

**Календарно-тематичне планування
з фізичної культури за програмою Р.Б. Шияна (3 год)**

№	Дата	Тема уроку	Примітка
1	01.09	Первинний інструктаж з безпеки життєдіяльності під час освітнього процесу на уроках фізичної культури. Правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури. Підготовчі вправи: основна стійка, стійка - ноги нарізно. Загально-розвивальні вправи на місці. Нахили та повороти голови. Рухлива гра.	
2	02.09	Підготовчі вправи: стійка широка, виконання стройових завдань: «Рівняйся!», «Струнко!», «Вільно!». ЗРВ. Вправи для верхніх кінцівок і плечового пояса, згинання та розгинання верхніх кінцівок. Рухлива гра .	
3	03.09	Підготовчі вправи: шикування, виконання стройових завдань: «Кроком руш!», «Клас, стій!». ЗРВ. Колові рухи руками у фронтальній та сагітальній площині. Рухлива гра.	
4	08.09	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	09.09	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	10.09	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. Рухлива гра.	
7	15.09	Організовуючі вправи: перешикування із колони по одному в колону по три (чотири). Загально-розвивальні вправи без предметів (імітаційного характеру). ЗФП: комплекс для формування правильної постави. Рухлива гра.	
8	16.09	Організовуючі вправи: перешикування із колони по одному в колону по три (чотири). Загально-розвивальні вправи без предметів (імітаційного характеру). ЗФП: комплекс для формування правильної постави. Рухлива гра.	
9	17.09	Організовуючі вправи: перешикування із колони по одному в колону по три (чотири). Загально-розвивальні вправи з гімнастичною палицею. Вправи для м'язів тулуба з вихідних положень сидячи. Рухлива гра.	
10	22.09	Загально-розвивальні вправи з м'ячем. Комплекс фізкультурної паузи. Вправи на положення тіла у просторі: упори лежачи, лежачи ззаду. ЗФП: присідання, виси. Рухлива гра.	
11	23.09	Загально-розвивальні вправи з м'ячем. Комплекс фізкультурної паузи. Вправи на положення тіла у просторі: упори лежачи, лежачи ззаду. ЗФП: присідання, виси. Рухлива гра.	
12	24.09	Загально-розвивальні вправи з м'ячем. Комплекс фізкультурної паузи. Вправи на положення тіла у просторі: упори лежачи, лежачи ззаду. ЗФП: присідання, виси. Рухлива гра.	
13	29.09	Загально-розвивальні вправи з м'ячами. Комплекс ранкової гігієнічної гімнастики. ЗФП: підтягування у висі (хлопці), у висі лежачи (дівчата). Рухлива гра.	
14	30.09	Загально-розвивальні вправи з м'ячами. Комплекс ранкової гігієнічної гімнастики. ЗФП: підтягування у висі (хлопці), у висі лежачи (дівчата). Рухлива гра.	
15	01.10	Загально-розвивальні вправи з м'ячами. Комплекс ранкової гігієнічної гімнастики. ЗФП: підтягування у висі (хлопці), у висі лежачи (дівчата). Рухлива гра..	
16	06.10	Загально-розвивальні вправи без предметів. Комплекс для формування правильної постави. ЗФП: вправи на положення тіла в просторі. Елементи акробатики: групування лежачи. Рухлива гра .	

