

***Календарно-тематичне планування уроків
фізичної культури 1 клас
Типова освітня програма початкової освіти під керівництвом
Р.Б.Шияна.***

№ з/п	Зміст навчального матеріалу	Дата	Примітка
Змістова лінія «Базова рухова активність». Змістова лінія «Ігрова та змагальна діяльність учнів». Змістова лінія «Турбота про стан здоров'я та безпеку».			
1.	Тиждень №1 «Я – школяр» Вступний інструктаж. 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 ший: нахили та повороти голови. 4.Рухлива гра «Давайте познайомимось».		
2.	Первинний інструктаж. 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 познайомимось», «Знайомство з сусідами».		
3.	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 познайомимось», «Знайомство з сусідами», «Знайди своє місце».		
4.	Тиждень №2 «Мій/наш клас» 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».		
5.	1.Організовуючі вправи: шиккування, 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.	1.Організовуючі вправи: шиккування, стійки. 2.Загальнорозвивальні вправи: без предметів на місці: вправи на рівновагу. Рухлива гра «Швидко стати у колону».		
7.	Тиждень №3 «Мої друзі» 1.Організовуючі вправи: шиккування, стійки. 2.Загальнорозвивальні вправи: без предметів на місці: повторення раніше вивчених вправ. 3.Рухлива гра «Швидко стати у шеренгу».		
8.	1.Організовуючі вправи: шиккування, стійки. 2.Загальнорозвивальні вправи: комплекс для формування правильної постави та профілактики плоскостопості. 3.Рухлива гра «Швидко стати у коло».		
9.	1.Організовуючі вправи: шиккування, 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».		
10.	Тиждень №4 «Моє довкілля» 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.	1.Організовуючі вправи: розмикання і змикання приставними кроками у колоні. 2.Загальнорозвивальні вправи: комплекс ранкової гігієнічної гімнастики (імітаційного характеру: м'яч). 3.Рухливі ігри «Швидко стати у шеренгу», «Швидко стати у коло», «Швидко стати у колону».		
12.	1.Організовуючі вправи: розмикання і змикання приставними кроками у шерензі. 2.Загальнорозвивальні вправи: комплекс ранкової гігієнічної гімнастики (імітаційного характеру: скакалка). 3.Рухливі ігри «Знайди своє місце», «Мандрівка оплесків».		
13.	Тиждень №5 «Осінь» 1.Організовуючі вправи: розмикання і змикання приставними кроками у шерензі. 2.Загальнорозвивальні		

	вправи: комплекс ранкової гігієнічної гімнастики (імітаційного характеру: гімнастична палиця). 3.Рухливі ігри «Тихо – гучно», «Мандрівка оплесків».		
14.	1.Організовуючі вправи: розмикання і змикання приставними кроками у колі. 2.Загальнорозвивальні вправи: без предметів на місці. 3.Рухливі ігри «Слухай сигнал», «Тихо – гучно».		
15.	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».		
16.	Тиждень №6 «Я і моя Батьківщина» 1.Організовуючі вправи: шикування, стійки, розмикання і змикання. 2.Загальнорозвивальні вправи: без предметів на місці. 3.Рухливі ігри «Життя лісу», «Літає – не літає».		
17.	1.Організовуючі вправи: шикування, стійки, розмикання і змикання. 2.Загальнорозвивальні вправи: без предметів на місці. 3.Рухливі ігри «Театр звірів», «Життя лісу».		
18.	1.Організовуючі вправи: шикування, стійки, розмикання і змикання. 2.Загальнорозвивальні вправи: без предметів на місці. 3.Рухливі ігри за бажанням дітей.		
19.	Тиждень №7 «Ми – підприємливі (осінній доброчинний ярмарок)» 1.Організовуючі вправи: розмикання і змикання приставними кроками у колоні. 2.Загальнорозвивальні вправи: комплекс ранкової гігієнічної гімнастики (імітаційного характеру: м'яч). 3.Рухливі ігри «Швидко стати у шеренгу», «Швидко стати у коло», «Швидко стати у колону».		
20.	1.Організовуючі вправи: розмикання і змикання приставними кроками у шерензі. 2.Загальнорозвивальні вправи: комплекс ранкової гігієнічної гімнастики (імітаційного характеру: скакалка). 3.Рухливі ігри «Знайди своє місце», «Мандрівка оплесків».		
21.	1.Організовуючі вправи: розмикання і змикання приставними кроками у колі. 2.Загальнорозвивальні вправи: комплекс ранкової гігієнічної гімнастики (імітаційного характеру: гімнастична палиця). 3.Рухливі ігри «Тихо – гучно», «Мандрівка оплесків».		
22.	Тиждень №8 «Техніка, яка допомагає» 1.Організовуючі вправи: шикування, стійки, розмикання і змикання. 2.Загальнорозвивальні вправи: без предметів на місці. 3.Рухливі ігри за бажанням дітей.		
23.	1.Організовуючі вправи: шикування, стійки, розмикання і змикання. 2.Загальнорозвивальні вправи: без предметів на місці. 3.Рухливі ігри за бажанням дітей.		
24.	1.Організовуючі вправи: шикування, стійки, розмикання і змикання. 2.Загальнорозвивальні вправи: без предметів		

