Календарно-тематичне планування
уроків фізичної культури у 1-А класі
на І семестр 2026-2027 н.р.

(за типовою освітньою програмою під керівництвом Р.Б. Шияна наказ МОН № 743 від 12.08.2022 року)

3 уроки на тиждень

№ з/п	Дата	Зміст навчального матеріалу	Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності	Компетентності
1	01.09	**Первинний інструктаж з безпеки життєдіяльності під час освітнього процесу на уроках фізичної культури.** 1.Поняття про фізичну культуру як сукупність різноманітних фізичних вправ, спрямованих на зміцнення здоров'я. Фізичні вправи для формування постави, профілактики плоскостопості та відновлення організму. Ознаки втоми під час виконання фізичних навантажень та засоби їх уникнення. Загартовування як засіб зміцнення здоров'я та покращення фізичного розвитку. 2.Організовуючі вправи: шикування. 3.Загальнорозвивальні вправи: без предметів на місці: вправи для м'язів шиї: нахили та повороти голови. 4.Рухлива гра «Давайте познайомимося»	Мають уявлення про фізичну культуру як сукупність різноманітних фізичних вправ, спрямованих на фізичний розвиток та зміцнення здоров'я людини; розуміють терміни з предмету «фізична культура»; *виконують* організовувальні вправи. Знайомляться з *правилами* безпечної поведінки для себе та однокласників у процесі рухової та змагальної діяльності. *Дотримуються правил* безпечної поведінки для себе та однокласників. виконує організовуючі вправи: команди на шикування. Знайомляться з досягненнями українських спортсменів на Олімпійських іграх та інших спортивних змаганнях.	**Спілкування рідною:** спілкуватися в різних ситуаціях під час занять фізичною культурою і спортом, за допомогою спілкування розв'язувати конфлікти.
2	03.09	1.Поняття про життєво важливі способи пересування людини. Значення ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурні хвилинки. Значення рухливих ігор для підвищення рухової активності школяра та оволодіння життєво необхідними рухливими вміннями та навичками. Ознайомлення із зимовими та літніми видами спорту, досягненнями відомих українських спортсменів. 2.Організовуючі вправи: стійки: основна стійка. 3.Загальнорозвивальні вправи: без предметів на місці: вправи для верхніх кінцівок і плечового пояса: згинання та розгинання верхніх кінцівок. 4.Рухливі ігри «Давайте познайомимося», «Знайомство з сусідами».		Розуміння термінологічного апарату з фізкультури рідною мовою. **Екологічна грамотність і здорове життя:** свідомо ставитися до власного здоров'я та здоров'я інших; організувати гру чи інший вид рухової діяльності, спілкуватися в різних ситуаціях фізкультурно-спортивної діяльності.

3	04.09	1.Правила добору спортивного інвентарю та безпечної поведінки під час виконання життєво необхідних рухових умінь та навичок. Правила безпечної поведінки під час рухливих ігор та естафет. Ознайомлення із правилами ігор. Правила чесної гри, вміння вигравати і програвати з гідністю. 2.Організовуючі вправи: стійки: стійка ноги нарізно, широка стійка. 3.Загальнорозвивальні вправи: без предметів на місці: вправи для верхніх кінцівок і плечового пояса: колові рухи руками. 4.Рухливі ігри «Давайте познайомимося», «Знайомство з сусідами», «Знайди своє місце».	Виконують організовуючі вправи *за показом учителя*: команди на шикування в шеренгу, колону по одному, в коло; розмикання на інтервал; загальнорозвивальні вправи без предмета (імітаційного характеру); дотримується правил безпечної поведінки для себе та однокласників у процесі рухової та змагальної діяльності.	**Спілкування державною (і рідною у разі відмінності) мовами**: спілкуватися в різних ситуаціях під час занять фізичною культурою і спортом, за допомогою спілкування розв'язувати конфлікти. **Математична компетентність:** використовувати математичні методи під час занять фізичною культурою, вести рахунок при проведенні змагань у різних видах спорту.
4	08.09	1.Організовуючі вправи: шикування, стійки. 2.Загальнорозвивальні вправи: без предметів на місці: вправи для м'язів тулуба з вихідних положень стоячи: нахили вперед, у сторони, назад, повороти тулуба, пружні рухи. 3.Рухливі ігри «Давайте познайомимося», «Знайомство з сусідами».		**Спілкування державною (і рідною у разі відмінності) мовами**: спілкуватися в різних ситуаціях під час занять фізичною культурою і спортом, за допомогою спілкування розв'язувати конфлікти.