17	07.10	Загально-розвивальні вправи без предметів. Комплекс для формування правильної постави. ЗФП: вправи на положення тіла в просторі. Елементи акробатики: групування лежачи. Рухлива гра .	
18	08.10	Загально-розвивальні вправи без предметів. Комплекс для формування правильної постави. ЗФП: вправи на положення тіла в просторі. Елементи акробатики: групування лежачи. Рухлива гра .	
19	13.10	Загально-розвивальні вправи без предметів. Комплекс для формування правильної постави. ЗФП: вправи на положення тіла в просторі. Елементи акробатики: групування лежачи. Рухлива гра .	
20	14.10	Загально-розвивальні вправи зі скакалкою. Комплекс фізкультурної паузи. ЗФП: ходьба із пришвидшенням та уповільненням. Рухлива гра.	
21	15.10	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.	
22	20.10	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. .	
23	21.10	Загально-розвивальні вправи без предметів. Ходьба на носках, п'ятках, навичками пересувань: ходьба широкими кроками, зі зміною частоти кроку. Біг з високим підніманням стегна. Танцювальні кроки: приставний крок убік, уперед, назад. Рухлива гра.	
24	22.10	ЗФП: ходьба на носках, п'ятках, ходьба з високим підніманням стегна. Біг з високим підніманням стегна, із закиданням гомілок. Танцювальні кроки: приставний крок убік, уперед, назад, крок галопу. Рухлива гра.	
25	03.11	ЗФП: ходьба на носках, п'ятках, навичками пересувань: ходьба широкими кроками, зі зміною частоти кроку. Рухливі ігри та естафети.	
26	04.11	Загально-розвивальні вправи з м'ячами. Ходьба на носках, п'ятках, з високим підніманням стегна, у напівприсяді, у присіді. ЗФП. Біг з високим підніманням стегна, із закиданням гомілки, зі зміною напрямку, лазіння; подолання штучних перешкод. Рухливі ігри та естафети	
27	05.11	Загально-розвивальні вправи з м'ячами. Ходьба на носках, п'ятках, з високим підніманням стегна, у напівприсяді, у присіді. ЗФП. Біг з високим підніманням стегна, із закиданням гомілки, зі зміною напрямку, лазіння; подолання штучних перешкод. Рухливі ігри та естафети.	
28	10.11	Загально-розвивальні вправи з м'ячами. Ходьба на носках, п'ятках, з високим підніманням стегна, у напівприсяді, у присіді. ЗФП. Біг з високим підніманням стегна, із закиданням гомілки, зі зміною напрямку, лазіння; подолання штучних перешкод. Рухливі ігри та естафети.	
29	11.11	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.	
31	12.11	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.	
31	17.11	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.	
32	18.11	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.	

33	19.11	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.	
34	24.11	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 сидячи та стоячи, передавання і ловіння м'яча двома руками від грудей (у колі, парах, трійках). Рухливі ігри та естафети.	
35	25.11	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 сидячи та стоячи, передавання і ловіння м'яча двома руками від грудей (у колі, парах, трійках). Рухливі ігри та естафети.	
36	26.11	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 сидячи та стоячи, передавання і ловіння м'яча двома руками від грудей (у колі, парах, трійках). Рухливі ігри та естафети.	
37	01.12	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	02.12	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	03.12	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	08.12	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	09.12	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	10.12	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	15.12	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	16.12	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	17.12	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	22.12	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 .	
47	23.12	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		Загально-розвивальні вправи на місці. Рухливі ігри та естафети.	
49		Загально-розвивальні вправи на місці. Освоювання в басейні. Багаторазові видихи у воду. Рухливі ігри та естафети в воді .	

50		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.	
51		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		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		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		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		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		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		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		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.	
59		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		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		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		Загально-розвивальні вправи з обручами. ЗФП. Комплекс для профілактики плоскостопості. Ходьба «змійкою», на носках, п'ятках. Лазіння по гімнастичній стінці в різних напрямках. Стрибки через перешкоди висотою до 50 см поштовхом однією та двома ногами. Рухливі ігри та естафети.	
63		Загально-розвивальні вправи з обручами. ЗФП. Комплекс для профілактики плоскостопості. Ходьба «змійкою», на носках, п'ятках. Лазіння по гімнастичній стінці в різних напрямках. Стрибки через перешкоди висотою до 50 см поштовхом однією та двома ногами. Рухливі ігри та естафети.	
64		Загально-розвивальні вправи з обручами. ЗФП. Комплекс для профілактики плоскостопості. Ходьба «змійкою», на носках, п'ятках. Лазіння по гімнастичній стінці в різних напрямках. Стрибки через перешкоди висотою до 50 см поштовхом однією та двома ногами. Рухливі ігри та естафети..	
65		Загально-розвивальні вправи з обручами. ЗФП. Комплекс для профілактики плоскостопості. Ходьба «змійкою», на носках, п'ятках. Лазіння по гімнастичній стінці в різних напрямках. Стрибки через перешкоди висотою до 50 см поштовхом однією та двома ногами. Рухливі ігри та естафети.	
66		Загально-розвивальні вправи на відчуття правильної постави. ЗФП. Пересування на лижах: лижні ходи, повороти, спуски, підйоми, гальмування. Рухливі ігри та естафети.	
67		Загально-розвивальні вправи на відчуття правильної постави. ЗФП. Пересування на лижах: лижні ходи, повороти, спуски, підйоми, гальмування. Рухливі ігри та естафети.	

