

Фізкультура (105 годин)

№	Зміст навчального матеріалу	Дата проведення
І чверть		
1.	Дихання під час виконання фізичних вправ. Правила рухливих ігор та безпеки на уроках фізичної культури і під час самостійних занять фізичними вправами. Рухливі ігри.	
Вправи для оволодіння навичками пересувань		
2.	ІБЖ. Символи, ритуали і церемонії Олімпійських ігор. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Ходьба по діагоналі, зі зміною частоти кроку. Біг із різних вихідних положень. Чергування ходьби і бігу до 1200 м. Вправи для розвитку еластичності м'язів.	
3.	ІБЖ. Руховий режим молодшого школяра та його вплив на формування правильної постави. Фізичні навантаження та реакція на них серцевих скорочень. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Ходьба по діагоналі, зі зміною частоти кроку. Біг «протиходом», «змійкою». Біг 30 м. Танцювальний крок «припадання». Рухливі ігри. Ходьба з вправами для відновлення дихання.	
4.	ІБЖ. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Ходьба зі зміною довжини кроку. Біг 30 м. Човниковий біг 4х9 м. Рухлива гра «Гуси-лебеді». Вправи для розвитку еластичності м'язів.	
5.	ІБЖ. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Ходьба по підвищеній та обмеженій опорі. Біг із подоланням перешкод. Біг 30 м. Танцювальний крок «припадання». Вправи для профілактики плоскостопості.	
6.	ІБЖ. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Ходьба по підвищеній та обмеженій опорі. Чергування ходьби та бігу до 1200м. Танцювальний крок «притупування». Дихальні вправи.	
7.	ІБЖ. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Біг 30 м. Човниковий біг 4х9 м. Рівномірний біг до 900 м. Вправи для формування правильної постави.	
8.	ІБЖ. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Ходьба по підвищеній та обмеженій опорі. Біг 30 м. Рівномірний біг до 900 м. Рухливі ігри. Чергування бігу та ходьби.	
9.	ІБЖ. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Ходьба по підвищеній та обмеженій опорі. . Біг 30 м. Рівномірний біг до 900 м. Рухлива гра на увагу.	
10.	ІБЖ. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи для розвитку фізичних якостей: швидкості, витривалості, швидко-силових якостей. Рухлива гра на увагу.	
Стрибкові вправи		

11.	ІБЖ. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Біг із різних вихідних положень. Стрибки у довжину з місця. Стрибки зі скакалкою. Рухлива гра «Переправа через річку».	
12.	ІБЖ. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Біг із різних вихідних положень. Стрибки у довжину з місця. Стрибки зі скакалкою. Стрибки «по купинах». Повільний біг.	
13.	ІБЖ. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибки зі скакалкою. Стрибки у довжину з місця. Стрибки «у кроці». Ходьба з вправами для відновлення дихання.	
14.	ІБЖ. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Біг 30 м. Стрибки у довжину способом «зігнувши ноги». Стрибки зі скакалкою. Рухлива гра «Гречка». Вправи для розвитку еластичності м'язів.	
15.	ІБЖ. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Біг 30 м. Стрибки у довжину способом «зігнувши ноги». Стрибки зі скакалкою. Біг з різних вихідних положень. Рухлива гра «Пень».	
16.	ІБЖ. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Біг із різних вихідних положень. Біг 30 м. Стрибки у довжину способом «зігнувши ноги». Стрибки зі скакалкою. Рухлива гра «Переправа через річку». Вправи для профілактики плоскостопості.	
17.	ІБЖ. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Біг 30 м. Стрибки у довжину способом «зігнувши ноги». Стрибки через перешкоди. Повільний біг. Ходьба з вправами для відновлення дихання.	
18.	ІБЖ. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Біг 30 м. Стрибки у довжину способом «зігнувши ноги». Стрибки через перешкоди. Рухлива гра «У річку, гоп!». Ходьба з вправами для відновлення дихання.	
19.	ІБЖ. Урок – змагання з легкої атлетики.	
Вправи для опанування навичками оволодіння м'ячем		
20.	ІБЖ. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи з малим м'ячем. Підкидання м'яча під час ходьби по черговою лівою і правою рукою. Кидки м'яча у стіну. Метання малого м'яча «із-за спини через плече» на дальність. Рівномірний біг до 900 м. Ходьба з вправами для відновлення дихання.	
II Чверть		
21.	ІБЖ. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи з малим м'ячем. Підкидання м'яча під час ходьби по черговою лівою і правою рукою. Кидки м'яча у стіну. Метання малого м'яча «із-за спини через плече» на дальність. Рівномірний біг до 900 м. Вправи для розвитку еластичності м'язів.	

