

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

за Типовою освітньою програмою (за ред. **Р. Б. Шияна**) 3 год/тиждень

№	Тема	Дата	
І семестр (48 годин)			
1	Поняття про життєво важливі способи пересування людини. Загальнорозвивальні вправи. Ходьба.	02.09.2025	
2	Значення ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурної хвилинки. Різновиди ходьби.	04.09.2025	
3	Рухливі ігри. Вправи для формування правильної постави.	05.09.2025	
4	Загальнорозвивальні вправи (ЗРВ) без предмета . Різновиди бігу. Ознайомлення з правилами рухливих ігор	09.09.2025	
5	Різновиди ходьби та бігу. Правила безпечної поведінки під час рухливих ігор та естафет.	11.09.2025	
6	Рухливі ігри та естафети. Дотримання правил гри.	12.09.2025	
7	Вправи для формування правильної постави. Рухливі ігри та естафети для розвитку фізичних якостей. Безпечна поведінка під час виконання фізичних вправ та ігор.	16.09.2025	
8	Комплекс фізичних вправ ранкової гігієнічної гімнастики.	18.09.2025	
9	Рухливі ігри. Виконання різних ролей в ігрових ситуаціях. Спільні рішення на користь команди.	19.09.2025	
10	Рухова та ігрова діяльність під час прогулянок, екскурсій, відпочинку. Позитивний вплив природного середовища на стан здоров'я.	23.09.2025	
11	Рухливі ігри під час прогулянок, екскурсій, відпочинку.	25.09.2025	
12	Рухливі ігри під час прогулянок, екскурсій, відпочинку.	26.09.2025	
13	Виконання різновидів ходьби. Рухливі ігри.	30.09.2025	
14	Виконання різновидів ходьби. Рухливі ігри під час прогулянок, екскурсій, відпочинку.	02.10.2025	
15	Виконання різновидів ходьби. Рухливі ігри під час прогулянок, екскурсій, відпочинку.	03.10.2025	

16	Комплекси фізичних вправ ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурної хвилинки і фізкультурної паузи. Рухливі ігри.	07.10.2025	
17	Комплекси фізичних вправ ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурної хвилинки і фізкультурної паузи. Рухливі ігри.	09.10.2025	
18	Комплекси фізичних вправ ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурної хвилинки і фізкультурної паузи. Рухливі ігри.	10.10.2025	
19	Комплекси фізичних вправ ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурної хвилинки і фізкультурної паузи. Рухливі ігри.	14.10.2025	
20	Комплекси фізичних вправ ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурної хвилинки і фізкультурної паузи. Рухливі ігри.	16.10.2025	
21	Комплекси фізичних вправ ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурної хвилинки і фізкультурної паузи. Рухливі ігри.	17.10.2025	
22	Комплекс фізичних вправ ранкової гігієнічної гімнастики.	21.10.2025	
23	ЗРВ без предметів. Стрибки зі скакалкою. Рухливі ігри .	23.10.2025	
24	Комплекс вправ фізпаузи. Стрибки зі скакалкою. Естафети.	24.10.2025	
25	Рухливі ігри. Виконання різних ролей в ігрових ситуаціях. Дотримання правил гри.	04.11.2025	
26	Рухова та ігрова діяльність. Дотримання безпечної поведінки під час ігор та розваг.	06.11.2025	
27	Рухова та ігрова діяльність. Рухливі ігри під час навчання, екскурсій, відпочинку.	07.11.2025	
28	Дитячий фітнес. Танцювальна аеробіка.	11.11.2025	
29	ЗРВ імітаційного характеру. Танцювальна аеробіка. Рухливі ігри.	13.11.2025	
30	Біг із високим підніманням стегна. Звіроаеробіка. Комплекс ранкової гімнастики. Правила чесної гри, вміння вигравати і програвати з гідністю.	14.11.2025	