	на місці. 3.Рухливі ігри за бажанням дітей. 4.Підсумковий урок.		
Змістова лінія «Базова рухова активність». Змістова лінія «Ігрова та змагальна діяльність учнів». Змістова лінія «Турбота про стан здоров'я та безпеку».			
25.	Тиждень №9 «Ігри» Первинний інструктаж. 1.Організовуючі вправи: шиккування, стійки. 2.Різновиди ходьби (на носках, на п'ятах), бігу (рівномірний), стрибків (на місці на одній, двох ногах). 3.Загальнорозвивальні вправи: у русі. 4.Комплекс фізкультурної паузи. 5.Гра на формування уваги «Літає – не літає». 6.Рухлива гра «По гриби».		
26.	1.Організовуючі вправи: шиккування, стійки. 2.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».		
27.	1.Організовуючі вправи: шиккування, стійки. 2.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».		
28.	Тиждень №10 «Театр» 1.Організовуючі вправи: шиккування, стійки. 2.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».		
29.	1.Організовуючі вправи: шиккування, стійки. 2.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».		
30.	1.Організовуючі вправи: шиккування, стійки. 2.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».		
31.	Тиждень №11 «Мода» 1.Організовуючі вправи: шиккування, стійки. 2.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».		
32.	1.Організовуючі вправи: шиккування, стійки. 2.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».		
33.	1.Організовуючі вправи: шиккування, стійки. 2.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».		
34.	Тиждень №12 «Пригоди крапельки» 1.Організовуючі вправи: шиккування, стійки. 2.Різновиди ходьби (на підвищеній опорі – лаві – з різними положеннями рук, чергуючи з присіданнями), бігу (на місці з максимальною 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».		
35.	1.Організовуючі вправи: шиккування, стійки. 2.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».		
36.	1.Організовуючі вправи: шиккування, стійки. 2.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. 7.Підсумковий урок.		
37.	Тиждень №13 «Зима» 1.Організовуючі вправи: шиккування, стійки. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.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».		
38.	1.Організовуючі вправи: шиккування, стійки. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: з 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?».		
39.	1.Організовуючі вправи: шикування, стійки. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.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».		
40.	Тиждень №14 «Таємниці космосу» 1.Організовуючі вправи: шикування, стійки. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.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».		
41.	1.Організовуючі вправи: шикування, стійки. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.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.	1.Організовуючі вправи: шикування, стійки. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.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.	Тиждень №15 «Подорожуємо в часі» 1.Організовуючі вправи: шикування, стійки. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.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.	1.Організовуючі вправи: шикування, стійки. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.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».		
45.	1.Організовуючі вправи: шикування, стійки. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.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».		
46.	Тиждень №16 «Зимові свята» 1.Організовуючі вправи: шикування, стійки. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.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».		

47.	1.Організовуючі вправи: шикування, стійки. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: з м'ячем. 4.Вправи з великим м'ячем (передавання м'яча у парах). 5.Гра на формування уваги «Гарячий м'яч». 6.Рухлива гра «Жонглер». Підсумковий урок.		
48.	1.Організовуючі вправи: шикування, стійки. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: 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). 5.Гра на формування уваги «Гарячий м'яч». 6.Рухлива гра «Хвостики». 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.	Тиждень №17 «Світ захоплень» Первинний інструктаж. 1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: без предметів на місці: для м'язів тулуба з вихідних положень сидячи: нахили вперед, у сторони, назад, повороти тулуба, пружні рухи. 4.Комплекс фізкультурної паузи. 5.Вправи на положення тіла у просторі: елементи акробатики: групування (сидячи, лежачи). 6.Рухлива гра «Театр звірів». 7.Вправа на релаксацію «Лінива кішечка».		
50.	1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: 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: переكاتи в групуванні. 6.Рухлива гра «Життя лісу». 7.Вправа на релаксацію «Лінива кішечка».		
51.	1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: без предметів на місці: для м'язів живота з вихідного положення лежачи на спині, животі, піднімання із положення лежачи в положення сидячи. 4.Комплекс фізкультурної паузи. 5.Вправи на положення тіла у просторі: елементи акробатики: перекид боком. 6.Рухлива гра «Секретне завдання». 7.Вправа на релаксацію «Лінива кішечка».		
52.	Тиждень №18 «Я - мандрівник» 1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: без предметів на місці: для м'язів спини: вправи з вихідного положення лежачи на животі. 4.Комплекс фізкультурної паузи. 5.Вправи на положення тіла у просторі: елементи акробатики: повторення раніше вивчених вправ. 6.Рухлива гра «Переліт птахів». 7.Вправа на релаксацію «Пустівні щічки».		