22.	ІБЖ. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ з предметами. Метання малого м'яча у вертикальну ціль. Метання малого м'яча «із-за спини через плече» на дальність. Рухлива гра «Мисливці і качки». Рівномірний біг до 900 м . Вправи для профілактики плоскостопості.	
23.	ІБЖ. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Метання малого м'яча у горизонтальну ціль. Метання малого м'яча «із-за спини через плече» на дальність. Чергування ходьби і бігу до 1200 м Чергування ходьби і бігу.	
24.	ІБЖ. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Метання малого м'яча у горизонтальну ціль. Метання малого м'яча «із-за спини через плече» на дальність. Чергування ходьби і бігу до 1200 м. Вправи для розвитку еластичності м'язів.	
25.	ІБЖ. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. . Метання малого м'яча «із-за спини через плече» на дальність. Рухлива гра «Влучи в ціль!». Чергування ходьби і бігу до 1200 м. Чергування ходьби і бігу.	
26.	ІБЖ. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи з великим м'ячем (елементи футболу): ведення м'яча, обведення стійок, вкидання м'яча в ноги партнеру з місця, жонглювання м'ячем, удари м'яча внутрішньою та середньою частиною підйому по нерухомому м'ячу у горизонтальну та вертикальну ціль. Вправи для розвитку еластичності м'язів.	
27.	ІБЖ. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи з великим м'ячем (елементи футболу) ведення м'яча, обведення стійок, вкидання м'яча в ноги партнеру з місця, жонглювання м'ячем, удари м'яча внутрішньою та середньою частиною підйому по нерухомому м'ячу у горизонтальну та вертикальну ціль. Вправи для профілактики плоскостопості.	
28.	ІБЖ. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи з великим м'ячем (елементи футболу) ведення м'яча, обведення стійок, вкидання м'яча в ноги партнеру з місця, жонглювання м'ячем, удари м'яча внутрішньою та середньою частиною підйому по нерухомому м'ячу у горизонтальну та вертикальну ціль. Вправи для профілактики плоскостопості.	
29.	ІБЖ. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи з великим м'ячем (елементи футболу) ведення м'яча, обведення стійок, вкидання м'яча в ноги партнеру з місця, жонглювання м'ячем, удари м'яча внутрішньою та середньою частиною підйому по нерухомому м'ячу у горизонтальну та вертикальну ціль. Вправи для профілактики плоскостопості.	

30.	ІБЖ. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи з великим м'ячем (елементи футболу) ведення м'яча, обведення стійок, вкидання м'яча в ноги партнеру з місця, жонглювання м'ячем, удари м'яча внутрішньою та середньою частиною підйому по нерухомому м'ячу у горизонтальну та вертикальну ціль. Рухлива гра «Влучи в ціль!». Дихальні вправи.	
31.	ІБЖ. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи з великим м'ячем (елементи футболу) ведення м'яча, обведення стійок, вкидання м'яча в ноги партнеру з місця, жонглювання м'ячем, удари м'яча внутрішньою та середньою частиною підйому по нерухомому м'ячу у горизонтальну та вертикальну ціль. Вправи для профілактики плоскостопості.	
32.	ІБЖ. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи з великим м'ячем (елементи футболу) ведення м'яча, обведення стійок, вкидання м'яча в ноги партнеру з місця, жонглювання м'ячем, удари м'яча внутрішньою та середньою частиною підйому по нерухомому м'ячу у горизонтальну та вертикальну ціль. Рухлива гра «Влучи в ціль!». Дихальні вправи.	
33.	ІБЖ. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи з великим м'ячем (елементи футболу) ведення м'яча, обведення стійок, вкидання м'яча в ноги партнеру з місця, жонглювання м'ячем, удари м'яча внутрішньою та середньою частиною підйому по нерухомому м'ячу у горизонтальну та вертикальну ціль. Вправи для профілактики плоскостопості.	
34.	ІБЖ. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи з великим м'ячем (елементи футболу) ведення м'яча, обведення стійок, вкидання м'яча в ноги партнеру з місця, жонглювання м'ячем, удари м'яча внутрішньою та середньою частиною підйому по нерухомому м'ячу у горизонтальну та вертикальну ціль. Рухлива гра «Влучи в ціль!». Дихальні вправи.	
35.	ІБЖ. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ з предметами. Вправи з великим м'ячем (елементи баскетболу) : ведення м'яча. передача м'яча двома руками від груй на місці у ціль і ловіння його після відскоку від підлоги, передачі ловіння м'яча в парах. Вправи для формування правильної постави.	
36.	ІБЖ. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи з великим м'ячем (елементи баскетболу) : ведення м'яча. передача м'яча двома руками від груй на місці у ціль і ловіння його після відскоку від підлоги, передачі ловіння м'яча в парах.. Рухлива гра «Передає – сідай!».	
37.	ІБЖ. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи з великим м'ячем (елементи	