5	10.09	1.Організовуючі вправи: шикування, стійки. 2.Загальнорозвивальні вправи: без предметів на місці: вправи для м'язів нижніх кінцівок та збільшення рухливості кульшових суглобів: присіди, напівприсіди, згинання та розгинання ніг, відведення ніг у сторони з різних вихідних положень. 3.Рухливі ігри «Давай познайомимося», «Знайди своє місце».		
6	11.09	1.Організовуючі вправи: шикування, стійки. 2.Загальнорозвивальні вправи: без предметів на місці: вправи на рівновагу. Рухлива гра «Швидко стати у колону».	Виконують організовуючі вправи, загальнорозвивальні *за показом учителя*; беруть участь у рухливих іграх та естафетах, виконуючи різні ролі в процесі рухливих ігор; дотримуються правил безпечної поведінки для себе та однокласників у процесі рухової та змагальної діяльності;	**Математична компетентність:** використовувати математичні методи під час занять фізичною культурою, вести рахунок при проведенні змагань у різних видах спорту.

7	15.09	1.Організовуючі вправи: шикування, стійки. 2.Загальнорозвивальні вправи: без предметів на місці: повторення раніше вивчених вправ. 3.Рухлива гра «Швидко стати у шеренгу».	*виконує* організовувальні вправи *за показом учителя*: команди на шикування в шеренгу, колону по одному, в коло, розмикання на інтервал, загальнорозвивальні вправи без предмета (імітаційного характеру) комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики, присідання.	
8	17.09	1.Організовуючі вправи: шикування, стійки. 2.Загальнорозвивальні вправи: комплекс для формування правильної постави та профілактики плоскостопості. 3.Рухлива гра «Швидко стати у коло».		**Основні компетентності у природничих науках і технологіях:** ціннісне ставлення до навколишнього середовища як до потенційного джерела здоров'я, виконувати різні фізичні вправи в умовах природного середовища.
9	18.09	1.Організовуючі вправи: шикування, стійки. 2.Загальнорозвивальні вправи: комплекс для формування правильної постави та профілактики плоскостопості. 3.Рухливі ігри «Швидко стати у шеренгу», «Швидко стати у коло», «Швидко стати у колону».	*виконують* організовувальні вправи *за показом учителя*, *виконують* вправи для оволодіння навичками пересувань, команди на шикування в шеренгу, колону по одному, в коло, розмикання на інтервал, загальнорозвивальні вправи без предмета. Виконує загальнорозвивальні вправи без предметів на місці; вправи для верхніх кінцівок і плечового поясу; згинання та розгинання верхніх кінцівок, колові рухи руками у фронтальній та сагітальній площині; загальнорозвивальні вправи в русі: різновиди ходьби, бігу, стрибків; вправи на координацію; загальнорозвивальні вправи з предметами;пояснює значення фізичних вправ для формування правильної постави	
10	22.09	1.Організовуючі вправи: розмикання і змикання приставними кроками у колоні. 2.Загальнорозвивальні вправи: комплекс для формування правильної постави та профілактики плоскостопості. 3.Рухливі ігри «Швидко стати у шеренгу», «Швидко стати у коло», «Швидко стати у колону».		
11	24.09	1.Організовуючі вправи: розмикання і змикання приставними кроками у колоні. 2.Загальнорозвивальні вправи: комплекс ранкової гігієнічної гімнастики (імітаційного характеру: м'яч) №1. 3.Рухливі ігри «Швидко стати у шеренгу», «Швидко стати у коло», «Швидко стати у колону».		
12	25.09	1.Організовуючі вправи: розмикання і змикання приставними кроками у шерензі. 2.Загальнорозвивальні вправи: комплекс ранкової гігієнічної гімнастики (імітаційного характеру: скакалка) №1. 3.Рухливі ігри «Знайди своє місце», «Мандрівка оплесків».		
13	29.09	1.Організовуючі вправи: розмикання і змикання приставними кроками у шерензі. 2.Загальнорозвивальні вправи: комплекс ранкової		

		гігієнічної гімнастики (імітаційного характеру: гімнастична палиця) №1. 3.Рухливі ігри «Тихо – гучно», «Мандрівка оплесків».		
