

Календарно - тематичне планування

**Фізична культура**

створене відповідно до типової освітньої програми (3 клас),  
розробленої під керівництвом О. Я. Савченко, 105 год на рік

**II семестр 57 год / 3 год на тиждень**

№ з/п	Дата	Тема уроку	Примітки
1		Бесіда «Режим дня. Особиста гігієна». Правила рухливих ігор та безпеки на уроках фізичної культури і під час самостійних занять фізичними вправами. Загальнорозвивальні вправи без предметів. Вправи для м'язів тулуба з вихідних положень стоячи. Рухлива гра	
2		Бесіда «Правила безпеки під час занять стрибковими вправами». Загальнорозвивальні вправи. Комплекс ранкової гігієнічної гімнастики. Вправи на координацію. Стрибки на місці на одній, двох ногах, із поворотами праворуч, ліворуч, кругом. Різновиди ходьби, бігу. Рухлива гра «Хто більше»	
3		Правила безпеки на заняттях. Організовуючі і загально розвивальні вправи. Комплекс вправ ранкової гімнастики. Різновиди ходьби, бігу. Вправи для розвитку сили. Рухлива гра.	
4		Правила рухливих ігор та безпеки на уроках фізичної культури та під час самостійних занять фізичними вправами. Організовуючі вправи, ЗРВ. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Рухлива гра	
5		Руховий режим молодшого школяра та його вплив на формування правильної постави. Організовуючі вправи, ЗРВ. Різновиди ходьби, бігу. Рухлива гра «Жива скульптура»	
6		Дихання під час виконання фізичних вправ. Організовуючі вправи, ЗРВ. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Рухлива гра «Жива скульптура»	
7		Фізичні навантаження та реакція на них серцевих скорочень. Організовуючі вправи, ЗРВ. Різновиди ходьби, бігу. Рухлива гра «Квач»	
8		Символи, ритуали і церемонії Олімпійських ігор. Організовуючі вправи, ЗРВ. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Біг з високого старту до 30 м. Рухлива гра «Квач», «Вгадай, чий голос?»	
9		Правила безпеки під час занять стрибками. Організовуючі вправи, ЗРВ. Різновиди ходьби та бігу. Стрибки зі скакалкою на одній та двох ногах. Рухлива гра «Грибок»	
10		Організовуючі вправи, ЗРВ. Різновиди ходьби та бігу. Стрибки зі скакалкою на одній та двох ногах, обертаючи скакалку вперед і назад. Рухлива гра «У річку, гоп!»	
11		Організовуючі вправи, ЗРВ. Різновиди ходьби та бігу. Стрибки у висоту, застрибування на м'які перешкоди. Рухлива гра «Переправа через річку»	
12		Організовуючі вправи, ЗРВ. Різновиди ходьби та бігу. Стрибки у висоту, застрибування на м'які перешкоди. Рухлива гра «Переправа через річку»	
13		Організовуючі вправи, ЗРВ. Різновиди ходьби та бігу. Стрибки вгору поштовхом однієї та двох ніг з діставанням підвішених предметів; застрибування на м'які перешкоди (гімнастичні мати, висотою до 80 см. Рухлива гра «Грибок»	

