

№	Тема	Дата	Ключові компетентності	Очікувані результати
1.	Фізична культура як сукупність різноманітних фізичних вправ, спрямованих на фізичний розвиток та зміцнення здоров'я людини. Спортивний одяг і взуття. Правила безпечної поведінки на уроках фізкультури. Рухливі ігри та естафети.	03 09	4	має уявлення про фізичну культуру як сукупність різноманітних фізичних вправ, спрямованих на фізичний розвиток та зміцнення здоров'я людини; розуміє терміни з предмету «фізична культура»; пояснює значення фізичних вправ для формування правильної постави; називає життєво важливі способи пересування людини; виконує організовуючі вправи: команди на шиккування в шеренгу, колону по одному, в коло; розмикання на інтервал; загальнорозвивальні вправи без предмета (імітаційного характеру) та з предметами; комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики, присідання тощо;
2.	Правила безпечної поведінки в процесі рухової та загальної діяльності. Організовуючі вправи. Різновиди ходьби. Рухливі ігри, естафети. Визначення вихідних даних фізичної підготовленості учнів.	10 09	5	має уявлення про фізичну культуру як сукупність різноманітних фізичних вправ, спрямованих на фізичний розвиток та зміцнення здоров'я людини; розуміє терміни з предмету «фізична культура»; пояснює значення фізичних вправ для формування правильної постави; називає життєво важливі способи пересування людини; виконує організовуючі вправи: команди на шиккування в шеренгу, колону по одному, в коло; розмикання на інтервал; загальнорозвивальні вправи без предмета (імітаційного характеру) та з предметами; комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики, присідання тощо;
3.	Життєво важливі способи пересування людини. Організовуючі вправи. Різновиди ходьби. Рухливі ігри, естафети. Визначення вихідних даних фізичної підготовленості учнів.	17 09	4	має уявлення про фізичну культуру як сукупність різноманітних фізичних вправ, спрямованих на фізичний розвиток та зміцнення здоров'я людини; розуміє терміни з предмету «фізична культура»; пояснює значення фізичних вправ для формування правильної постави; називає життєво важливі способи пересування людини;
4.	Організовуючі вправи. Загальнорозвивальні вправи на місці без предметів. Рухливі ігри та естафети.	24 09	7	- виконує комплекси загальнорозвивальних та спеціальних вправ за показом учителя / учительки з використанням різних предметів та без них [2 ФІО 1-1.1-1]; - виконує різновиди ходьби [2 ФІО 1-1.1-3]; - виконує бігові вправи та різновиди бігу [2 ФІО 1-1.1-4]; - виконує стрибкові вправи [2 ФІО 1-1.1-5]; - долає смугу природних та штучних перешкод за допомогою лазіння та перелізання, стрибків і бігу [2 ФІО 1-1.1-6]; - виконує метання різними способами на дальність та в ціль [2 ФІО 1-1.1-7]; - виконує гімнастичні, ігрові та інші вправи [2 ФІО 1-1.1-8]; - виконує базові рухи, характерні для різних видів спорту [2 ФІО 1-1.1-9]
5.	Організовуючі вправи. Загальнорозвивальні вправи на місці без предметів. Рухливі ігри, естафети.	01 10	8	- виконує комплекси загальнорозвивальних та спеціальних вправ за показом учителя / учительки з використанням різних предметів та без них [2 ФІО 1-1.1-1]; - виконує різновиди ходьби [2 ФІО 1-1.1-3]; - виконує бігові вправи та різновиди бігу [2 ФІО 1-1.1-4]; - виконує стрибкові вправи [2 ФІО 1-1.1-5]; - долає смугу природних та штучних перешкод за допомогою лазіння та перелізання, стрибків і бігу [2 ФІО 1-1.1-6];

				- виконує метання різними способами на дальність та в ціль [2 ФІО 1-1.1-7]; - виконує гімнастичні, ігрові та інші вправи [2 ФІО 1-1.1-8]; - виконує базові рухи, характерні для різних видів спорту [2 ФІО 1-1.1-9]
6.	Організовуючі вправи. Загальнорозвивальні вправи на місці без предметів. Різновиди ходьби. Рухливі ігри та естафети.	08 10	5	- виконує комплекси загальнорозвивальних та спеціальних вправ за показом учителя /учительки з використанням різних предметів та без них [2 ФІО 1-1.1-1]; - виконує різновиди ходьби [2 ФІО 1-1.1-3]; - виконує бігові вправи та різновиди бігу [2 ФІО 1-1.1-4]; - виконує стрибкові вправи [2 ФІО 1-1.1-5]; - долає смугу природних та штучних перешкод за допомогою лазіння та перелізання, стрибків і бігу [2 ФІО 1-1.1-6]; - виконує метання різними способами на дальність та в ціль [2 ФІО 1-1.1-7]; - виконує гімнастичні, ігрові та інші вправи [2 ФІО 1-1.1-8]; - виконує базові рухи, характерні для різних видів спорту [2 ФІО 1-1.1-9]
7.	Організовуючі вправи. Загальнорозвивальні вправи на місці без предметів. Біг з високим підніманням стегна, закиданням гомілок. Рухлива гра.	15 10	6	- виконує комплекси загальнорозвивальних та спеціальних вправ за показом учителя /учительки з використанням різних предметів та без них [2 ФІО 1-1.1-1]; - виконує різновиди ходьби [2 ФІО 1-1.1-3]; - виконує бігові вправи та різновиди бігу [2 ФІО 1-1.1-4]; - виконує стрибкові вправи [2 ФІО 1-1.1-5];
8.	Організовуючі вправи. Загальнорозвивальні вправи на місці без предметів. Біг із високим підніманням стегна, закиданням гомілок. Рухлива гра.	22 10	8	- виконує комплекси загальнорозвивальних та спеціальних вправ за показом учителя /учительки з використанням різних предметів та без них [2 ФІО 1-1.1-1]; - виконує різновиди ходьби [2 ФІО 1-1.1-3]; - виконує бігові вправи та різновиди бігу [2 ФІО 1-1.1-4]; - виконує стрибкові вправи [2 ФІО 1-1.1-5];
9.	Організовуючі вправи. Загальнорозвивальні вправи на місці без предметів. Вправи для розвитку швидкості. Рухлива гра.	05 11	9	- виконує комплекси фізичних вправ ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурної хвилинки і фізкультурної паузи [2 ФІО 1-1.2-1]; - розрізняє легкоатлетичні, гімнастичні, ігрові та інші вправи та виконує їх [2 ФІО 1-1.2-2]; - добирає необхідний спортивний інвентар та вправи до видів спорту, якими займається [2 ФІО 1-1.2-3]
10.	Організовуючі вправи. Загальнорозвивальні вправи на місці без предметів. Вправи для розвитку швидкості. Біг із зміною напрямку. Рухлива гра.	12 11	10	- виконує комплекси фізичних вправ ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурної хвилинки і фізкультурної паузи [2 ФІО 1-1.2-1]; - розрізняє легкоатлетичні, гімнастичні, ігрові та інші вправи та виконує їх [2 ФІО 1-1.2-2]; - добирає необхідний спортивний інвентар та вправи до видів спорту, якими займається [2 ФІО 1-1.2-3]
11.	Організовуючі вправи. Загальнорозвивальні вправи в русі. Біг із зміною напрямку. «Човниковий» біг. Рухлива гра.	19 11	5	- виконує комплекси фізичних вправ ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурної хвилинки і фізкультурної паузи [2 ФІО 1-1.2-1]; - розрізняє легкоатлетичні, гімнастичні, ігрові та інші вправи та виконує їх [2 ФІО 1-1.2-2]; - добирає необхідний спортивний інвентар та вправи до видів спорту, якими займається [2 ФІО 1-1.2-3]
12.	Організовуючі вправи. Загальнорозвивальні вправи в русі. Бігові вправи. Вправи для розвитку	26 11	6	- виконує комплекси фізичних вправ ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурної хвилинки і фізкультурної паузи [2 ФІО 1-1.2-1]; - розрізняє легкоатлетичні, гімнастичні, ігрові та інші вправи та виконує їх [2 ФІО