14	01.10	1.Організовуючі вправи: розмикання і змикання приставними кроками у колі. 2.Загальнорозвивальні вправи: без предметів на місці. 3.Рухливі ігри «Слухай сигнал», «Тихо – гучно».	виконують організовуючі вправи: команди на шикування в шеренгу, колону по одному, в коло; розмикання на інтервал; загальнорозвивальні вправи без предмета (імітаційного характеру) *за показом учителя*;	**Основні компетентності у природничих науках і технологіях:** ціннісне ставлення до навколишнього середовища як до потенційного джерела здоров'я, виконувати різні фізичні вправи в умовах природного середовища.
15	02.10	1.Організовуючі вправи: розмикання і змикання приставними кроками у колі. 2.Загальнорозвивальні вправи: без предметів на місці. 3.Рухливі ігри «Літає – не літає», «Слухай сигнал».	*розуміє* терміни з предмета «Фізична культура», *дотримується правил* безпечної поведінки для себе та однокласників. *виконує* вправи для формування постави і профілактики плоскостопості	**Уміння вчитися впродовж життя:** розв'язувати проблемні завдання у сфері фізичної культури і спорту
16	06.10	1.Організовуючі вправи: шикування, стійки, розмикання і змикання. 2.Загальнорозвивальні вправи: без предметів на місці. 3.Рухливі ігри «Життя лісу», «Літає – не літає».	виконують організовуючі вправи: команди на шикування в шеренгу, колону по одному, в коло; розмикання на інтервал; загальнорозвивальні вправи у русі *за показом учителя*. висловлюють власні емоції щодо ігрової діяльності на уроці	**Ініціативність і підприємливість:** боротися, перемагати і програвати, контролювати свої емоції, оцінювати власні можливості в процесі рухової діяльності, реалізовувати різні ролі в ігрових ситуаціях, відповідати за власні рішення.
17	08.10	1.Організовуючі вправи: шикування, стійки, розмикання і змикання. 2.Загальнорозвивальні вправи: без предметів на місці. 3.Рухливі ігри «Театр звірів», «Життя лісу».	висловлюють власні емоції щодо ігрової діяльності на уроці *дотримується правил* безпечної поведінки для себе та однокласників у процесі рухової та змагальної діяльності	**Обізнаність та самовираження у сфері культури:** виражати свій культурний потенціал через рухову діяльність; удосконалювати культуру рухів.
18	09.10	1.Організовуючі вправи: шикування, стійки, розмикання і змикання. 2.Загальнорозвивальні вправи: без предметів на місці. 3.Рухливі ігри за бажанням учнів.		
19	13.10	1.Організовуючі вправи: розмикання і змикання приставними кроками у колоні.	виконує організовуючі вправи: команди на шикування в шеренгу, колону по	**Обізнаність та самовираження у сфері культури:** виражати свій

		2.Загальнорозвивальні вправи: комплекс ранкової гігієнічної гімнастики (імітаційного характеру: м'яч) №2. 3.Рухливі ігри «Швидко стати у шеренгу», «Швидко стати у коло», «Швидко стати у колону».	одному, в коло; розмикання на інтервал; загальнорозвивальні вправи без предмета (імітаційного характеру) та з предметами; комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики	культурний потенціал через рухову діяльність; удосконалювати культуру рухів.
20	15.10	1.Організовуючі вправи: розмикання і змикання приставними кроками у шерензі. 2.Загальнорозвивальні вправи: комплекс ранкової гігієнічної гімнастики (імітаційного характеру: скакалка) №2. 3.Рухливі ігри «Знайди своє місце», «Мандрівка оплесків», «Тихо – гучно».		**Екологічна грамотність і здорове життя** спілкуватися в різних ситуаціях фізкультурно-спортивної діяльності
21	16.10	1.Організовуючі вправи: розмикання і змикання приставними кроками у колі. 2.Загальнорозвивальні вправи: комплекс ранкової гігієнічної гімнастики (імітаційного характеру: гімнастична палиця) №2. 3.Естафета «Спортивний осінній ярмарок».	виконують організовуючі вправи *за показом учителя*: команди на шикування в шеренгу, колону по одному, в коло; розмикання на інтервал; загальнорозвивальні вправи без предмета виконують організовуючі вправи, беруть участь у рухливих іграх та естафетах, виконуючи різні ролі в процесі рухливих ігор; дотримується правил безпечної поведінки для себе та однокласників у процесі рухової та змагальної діяльності; *виконує ходьбу на носках, на п'ятах, з високим підніманням стегна, у напівприсіді, у присіді, з різними положеннями рук, ходьбу «змійкою»; біг з високим підніманням стегна, із закиданням гомілок зі зміною напряму і різних вихідних положень; танцювальні кроки; танцювальні імпровізаційні вправи; лазіння по горизонтальній та похилій гімнастичній лаві; по гімнастичній стінці у різних напрямах; перелізання через перешкоди*	Свідомо ставитися до власного здоров'я та здоров'я інших; організувати гру чи інший вид рухової діяльності
22	20.10	1.Організовуючі вправи: шикування, стійки, розмикання і змикання. 2.Загальнорозвивальні вправи: без предметів на місці. 3.Рухливі ігри за бажанням дітей.		**Обізнаність та самовираження у сфері культури:** виражати свій культурний потенціал через рухову діяльність; удосконалювати культуру рухів.
