рук, чергуючи з присіданнями, нахилами. «Човниковий» біг 4 x 9 м, 3 x 10 м. Рухливі ігри та естафети.	
40.	О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи з обручами. Комплекс фізкультурної паузи. ЗФП. Стрибки у глибину з висоти до 80 см з м'яким приземленням. Рухливі ігри та естафети.	
41.	О.В. ТМЗ: Формування ключової компетентності – «Ініціативність і підприємливість». Загально-розвивальні вправи з обручами. Комплекс фізкультурної паузи. ЗФП. Стрибки у глибину з висоти до 80 см з м'яким приземленням. Рухливі ігри та естафети..	
42.	О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи з обручами. Комплекс фізкультурної паузи. ЗФП. Стрибки у глибину з висоти до 80 см з м'яким приземленням. Рухливі ігри та естафети.	

43.	О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи з м'ячами. ЗФП. Стрибки на місці з поворотами на 45, 90, 180 градусів. Передача м'яча двома руками з ударом об підлогу; ведення м'яча правою та лівою рукою з одночасними кроками Рухливі ігри та естафети.	
44.	О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи з м'ячами. ЗФП. Стрибки на місці з поворотами на 45, 90, 180 градусів. Передача м'яча двома руками з ударом об підлогу; ведення м'яча правою та лівою рукою з одночасними кроками Рухливі ігри та естафети.	
45.	О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи з м'ячами. ЗФП. Стрибки на місці з поворотами на 45, 90, 180 градусів. Передача м'яча двома руками з ударом об підлогу; ведення м'яча правою та лівою рукою з одночасними кроками Рухливі ігри та естафети.	
46.	О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи з м'ячами. ЗФП. Стрибки через довгу скакалку, яка обертається вперед. 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 .	
II СЕМЕСТР		
III ЧВЕРТЬ		
47.	О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи з м'ячами. ЗФП. Стрибки через довгу скакалку, яка обертається вперед. Передача м'яча двома руками з ударом об підлогу; ведення м'яча правою та лівою рукою з одночасними кроками Рухливі ігри та естафети.	
48.	О.В. ТМЗ: Формування ключової компетентності – «Уміння вчитися впродовж життя». Загально-розвивальні вправи на місці. Підсумковий урок за семестр. Визначення резервних можливостей учнів за видами, що визначають рівень розвитку основних фізичних якостей. Рухливі ігри та естафети.	
II семестр (57 ГОД.)		
Вправи для оволодіння навичками плавання (10 год.)		
49.	О.В. ТМЗ: бесіда «Безпечна поведінка для себе та однокласників у воді». «Правила безпеки під час занять плаванням». ТМЗ. Формування ключової компетентності – «Соціальна та громадянська компетентність». Загально-розвивальні вправи на місці. Освоювання в басейні. Багаторазові видихи у воду. Рухливі ігри та естафети в воді .	
50.	О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи на місці. Освоювання в басейні. Багаторазові видихи у воду. Вправи для оволодіння рухами ногами у плаванні стилями кроль на грудях та кроль на спині. Рухливі ігри та естафети в воді .	
51.	О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи на місці. Багаторазові видихи у воду. Вправи для оволодіння рухами ногами у плаванні стилями кроль на грудях та кроль на спині.	

	Рухливі ігри та естафети в воді.	
52.	О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи на місці. Багаторазові видихи у воду. Вправи для оволодіння рухами ногами у плаванні стилями кроль на грудях та кроль на спині. Рухливі ігри та естафети в воді.	
53.	О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи на місці. Багаторазові видихи у воду. Вправи для оволодіння рухами ногами у плаванні стилями кроль на грудях та кроль на спині. Рухливі ігри та естафети в воді.	
54.	О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи на місці. 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.	
55.	О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи на місці. 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.	
56.	О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи на місці. 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.	
57.	О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи на місці. 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.	