	координації. «Човниковий» біг. Рухлива гра.			1-1.2-2]; - добирає необхідний спортивний інвентар та вправи до видів спорту, якими займається [2 ФІО 1-1.2-3]
13.	Організовуючі вправи. Загальнорозвивальні вправи в русі. Бігові вправи. Вправи для розвитку координації. «Човниковий» біг. Рухлива гра.	03 12	5,6	- виконує комплекси фізичних вправ ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурної хвилинки і фізкультурної паузи [2 ФІО 1-1.2-1]; - розрізняє легкоатлетичні, гімнастичні, ігрові та інші вправи та виконує їх [2 ФІО 1-1.2-2]; - добирає необхідний спортивний інвентар та вправи до видів спорту, якими займається [2 ФІО 1-1.2-3]
14.	Організовуючі вправи. Вправи на релаксацію. Загальнорозвивальні вправи в русі. Вправи для розвитку витривалості. Біг із почерговою ходьбою. Рухлива гра.	10 12	4	- виконує комплекси фізичних вправ ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурної хвилинки і фізкультурної паузи [2 ФІО 1-1.2-1]; - розрізняє легкоатлетичні, гімнастичні, ігрові та інші вправи та виконує їх [2 ФІО 1-1.2-2]; - добирає необхідний спортивний інвентар та вправи до видів спорту, якими займається [2 ФІО 1-1.2-3]
15.	Організовуючі вправи. Загальнорозвивальні вправи в русі. Бігові вправи. Вправи для розвитку витривалості. Біг із почерговою ходьбою. Рухлива гра.	17 12	5	- виконує комплекси фізичних вправ ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурної хвилинки і фізкультурної паузи [2 ФІО 1-1.2-1]; - розрізняє легкоатлетичні, гімнастичні, ігрові та інші вправи та виконує їх [2 ФІО 1-1.2-2]; - добирає необхідний спортивний інвентар та вправи до видів спорту, якими займається [2 ФІО 1-1.2-3]
16.	Організовуючі вправи. Загальнорозвивальні вправи в русі. Бігові вправи. Стрибки на місці на одній, двох ногах з просуванням. Стрибки у довжину з місця поштовхом двома ногами.		4	виконує комплекси загальнорозвивальних та спеціальних вправ за показом учителя / учительки з використанням різних предметів та без них [2 ФІО 1-1.1-1]; - виконує різновиди ходьби [2 ФІО 1-1.1-3]; - виконує бігові вправи та різновиди бігу [2 ФІО 1-1.1-4]; - виконує стрибкові вправи [2 ФІО 1-1.1-5];
17.	Організовуючі вправи. Загальнорозвивальні вправи. Бігові вправи. Стрибки на двох ногах з просуванням. Стрибки у довжину з місця поштовхом двома ногами. Рухлива гра.		4	- виконує комплекси фізичних вправ ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурної хвилинки і фізкультурної паузи [2 ФІО 1-1.2-1]; - розрізняє легкоатлетичні, гімнастичні, ігрові та інші вправи та виконує їх [2 ФІО 1-1.2-2]; - добирає необхідний спортивний інвентар та вправи до видів спорту, якими займається [2 ФІО 1-1.2-3]
18.	Організовуючі вправи. Загальнорозвивальні вправи. Бігові вправи. Вправи для розвитку координації. Стрибки з просуванням. «Човниковий» біг. Рухлива гра.		8	- виконує комплекси фізичних вправ ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурної хвилинки і фізкультурної паузи [2 ФІО 1-1.2-1]; - розрізняє легкоатлетичні, гімнастичні, ігрові та інші вправи та виконує їх [2 ФІО 1-1.2-2]; - добирає необхідний спортивний інвентар та вправи до видів спорту, якими займається [2 ФІО 1-1.2-3]
19.	Організовуючі вправи. Загальнорозвивальні вправи. Бігові та стрибкові вправи. Вправи для розвитку координації. «Човниковий» біг.		7	- виконує комплекси фізичних вправ ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурної хвилинки і фізкультурної паузи [2 ФІО 1-1.2-1]; - розрізняє легкоатлетичні, гімнастичні, ігрові та інші вправи та виконує їх [2 ФІО 1-1.2-2]; - добирає необхідний спортивний інвентар та вправи до видів спорту, якими займається [2 ФІО 1-1.2-3]
20.	Організовуючі вправи. Загальнорозвивальні вправи. Бігові та стрибкові вправи. Вправи для		8	виконує організовуючі вправи: команди на шиккування в шеренгу, колону по одному, в коло; розмикання на інтервал; загальнорозвивальні вправи без предмета (імітаційного характеру) та з предметами; комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики, присідання тощо [1 ФІО 1.1];

	розвитку витривалості. Чергування ходьби та бігу. Рухлива гра.			
21.	Організовуючі та загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби; бігові та стрибкові вправи. Вправи для розвитку витривалості. Чергування ходьби та бігу. Рухлива гра.		7	- виконує комплекси фізичних вправ ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурної хвилинки і фізкультурної паузи [2 ФІО 1-1.2-1]; - розрізняє легкоатлетичні, гімнастичні, ігрові та інші вправи та виконує їх [2 ФІО 1-1.2-2]; - добирає необхідний спортивний інвентар та вправи до видів спорту, якими займається [2 ФІО 1-1.2-3]
22.	Правила техніки безпеки під час занять з м'ячем. Організовуючі вправи. Загальнорозвивальні вправи з м'ячем. Вправи для опанування навичок володіння м'ячем (вправи з великим м'ячем). Рухлива гра.		6	виконує організовуючі вправи: команди на шиккування в шеренгу, колону по одному, в коло; розмикання на інтервал; загальнорозвивальні вправи без предмета (імітаційного характеру) та з предметами; комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики, присідання тощо [1 ФІО 1.1];
23.	Організовуючі вправи. Загальнорозвивальні вправи з м'ячем. Вправи з великим м'ячем. Рухлива гра.		8	виконує комплекси загальнорозвивальних та спеціальних вправ за показом учителя / учительки з використанням різних предметів та без них [2 ФІО 1-1.1-1]; - виконує різновиди ходьби [2 ФІО 1-1.1-3]; - виконує бігові вправи та різновиди бігу [2 ФІО 1-1.1-4]; - виконує стрибкові вправи [2 ФІО 1-1.1-5];
24.	Організовуючі вправи. Загальнорозвивальні вправи з м'ячем. Вправи з великим м'ячем. Рухлива гра.		4	виконує організовуючі вправи: команди на шиккування в шеренгу, колону по одному, в коло; розмикання на інтервал; загальнорозвивальні вправи без предмета (імітаційного характеру) та з предметами; комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики, присідання тощо [1 ФІО 1.1];
25.	Організовуючі вправи. Загальнорозвивальні вправи з м'ячем. Передавання м'яча. Рухлива гра, естафета.		5	- виконує комплекси фізичних вправ ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурної хвилинки і фізкультурної паузи [2 ФІО 1-1.2-1]; - розрізняє легкоатлетичні, гімнастичні, ігрові та інші вправи та виконує їх [2 ФІО 1-1.2-2]; - добирає необхідний спортивний інвентар та вправи до видів спорту, якими займається [2 ФІО 1-1.2-3]
26.	Організовуючі вправи. Загальнорозвивальні вправи з м'ячем. Передавання м'яча. Рухлива гра, естафета.		5	- виконує комплекси фізичних вправ ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурної хвилинки і фізкультурної паузи [2 ФІО 1-1.2-1]; - розрізняє легкоатлетичні, гімнастичні, ігрові та інші вправи та виконує їх [2 ФІО 1-1.2-2]; - добирає необхідний спортивний інвентар та вправи до видів спорту, якими займається [2 ФІО 1-1.2-3]
27.	Організовуючі та загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби, бігові вправи. Перекидання м'яча у парах. Рухлива гра.		5	виконує комплекси загальнорозвивальних та спеціальних вправ за показом учителя / учительки з використанням різних предметів та без них [2 ФІО 1-1.1-1]; - виконує різновиди ходьби [2 ФІО 1-1.1-3]; - виконує бігові вправи та різновиди бігу [2 ФІО 1-1.1-4]; - виконує стрибкові вправи [2 ФІО 1-1.1-5];
28.	Організовуючі та загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби; бігові вправи. Перекидання м'яча у парах. Рухлива гра.		4	- виконує комплекси фізичних вправ ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурної хвилинки і фізкультурної паузи [2 ФІО 1-1.2-1]; - розрізняє легкоатлетичні, гімнастичні, ігрові та інші вправи та виконує їх [2 ФІО 1-1.2-2]; - добирає необхідний спортивний інвентар та вправи до видів спорту, якими займається [2 ФІО 1-1.2-3]