[illegible]

	від груй на місці у ціль і ловіння його після відскоку від підлоги, передачі ловіння м'яча в парах. Рухлива гра «Найкраща пара». Повільний біг.	
46.	ІБЖ. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи з великим м'ячем (елементи баскетболу: ведення м'яча. передача м'яча двома руками від груй на місці у ціль і ловіння його після відскоку від підлоги, передачі ловіння м'яча в парах. Рухлива гра «Найкраща пара». Повільний біг.	
47.	ІБЖ. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи з великим м'ячем (елементи баскетболу: ведення м'яча. передача м'яча двома руками від груй на місці у ціль і ловіння його після відскоку від підлоги, передачі ловіння м'яча в парах. Рухлива гра «Найкраща пара». Повільний біг.	
48.	ІБЖ. Різновиди ходьби і бігу. Комплекс ЗРВ. Урок – змагання «Веселі старты» Ходьба з вправами для відновлення дихання.	

II семестр

III Чверть

Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики		
49.	ІБЖ. Руховий режим молодшого школяра та його вплив на формування правильної постави. Фізичні навантаження та реакція на них серцевих скорочень. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ з предметами. Перешикування. Положення тіла у просторі (сиди) нахил тулуба у сіди з різними положеннями ніг. Перехід із сиди на правому стегні у сід на лівому стегні. Акробатика: перекид назад в упор стоячи на колінах, в упор присівши; перекиди вперед; «міст» з положення лежачи. Комплекс вправ для формування правильної постави. Дихальні вправи.	
50.	ІБЖ. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ з предметами. Положення тіла у просторі (сиди) (урок № 49). Акробатика: перекид назад в упор стоячи на колінах, в упор присівши; перекиди вперед; «міст» з положення лежачи. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Чергування ходьби та бігу.	
51.	ІБЖ. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ з предметами. Положення тіла у просторі (сиди) (урок № 49). Акробатика: перекид назад в упор стоячи на колінах, в упор присівши; перекиди вперед; «міст» з положення лежачи. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Вправи для формування правильної постави.	
52.	ІБЖ. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Положення тіла у просторі (сиди) (урок № 49). Акробатика: перекид назад в упор стоячи на колінах, в упор присівши; перекиди вперед; «міст» з положення лежачи. Нахили тулуба з положення сидячи. Чергування ходьби та бігу.	