58.	О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи на місці. Багаторазові видихи у воду. Повторення вправ для оволодіння рухами ногами у плаванні стилями брас і кроль на грудях, та брас і кроль на спині. Рухливі ігри та естафети в воді.	
Вправи для розвитку фізичних якостей (7 год.)		
59.	О.В. ТМЗ: 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). Загально-розвивальні вправи зі скакалкою. Комплекс вправ для формування правильної постави. ЗФП. Різновиди ходьби та бігу. Кидки баскетбольного м'яча з-за голови із різних положень. Рухливі ігри та естафети.	
60.	О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи зі скакалкою. Комплекс вправ для формування правильної постави. ЗФП. Різновиди ходьби та бігу. Кидки баскетбольного м'яча з-за голови із різних положень. Рухливі ігри та естафети.	
61.	О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи зі скакалкою. Комплекс вправ для формування правильної постави. ЗФП. Різновиди ходьби та бігу. Кидки баскетбольного м'яча з-за голови із різних положень. Рухливі ігри та естафети.	

62.	<p>О.В. ТМЗ: Формування ключових компетентностей – «Спілкування державною (і рідною у разі відмінності) мовами» та «Спілкування іноземними мовами».</p> <p>Загально-розвивальні вправи з обручами.</p> <p>ЗФП. Комплекс для профілактики плоскостопості. Ходьба «змійкою», на носках, п'ятах. Лазіння по гімнастичній стінці в різних напрямках.</p> <p>Стрибки через перешкоди висотою до 50 см поштовхом однією та двома ногами.</p> <p>Рухливі ігри та естафети.</p>	
І V ЧВЕРТЬ		
63.	<p>О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи з обручами.</p> <p>ЗФП. Комплекс для профілактики плоскостопості. Ходьба «змійкою», на носках, п'ятах. Лазіння по гімнастичній стінці в різних напрямках.</p> <p>Стрибки через перешкоди висотою до 50 см поштовхом однією та двома ногами.</p> <p>Рухливі ігри та естафети.</p>	
64.	<p>О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи з обручами.</p> <p>ЗФП. Комплекс для профілактики плоскостопості. Ходьба «змійкою», на носках, п'ятах. Лазіння по гімнастичній стінці в різних напрямках.</p> <p>Стрибки через перешкоди висотою до 50 см поштовхом однією та двома ногами.</p> <p>Рухливі ігри та естафети..</p>	
65.	<p>О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи з обручами.</p> <p>ЗФП. Комплекс для профілактики плоскостопості. Ходьба «змійкою», на носках, п'ятах. Лазіння по гімнастичній стінці в різних напрямках.</p> <p>Стрибки через перешкоди висотою до 50 см поштовхом однією та двома ногами.</p> <p>Рухливі ігри та естафети.</p>	
Вправи для оволодіння навичками пересувань на лижах (3 год.)		