29.	Організовуючі та загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби, бігові вправи. Вправи з великим м'ячем. Рухлива гра.		7	- спілкується та взаємодіє з дорослими й однолітками [2 ФІО 2-3.1-1]; - співпрацює й досягає спільних командних цілей, наприклад під час рухливих ігор та естафет [2 ФІО 2-3.1-2]; - бере участь в ухваленні спільних рішень на користь команди [2 ФІО 2-3.1-3]; - виконує різні ролі в ігрових ситуаціях [2 ФІО 2-3.1-4]; - активно вболіває за результат команди [2 ФІО 2-3.1-5]
30.	Організовуючі та загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби, бігові вправи. Вправи з великим м'ячем. Рухлива гра, естафета.		10	- виконує комплекси фізичних вправ ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурної хвилинки і фізкультурної паузи [2 ФІО 1-1.2-1]; - розрізняє легкоатлетичні, гімнастичні, ігрові та інші вправи та виконує їх [2 ФІО 1-1.2-2]; - добирає необхідний спортивний інвентар та вправи до видів спорту, якими займається [2 ФІО 1-1.2-3]
31.	Організовуючі вправи. Загальнорозвивальні вправи з гімнастичною палицею. Танцювальні кроки. Танцювальні імпровізаційні вправи. Рухлива гра.		9	- виконує комплекси загальнорозвивальних та спеціальних вправ за показом учителя / учительки з використанням різних предметів та без них [2 ФІО 1-1.1-1]; - виконує різновиди ходьби [2 ФІО 1-1.1-3]; - виконує бігові вправи та різновиди бігу [2 ФІО 1-1.1-4]; - виконує стрибкові вправи [2 ФІО 1-1.1-5];
32.	Організовуючі вправи. Загальнорозвивальні вправи з гімнастичною палицею. Танцювальні кроки. Танцювальні імпровізаційні вправи. Рухлива гра.		10	- спілкується та взаємодіє з дорослими й однолітками [2 ФІО 2-3.1-1]; - співпрацює й досягає спільних командних цілей, наприклад під час рухливих ігор та естафет [2 ФІО 2-3.1-2]; - бере участь в ухваленні спільних рішень на користь команди [2 ФІО 2-3.1-3]; - виконує різні ролі в ігрових ситуаціях [2 ФІО 2-3.1-4]; - активно вболіває за результат команди [2 ФІО 2-3.1-5]
33.	Організовуючі вправи. Загальнорозвивальні вправи з гімнастичною палицею. Танцювальні кроки. Танцювальні імпровізаційні вправи. Рухлива гра.		10	- виконує організовуючі вправи: команди на шиккування в шеренгу, колону по одному, в коло; розмикання на інтервал; загальнорозвивальні вправи без предмета (імітаційного характеру) та з предметами; комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики, присідання тощо [1 ФІО 1.1]; 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 із зміною напрямку і різних вихідних положень; танцювальні кроки; танцювальні імпровізаційні вправи; лазіння по горизонтальній та похилій гімнастичній лаві; по гімнастичній стінці у різних напрямках; перелізання через перешкоду [1 ФІО 1.1]; виконує вправи з малим м'ячем; вправи з великим м'ячем [1 ФІО 1.3];
34.	Організовуючі вправи. Загальнорозвивальні вправи з предметами. Підтягування у висі лежачи та у висі (хлопці). Танцювальні кроки. Рухлива гра.		10	- спілкується та взаємодіє з дорослими й однолітками [2 ФІО 2-3.1-1]; - співпрацює й досягає спільних командних цілей, наприклад під час рухливих ігор та естафет [2 ФІО 2-3.1-2]; - бере участь в ухваленні спільних рішень на користь команди [2 ФІО 2-3.1-3]; - виконує різні ролі в ігрових ситуаціях [2 ФІО 2-3.1-4]; - активно вболіває за результат команди [2 ФІО 2-3.1-5]
35.	Організовуючі вправи. Загальнорозвивальні вправи з предметами. Підтягування у висі лежачи та у висі (хлопці). Танцювальні кроки. Рухлива гра.		5	- виконує комплекси фізичних вправ ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурної хвилинки і фізкультурної паузи [2 ФІО 1-1.2-1]; - розрізняє легкоатлетичні, гімнастичні, ігрові та інші вправи та виконує їх [2 ФІО 1-1.2-2]; - добирає необхідний спортивний інвентар та вправи до видів спорту, якими займається [2 ФІО 1-1.2-3]