23	22.10	1.Організовуючі вправи: шикування, стійки, розмикання і змикання. 2.Загальнорозвивальні вправи: без предметів на місці. 3.Рухливі ігри за бажанням дітей.		спілкуватися в різних ситуаціях під час занять фізичною культурою і спортом, за допомогою спілкування розв'язувати конфлікти.
24	23.10	1.Організовуючі вправи: шикування, стійки, розмикання і змикання. 2.Загальнорозвивальні вправи: без предметів на місці. 3.Рухливі ігри за бажанням дітей. 4.Підсумковий урок.		
25	03.11	1.Організовуючі вправи: шикування, стійки. 2.Звіроаеробіка: різновиди ходьби (на носках, на п'ятах), бігу (рівномірний), стрибків (на місці на одній, двох ногах). 3.Загальнорозвивальні вправи: у	дотримується правил безпечної поведінки для себе та однокласників у процесі рухової та змагальної діяльності;	**Соціальна та громадянська компетентності:** організовувати гру чи інший вид командної рухової діяльності; спілкуватися

		русі. 4.Комплекс фізкультурної паузи. 5.Гра на формування уваги «Літає – не літає». 6.Рухлива гра «По гриби».	володіє елементарними навичками виконання стрибків: на місці на одній нозі, на двох ногах з просуванням уперед, назад, у присіді правим та лівим боком; стрибки в глибину; стрибки у висоту; стрибки у довжину з місця поштовхом однієї і двох ніг	в різних ситуаціях, нівелювати конфлікти, вигравати і програвати, дотримуватися правил чесної гри, дотримуватися санітарно-гігієнічних вимог та правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, контролювати свій стан у процесі занять фізичною культурою.
26	05.11	1.Організовуючі вправи: шикування, стійки. 2.Звіроаеробіка: різновиди ходьби (на внутрішній та зовнішній частинах ступні), бігу (на носках), стрибків (на місці на одній, двох ногах з поворотами праворуч). 3.Загальнорозвивальні вправи: у русі. 4.Комплекс фізкультурної паузи. 5.Гра на формування уваги «Знайди своє місце». 6.Рухлива гра «До своїх прапорців».	*виконує* організовувальні вправи , *виконує* вправи для оволодіння навичками пересувань *називає* життєво важливі способи пересування людини, *за показом учителя*	
27	06.11	1.Організовуючі вправи: шикування, стійки. 2.Звіроаеробіка: різновиди ходьби (з різними положеннями рук), бігу (з виносом прямих ніг), стрибків (на місці на одній, двох ногах з поворотами ліворуч). 3.Загальнорозвивальні вправи: у русі. 4.Комплекс фізкультурної паузи. 5.Гра на формування уваги «Слухай сигнал». 6.Рухлива гра «Ми весела дітвора».	*виконує* організовувальні вправи , *бере участь* у рухливих іграх та естафетах, виконуючи різні ролі в процесі рухливих ігор	
28	10.11	1.Організовуючі вправи: шикування, стійки. 2.Звіроаеробіка: різновиди ходьби (із високим підніманням стегна), бігу (із високим підніманням стегна), стрибків (на місці на одній, двох ногах з поворотами кругом). 3.Загальнорозвивальні вправи: у русі. 4.Комплекс фізкультурної паузи. 5.Гра на формування уваги «Знайди своє місце». 6.Рухлива гра «До своїх прапорців».	Виконує загальнорозвивальні вправи в русі: різновиди ходьби, бігу, стрибків; вправи на координацію; загальнорозвивальні вправи з предметами	