66.	<p>О.В. ТМЗ: Формування ключової компетентності - «Екологічна грамотність і здорове життя».</p> <p>Загально-розвивальні вправи на відчуття правильної постави. ЗФП.</p> <p>Пересування на лижах: лижні ходи, повороти, спуски, підйоми, гальмування.</p> <p>Рухливі ігри та естафети.</p>	
67.	<p>О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи на відчуття правильної постави.</p> <p>ЗФП. Пересування на лижах: лижні ходи, повороти, спуски, підйоми, гальмування.</p> <p>Рухливі ігри та естафети.</p>	
68.	<p>О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи на відчуття правильної постави.</p> <p>ЗФП. Пересування на лижах: лижні ходи, повороти, спуски, підйоми, гальмування.</p> <p>Рухливі ігри та естафети.</p>	
69.	<p>О.В.ТМЗ: «Правила безпеки при заняттях фізичними вправами на стадіоні».</p> <p>Загально-розвивальні вправи для профілактики плоскостопості.</p> <p>ЗФП. Біг на дистанцію до 500 м малої інтенсивності. Біг із пришвидшеннями за сигналом.</p> <p>Рухливі ігри та естафети.</p>	
70.	<p>О.В.ТМЗ. Загально-розвивальні вправи для профілактики плоскостопості.</p> <p>ЗФП. Біг на дистанцію до 500 м малої інтенсивності. Біг із пришвидшеннями за сигналом.</p> <p>Рухливі ігри та естафети.</p>	

71.	<p>О.В.ТМЗ. Загально-розвивальні вправи для профілактики плоскостопості. ЗФП. Біг на дистанцію до 500 м малої інтенсивності. Біг із пришвидшеннями за сигналом. Рухливі ігри та естафети.</p>	
72.	<p>О.В.ТМЗ. Загально-розвивальні вправи з м'ячами. ЗФП. Махові рухи правою і лівою ногою у бічній і лицьовій площині, стоячи біля опори та під час ходьби. Біг у чергуванні з ходьбою до 1000 м. Рухливі ігри та естафети.</p>	
73.	<p>О.В.ТМЗ. Загально-розвивальні вправи з м'ячами. ЗФП. Махові рухи правою і лівою ногою у бічній і лицьовій площині, стоячи біля опори та під час ходьби. Біг у чергуванні з ходьбою до 1000 м. Рухливі ігри та естафети.</p>	
74.	<p>О.В.ТМЗ. Загально-розвивальні вправи з м'ячами. ЗФП. Махові рухи правою і лівою ногою у бічній і лицьовій площині, стоячи біля опори та під час ходьби. Біг у чергуванні з ходьбою до 1000 м. Рухливі ігри та естафети.</p>	
75.	<p>О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи без предметів. ЗФП. Махові рухи руками та ногами в різних напрямках . Нахили тулуба в положенні стоячи. Вправи з м'ячем. Перекидання м'яча в парах. Зупинки м'яча, що котиться. Рухливі ігри та естафети.</p>	
76.	<p>О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи без предметів. ЗФП. Махові рухи руками та ногами в різних напрямках . Нахили тулуба в положенні стоячи. Вправи з м'ячем. Перекидання м'яча в парах. Зупинки м'яча, що котиться. Рухливі ігри та естафети.</p>	
77.	<p>О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи без предметів. ЗФП. Махові рухи руками та ногами в різних напрямках . Нахили тулуба в положенні стоячи. Вправи з м'ячем. Перекидання м'яча в парах. Зупинки м'яча, що котиться. Рухливі ігри та естафети.</p>	
78.	<p>О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи без предметів. ЗФП. Махові рухи руками та ногами в різних напрямках . Нахили тулуба в положенні стоячи. Вправи з м'ячем. Зупинки м'яча, що котиться, підшвою та внутрішньою стороною ступні. Рухливі ігри та естафети.</p>	
79.	<p>О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи без предметів. ЗФП. Махові рухи руками та ногами в різних напрямках . Нахили тулуба в положенні стоячи. Вправи з м'ячем. Зупинки м'яча, що котиться, підшвою та внутрішньою стороною ступні. Рухливі ігри та естафети.</p>	
80.	<p>О.В. ТМЗ: 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). Загально-розвивальні вправи без предметів. ЗФП. Махові рухи руками та ногами в різних напрямках . Нахили тулуба в положенні стоячи.</p>	