36.	Організовуючі вправи. Загальнорозвивальні вправи з предметами. Підтягування у висі лежачи та у висі (хлопці). Танцювальні кроки. Рухлива гра.		6	- спілкується та взаємодіє з дорослими й однолітками [2 ФІО 2-3.1-1]; - співпрацює й досягає спільних командних цілей, наприклад під час рухливих ігор та естафет [2 ФІО 2-3.1-2]; - бере участь в ухваленні спільних рішень на користь команди [2 ФІО 2-3.1-3]; - виконує різні ролі в ігрових ситуаціях [2 ФІО 2-3.1-4]; - активно вболіває за результат команди [2 ФІО 2-3.1-5]
37.	Постава як основа здоров'я. Організовуючі вправи. Загальнорозвивальні вправи для формування правильної постави. Танцювальні кроки, танцювальні імпровізаційні вправи. Рухлива гра.		4	- виконує комплекси фізичних вправ ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурної хвилинки і фізкультурної паузи [2 ФІО 1-1.2-1]; - розрізняє легкоатлетичні, гімнастичні, ігрові та інші вправи та виконує їх [2 ФІО 1-1.2-2]; - добирає необхідний спортивний інвентар та вправи до видів спорту, якими займається [2 ФІО 1-1.2-3]
38.	Організовуючі вправи. Загальнорозвивальні вправи для формування правильної постави. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави та від підлоги (хлопці). Танцювальні кроки, танцювальні імпровізаційні вправи. Рухлива гра.		8	виконує організовуючі вправи: команди на шиккування в шеренгу, колону по одному, в коло; розмикання на інтервал; загальнорозвивальні вправи без предмета (імітаційного характеру) та з предметами; комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики, присідання тощо [1 ФІО 1.1]; 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 із зміною напрямку і різних вихідних положень; танцювальні кроки; танцювальні імпровізаційні вправи; лазіння по горизонтальній та похилій гімнастичній лаві; по гімнастичній стінці у різних напрямках; перелізання через перешкоду [1 ФІО 1.1]; виконує вправи з малим м'ячем; вправи з великим м'ячем [1 ФІО 1.3];
39.	Організовуючі вправи. Загальнорозвивальні вправи для формування правильної постави. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави та від підлоги (хлопці). Танцювальні кроки, танцювальні імпровізаційні вправи. Рухлива гра.		7	- спілкується та взаємодіє з дорослими й однолітками [2 ФІО 2-3.1-1]; - співпрацює й досягає спільних командних цілей, наприклад під час рухливих ігор та естафет [2 ФІО 2-3.1-2]; - бере участь в ухваленні спільних рішень на користь команди [2 ФІО 2-3.1-3]; - виконує різні ролі в ігрових ситуаціях [2 ФІО 2-3.1-4]; - активно вболіває за результат команди [2 ФІО 2-3.1-5]
40.	Організовуючі вправи. Загальнорозвивальні вправи для формування правильної постави. Різновиди ходьби, бігу, стрибків. Танцювальні кроки, танцювальні імпровізаційні вправи. Рухлива гра.		7	виконує організовуючі вправи: команди на шиккування в шеренгу, колону по одному, в коло; розмикання на інтервал; загальнорозвивальні вправи без предмета (імітаційного характеру) та з предметами; комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики, присідання тощо [1 ФІО 1.1]; 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 із зміною напрямку і різних вихідних положень; танцювальні кроки; танцювальні імпровізаційні вправи; лазіння по горизонтальній та похилій гімнастичній лаві; по гімнастичній стінці у різних напрямках; перелізання через перешкоду [1 ФІО 1.1]; виконує вправи з малим м'ячем; вправи з великим м'ячем [1 ФІО 1.3];
41.	Організовуючі вправи. Загальнорозвивальні вправи для формування правильної постави. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави та від підлоги (хлопці). Танцювальні імпровізаційні вправи. Рухлива гра.		6	- спілкується та взаємодіє з дорослими й однолітками [2 ФІО 2-3.1-1]; - співпрацює й досягає спільних командних цілей, наприклад під час рухливих ігор та естафет [2 ФІО 2-3.1-2]; - бере участь в ухваленні спільних рішень на користь команди [2 ФІО 2-3.1-3]; - виконує різні ролі в ігрових ситуаціях [2 ФІО 2-3.1-4]; - активно вболіває за результат команди [2 ФІО 2-3.1-5]

42.	Організовуючі вправи. Загальнорозвивальні вправи для формування правильної постави. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави та від підлоги (хлопці). Танцювальні імпровізаційні вправи. Рухлива гра.		4	- виконує комплекси фізичних вправ ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурної хвилинки і фізкультурної паузи [2 ФІО 1-1.2-1]; - розрізняє легкоатлетичні, гімнастичні, ігрові та інші вправи та виконує їх [2 ФІО 1-1.2-2]; - добирає необхідний спортивний інвентар та вправи до видів спорту, якими займається [2 ФІО 1-1.2-3]
43.	Організовуючі вправи. Комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики. Стрибки зі скакалкою. Вправи для розвитку гнучкості. Рухлива гра.		5	
44.	Організовуючі вправи. Комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики. Різновиди ходьби та бігу. Стрибки зі скакалкою. Вправи для розвитку гнучкості. Рухлива гра.		5	виконує організовуючі вправи: команди на шиккування в шеренгу, колону по одному, в коло; розмикання на інтервал; загальнорозвивальні вправи без предмета (імітаційного характеру) та з предметами; комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики, присідання тощо [1 ФІО 1.1]; 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 із зміною напрямку і різних вихідних положень; танцювальні кроки; танцювальні імпровізаційні вправи; лазіння по горизонтальній та похилій гімнастичній лаві; по гімнастичній стінці у різних напрямках; перелізання через перешкод [1 ФІО 1.1]; виконує вправи з малим м'ячем; вправи з великим м'ячем [1 ФІО 1.3];
45.	Організовуючі вправи. Загальнорозвивальні вправи зі скакалкою. Різновиди ходьби та бігу. Стрибки зі скакалкою. Вправи для розвитку гнучкості.		5	- спілкується та взаємодіє з дорослими й однолітками [2 ФІО 2-3.1-1]; - співпрацює й досягає спільних командних цілей, наприклад під час рухливих ігор та естафет [2 ФІО 2-3.1-2]; - бере участь в ухваленні спільних рішень на користь команди [2 ФІО 2-3.1-3]; - виконує різні ролі в ігрових ситуаціях [2 ФІО 2-3.1-4]; - активно вболіває за результат команди [2 ФІО 2-3.1-5]
46.	2 семестр Організовуючі вправи. Загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби, бігу. Вправи для розвитку гнучкості. Рухлива гра. Визначення динаміки фізичної підготовленості учнів.		8	- спілкується та взаємодіє з дорослими й однолітками [2 ФІО 2-3.1-1]; - співпрацює й досягає спільних командних цілей, наприклад під час рухливих ігор та естафет [2 ФІО 2-3.1-2]; - бере участь в ухваленні спільних рішень на користь команди [2 ФІО 2-3.1-3]; - виконує різні ролі в ігрових ситуаціях [2 ФІО 2-3.1-4]; - активно вболіває за результат команди [2 ФІО 2-3.1-5]
47.	Організовуючі вправи. Загальнорозвивальні вправи зі скакалкою. Різновиди ходьби та бігу. Стрибки зі скакалкою. Вправи для розвитку гнучкості. Рухлива гра. Визначення динаміки фізичної підготовленості учнів.		8	виконує організовуючі вправи: команди на шиккування в шеренгу, колону по одному, в коло; розмикання на інтервал; загальнорозвивальні вправи без предмета (імітаційного характеру) та з предметами; комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики, присідання тощо [1 ФІО 1.1]; 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 із зміною напрямку і різних вихідних положень; танцювальні кроки; танцювальні імпровізаційні вправи; лазіння по горизонтальній та похилій гімнастичній лаві; по гімнастичній стінці у різних напрямках; перелізання через перешкод [1 ФІО 1.1]; виконує вправи з малим м'ячем; вправи з великим м'ячем [1 ФІО 1.3];
48.	Організовуючі вправи. Загальнорозвивальні вправи зі скакалкою. Різновиди ходьби та бігу. Вправи для розвитку гнучкості. Рухлива гра.		7	- спілкується та взаємодіє з дорослими й однолітками [2 ФІО 2-3.1-1]; - співпрацює й досягає спільних командних цілей, наприклад під час рухливих ігор та естафет [2 ФІО 2-3.1-2]; - бере участь в ухваленні спільних рішень на користь команди [2 ФІО 2-3.1-3]; - виконує різні ролі в ігрових ситуаціях [2 ФІО 2-3.1-4]; - активно вболіває за результат команди [2 ФІО 2-3.1-5]