29	12.11	1.Організовуючі вправи: шикування, стійки. 2.Звіроаеробіка: різновиди ходьби (із закиданням гомілок), бігу (із закиданням гомілок), стрибків (із просуванням уперед, назад). 3.Загальнорозвивальні вправи: у русі. 4.Комплекс фізкультурної паузи. 5.Гра на формування уваги «Мандрівка оплесків». 6.Рухлива гра «По гриби».	*виконує* організовувальні вправи , висловлюють власні емоції щодо ігрової діяльності на уроці; *дотримується правил* безпечної поведінки для себе та однокласників у процесі рухової та змагальної діяльності	

30	13.11	1.Організовуючі вправи: шикування, стійки. 2.Звіроаеробіка: різновиди ходьби (зі зміною напрямку), бігу (зі зміною напрямку), стрибків (у присіді правим та лівим боком). 3.Загальнорозвивальні вправи: у русі. 4.Комплекс фізкультурної паузи. 5.Гра на формування уваги «Слухай сигнал». 6.Рухлива гра «Виклик номерів».	*виконує* організовувальні вправи , володіє елементарними навичками виконання стрибків: на місці на одній нозі, на двох ногах з просуванням уперед, назад, у присіді правим та лівим боком; стрибки в глибину; стрибки у висоту; стрибки у довжину з місця	Уміння співпрацювати заради досягнення спільної командної мети у процесі спортивно-ігрової діяльності
31	17.11	1.Організовуючі вправи: шикування, стійки. 2.Звіроаеробіка: різновиди ходьби (у напівприсіді, у присіді), бігу (з різних вихідних положень), стрибків (із просування вперед). 3.Загальнорозвивальні вправи: у русі. 4.Комплекс фізкультурної паузи («пальчикова гімнастика»). 5.Гра на формування уваги «Літає – не літає». 6.Рухлива гра «Вовк у канаві».	*виконує* організовувальні вправи , висловлюють власні емоції щодо ігрової діяльності на уроці; *дотримується правил* безпечної поведінки для себе та однокласників у процесі рухової та змагальної діяльності. *пояснює емоції, що виникають під час естафет та рухливих ігор;- пояснює, чому треба грати чесно, поважаючи суперника;- пояснює правила проведення гри,*	бажання боротися до перемоги, вміння вигравати і програвати
32	19.11	1.Організовуючі вправи: шикування, стійки. 2.Звіроаеробіка: різновиди ходьби («змійкою»), бігу («змійкою»), стрибків («змійкою»). 3.Загальнорозвивальні вправи: у русі. 4.Комплекс фізкультурної паузи («пальчикова гімнастика»). 5.Гра на формування уваги «Знайди своє місце». 6.Рухлива гра «Горобці й ворони».	*виконує* організовувальні вправи на місці та в русі. *Дотримується правил* безпечної поведінки для себе та однокласників у процесі рухової та змагальної діяльності	**Спілкування державною (і рідною у разі відмінності) мовами**: спілкуватися в різних ситуаціях під час занять фізичною культурою і спортом, за допомогою спілкування розв’язувати конфлікти
33	20.11	1.Організовуючі вправи: шикування, стійки. 2.Звіроаеробіка: різновиди ходьби (на підвищеній опорі – лаві – з різними положеннями рук), бігу (з різних вихідних положень), стрибків (із просуванням вперед). 3.Загальнорозвивальні вправи: у русі. 4.Комплекс фізкультурної паузи («пальчикова гімнастика»). 5.Гра на формування уваги «Слухай сигнал». 6.Рухлива гра «Виклик номерів».	*виконує* організовувальні вправи на місці та в русі. *Дотримується правил* безпечної поведінки для себе та однокласників у процесі рухової та змагальної діяльності. Висловлюють власні емоції щодо ігрової діяльності на уроці;	**Математична компетентність:** використовувати математичні методи під час занять фізичною культурою, вести рахунок при проведенні змагань у різних видах спорту.