14		Правила безпеки на заняттях. Організовуючі і ЗРВ. Комплекс впр. ранк. гімнастики. Різновиди ходьби, бігу. Вправи для розвитку сили. Рухл. гра.	
15		Організовуючі і загальнорозвивальні вправи. Комплекс вправ ранкової гімнастики. Різновиди ходьби, бігу. Впр. для розвитку сили. Рухлива гра.	
16		Організовуючі вправи. Комплекс вправ ранкової гімнастики. Різновиди ходьби, бігу. Вправи для розвитку сили. Лазіння по похилій гімнастичній лаві (кут нахилу 45°) однойменним та різнойменними способами. Лазіння по гімнаст. стінці різнойменними та однойменним способом. Рухлива гра.	
17		Організовуючі вправи. Комплекс вправ ранкової гімнастики. Різновиди ходьби, бігу. Вправи для розвитку сили. Лазіння по похилій гімнастичній лаві (кут нахилу 45°) однойменним та різнойменними способами. Лазіння по гімнастичній стінці різнойменними та однойменним способом. Рухлива гра. Естафети	
18		Організовуючі вправи. Комплекс вправ ранкової гімнастики. Різновиди ходьби, бігу. Вправи для розвитку сили. Лазіння по похилій гімнастичній лаві (кут нахилу 45°) однойменним та різнойменними способами. Лазіння по гімнаст. стінці різнойменними та однойменним способом. Рухлива гра.	
19		Організовуючі вправи. Комплекс вправ ранкової гімнастики. Різновиди ходьби, бігу. Вправи для розвитку сили. Лазіння по похилій гімнастичній лаві (кут нахилу 45°) однойменним та різнойменними способами. Лазіння по гімнаст. стінці різнойменними та однойменним способом. Рухлива гра.	
20		Правила безпеки на заняттях. Організовуючі вправи. Фізичні вправи для формування правильної постави і профілактики плоскостопості. Різновиди ходьби та бігу. Вправи для розвитку гнучкості. Рухлива гра.	
21		Організовуючі вправи. Фізичні вправи для формування правильної постави і профілактики плоскостопості. Різновиди ходьби та бігу. Вправи для розвитку гнучкості. Рухлива гра.	
22		Організовуючі вправи. Фізичні вправи для формування правильної постави і профілактики плоскостопості. Різновиди ходьби та бігу. Вправи для розвитку гнучкості. Рухлива гра.	
23		Організовуючі вправи. Фізичні вправи для формування правильної постави і профілактики плоскостопості. Різновиди ходьби та бігу. Вправи для розвитку гнучкості. Фізичні вправи: присідання, нахили, виси та упори. Рухлива гра.	
24		Організовуючі вправи. Фізичні вправи для формування правильної постави і профілактики плоскостопості. Різновиди ходьби та бігу. Вправи для розвитку гнучкості. Фізичні вправи: присідання, нахили, виси та упори. Рухлива гра. Естафети з лазінням та перелізанням	
25		Організовуючі вправи. Фізичні вправи для формування правильної постави і профілактики плоскостопості. Різновиди ходьби та бігу. Вправи для розвитку гнучкості. Фізичні вправи: присідання, нахили, виси та упори. Рухлива гра. Естафети з лазінням та перелізанням	
26		Організовуючі вправи. Фізичні вправи для формування правильної постави і профілактики плоскостопості. Різновиди	

		ходьби та бігу. Вправи для розвитку гнучкості. Фізичні вправи: присідання, нахили, виси та упори. Рухлива гра.	
27		Організовуючі вправи. Фізичні вправи для формування правильної постави і профілактики плоскостопості. Різновиди ходьби та бігу. Вправи для розвитку гнучкості. Фізичні вправи: присідання, нахили, виси та упори. Рухлива гра.	
28		Організовуючі вправи. Фізичні вправи для формування правильної постави і профілактики плоскостопості. Різновиди ходьби та бігу. Вправи для розвитку гнучкості. Фізичні вправи: присідання, нахили, виси та упори. Рухлива гра «Слухай сигнал»	
29		Організовуючі вправи. Фізичні вправи для формування правильної постави і профілактики плоскостопості. Різновиди ходьби та бігу. Вправи для розвитку гнучкості. Фізичні вправи: присідання, нахили, виси та упори. Рухлива гра.	
30		Організовуючі та загально розвивальні вправи. Вправи для розвитку координації. Стрибки зі скакалкою на одній, двох ногах. Стрибки у довжину з місці, з розбігу 5-7 кроків способом «Зігнувши ноги». Рухлива гра.	
31		Організовуючі та ЗРВ. Вправи для розвитку координації. Стрибки зі скакалкою на одній, двох ногах. Стрибки у довжину з місці, з розбігу 5-7 кроків способом «Зігнувши ноги». Рухлива гра.	
32		Організовуючі та ЗРВ. Вправи для розвитку координації. Стрибки зі скакалкою на одній, двох ногах. Стрибки у довжину з місці, з розбігу 5-7 кроків способом «Зігнувши ноги». Рухлива гра.	
33		Організовуючі вправи, ЗРВ. Різновиди ходьби та бігу. Стрибки у висоту з прямого розбігу (через гумову мотузку) способом «зігнувши ноги» з 5-7 кроків розбігу. Рухлива гра «У річку, гоп!»	
34		Організовуючі вправи, ЗРВ. Різновиди ходьби та бігу. Стрибки у довжину з розбігу 5—7 кроків способом «зігнувши ноги». Рухлива гра	
35		Організовуючі вправи, ЗРВ. Різновиди ходьби та бігу. Стрибки у довжину з розбігу 5-7 кроків способом «зігнувши ноги». Рухлива гра	
36		Організовуючі вправи, ЗРВ. Різновиди ходьби та бігу. Стрибки у довжину з розбігу 5-7 кроків способом «зігнувши ноги». Рухлива гра	
37		Правила безпеки на заняттях із застосуванням м'ячів. Організовуючі вправи, ЗРВ. Різновиди ходьби та бігу. Вправи з малим м'ячем: метання малого м'яча «із-за спини через плече», стоячи на одному, двох колінах. Рухлива гра «Влуч у ціль!»	
38		Організовуючі вправи, ЗРВ. Різновиди ходьби та бігу. Вправи з малим м'ячем: метання малого м'яча «із-за спини через плече» на дальність із місця. Рухлива гра «Мисливці і качки»	
39		Організовуючі вправи, ЗРВ. Різновиди ходьби та бігу. Вправи з малим м'ячем: метання малого м'яча «із-за спини через плече», на дальність із місця. Рухлива гра «Мисливці і качки».	
40		Організовуючі та загально розвивальні вправи. Вправи для розвитку релаксації. Вправи для розвитку витривалості. Стрибки і скакалкою на одній, двох ногах. Рівномірний біг до 900 м. Рухлива гра.	