49.	Вправи для формування правильної постави. Правила безпечної поведінки під час рухливих ігор та естафет.		9	- спілкується та взаємодіє з дорослими й однолітками [2 ФІО 2-3.1-1]; - співпрацює й досягає спільних командних цілей, наприклад під час рухливих ігор та естафет [2 ФІО 2-3.1-2]; - бере участь в ухваленні спільних рішень на користь команди [2 ФІО 2-3.1-3]; - виконує різні ролі в ігрових ситуаціях [2 ФІО 2-3.1-4]; - активно вболіває за результат команди [2 ФІО 2-3.1-5]
50.	Життєво важливі способи пересування людини. Загальнорозвивальні вправи. Ходьба.		8	- спілкується та взаємодіє з дорослими й однолітками [2 ФІО 2-3.1-1]; - співпрацює й досягає спільних командних цілей, наприклад під час рухливих ігор та естафет [2 ФІО 2-3.1-2]; - бере участь в ухваленні спільних рішень на користь команди [2 ФІО 2-3.1-3]; - виконує різні ролі в ігрових ситуаціях [2 ФІО 2-3.1-4]; - активно вболіває за результат команди [2 ФІО 2-3.1-5]
51.	Ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультурні хвилинки. Різновиди ходьби.		7	виконує організовуючі вправи: команди на шиккування в шеренгу, колону по одному, в коло; розмикання на інтервал; загальнорозвивальні вправи без предмета (імітаційного характеру) та з предметами; комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики, присідання тощо [1 ФІО 1.1]; 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 із зміною напрямку і різних вихідних положень; танцювальні кроки; танцювальні імпровізаційні вправи; лазіння по горизонтальній та похилій гімнастичній лаві; по гімнастичній стінці у різних напрямках; перелізання через перешкод [1 ФІО 1.1]; виконує вправи з малим м'ячем; вправи з великим м'ячем [1 ФІО 1.3];
52.	Загальнорозвивальні вправи (ЗРВ) без предмета . Різновиди бігу. Рухливі ігри.		6	- спілкується та взаємодіє з дорослими й однолітками [2 ФІО 2-3.1-1]; - співпрацює й досягає спільних командних цілей, наприклад під час рухливих ігор та естафет [2 ФІО 2-3.1-2]; - бере участь в ухваленні спільних рішень на користь команди [2 ФІО 2-3.1-3]; - виконує різні ролі в ігрових ситуаціях [2 ФІО 2-3.1-4]; - активно вболіває за результат команди [2 ФІО 2-3.1-5]
53.	Різновиди ходьби та бігу. Дитячий фітнес. Рухливі ігри.		5	- виконує комплекси фізичних вправ ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурної хвилинки і фізкультурної паузи [2 ФІО 1-1.2-1]; - розрізняє легкоатлетичні, гімнастичні, ігрові та інші вправи та виконує їх [2 ФІО 1-1.2-2]; - добирає необхідний спортивний інвентар та вправи до видів спорту, якими займається [2 ФІО 1-1.2-3]
54.	Біг із високим підніманням стегна. Звіроаеробіка. Комплекс ранкової гімнастики. Правила чесної гри.		4	- спілкується та взаємодіє з дорослими й однолітками [2 ФІО 2-3.1-1]; - співпрацює й досягає спільних командних цілей, наприклад під час рухливих ігор та естафет [2 ФІО 2-3.1-2]; - бере участь в ухваленні спільних рішень на користь команди [2 ФІО 2-3.1-3]; - виконує різні ролі в ігрових ситуаціях [2 ФІО 2-3.1-4]; - активно вболіває за результат команди [2 ФІО 2-3.1-5]
55.	Біг із закиданням гомілок. Ходьба на пальцях, п'ятах. Рухливі ігри		5	виконує організовуючі вправи: команди на шиккування в шеренгу, колону по одному, в коло; розмикання на інтервал; загальнорозвивальні вправи без предмета (імітаційного характеру) та з предметами; комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики, присідання тощо [1 ФІО 1.1]; 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 із зміною напрямку і різних вихідних положень; танцювальні кроки; танцювальні імпровізаційні вправи; лазіння по горизонтальній та похилій гімнастичній лаві; по гімнастичній стінці у різних напрямках; перелізання через перешкод [1 ФІО 1.1]; виконує вправи з малим м'ячем; вправи з великим м'ячем [1 ФІО 1.3];

56.	Біг зі зміною напрямку руху. Ходьба із високим підніманням стегна. Звіроаеробіка.		6	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 [1 ФІО 1.1]; виконує вправи для розвитку фізичних якостей: сили – підтягування у висі лежачи та у висі (хлопці), згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави та від підлоги (хлопці); швидкості – повторний біг на 3–4х10 м; пришвидшення з різних вихідних положень; витривалості – біг по чергову з ходьбою; пересування на лижах; нахили тулуба в різних напрямках у положенні стоячи, Вправи для розвитку фізичних якостей. 59 нахили у положенні сидячи; “напівшпагат”, “шпагат”; координації – пересування по підвищеній і обмеженій за площиною опорі, “човниковий” біг 4х9 м, 3х10 м [1 ФІО 1.2]; [1 ФІО 1.3];
57.	Біг із різних вихідних положень. Ходьба у напівприсіді і присіді. Рухливі ігри		7	- спілкується та взаємодіє з дорослими й однолітками [2 ФІО 2-3.1-1]; - співпрацює й досягає спільних командних цілей, наприклад під час рухливих ігор та естафет [2 ФІО 2-3.1-2]; - бере участь в ухваленні спільних рішень на користь команди [2 ФІО 2-3.1-3]; - виконує різні ролі в ігрових ситуаціях [2 ФІО 2-3.1-4]; - активно вболіває за результат команди [2 ФІО 2-3.1-5]
58.	Вправи з великим м'ячем тримання м'яча; підкидання м'яча і ловіння його після відскоку від підлоги;		8	- виконує комплекси фізичних вправ ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурної хвилинки і фізкультурної паузи [2 ФІО 1-1.2-1]; - розрізняє легкоатлетичні, гімнастичні, ігрові та інші вправи та виконує їх [2 ФІО 1-1.2-2]; - добирає необхідний спортивний інвентар та вправи до видів спорту, якими займається [2 ФІО 1-1.2-3]
59.	Вправи з великим м'ячем передавання м'яча з рук у руки в колі, в колоні, шерензі, праворуч, ліворуч, над головою, під ногами		10	виконує організовуючі вправи: команди на шиккування в шеренгу, колону по одному, в коло; розмикання на інтервал; загальноорозвивальні вправи без предмета (імітаційного характеру) та з предметами; комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики, присідання тощо [1 ФІО 1.1];
60.	Вправи з великим м'ячем перекидання м'яча у парах; удари м'яча об підлогу однією та двома руками; ведення м'яча на місці правою і лівою рукою		10	виконує організовуючі вправи: команди на шиккування в шеренгу, колону по одному, в коло; розмикання на інтервал; загальноорозвивальні вправи без предмета (імітаційного характеру) та з предметами; комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики, присідання тощо [1 ФІО 1.1]; 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 із зміною напрямку і різних вихідних положень; танцювальні кроки; танцювальні імпровізаційні вправи; лазіння по горизонтальній та похилій гімнастичній лаві; по гімнастичній стінці у різних напрямках; перелізання через перешкод [1 ФІО 1.1]; виконує вправи з малим м'ячем; вправи з великим м'ячем [1 ФІО 1.3];
61.	Вправи для розвитку координації. Подолання перешкод, ходьба на пальцях по підвищеній і обмеженій за площиною опорі з різними положеннями рук, “поза лелеки” із заплученими очима, пересування із підкиданням дрібних предметів (тенісні м'ячі, мішечки)		10	виконує організовуючі вправи: команди на шиккування в шеренгу, колону по одному, в коло; розмикання на інтервал; загальноорозвивальні вправи без предмета (імітаційного характеру) та з предметами; комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики, присідання тощо [1 ФІО 1.1]; 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 із зміною напрямку і різних вихідних положень; танцювальні кроки; танцювальні імпровізаційні вправи; лазіння по горизонтальній та похилій гімнастичній лаві; по гімнастичній стінці у різних напрямках; перелізання через перешкод [1 ФІО 1.1]; виконує вправи з малим м'ячем; вправи з великим м'ячем [1 ФІО 1.3];