34	24.11	1.Організовуючі вправи: шикування, стійки. 2.Звіроаеробіка: різновиди ходьби (на підвищеній опорі – лаві – з різними положеннями рук, чергуючи з присіданнями), бігу (на місці з максимальною	*виконує* організовувальні вправи на місці та в русі. *Дотримується правил* безпечної поведінки для себе та	

		частотою кроків), стрибків (із просуванням вперед). 3.Загальнорозвивальні вправи: у русі. 4.Комплекс фізкультурної паузи («пальчикова гімнастика»). 5.Гра на формування уваги «Мандрівка оплесків». 6.Рухлива гра «Вовк у канаві».	однокласників у процесі рухової та змагальної діяльності	
35	26.11	1.Організовуючі вправи: шикування, стійки. 2.Звіроаеробіка: різновиди ходьби (на підвищеній опорі – лаві – з різними положеннями рук, чергуючи із нахилами), бігу (з різних вихідних положень), стрибків (із просуванням вперед). 3.Загальнорозвивальні вправи: у русі. 4.Комплекс фізкультурної паузи («пальчикова гімнастика»). 5.Гра на формування уваги «Слухай сигнал». 6.Рухлива гра «Ловіння мавп».	*виконує* організовувальні вправи на місці та в русі. *Дотримується правил* безпечної поведінки для себе та однокласників у процесі рухової та змагальної діяльності. В*иконує* вправи для оволодіння навичками пересувань *називає* життєво важливі способи пересування людини, *за показом учителя*	**Основні компетентності у природничих науках і технологіях:** ціннісне ставлення до навколишнього середовища як до потенційного джерела здоров'я, виконувати різні фізичні вправи в умовах природного середовища
36	27.11	1.Організовуючі вправи: шикування, стійки. 2.Звіроаеробіка: різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: у русі. 4.Комплекс фізкультурної паузи («пальчикова гімнастика»). 5.Гра на формування уваги «Мандрівка оплесків». 6.Рухливі ігри за бажанням дітей.	*виконує* організовувальні вправи на місці та в русі. *Дотримується правил* безпечної поведінки для себе та однокласників у процесі рухової та змагальної діяльності. В*иконує* вправи для оволодіння навичками пересувань *називає* життєво важливі способи пересування людини, *за показом учителя*	**Інформаційно-цифрова компетентність:** усвідомлення впливу інформаційних та комунікаційних технологій і пристроїв на здоров'я людини, переваг та ризиків їх застосування; розуміння проблем та наслідків комп'ютерної залежності.
37	01.12	1.Організовуючі вправи: шикування, стійки. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Фітбол-аеробіка: загальнорозвивальні вправи: з м'ячем. 4.Вправи з малим м'ячем (тримання м'яча, підкидання м'яча правою і лівою руками). 5.Гра на формування уваги «Швидко стати у коло». 6.Рухлива гра «Вибивний».	*виконує ходьбу на носках, на п'ятах, з високим підніманням стегна, у напівприсіді, у присіді, з різними положеннями рук, ходьбу «змійкою»; біг з високим підніманням стегна, із закиданням гомілок зі зміною напряму і різних вихідних положень; танцювальні кроки; танцювальні імпровізаційні вправи; лазіння по горизонтальній та похилій гімнастичній лаві; по гімнастичній стінці у різних напрямах; перелізання через перешкоди*	**Уміння вчитися впродовж життя:** розв'язувати проблемні завдання у сфері фізичної культури і спорту
38	03.12	1.Організовуючі вправи: шикування, стійки. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Фітбол-аеробіка: загальнорозвивальні вправи: з	<u>виконують</u> організовуючі вправи: команди на шикування в шеренгу, колону по одному, в коло; розмикання на	**Уміння вчитися впродовж життя:** розв'язувати проблемні

		м’ячем. 4.Вправи з малим м’ячем (ловіння м’яча однією та двома руками після відскоку від стіни, підлоги). 5.Гра на формування уваги «Літає – не літає». 6.Рухлива гра «Хто влучніше?».	інтервал; загальнорозвивальні вправи з м’ячем *за показом учителя*;	завдання у сфері фізичної культури і спорту
39	04.12	1.Організовуючі вправи: шикування, стійки. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Фітбол-аеробіка: загальнорозвивальні вправи: з м’ячем. 4.Вправи з малим м’ячем (метання м’яча правою і лівою руками із-за голови, стоячи на місці). 5.Гра на формування уваги «Слухай сигнал». 6.Рухлива гра «Гравець у колі».	виконують організовуючі вправи: команди на шикування в шеренгу, колону по одному, в коло; розмикання на інтервал; загальнорозвивальні вправи з м’ячем *за показом учителя.* *Дотримується правил* безпечної поведінки для себе та однокласників у процесі рухової та змагальної діяльності	**Уміння вчитися впродовж життя:** розв’язувати проблемні завдання у сфері фізичної культури і спорту