53.	1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: 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 «Мандрівка оплесків». 7.Вправа на релаксацію «Пустівні щічки».		
54.	1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: з гімнастичною палицею: викрути рук з гімнастичною палицею. 4.Комплекс фізкультурної паузи. 5.Вправи на положення тіла у просторі: сіди (ноги нарізно, на п'ятах, зігнувши ноги). 6.Нахили тулуба із положення сидячи. 7.Рухлива гра «Слухай сигнал». 8.Вправа на релаксацію «Пустівні щічки».		
55.	Тиждень №19 «Ми – дослідники. Ми – винахідники» 1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: з гімнастичною палицею: викрути рук з гімнастичною палицею. 4.Комплекс фізкультурної паузи. 5.Вправи на положення тіла у просторі: сіди (ноги нарізно, на п'ятах, зігнувши ноги). 6.Нахили тулуба із положення сидячи. 7.Рухлива гра «Тихо – гучно». 8.Вправа на релаксацію «Лимон».		
56.	1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: з гімнастичною палицею. 4.Вправи на положення тіла у просторі: сіди (ноги нарізно, на п'ятах, зігнувши ноги). 5.Нахили тулуба із положення сидячи. 6.Рухлива гра «Швидко стати в шеренгу». 7.Вправа на релаксацію «Лимон».		
57.	1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: з гімнастичною палицею. 4.Вправи на положення тіла у просторі: упори (присівши, лежачи, лежачи ззаду, стоячи, стоячи на колінах). 5.Згинання і розгинання рук в упорі лежачи. 6.Рухлива гра «Переліт птахів». 7.Вправа на релаксацію «Лимон».		
58.	Тиждень №20 «Спорт» 1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: з гімнастичною палицею (в парах). 4.Вправи на положення тіла у просторі: упори (присівши, лежачи, лежачи ззаду, стоячи, стоячи на колінах). 5.Згинання і розгинання рук в упорі лежачи. 6.Рухлива гра «Швидко стати в коло». 7.Вправа на релаксацію «Палуба».		
59.	1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: з гімнастичною палицею (в парах). 4.Вправи на положення тіла у просторі: упори (присівши, лежачи, лежачи ззаду, стоячи, стоячи на колінах). 5. Підтягування у висі лежачи. 6.Рухлива гра «Швидко стати в колону». 7.Вправа на релаксацію «Пташки».		

60.	1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: з гімнастичною палицею (в парах). 4.Вправи на положення тіла у просторі: виси (стоячи, лежачи). 5. Підтягування у висі лежачи. 6.Рухлива гра «Театр звірів».7.Вправа на релаксацію «Пташки». 8.Підсумковий урок.		
61.	Тиждень №21 «Мої улюблені книжки» 1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: із прапорцями («морська азбука»). 4.Гра на формування уваги «Швидко стати у колону». 5.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». 6.Рухлива гра «Будиночки».		
62.	1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: із прапорцями («морська азбука»). 4.Гра на формування уваги «Швидко стати у шеренгу». 5.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». 6.Рухлива гра «Садіння картоплі».		
63.	1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: із прапорцями («морська азбука»). 4.Гра на формування уваги «Швидко стати у коло». 5.Лазіння та перелізання: лазіння: по горизонтальній та похилій (кут 20 гр.) гімнастичній лаві в упорі стоячи на колінах. 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 «Іподром».		
64.	Тиждень №22 «Транспорт» 1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: із прапорцями («морська азбука»). 4.Гра на формування уваги «Слухай сигнал». 5.Лазіння та перелізання: лазіння: по горизонтальній та похилій (кут 20 гр.) гімнастичній лаві в упорі стоячи на колінах. 6.Танцювальні кроки: танцювальні імпровізаційні вправи. 7.Рухлива гра «Ой, у полі жито».		
65.	1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: із прапорцями («морська азбука»). 4.Гра на формування уваги «Літає – не літає». 5.Лазіння та перелізання: лазіння: по гімнастичній стінці у різних напрямках. 6.Танцювальні		