62.	Вправи для розвитку координації. Пересування із зупинками за зоровим і слуховим сигналами (під час пересування раптові зупинки у заданій позі за сигналом),		9	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 [1 ФІО 1.1]; виконує вправи для розвитку фізичних якостей: сили – підтягування у висі лежачи та у висі (хлопці), згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави та від підлоги (хлопці); швидкості – повторний біг на 3–4х10 м; пришвидшення з різних вихідних положень; витривалості – біг по чергову з ходьбою; пересування на лижах; нахили тулуба в різних напрямках у положенні стоячи, Вправи для опанування навичок володіння м'ячем. Вправи для оволодіння навичками стрибків. Вправи для розвитку фізичних якостей. 59 нахили у положенні сидючи; "напівшипсат", "шипсат"; координації – пересування по підвищеній і обмеженій за площиною опорі, "човниковий" біг 4х9 м, 3х10 м [1 ФІО 1.2]; [1 ФІО 1.3];
63.	Вправи для розвитку координації. Вправи зі зміною положення тіла у просторі (розслаблення м'язів рук, ніг, тулуба з різних вихідних положень)		9	виконує організовуючі вправи: команди на шиккування в шеренгу, колону по одному, в коло; розмикання на інтервал; загальнорозвивальні вправи без предмета (імітаційного характеру) та з предметами; комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики, присідання тощо [1 ФІО 1.1]; 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 із зміною напрямку і різних вихідних положень; танцювальні кроки; танцювальні імпровізаційні вправи; лазіння по горизонтальній та похилій гімнастичній лаві; по гімнастичній стінці у різних напрямках; перелізання через перешкод [1 ФІО 1.1]; виконує вправи з малим м'ячем; вправи з великим м'ячем [1 ФІО 1.3];
64.	Стрибки в глибину з висоти від 40 до 60 см з м'яким приземленням на дві ступні		9	виконує організовуючі вправи: команди на шиккування в шеренгу, колону по одному, в коло; розмикання на інтервал; загальнорозвивальні вправи без предмета (імітаційного характеру) та з предметами; комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики, присідання тощо [1 ФІО 1.1];
65.	Стрибки в глибину зіскок із гімнастичної лави		9	виконує організовуючі вправи: команди на шиккування в шеренгу, колону по одному, в коло; розмикання на інтервал; загальнорозвивальні вправи без предмета (імітаційного характеру) та з предметами; комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики, присідання тощо [1 ФІО 1.1]; 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 із зміною напрямку і різних вихідних положень; танцювальні кроки; танцювальні імпровізаційні вправи; лазіння по горизонтальній та похилій гімнастичній лаві; по гімнастичній стінці у різних напрямках; перелізання через перешкод [1 ФІО 1.1]; виконує вправи з малим м'ячем; вправи з великим м'ячем [1 ФІО 1.3];
66.	Стрибки у висоту через гімнастичну палицю, гумову мотузку з місця, з прямого розбігу		5	виконує організовуючі вправи: команди на шиккування в шеренгу, колону по одному, в коло; розмикання на інтервал; загальнорозвивальні вправи без предмета (імітаційного характеру) та з предметами; комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики, присідання тощо [1 ФІО 1.1]; 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 із зміною напрямку і різних вихідних положень; танцювальні кроки; танцювальні імпровізаційні вправи; лазіння по горизонтальній та похилій гімнастичній лаві; по гімнастичній стінці у різних напрямках; перелізання через перешкод [1 ФІО 1.1]; виконує вправи з малим м'ячем; вправи з великим м'ячем [1 ФІО 1.3];
67.	Застрибування на підвищену опору (кілька матів, складених один на		4	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 [1 ФІО 1.1];

	одного) однією та двома ногами та зістрибування			виконує вправи для розвитку фізичних якостей: сили – підтягування у висі лежачи та у висі (хлопці), згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави та від підлоги (хлопці); швидкості – повторний біг на 3–4х10 м; пришивищення з різних вихідних положень; витривалості – біг по чергову з ходьбою; пересування на ліжках; нахили тулуба в різних напрямках у положенні стоячи, пружні Фізична культура як сукупність різноманітних фізичних вправ, спрямованих на фізичний розвиток та зміцнення здоров'я людини. Терміни з предмету «фізична культура». Фізичні вправи – засіб формування правильної постави. Життєво важливі способи пересування людини. Культура рухів з елементами гімнастики: організовуючі вправи; Вправи для оволодіння навичками пересувань. Вправи для опанування навичок володіння м'ячем. Вправи для оволодіння навичками стрибків. Вправи для розвитку фізичних якостей. 59 нахили у положенні сидячи; "напівпагат", "чпагат"; координації – пересування по підвищеній і обмеженій за площиною опорі, "човниковий" біг 4х9 м, 3х10 м [1 ФІО 1.2]; [1 ФІО 1.3];
68.	Стрибки через перешкоди висотою до 50 см поштовхом однією та двома ногами		4	
69.	Стрибки в довжину з місця поштовхом однієї, двох ніг та із просуванням вперед.		5	виконує організовуючі вправи: команди на шиккування в шеренгу, колону по одному, в коло; розмикання на інтервал; загальноорозвивальні вправи без предмета (імітаційного характеру) та з предметами; комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики, присідання тощо [1 ФІО 1.1]; 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 із зміною напрямку і різних вихідних положень; танцювальні кроки; танцювальні імпровізаційні вправи; лазіння по горизонтальній та похилій гімнастичній лаві; по гімнастичній стінці у різних напрямках; перелізання через перешкод [1 ФІО 1.1]; виконує вправи з малим м'ячем; вправи з великим м'ячем [1 ФІО 1.3];
70.	Вправи для розвитку гнучкості махові рухи руками і ногами в різних напрямках з амплітудою, що поступово збільшується, нахили тулуба в різних напрямках у положенні стоячи		5	виконує організовуючі вправи: команди на шиккування в шеренгу, колону по одному, в коло; розмикання на інтервал; загальноорозвивальні вправи без предмета (імітаційного характеру) та з предметами; комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики, присідання тощо [1 ФІО 1.1]; виконує ходьбу на носках, на п'ятах, з високим підніманням стегна, у напівприсіді, у присіді, з різними положеннями рук, ходьбу «змійкою» [1 ФІО 1.1]; виконує вправи з малим м'ячем; вправи з великим м'ячем [1 ФІО 1.3];
71.	Вправи для розвитку гнучкості пружинні нахили у положенні сидячи, викрути рук із гімнастичною палицею, пружинні рухи у широкій стійці, прогинання та вигинання тулуба у положенні упору стоячи на колінах		5	- спілкується та взаємодіє з дорослими й однолітками [2 ФІО 2-3.1-1]; - співпрацює й досягає спільних командних цілей, наприклад під час рухливих ігор та естафет [2 ФІО 2-3.1-2]; - бере участь в ухваленні спільних рішень на користь команди [2 ФІО 2-3.1-3]; - виконує різні ролі в ігрових ситуаціях [2 ФІО 2-3.1-4]; - активно вболіває за результат команди [2 ФІО 2-3.1-5]
72.	Вправи для розвитку гнучкості викрути рук зі скакалкою, пружинні похитування у положенні випаду, прогинання тулуба у положенні лежачи на животі		4	виконує організовуючі вправи: команди на шиккування в шеренгу, колону по одному, в коло; розмикання на інтервал; загальноорозвивальні вправи без предмета (імітаційного характеру) та з предметами; комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики, присідання тощо [1 ФІО 1.1]; виконує ходьбу на носках, на п'ятах, з високим підніманням стегна, у напівприсіді, у присіді, з різними положеннями рук, ходьбу «змійкою»