	<p>Вправи з м'ячем. Зупинки м'яча, що котиться, підошвою та внутрішньою стороною ступні.</p> <p>Рухливі ігри та естафети.</p>	
81.	<p>О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи зі скакалкою. Пружні нахили в положенні сидячи. Стрибки зі скакалкою. Стрибки на двох ногах, по чергово, обертаючи скакалку вперед.</p> <p>ЗФП. Махові рухи руками та ногами в різних напрямках . Нахили тулуба в положенні стоячи.</p> <p>Вправи з м'ячем. Удари внутрішньою стороною ступні по м'ячу, що котиться.</p> <p>Рухливі ігри та естафети.</p>	
82.	<p>О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи зі скакалкою. Пружні нахили в положенні сидячи. Стрибки зі скакалкою. Стрибки на двох ногах, по чергово, обертаючи скакалку вперед.</p> <p>ЗФП. Махові рухи руками та ногами в різних напрямках . Нахили тулуба в положенні стоячи.</p> <p>Вправи з м'ячем. Удари внутрішньою стороною ступні по м'ячу, що котиться.</p> <p>Рухливі ігри та естафети.</p>	
83.	<p>О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи зі скакалкою. Пружні нахили в положенні сидячи. Стрибки зі скакалкою. Стрибки на двох ногах, по чергово, обертаючи скакалку вперед.</p> <p>ЗФП. Махові рухи руками та ногами в різних напрямках . Нахили тулуба в положенні стоячи.</p> <p>Вправи з м'ячем. Удари внутрішньою стороною ступні по м'ячу, що котиться.</p> <p>Рухливі ігри та естафети.</p>	
84.	<p>О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи в русі. Стрибки зі скакалкою. Стрибки на двох ногах, по чергово, обертаючи скакалку вперед.</p> <p>ЗФП. Махові рухи руками та ногами в різних напрямках . Нахили тулуба в положенні стоячи.</p> <p>Вправи з м'ячем. Ведення м'яча внутрішньою та зовнішньою частинами підйому (по прямій, по дузі, між стійками).</p> <p>Рухливі ігри та естафети.</p>	
85.	<p>О.В. ТМЗ: Формування ключової компетентності - «Екологічна грамотність і здорове життя».</p> <p>Загально-розвивальні вправи в русі. Стрибки зі скакалкою. Стрибки на двох ногах, по чергово, обертаючи скакалку вперед.</p> <p>ЗФП. Махові рухи руками та ногами в різних напрямках . Нахили тулуба в положенні стоячи.</p> <p>Вправи з м'ячем. Ведення м'яча внутрішньою та зовнішньою частинами підйому (по прямій, по дузі, між стійками).</p> <p>Рухливі ігри та естафети.</p>	
86.	<p>О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи в русі. Стрибки зі скакалкою. Стрибки на двох ногах, по чергово, обертаючи скакалку вперед.</p> <p>ЗФП. Махові рухи руками та ногами в різних напрямках . Нахили тулуба в положенні стоячи.</p> <p>Вправи з м'ячем. Ведення м'яча внутрішньою та зовнішньою частинами підйому (по прямій, по дузі, між стійками).</p> <p>Рухливі ігри та естафети.</p>	
87.	<p>О.В. ТМЗ. ЗРВ в русі.</p> <p>ЗФП. Пришвидшення з різних вихідних положень, повторний біг 3–10 м.</p> <p>Біг у чергуванні з ходьбою до 1000 м.</p> <p>Рухливі ігри та естафети.</p>	

88.	О.В. ТМЗ. ЗРВ в русі. ЗФП. Пришвидшення з різних вихідних положень, повторний біг 3–10 м. Біг у чергуванні з ходьбою до 1000 м. Рухливі ігри та естафети.	
89.	О.В. ТМЗ. ЗРВ в русі. ЗФП. Пришвидшення з різних вихідних положень, повторний біг 3–10 м. Біг у чергуванні з ходьбою до 1000 м. Рухливі ігри та естафети.	
90.	О.В. ТМЗ: Формування ключової компетентності – «Ініціативність і підприємливість». ЗРВ в русі. ЗФП. Пришвидшення з різних вихідних положень, повторний біг 3–10 м. Біг на дистанцію до 500 м малої інтенсивності. Рухливі ігри та естафети.	
91.	О.В. ТМЗ. ЗРВ в русі. ЗФП. Пришвидшення з різних вихідних положень, повторний біг 3–10 м. Біг на дистанцію до 500 м малої інтенсивності. Рухливі ігри та естафети.	
92.	О.В. ТМЗ. ЗРВ в русі. ЗФП. Пришвидшення з різних вихідних положень, повторний біг 3–10 м. Біг на дистанцію до 500 м малої інтенсивності. Рухливі ігри та естафети.	