41	Організовуючі та загально розвивальні вправи. Вправи для розвитку релаксації. Вправи для розвитку витривалості. Стрибки і скакалкою на одній, двох ногах. Рівномірний біг до 900 м. Рухлива гра.	
42	Організовуючі та загально розвивальні вправи. Вправи для розвитку релаксації. Вправи для розвитку витривалості. Стрибки і скакалкою на одній, двох ногах. Рівномірний біг до 900 м. Рухлива гра.	
43	Історія українського футболу. Правила безпеки . Організовуючі вправи, ЗРВ. Різні види ходьби та бігу. Вправи з великим м'ячем: елементи футболу (удари внутрішньою та середньою частиною під йому по нерухомому м'ячу у вертикальну та горизонтальну ціль, ведення м'яча між стійок, жонгливання м'ячем (хл.), повітряною кулькою (дівч.)). Рухлива гра «Найкраща пара»	
44	Організовуючі та загально розвивальні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Вправи для попередження плоскостопості. Вправи для формування навичок володіння великим м'ячем. Елементи футболу. Рухлива гра.	
45	Організовуючі та загально розвивальні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Вправи для попередження плоскостопості. Вправи для формування навичок володіння великим м'ячем. Елементи футболу. Рухлива гра.	
46	Організовуючі та загально розвивальні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Вправи для попередження плоскостопості. Вправи для формування навичок володіння великим м'ячем. Елементи футболу. Рухлива гра.	
47	Організовуючі та загально розвивальні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Вправи для попередження плоскостопості. Вправи для формування навичок володіння великим м'ячем. Елементи футболу. Рухлива гра.	
48	Повороти на місці та в русі. ЗРВ. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Удари внутрішньою стороною стопи по нерухомому м'ячу, зупинка м'яча підшвою. Рухливі ігри.	
49	Організовуючі та ЗРВ з м'ячем. Ходьба “протиходом”. Ведення м'яча носком ноги і середньою частиною підйому. Навчальна гра за спрощеними правилами.	
50	Організовуючі та ЗРВ з м'ячем. Ходьба “протиходом”. Ведення м'яча носком ноги і середньою частиною підйому, вкидання м'яча в ноги партнеру з місця. Навчальна гра за спрощеними правилами.	
51	Організовуючі та загально розвивальні вправи. Вправи для розвитку швидкості. Вправи для формування навичок володіння малим м'ячем. Рухлива гра «Передав — сідай!»	
52	Організовуючі та загально розвивальні вправи. Рухливі ігри та естафети. Визначення динаміки фізичної підготовки учнів.	
53	Організовуючі та загально розвивальні вправи. Вправи для розвитку швидкості. Вправи для формування навичок володіння малим м'ячем. Рухлива гра «Влуч у ціль!»	
54	Організовуючі та загально розвивальні вправи. Вправи для розвитку швидкості. Вправи для формування навичок володіння малим м'ячем. Рухлива гра «Слухай сигнал»	

55		Організовуючі та загально розвивальні вправи. Рухливі ігри та естафети. Визначення динаміки фізичної підготовки учнів.	
56		Організовуючі та загально розвивальні вправи. Рухливі ігри та естафети. Визначення динаміки фізичної підготовки учнів.	
57		Організовуючі та загально розвивальні вправи. Рухливі ігри та естафети (за вибором дітей). Підсумок за рік.	