73.	Вправи з великим м'ячем ведення м'яча з одночасними кроками правою та лівою рукою;		6	виконує організовуючі вправи: команди на шиккування в шеренгу, колону по одному, в коло; розмикання на інтервал; загальнорозвивальні вправи без предмета (імітаційного характеру) та з предметами; комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики, присідання тощо [1 ФІО 1.1]; виконує ходьбу на носках, на п'ятах, з високим підніманням стегна, у напівприсіді, у присіді, з різними положеннями рук, ходьбу «змійкою» [1 ФІО 1.1]; виконує вправи з малим м'ячем; вправи з великим м'ячем [1 ФІО 1.3];
74.	Вправи з великим м'ячем кидки м'яча знизу з положення сидячи та стоячи,		7	виконує організовуючі вправи: команди на шиккування в шеренгу, колону по одному, в коло; розмикання на інтервал; загальнорозвивальні вправи без предмета (імітаційного характеру) та з предметами; комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики, присідання тощо [1 ФІО 1.1];
75.	Вправи з великим м'ячем передавання і ловіння м'яча двома руками від грудей (у колі, парах, трійках).		8	виконує організовуючі вправи: команди на шиккування в шеренгу, колону по одному, в коло; розмикання на інтервал; загальнорозвивальні вправи без предмета (імітаційного характеру) та з предметами; комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики, присідання тощо [1 ФІО 1.1]; виконує ходьбу на носках, на п'ятах, з високим підніманням стегна, у напівприсіді, у присіді, з різними положеннями рук, ходьбу «змійкою» [1 ФІО 1.1]; виконує вправи з малим м'ячем; вправи з великим м'ячем [1 ФІО 1.3];
76.	Вправи з великим м'ячем ведення м'яча ногою у кроці; зупинка м'яча, що котиться, підшоною; ведення м'яча передньою частиною ступні		5	виконує організовуючі вправи: команди на шиккування в шеренгу, колону по одному, в коло; розмикання на інтервал; загальнорозвивальні вправи без предмета (імітаційного характеру) та з предметами; комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики, присідання тощо [1 ФІО 1.1]; виконує ходьбу на носках, на п'ятах, з високим підніманням стегна, у напівприсіді, у присіді, з різними положеннями рук, ходьбу «змійкою» [1 ФІО 1.1]; виконує вправи з малим м'ячем; вправи з великим м'ячем [1 ФІО 1.3];
77.	Вправи з великим м'ячем удари по м'ячу, що котиться; ведення м'яча ногою по прямій, по дузі, між стійками.		5	виконує організовуючі вправи: команди на шиккування в шеренгу, колону по одному, в коло; розмикання на інтервал; загальнорозвивальні вправи без предмета (імітаційного характеру) та з предметами; комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики, присідання тощо [1 ФІО 1.1];
78.	Вправи з великим м'ячем . Рухливі ігри. Естафети.		4	- спілкується та взаємодіє з дорослими й однолітками [2 ФІО 2-3.1-1]; - співпрацює й досягає спільних командних цілей, наприклад під час рухливих ігор та естафет [2 ФІО 2-3.1-2]; - бере участь в ухваленні спільних рішень на користь команди [2 ФІО 2-3.1-3]; - виконує різні ролі в ігрових ситуаціях [2 ФІО 2-3.1-4]; - активно вболіває за результат команди [2 ФІО 2-3.1-5]
79.	Біг із високого старту до 30 м. Ходьба з різними положеннями рук. Фітбол-аеробіка.		9	виконує організовуючі вправи: команди на шиккування в шеренгу, колону по одному, в коло; розмикання на інтервал; загальнорозвивальні вправи без предмета (імітаційного характеру) та з предметами; комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики, присідання тощо [1 ФІО 1.1];
80.	Ходьба «змійкою». Біг до 500 м . Фітбол-аеробіка. Ігри.		10	виконує організовуючі вправи: команди на шиккування в шеренгу, колону по одному, в коло; розмикання на інтервал; загальнорозвивальні вправи без предмета (імітаційного характеру) та з предметами; комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики, присідання тощо [1 ФІО 1.1];
81.	ЗРВ імітаційного характеру. Чергування ходьби та бігу до 1000 м. Рухливі ігри		10	- виконує комплекси загальнорозвивальних та спеціальних вправ за показом учителя / учительки з використанням різних предметів та без них [2 ФІО 1-1.1-1]; - виконує різновиди ходьби [2 ФІО 1-1.1-3]; - виконує бігові вправи та різновиди бігу [2 ФІО 1-1.1-4]; - виконує стрибкові вправи [2 ФІО 1-1.1-5]; - долає смугу природних та штучних перешкод за допомогою

				лазіння та перелізання, стрибків і бігу [2 ФІО 1-1.1-6]; - виконує метання різними способами на дальність та в ціль [2 ФІО 1-1.1-7]; - виконує гімнастичні, ігрові та інші вправи [2 ФІО 1-1.1-8]; - виконує базові рухи, характерні для різних видів спорту [2 ФІО 1-1.1-9]
82.	ЗРВ з гімнастичною палицею. Біг спиною уперед. Вправи з малим м'ячем. Рухливі ігри		9	- виконує комплекси загальнорозвивальних та спеціальних вправ за показом учителя / учительки з використанням різних предметів та без них [2 ФІО 1-1.1-1]; - виконує різновиди ходьби [2 ФІО 1-1.1-3]; - виконує бігові вправи та різновиди бігу [2 ФІО 1-1.1-4]; - виконує стрибкові вправи [2 ФІО 1-1.1-5]; - долає смугу природних та штучних перешкод за допомогою лазіння та перелізання, стрибків і бігу [2 ФІО 1-1.1-6]; - виконує метання різними способами на дальність та в ціль [2 ФІО 1-1.1-7]; - виконує гімнастичні, ігрові та інші вправи [2 ФІО 1-1.1-8]; - виконує базові рухи, характерні для різних видів спорту [2 ФІО 1-1.1-9]
83.	Біг із зупинками стрибком та у кроці за сигналом. Метання малого м'яча із-за голови. Рухливі ігри		9	- спілкується та взаємодіє з дорослими й однолітками [2 ФІО 2-3.1-1]; - співпрацює й досягає спільних командних цілей, наприклад під час рухливих ігор та естафет [2 ФІО 2-3.1-2]; - бере участь в ухваленні спільних рішень на користь команди [2 ФІО 2-3.1-3]; - виконує різні ролі в ігрових ситуаціях [2 ФІО 2-3.1-4]; - активно вболіває за результат команди [2 ФІО 2-3.1-5]
84.	Пересування приставними кроками правим, лівим боком. Фізичні вправи для формування постави, профілактики плоскостопості та відновлення організму.		10	- виконує комплекси загальнорозвивальних та спеціальних вправ за показом учителя / учительки з використанням різних предметів та без них [2 ФІО 1-1.1-1]; - виконує різновиди ходьби [2 ФІО 1-1.1-3]; - виконує бігові вправи та різновиди бігу [2 ФІО 1-1.1-4]; - виконує стрибкові вправи [2 ФІО 1-1.1-5]; - долає смугу природних та штучних перешкод за допомогою лазіння та перелізання, стрибків і бігу [2 ФІО 1-1.1-6]; - виконує метання різними способами на дальність та в ціль [2 ФІО 1-1.1-7]; - виконує гімнастичні, ігрові та інші вправи [2 ФІО 1-1.1-8]; - виконує базові рухи, характерні для різних видів спорту [2 ФІО 1-1.1-9]
85.	Ознаки втоми під час виконання фізичних навантажень та засоби її уникнення. Метання м'яча у вертикальну ціль з відстані 8-10 м.		10	- пояснює емоції, що виникають під час естафет та рухливих ігор [2 ФІО 2-3.3-1]; - пояснює, чому треба грати чесно, поважаючи суперника [2 ФІО 2-3.3-2]; - пояснює правила проведення гри, ставить запитання, щоб краще їх зрозуміти, та діє відповідно до узгоджених правил [2 ФІО 2-3.3-3]; - розповідає про відомих спортсменів та прагне брати з них приклад [2 ФІО 2-3.3-4]; - пояснює, як треба вигравати і програвати з гідністю [2 ФІО 2-3.3-5]
86.	Загартування як засіб зміцнення здоров'я та покращення фізичного розвитку. "Повторний" біг 3 x 10 м.		9	- пояснює емоції, що виникають під час естафет та рухливих ігор [2 ФІО 2-3.3-1]; - пояснює, чому треба грати чесно, поважаючи суперника [2 ФІО 2-3.3-2]; - пояснює правила проведення гри, ставить запитання, щоб