	кроки: танцювальні імпровізаційні вправи. 7.Рухлива гра «Горобці й ворони».		
66.	1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: із прапорцями («морська азбука»). 4.Гра на формування уваги «Мандрівка оплесків». 5.Лазіння та перелізання: лазіння: по гімнастичній стінці у різних напрямках. 6.Танцювальні кроки: танцювальні імпровізаційні вправи. 7.Рухлива гра «Горобці й ворони».		
67.	Тиждень №23 «Професії» 1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: із прапорцями («морська азбука»). 4.Гра на формування уваги «Слухай сигнал». 5.Лазіння та перелізання: лазіння: перелізання через перешкоду, висотою до 80 см; підлізання під перешкодою. 6.Танцювальні кроки: танцювальні імпровізаційні вправи. 7.Рухлива гра «Ми весела дітвора».		
68.	1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: із прапорцями («морська азбука»). 4.Гра на формування уваги «Слухай сигнал». 5.Лазіння та перелізання: лазіння: перелізання через перешкоду, висотою до 80 см; підлізання під перешкодою. 6.Танцювальні кроки: танцювальні імпровізаційні вправи. 7.Рухлива гра за бажанням дітей.		
69.	1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: із прапорцями («морська азбука»). 4.Гра на формування уваги «Знайди своє місце». 5.Лазіння та перелізання: лазіння: перелізання через перешкоду, висотою до 80 см; підлізання під перешкодою. 6.Танцювальні кроки: танцювальні імпровізаційні вправи. 7.Рухлива гра «Ловіння мавп». 8.Підсумковий урок.		
70.	Тиждень №24 «Час/Як керувати часом?» 1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: в русі (з м'ячем). 4.Вправи з великим м'ячем: ведення м'яча носком у кроці. 5.Рухлива гра «Хвостики».		
71.	1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: в русі (з м'ячем). 4.Вправи з великим м'ячем: зупинка м'яча, що котиться, подошвою. 5.Рухлива гра «Передає – сідай!».		
72.	1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: в русі (з м'ячем). 4.Вправи з великим м'ячем: ведення м'яча носком. 5.Рухлива гра «Жонглер».		
73.	Тиждень №25 «Весна» 1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: в русі (з м'ячем). 4.Вправи з великим м'ячем: удари		

	внутрішньою стороною ступні по нерухомому м'ячу. 5.Рухлива гра «Хто влучніше?».		
74.	1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: в русі (з м'ячем). 4.Вправи з великим м'ячем: повторення раніше вивчених вправ. 5.Рухлива гра «Гравець у колі».		
75.	1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: в русі (з м'ячем). 4.Вправи з великим м'ячем: повторення раніше вивчених вправ. 5.Рухлива гра «Приборкувач м'яча».		
76.	Тиждень №26 «Весняні свята. Великдень» 1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: в русі (з м'ячем). 4.Вправи з великим м'ячем: повторення раніше вивчених вправ. 5.Рухлива гра «Влучно в ціль».		
77.	1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: в русі (з м'ячем). 4.Вправи з великим м'ячем: зупинка м'яча, що котиться, підшоною із 5 спроб. 5.Рухлива гра «Займи вільне коло».		
78.	1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: в русі (з м'ячем). 4.Вправи з великим м'ячем. 5.Рухлива гра за бажанням дітей. 6.Підсумковий урок.		
Змістова лінія «Базова рухова активність». Змістова лінія «Ігрова та змагальна діяльність учнів». Змістова лінія «Турбота про стан здоров'я та безпеку».			
79.	Тиждень №27 «Навіщо їсти» Первинний інструктаж. 1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: в русі. 4.Стрибки у висоту: через гімнастичну палицю, гумову мотузку з місця, із прямого розбігу. 5.Рухлива гра «Хто більше?».		
80.	1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: в русі. 4.Стрибки у висоту: застрибування на підвищену опору (3-4 мати, складені один на одній) і зістрибування вигнувшись. 5.Рухлива гра «Стрибунці-горобчики».		
81.	1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: в русі. 4.Стрибки в глибину: з висоти до 40 см із м'яким приземленням. 5.Рухлива гра «Стрибки по «купинах»».		
82.	Тиждень №28 «Світ рослин» 1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: в русі. 4.Стрибки в глибину: зіскок із гімнастичної лави вигнувшись. 5.Рухлива гра «Через зони».		
83.	1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: зі скакалкою: викрути рук зі скакалкою. 4.Стрибки зі скакалкою:		

