

Сімейне навчання  
2025-2026 навчальний рік  
Фізична культура 3Б,3В клас  
вчитель: Муравка Світлана Юріївна  
[mssvetlanamuravka@gmail.com](mailto:mssvetlanamuravka@gmail.com)

Виконати тест до 27.10.2025 року за посиланням:

<https://naurok.com.ua/test/join?gamecode=8117365>

| Тема                                                                                                                                                           | Строк            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Правила безпеки під час занять з фізичної культури. Організаційні та ЗРВ. Олімпійські ігри. Виконання комплексу ранкової гімнастики. Вправи для розвитку сили. | Вересень         |
| Правила рухливих ігор (три на вибір), виконання ЗРВ самостійно, розвиток гнучкості. Навички пересування у просторі. Різновиди кидків м'яча.                    | Жовтень-листопад |
| Фізичні вправи для формування правильної постави і профілактики плоскостопості. Стрибкові вправи , стрибки зі скакалкою.                                       | Жовтень-Листопад |
| Вправи на розвиток координації. Стрибки у довжину з місця. Метання м'яча однією рукою зверху.                                                                  | Грудень          |

| Тема                                                                                                                                                                                                                | Строк            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Правила безпеки під час занять з фізичної культури. Організаційні та ЗРВ. Виконання танцювальних вправ зумба. Вправи для розвитку гнучкості.                                                                        | січень-лютий     |
| Правила рухливих ігор (три на вибір) тобто вже буде 6 ігор , виконання ЗРВ з м'ячем самостійно, дотримуючись правил безпеки. Навички пересування у просторі. Різновиди ведіння м'яча рукою (правою та лівою) м'яча. | лютий - березень |

|                                                                                                                                                                                                                              |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Фізичні вправи для формування правильної постави і профілактики плоскостопості. Стрибкові вправи , стрибки зі скакалкою. Силові вправи згинання тулуба вперед лежачи на підлозі (прес) та віджимання від підлоги на колінцях | квітень |
| Вправи на розвиток координації та координації рухів. Стрибки у глибину, приземлення. човниковий біг 4*9м                                                                                                                     | травень |

### ***Графік онлайн консультацій та оцінювання***

| <b><i>Форма роботи</i></b>         | <b>Строки проведення консультацій та оцінювання</b> |                                               |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
|                                    | <b><i>Дата</i></b>                                  | <b><i>Час</i></b>                             |
| <b><i>Онлайн консультація</i></b>  | <b><i>30.09.2025</i></b>                            | <b><i>об 15.00</i></b>                        |
| <b><i>Онлайн консультація</i></b>  | <b><i>18.11.2025</i></b>                            | <b><i>об 15.00</i></b>                        |
| <b><i>Онлайн консультація</i></b>  | <b><i>16.12.2025</i></b>                            | <b><i>об 15.00</i></b>                        |
| <b><i>Тематичне оцінювання</i></b> | <b><i>23.12.2025</i></b>                            | <b><i>об 15.00 спостереження</i></b>          |
| <b><i>Онлайн консультація</i></b>  | <b><i>27.01.2026</i></b>                            | <b><i>об 17.00 - 3В<br/>об 17.30- 3Б</i></b>  |
| <b><i>Онлайн консультація</i></b>  | <b><i>03.2026</i></b>                               | <b><i>об 17.00 - 3В<br/>об 17.30 - 3Б</i></b> |
| <b><i>Онлайн консультація</i></b>  | <b><i>.05.2026</i></b>                              | <b><i>об 17.00 - 3В<br/>об 17.30 - 3Б</i></b> |

|                                 |                   |                                                          |
|---------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------|
| <i>Тематичне<br/>оцінювання</i> | <b>22.05.2026</b> | <b>об 17.00 - ЗВ<br/>об 17.30 - ЗБ<br/>спостереження</b> |
|---------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------|