				краще їх зрозуміти, та діє відповідно до узгоджених правил [2 ФІО 2-3.3-3]; - розповідає про відомих спортсменів та прагне брати з них приклад [2 ФІО 2-3.3-4]; - пояснює, як треба вигравати і програвати з гідністю [2 ФІО 2-3.3-5]
87.	Різновиди “човникового” бігу 4 x 9 м. Метання малого м'яча у щит. Рухливі ігри		8	виконує організовуючі вправи: команди на шиккування в шеренгу, колону по одному, в коло; розмикання на інтервал; загальнорозвивальні вправи без предмета (імітаційного характеру) та з предметами; комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики, присідання тощо [1 ФІО 1.1];
88.	ЗРВ нахили та повороти. Біг до 30 м із високого старту. Метання малого м'яча в горизонтальну ціль з відстані 6-8 м;		7	виконує організовуючі вправи: команди на шиккування в шеренгу, колону по одному, в коло; розмикання на інтервал; загальнорозвивальні вправи без предмета (імітаційного характеру) та з предметами; комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики, присідання тощо [1 ФІО 1.1];
89.	ЗРВ зі скакалкою. Метання малого м'яча із-за голови на дальність. Рухливі ігри		5	виконує організовуючі вправи: команди на шиккування в шеренгу, колону по одному, в коло; розмикання на інтервал; загальнорозвивальні вправи без предмета (імітаційного характеру) та з предметами; комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики, присідання тощо [1 ФІО 1.1];
90.	Різновиди ходьби та бігу. Метання м'ячів різної ваги на задану відстань. Рухливі ігри		4	виконує організовуючі вправи: команди на шиккування в шеренгу, колону по одному, в коло; розмикання на інтервал; загальнорозвивальні вправи без предмета (імітаційного характеру) та з предметами; комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики, присідання тощо [1 ФІО 1.1];
91.	Дитячий фітнес. Метання м'ячів різної ваги на однакову відстань. Рухливі ігри		5	- пояснює емоції, що виникають під час естафет та рухливих ігор [2 ФІО 2-3.3-1]; - пояснює, чому треба грати чесно, поважаючи суперника [2 ФІО 2-3.3-2]; - пояснює правила проведення гри, ставить запитання, щоб краще їх зрозуміти, та діє відповідно до узгоджених правил [2 ФІО 2-3.3-3]; - розповідає про відомих спортсменів та прагне брати з них приклад [2 ФІО 2-3.3-4]; - пояснює, як треба вигравати і програвати з гідністю [2 ФІО 2-3.3-5]
92.	ЗРВ без предметів. Стрибки зі скакалкою. Рухливі ігри .		6	виконує організовуючі вправи: команди на шиккування в шеренгу, колону по одному, в коло; розмикання на інтервал; загальнорозвивальні вправи без предмета (імітаційного характеру) та з предметами; комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики, присідання тощо [1 ФІО 1.1];
93.	Комплекс вправ фізпаузи. Стрибки зі скакалкою. Естафети.		4	- виконує комплекси загальнорозвивальних та спеціальних вправ за показом учителя / учительки з використанням різних предметів та без них [2 ФІО 1-1.1-1]; - виконує різновиди ходьби [2 ФІО 1-1.1-3]; - виконує бігові вправи та різновиди бігу [2 ФІО 1-1.1-4]; - виконує стрибкові вправи [2 ФІО 1-1.1-5]; - долає смугу природних та штучних перешкод за допомогою лазіння та перелізання, стрибків і бігу [2 ФІО 1-1.1-6]; - виконує метання різними способами на дальність та в ціль [2 ФІО 1-1.1-7]; - виконує гімнастичні, ігрові та інші вправи [2 ФІО 1-1.1-8]; - виконує базові рухи, характерні для різних видів спорту [2 ФІО 1-1.1-9]
94.	Стрибки без використання предметів: на місці, ловіння м'яча однією та		8	виконує організовуючі вправи: команди на шиккування в шеренгу, колону по одному, в коло; розмикання на інтервал; загальнорозвивальні вправи без предмета (імітаційного характеру) та з предметами;

	двома руками після відскоку від стіни, підлоги . Рухливі ігри.			комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики, присідання тощо [1 ФІО 1.1];
95.	Стрибки на одній, двох ногах. Вправи для профілактики плоскостопості: ходьба по дрібних предметах, біг на пальцях.		9	виконує організовуючі вправи: команди на шикування в шеренгу, колону по одному, в коло; розмикання на інтервал; загальнорозвивальні вправи без предмета (імітаційного характеру) та з предметами; комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики, присідання тощо [1 ФІО 1.1];
96.	ЗРВ з предметами. Ходьба на підвищеній опорі. Вправи для профілактики плоскостопості.		10	- пояснює емоції, що виникають під час естафет та рухливих ігор [2 ФІО 2-3.3-1]; - пояснює, чому треба грати чесно, поважаючи суперника [2 ФІО 2-3.3-2]; - пояснює правила проведення гри, ставить запитання, щоб краще їх зрозуміти, та діє відповідно до узгоджених правил [2 ФІО 2-3.3-3]; - розповідає про відомих спортсменів та прагне брати з них приклад [2 ФІО 2-3.3-4]; - пояснює, як треба вигравати і програвати з гідністю [2 ФІО 2-3.3-5]
97.	Вправи для розвитку швидкості. Біг із прискореннями за сигналом		10	виконує організовуючі вправи: команди на шикування в шеренгу, колону по одному, в коло; розмикання на інтервал; загальнорозвивальні вправи без предмета (імітаційного характеру) та з предметами; комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики, присідання тощо [1 ФІО 1.1];
98.	Вправи для розвитку швидкості. Біг в упорному положенні, прискорення з різних вихідних положень. Підсумковий урок.		8	виконує організовуючі вправи: команди на шикування в шеренгу, колону по одному, в коло; розмикання на інтервал; загальнорозвивальні вправи без предмета (імітаційного характеру) та з предметами; комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики, присідання тощо [1 ФІО 1.1];