53.	ІБЖ. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Положення тіла у просторі (упори) перехід із упору присівши в упор стоячи, із упору лежачи в упор лежачи боком і навпаки; упор на перекладині. Акробатика: перекид назад в упор стоячи на колінах, в упор присівши; перекиди вперед; «міст» з положення лежачи. Підтягування у висі лежачи. Рухлива гра на увагу.	
54.	ІБЖ. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Положення тіла у просторі (упори) (урок № 54). Акробатика: перекид назад в упор стоячи на колінах, в упор присівши; перекиди вперед; «міст» з положення лежачи. Підтягування у висі (хлопчики) і у висі лежачи. Вправи для формування правильної постави.	
55.	ІБЖ. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Положення тіла у просторі (упори) (урок № 54). Акробатика: перекид назад в упор стоячи на колінах, в упор присівши; перекиди вперед; «міст» з положення лежачи. Підтягування у висі (хлопчики) і у висі лежачи. Комплекс вправ для формування правильної постави.	
56.	ІБЖ. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ з предметами. Положення тіла у просторі (упори) (урок № 54). Акробатика: перекид назад в упор стоячи на колінах, в упор присівши; перекиди вперед; «міст» з положення лежачи. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Чергування ходьби та бігу.	
57.	ІБЖ. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Виси та упори: із упору на низькій перекладині, обертаючись вперед, перехід у вис присівши; із упору на низькій перекладині зіскок махом назад; підтягування у висі лежачи. Акробатика: перекид назад в упор стоячи на колінах, в упор присівши; перекиди вперед; «міст» з положення лежачи. Ходьба з вправами для відновлення дихання.	
58.	ІБЖ. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Положення тіла у просторі (виси та упори) із упору на низькій перекладині, обертаючись вперед, перехід у вис присівши; із упору на низькій перекладині зіскок махом назад; підтягування у висі лежачи. Акробатика: перекид назад в упор стоячи на колінах, в упор присівши; перекиди вперед; «міст» з положення лежачи. Рухлива гра «Вгадай, чий голос?».	
59.	ІБЖ. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики з предметами. Положення тіла у просторі (виси та упори) із упору на низькій перекладині, обертаючись вперед, перехід у вис присівши; із упору на низькій перекладині зіскок махом назад; підтягування у висі лежачи. Акробатична комбінація: два перекиди вперед – «міст» - перекид назад – стійка на лопатках – перекид назад у напівшпагат. Вправи для розвитку еластичності м'язів.	
60.	ІБЖ. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики з предметами. Положення тіла у просторі (виси та упори) із упору на низькій перекладині, обертаючись вперед, перехід у вис присівши; із упору на низькій перекладині зіскок махом назад; підтягування у висі лежачи. Акробатична комбінація: два перекиди вперед – «міст» - перекид	

	назад – стійка на лопатках – перекид назад у напівшпагат Вправи для профілактики плоскостопості.	
61.	ІБЖ. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ Положення тіла у просторі (виси та упори) із упору на низькій перекладині, обертаючись вперед, перехід у вис присівши; із упору на низькій перекладині зіскок махом назад; підтягування у висі лежачи. Акробатична комбінація: два перекиди вперед – «міст» - перекид назад – стійка на лопатках – перекид назад у напівшпагат Комплекс вправ для профілактики плоскостопості. Дихальні вправи.	
62.	ІБЖ. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Положення тіла у просторі (виси та упори) із упору на низькій перекладині, обертаючись вперед, перехід у вис присівши; із упору на низькій перекладині зіскок махом назад; підтягування у висі лежачи. Акробатична комбінація: два перекиди вперед – «міст» - перекид назад – стійка на лопатках – перекид назад у напівшпагат Чергування ходьби та бігу.	
63.	ІБЖ. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ для фізкультурної паузи. Положення тіла у просторі (виси та упори) із упору на низькій перекладині, обертаючись вперед, перехід у вис присівши; із упору на низькій перекладині зіскок махом назад; підтягування у висі лежачи. Акробатична комбінація: два перекиди вперед – «міст» - перекид назад – стійка на лопатках – перекид назад у напівшпагат Чергування ходьби та бігу. Дихальні вправи.	
64.	ІБЖ. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики. «Міст» із положення лежачи. Положення тіла у просторі (виси та упори) із упору на низькій перекладині, обертаючись вперед, перехід у вис присівши; із упору на низькій перекладині зіскок махом назад; підтягування у висі лежачи. Акробатична комбінація: два перекиди вперед – «міст» - перекид назад – стійка на лопатках – перекид назад у напівшпагат Вправи для формування правильної постави.	
65.	ІБЖ. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи для розвитку фізичних якостей: сили, гнучкості, спритності, швидкісно-силових якостей. Рухлива гра на увагу.	
66.	ІБЖ. Урок – змагання з елементами гімнастики Вправи для розвитку еластичності м'язів	
Вправи для оволодіння навичками пересувань		
67.	ІБЖ. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Приставний крок. Лазіння по гімнастичній лаві. Пересування із зупинками за зоровим і слуховим сигналами. Перелітання через перешкоди. Лазіння по канату. Вправи для розвитку еластичності м'язів.	
68.	ІБЖ. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Приставний крок. Лазіння по гімнастичній лаві. Човниковий біг 4х9 м. Перелітання через перешкоди. Лазіння по канату. Вправи для профілактики плоскостопості.	
69.	ІБЖ. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Човниковий біг 4х9 м Лазіння по гімнастичній стінці.	