40	08.12	1.Організовуючі вправи: шикування, стійки. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Фітбол-аеробіка: загальнорозвивальні вправи: з м’ячем. 4.Вправи з малим м’ячем (метання м’яча у вертикальну ціль з відстані 8-10 м). 5.Гра на формування уваги «Швидко стати в шеренгу». 6.Рухлива гра «Влучно в ціль».	виконують організовуючі вправи: команди на шикування в шеренгу, колону по одному, в коло; розмикання на інтервал; загальнорозвивальні вправи з м’ячем *за показом учителя.* *Дотримується правил* безпечної поведінки для себе та однокласників у процесі рухової та змагальної діяльності. *Розуміє* терміни з предмета «Фізична культура», *дотримується правил* безпечної поведінки для себе та однокласників. *виконує* вправи для формування постави і профілактики плоскостопості. *Бере участь* у рухливих іграх та естафетах, виконуючи різні ролі в процесі рухливих ігор.	**Ініціативність і підприємливість:** боротися, перемагати і програвати, контролювати свої емоції, оцінювати власні можливості в процесі рухової діяльності, реалізовувати різні ролі в ігрових ситуаціях, відповідати за власні рішення
41	10.12	1.Організовуючі вправи: шикування, стійки. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Фітбол-аеробіка: загальнорозвивальні вправи: з м’ячем. 4.Вправи з малим м’ячем. 5.Гра на формування уваги «Знайди своє місце». 6.Рухлива гра «Займи вільне коло».		
42	11.12	1.Організовуючі вправи: шикування, стійки. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Фітбол-аеробіка: загальнорозвивальні вправи: з м’ячем. 4.Вправи з малим м’ячем. 5.Гра на формування уваги «Слухай сигнал». 6.Рухлива гра «Приборкувач м’яча».		
43	15.12	1.Організовуючі вправи: шикування, стійки. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Фітбол-аеробіка: загальнорозвивальні вправи: з м’ячем. 4.Вправи з великим м’ячем (тримання м’яча, підкидання м’яча і ловіння його після відскоку від підлоги). 5.Гра на формування уваги «Мандрівка оплесків». 6.Рухлива гра «Донеси м’яч».		

44	17.12	1.Організовуючі вправи: шикування, стійки. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Фітбол-аеробіка: загальнорозвивальні вправи: з м’ячем. 4.Вправи з великим м’ячем (передавання м’яча з рук у руки у колі, в колоні). 5.Гра на формування уваги «Слухай сигнал». 6.Рухлива гра «Хвостики».	виконують організовуючі вправи: команди на шикування в шеренгу, колону по одному, в коло; розмикання на інтервал; загальнорозвивальні вправи без предмета, з предметом, з мячем.	
45	18.12	1.Організовуючі вправи: шикування, стійки. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Фітбол-аеробіка: загальнорозвивальні вправи: з м’ячем. 4.Вправи з великим м’ячем (передавання м’яча з рук у руки в шерензі, праворуч, ліворуч). 5.Гра на формування уваги «Мандрівка оплесків». 6.Рухлива гра «Жонглер».	виконують організовуючі вправи: команди на шикування в шеренгу, колону по одному, в коло; розмикання на інтервал; загальнорозвивальні вправи без предмета, з предметом, з мячем.	**Спілкування державною (і рідною у разі відмінності) мовами**
46	22.12	1.Організовуючі вправи: шикування, стійки. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Фітбол-аеробіка: загальнорозвивальні вправи: з м’ячем. 4.Вправи з великим м’ячем (передавання м’яча над головою, під ногами). 5.Гра на формування уваги «Гарячий м’яч». 6.Рухлива гра «Хвостики».	виконують організовуючі вправи: команди на шикування в шеренгу, колону по одному, в коло; розмикання на інтервал; загальнорозвивальні вправи без предмета, з предметом, з мячем.	**Соціальна та громадянська компетентності:** організовувати гру чи інший вид командної рухової діяльності; спілкуватися в різних ситуаціях, нівелювати конфлікти, вигравати і програвати, дотримуватися правил чесної гри, дотримуватися санітарно-гігієнічних вимог та правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, контролювати свій стан у процесі занять фізичною культурою.