68		Загально-розвивальні вправи на відчуття правильної постави. ЗФП. Пересування на лижах: лижні ходи, повороти, спуски, підйоми, гальмування. Рухливі ігри та естафети.	
69		ЗФП. Біг на дистанцію до 500 м малої інтенсивності. Біг із пришвидшеннями за сигналом. Рухливі ігри та естафети.	
70		Загально-розвивальні вправи для профілактики плоскостопості. ЗФП. Біг на дистанцію до 500 м малої інтенсивності. Біг із пришвидшеннями за сигналом. Рухливі ігри та естафети.	
71		Загально-розвивальні вправи для профілактики плоскостопості. ЗФП. Біг на дистанцію до 500 м малої інтенсивності. Біг із пришвидшеннями за сигналом. Рухливі ігри та естафети.	
72		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.	
73		Загально-розвивальні вправи з м'ячами. ЗФП. Біг у чергуванні з ходьбою до 1000 м. Рухливі ігри.	
74		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.	
75		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.	
76		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.	
77		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.	
78		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, підошвою та внутрішньою стороною ступні. Рухливі ігри та естафети.	
79		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, підошвою та внутрішньою стороною ступні. Рухливі ігри та естафети.	
80		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, підошвою та внутрішньою стороною ступні. Рухливі ігри та естафети.	
81		Загально-розвивальні вправи зі скакалкою. Пружні нахили в положенні сидячи. Стрибки зі скакалкою. Стрибки на двох ногах, по чергово, обертаючи скакалку вперед. ЗФП. Рухливі ігри та естафети.	
82		Загально-розвивальні вправи зі скакалкою. Пружні нахили в положенні сидячи. Стрибки зі скакалкою. Стрибки на двох ногах, по чергово, обертаючи скакалку вперед. Вправи з м'ячем. Удари внутрішньою стороною ступні по м'ячу, що котиться. Рухливі ігри та естафети.	
83		Загально-розвивальні вправи зі скакалкою. Пружні нахили в положенні сидячи. Стрибки зі скакалкою. Стрибки на двох ногах, по чергово, обертаючи скакалку вперед. ЗФП. Вправи з м'ячем. Удари внутрішньою стороною ступні по м'ячу, що котиться. Рухливі ігри та естафети.	
84		Загально-розвивальні вправи в русі. Стрибки зі скакалкою. Стрибки на двох ногах, по чергово, обертаючи скакалку вперед. ЗФП. Махові рухи руками та ногами в різних напрямках . Нахили тулуба в положенні стоячи. Рухливі ігри та естафети.	

85		Загально-розвивальні вправи в русі. Стрибки зі скакалкою. Стрибки на двох ногах, почергово, обертаючи скакалку вперед. ЗФП. Махові рухи руками та ногами в різних напрямках. Нахили тулуба в положенні стоячи. Вправи з м'ячем. Рухливі ігри та естафети.	
86		Загально-розвивальні вправи в русі. Стрибки зі скакалкою. Стрибки на двох ногах, почергово, обертаючи скакалку вперед. ЗФП. Махові рухи руками та ногами в різних напрямках. Нахили тулуба в положенні стоячи. Вправи з м'ячем. Рухливі ігри та естафети.	
87		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.	
88		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		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		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		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		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		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.	
94		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		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		ЗРВ з м'ячами. ЗФП. Біг із пришвидшеннями за сигналом. Зупинки м'яча, що котиться, підшвою та внутрішньою стороною ступні. Рухливі ігри та естафети.	
97		ЗРВ з м'ячами. ЗФП. Біг із пришвидшеннями за сигналом. Зупинки м'яча, що котиться, підшвою 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)..	
98		ЗРВ з м'ячами. ЗФП. Біг із пришвидшеннями за сигналом. Ведення м'яча внутрішньою та зовнішньою частинами підйому (по прямій, по дузі, між стійками). Рухливі ігри та естафети.	
99		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		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		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		ЗРВ з м'ячами. ЗФП. Біг із пришвидженнями за сигналом. Ведення м'яча внутрішньою та зовнішньою частинами підйому (по прямій, по дузі, між стійками). Рухливі ігри та естафети.	
103		ЗРВ в русі. ЗФП. Пришвидження з різних вихідних положень, повторний біг 3–10 м. Біг на дистанцію до 500 м малої інтенсивності. Рухливі ігри та естафети.	
104		ЗРВ в русі. ЗФП. Пришвидження з різних вихідних положень, повторний біг 3–10 м. Метання малого м'яча з-за голови на дальність. Рухливі ігри та естафети.	
105		Підсумковий урок за рік. Рухливі ігри та естафети.	