	Перелітання через перешкоди. Лазіння по канату. Біг зі зміною швидкості та напрямку за звуковим сигналом. Дихальні вправи.	
70.	ІБЖ. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Човниковий біг 4х9 м Танцювальні кроки – «полька» на місці, бокові кроки, «припадання», притупування.. Лазіння по канату. Перелізання через перешкоду. Чергування ходьби та бігу. Рухлива гра «Білі ведмеді».	
71.	ІБЖ. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ для ранкової гімнастики. Човниковий біг 4х9 м. Танцювальні кроки – «полька» на місці, бокові кроки, «припадання», притупування... Лазіння по канату. Перелізання через перешкоду. Вправи для профілактики плоскостопості.	
72.	ІБЖ. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Човниковий біг 4х9 м Танцювальні кроки – «полька» на місці, бокові кроки, «припадання», притупування..Підлізання під перешкодою. Лазіння по канату. Вправи для формування правильної постави.	
73.	ІБЖ. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ для ранкової гімнастики Човниковий біг 4х9 м Танцювальні кроки – «полька» на місці, бокові кроки, «припадання», притупування. Лазіння по канату. Вправи для формування правильної постави.	
Вправи для опанування навичками оволодіння м'ячем		
74.	ІБЖ. Основні правила загартування. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи з великим м'ячем (елементи баскетболу: ведення м'яча. передача м'яча двома руками від груй на місці у ціль і ловіння його після відскоку від підлоги, передачі ловіння м'яча в парах. Рухлива гра «Найкраща пара». Повільний біг.	
75.	ІБЖ. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи з великим м'ячем (елементи баскетболу: ведення м'яча. передача м'яча двома руками від груй на місці у ціль і ловіння його після відскоку від підлоги, передачі ловіння м'яча в парах. Рухлива гра «Найкраща пара». Повільний біг.	
76.	ІБЖ. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи з великим м'ячем (елементи баскетболу: ведення м'яча. передача м'яча двома руками від груй на місці у ціль і ловіння його після відскоку від підлоги, передачі ловіння м'яча в парах. Рухлива гра «Найкраща пара». Повільний біг.	
77.	ІБЖ. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи з великим м'ячем (елементи баскетболу: ведення м'яча. передача м'яча двома руками від груй на місці у ціль і ловіння його після відскоку від підлоги, передачі ловіння м'яча в парах. Рухлива гра «Найкраща пара». Повільний біг.	
78.	ІБЖ. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи з великим м'ячем (елементи баскетболу: ведення м'яча. передача м'яча двома руками від груй на місці у ціль і ловіння його після відскоку від підлоги, передачі ловіння м'яча в парах. Рухлива гра «Найкраща пара». Повільний біг.	
79.	ІБЖ. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи з великим м'ячем (елементи футболу) ведення м'яча, обведення стійок, кидання м'яча в ноги партнеру з місця, жонглювання м'ячем, удари м'яча внутрішньою та середньою	

	частиною підйому по нерухомому м'ячу у горизонтальну та вертикальну ціль. Вправи для профілактики плоскостопості.	
80.	ІБЖ. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи з великим м'ячем (елементи футболу) ведення м'яча, обведення стійок, вкидання м'яча в ноги партнеру з місця, жонглювання м'ячем, удари м'яча внутрішньою та середньою частиною підйому по нерухомому м'ячу у горизонтальну та вертикальну ціль. Рухлива гра «Влучи в ціль!». Дихальні вправи.	
81.	ІБЖ. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи з великим м'ячем (елементи футболу) ведення м'яча, обведення стійок, вкидання м'яча в ноги партнеру з місця, жонглювання м'ячем, удари м'яча внутрішньою та середньою частиною підйому по нерухомому м'ячу у горизонтальну та вертикальну ціль. Вправи для профілактики плоскостопості.	
82.	ІБЖ. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи з великим м'ячем (елементи футболу) ведення м'яча, обведення стійок, вкидання м'яча в ноги партнеру з місця, жонглювання м'ячем, удари м'яча внутрішньою та середньою частиною підйому по нерухомому м'ячу у горизонтальну та вертикальну ціль. Рухлива гра «Влучи в ціль!». Дихальні вправи.	
83.	ІБЖ. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи з великим м'ячем (елементи футболу) ведення м'яча, обведення стійок, вкидання м'яча в ноги партнеру з місця, жонглювання м'ячем, удари м'яча внутрішньою та середньою частиною підйому по нерухомому м'ячу у горизонтальну та вертикальну ціль. Вправи для профілактики плоскостопості.	
84.	ІБЖ. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи з малим м'ячем. Підкидання м'яча під час ходьби по чергово лівою і правою рукою. Кидки м'яча у стіну. Метання малого м'яча «із-за спини через плече» на дальність. Рівномірний біг до 900 м. Ходьба з вправами для відновлення дихання.	
85.	ІБЖ. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи з малим м'ячем. Підкидання м'яча під час ходьби по чергово лівою і правою рукою. Кидки м'яча у стіну. Метання малого м'яча «із-за спини через плече» на дальність. Рівномірний біг до 900 м. Вправи для розвитку еластичності м'язів.	
86.	ІБЖ. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ з предметами. Метання малого м'яча у вертикальну ціль. Метання малого м'яча «із-за спини через плече» на дальність. Рухлива гра «Мисливці і качки». Рівномірний біг до 900 м. Вправи для профілактики плоскостопості.	
87.	ІБЖ. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Метання малого м'яча у горизонтальну ціль. Метання малого м'яча «із-за спини через плече» на дальність. Чергування ходьби і бігу до 1200 м Чергування ходьби і бігу.	
88.	ІБЖ. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Метання малого м'яча у горизонтальну ціль. Метання малого м'яча «із-за спини через плече» на дальність. Чергування ходьби і бігу до 1200 м. Вправи для розвитку еластичності м'язів.	
Стрибкові вправи		