	стрибки поодинці через довгу скакалку, що гойдається, обертається вперед, назад. 5.Рухлива гра «Хто більше?».		
84.	1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: зі скакалкою: викрути рук зі скакалкою. 4.Стрибки зі скакалкою: стрибки поодинці через довгу скакалку, що гойдається, обертається вперед, назад. 5.Рухлива гра «Стрибунці-горобчики».		
85.	Тиждень №29 «Світ тварин» 1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: зі скакалкою. 4.Стрибки зі скакалкою: стрибки парами через довгу скакалку, що гойдається, обертається вперед, назад. 5.Рухлива гра «Стрибки «по купинах»».		
86.	1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: зі скакалкою. 4.Стрибки зі скакалкою: стрибки парами через довгу скакалку, що гойдається, обертається вперед, назад. 5.Рухлива гра «Через зони».		
87.	1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: зі скакалкою. 4.Стрибки зі скакалкою: стрибки на двох ногах, по чергово, обертаючи скакалку вперед. 5.Рухлива гра «Хто більше?».		
88.	Тиждень №30 «Веселка» 1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: зі скакалкою. 4.Стрибки зі скакалкою: стрибки на двох ногах, по чергово, обертаючи скакалку вперед. 5.Рухлива гра «Стрибунці-горобчики».		
89.	1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: в русі. 4.Стрибки у довжину з місця поштовхом однієї, двох ніг. 5. Рухлива гра «Стрибки по «купинах»».		
90.	1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: в русі. 4.Стрибки у довжину з місця поштовхом однієї, двох ніг; із просуванням вперед. 5.Рухлива гра «Через зони». 6.Підсумковий урок.		
91.	Тиждень №31 «Моя родина» 1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: з м'ячем. 4.Комплекс фізкультурної паузи («пальчикова гімнастика»). 5.Вправи з малим м'ячем: метання м'яча правою і лівою руками із-за голови, стоячи на місці. 6.Рухлива гра «Хто влучніше?».		
92.	1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: з м'ячем. 4.Комплекс фізкультурної паузи («пальчикова гімнастика»). 5.Вправи з малим м'ячем: метання м'яча у		

	вертикальну ціль з відстані 8-10 м. 6.Рухлива гра «Гравець у колі».		
93.	1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: з м'ячем. 4.Комплекс фізкультурної паузи («пальчикова гімнастика»). 5.Вправи з малим м'ячем: повторення раніше вивчених вправ. 6.Рухлива гра «Влучно в ціль».		
94.	Тиждень №32 «Ми – українці. Ми – європейці» 1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: з м'ячем. 4.Комплекс фізкультурної паузи («пальчикова гімнастика»). 5.Вправи з великим м'ячем: передавання м'яча з рук у руки у колі, в колоні, шерензі, праворуч, ліворуч, над головою, під ногами. 6.Рухлива гра «Вибивний».		
95.	1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: з м'ячем. 4.Комплекс фізкультурної паузи («пальчикова гімнастика»). 5.Вправи з великим м'ячем: перекидання м'яча у парах; удари м'яча об підлогу однією та двома руками. 6.Рухлива гра «Гарячий м'яч».		
96.	1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: з м'ячем. 4.Комплекс фізкультурної паузи («пальчикова гімнастика»). 5.Вправи з великим м'ячем: ведення м'яча на місці правою і лівою руками. 6.Рухливі ігри за бажанням дітей. 7.Підсумковий урок.		
97.	Тиждень №33 «Літо» 1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: в русі. 4.Біг із високого старту до 30 м. 5.Рухлива гра «Ой, у полі жито».		
98.	1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: в русі. 4.Пересування по підвищеній і обмеженій за площиною опорі, подолання природних перешкод. 5.Рухлива гра «Ми весела дітвора».		
99.	1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: в русі. 4.Чергування ходьби та бігу до 1000 м. 5.Рухлива гра «Вовк у канаві».		
100.	Тиждень №34 «Канікули» 1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: в русі. 4.«Човниковий» біг 4×9 м. 5. Рухлива гра «Горобці й ворони».		
101.	1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: в русі. 4.Біг до 500 м. 5.Рухлива гра «Ловіння мавп». 6.Підсумковий урок.		

102.	1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: в русі. 4.Рухливі ігри за бажанням дітей.		
103.	1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: в русі. Рухливі ігри за бажанням дітей.		
104.	1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: в русі. Рухливі ігри за бажанням дітей.		
105.	Підсумковий урок за рік.		