93.	О.В. ТМЗ: 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). ЗРВ в русі. ЗФП. Пришвидшення з різних вихідних положень, повторний біг 3–10 м. Метання малого м'яча з-за голови на дальність. Рухливі ігри та естафети.	
94.	О.В. ТМЗ. ЗРВ в русі. ЗФП. Пришвидшення з різних вихідних положень, повторний біг 3–10 м. Метання малого м'яча з-за голови на дальність. Рухливі ігри та естафети.	
95.	О.В. ТМЗ. ЗРВ в русі. ЗФП. Пришвидшення з різних вихідних положень, повторний біг 3–10 м. Метання малого м'яча з-за голови на дальність. Рухливі ігри та естафети.	
96.	О.В. ТМЗ: «Загартування як засобу зміцнення здоров'я». ЗРВ з м'ячами. ЗФП. Біг із пришвидшеннями за сигналом. Зупинки м'яча, що котиться, підошвою та внутрішньою стороною ступні, удари внутрішньою стороною ступні по м'ячу, що котиться; ведення м'яча внутрішньою та зовнішньою частинами підйому (по прямій, по дузі, між стійками). Рухливі ігри та естафети.	
97.	О.В. ТМЗ: 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). ЗРВ з м'ячами. ЗФП. Біг із пришвидшеннями за сигналом. Зупинки м'яча, що котиться, підошвою та внутрішньою стороною ступні, удари внутрішньою стороною ступні по м'ячу, що котиться; ведення м'яча	

	внутрішньою та зовнішньою частинами підйому (по прямій, по дузі, між стійками). Рухливі ігри та естафети.	
98.	О.В. ТМЗ. ЗРВ з м'ячами. ЗФП. Біг із пришвидшеннями за сигналом. Зупинки м'яча, що котиться, підошвою та внутрішньою стороною ступні, удари внутрішньою стороною ступні по м'ячу, що котиться; ведення м'яча внутрішньою та зовнішньою частинами підйому (по прямій, по дузі, між стійками). Рухливі ігри та естафети.	
99.	О.В. ТМЗ. ЗРВ в русі. 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. Підтягування у висі (хлопці), у висі лежачи (дівчата). Рухливі ігри та естафети.	
100.	О.В. ТМЗ. ЗРВ в русі. 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. Підтягування у висі (хлопці), у висі лежачи (дівчата). Рухливі ігри та естафети.	
101.	О.В. ТМЗ. ЗРВ в русі. 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. Підтягування у висі (хлопці), у висі лежачи (дівчата). Рухливі ігри та естафети.	
102.	О.В. ТМЗ: «Правила безпечної поведінки в процесі рухової та змагальної діяльності.» Загально-розвивальні вправи зі скакалкою. ЗФП. Лазіння; подолання штучних перешкод. Пересування у положенні сиду, зігнувши ноги (у різних напрямках). Ведення м'яча внутрішньою та зовнішньою частинами підйому (по прямій, по дузі, між стійками). Рухливі ігри та естафети.	
103.	О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи зі скакалкою. ЗФП. Лазіння; подолання штучних перешкод. Пересування у положенні сиду, зігнувши ноги (у різних напрямках). Ведення м'яча внутрішньою та зовнішньою частинами підйому (по прямій, по дузі, між стійками). Рухливі ігри та естафети.	
104.	О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи зі скакалкою. ЗФП. Лазіння; подолання штучних перешкод. Пересування у положенні сиду, зігнувши ноги (у різних напрямках). Ведення м'яча внутрішньою та зовнішньою частинами підйому (по прямій, по дузі, між стійками). Рухливі ігри та естафети.	
105.	О.В. ТМЗ: Формування ключової компетентності – «Уміння вчитися впродовж життя». ЗРВ в русі. Підсумковий урок за рік. Рухливі ігри та естафети.	