89.	ІБЖ. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Біг із різних вихідних положень. Стрибки в довжину з місця. Стрибки зі скакалкою. Стрибки у висоту з прямого розбігу. Вправи для розвитку еластичності м'язів.	
90.	ІБЖ. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Човниковий біг 4х9 м. Стрибки у висоту з прямого розбігу. Стрибки зі скакалкою. Вправи для профілактики плоскостопості.	
91.	ІБЖ. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Човниковий біг 4х9 м Стрибки у висоту з прямого розбігу. Біг до 1200 м. Дихальні вправи.	
92.	ІБЖ. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Біг з високого старту Стрибки в довжину з місця. Стрибки зі скакалкою. Стрибки у висоту з прямого розбігу. Рухлива гра «Грай та не втрачай». Чергування ходьби та бігу.	
93.	ІБЖ. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Човниковий біг 4х9 м. Стрибки у висоту з прямого розбігу. Стрибки зі скакалкою. Вправи для профілактики плоскостопості.	
94.	ІБЖ. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Човниковий біг 4х9 м Стрибки у висоту з прямого розбігу. Біг до 1200 м. Дихальні вправи.	
95.	ІБЖ. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Біг з високого старту Стрибки в довжину з місця. Стрибки зі скакалкою. Стрибки у висоту з прямого розбігу. Рухлива гра «Грай та не втрачай». Чергування ходьби та бігу.	
96.	Інструктаж БЖД. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Човниковий біг 4х9 м. Стрибки у висоту з прямого розбігу. Стрибки зі скакалкою. Вправи для профілактики плоскостопості.	
97.	ІБЖ. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Човниковий біг 4х9 м Стрибки у висоту з прямого розбігу. Біг до 1200 м. Дихальні вправи.	
98.	ІБЖ. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Біг з високого старту Стрибки в довжину з місця. Стрибки зі скакалкою. Стрибки у висоту з прямого розбігу. Рухлива гра «Грай та не втрачай». Чергування ходьби та бігу.	
99.	ІБЖ. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибки в довжину з місця. Стрибки зі скакалкою. Стрибки у висоту з прямого розбігу. Ходьба з вправами для відновлення дихання.	
100.	ІБЖ. Різновиди ходьби і бігу. Комплекс ЗРВ. Естафети з елементами легкої атлетики.	
101.	ІБЖ. Різновиди ходьби і бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи для розвитку фізичних якостей: швидкості, витривалості, гнучкості, сили, спритності та швидко-силових якостей. Рухлива гра на увагу.	
102.	ІБЖ. Різновиди ходьби і бігу. Комплекс ЗРВ. Естафети з елементами спортивних ігор.	
103.	ІБЖ. «Веселі старты».	
104.	ІБЖ. Рухливі ігри за вибором учнів.	
105.	ІБЖ. Підсумковий урок за рік.	

Заступник директора з НВР

_____ К.В.Савенкова

«_____» січня 2017 р.