№	Тема	Дата	
31	Біг із закиданням гомілок. Ходьба на пальцях, п'ятах. Рухливі ігри	18.11.2025	

32	Біг зі зміною напрямку руху. Ходьба із високим підніманням стегна. Звіроаеробіка.	20.11.2025	
33	Біг із різних вихідних положень. Ходьба у напівприсіді і присіді. Рухливі ігри	21.11.2025	
34	Стрибки із поворотами та просуванням уперед. Рухливі ігри.	25.11.2025	
35	Загартування як засіб зміцнення здоров'я. Рухливі ігри та естафети.	27.11.2025	
36	Ознайомлення із зимовими видами спорту. Зимові рухливі ігри.	28.11.2025	
37	Стрибки з просуванням уперед, з поворотом на місці. Різновиди ходьби на підвищеній опорі.	02.12.2025	
38	Вправи з вихідних положень . Дитячий фітнес : крок польки.	04.12.2025	
39	ЗРВ з предметами. Перелізання через перешкоду висотою від 80 до 100 см різними способами.	05.12.2025	
40	ЗРВ імітаційного характеру. Підлізання під перешкодою. Крок польки.	09.12.2025	
41	Вправи з виконанням упорів , висів. Елементи акробатики.	11.12.2025	
42	Лазіння по горизонтальній та похилій гімнастичній лаві. Групування, переكاتи в групування.	12.12.2025	
43	Елементи акробатики: перекид боком та вперед. Лазіння по горизонтальній та похилій гімнастичній лаві.	16.12.2025	
44	ЗРВ для формування постави. Перекладання та захоплення дрібних предметів пальцями ніг.	18.12.2025	
45	ЗРВ для формування постави. Елементи акробатики: стійка на лопатках із зігнутими та прямими ногами.	19.12.2025	
46	Виконання базових рухів, характерних для різних видів спорту. Дотримання безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ та ігор.	23.12.2025	
47	Виконання базових рухів, характерних для різних видів спорту. Дотримання безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ та ігор.		
48	Виконання базових рухів, характерних для різних видів спорту. Рухливі ігри. Дотримання безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ та ігор.		

№	Тема	Дата	
II семестр			
49	Вправи для формування правильної постанти. Правила безпечної поведінки під час рухливих ігор та естафет.		
50	Життєво важливі способи пересування людини. Загальнорозвивальні вправи. Ходьба.		
51	Ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультурні хвилини. Різновиди ходьби.		
52	Загальнорозвивальні вправи (ЗРВ) без предмета . Різновиди бігу. Рухливі ігри.		
53	Різновиди ходьби та бігу. Дитячий фітнес. Рухливі ігри.		
54	Біг із високим підніманням стегна. Звіроаеробіка. Комплекс ранкової гімнастики. Правила чесної гри.		
55	Біг із закиданням гомілок. Ходьба на пальцях, п'ятах. Рухливі ігри		
56	Біг зі зміною напрямку руху. Ходьба із високим підніманням стегна. Звіроаеробіка.		
57	Біг із різних вихідних положень. Ходьба у напівприсіді і присіді. Рухливі ігри		
58	Вправи з великим м'ячем тримання м'яча; підкидання м'яча і ловіння його після відскоку від підлоги;		
59	Вправи з великим м'ячем передавання м'яча з рук у руки в колі, в колоні, шерензі, праворуч, ліворуч, над головою, під ногами		
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		
61	Вправи для розвитку координації. Подолання перешкод, ходьба на пальцях по підвищеній і обмеженій за площиною опорі з різними положеннями рук, “поза лелеки” із заплющеними очима, пересування із підкиданням дрібних предметів (тенісні м'ячі, мішечки)		
62	Вправи для розвитку координації. Пересування із зупинками за зоровим і слуховим сигналами (під час пересування раптові зупинки у заданій позі за сигналом),		

63	Вправи для розвитку координації. Вправи зі зміною положення тіла у просторі (розслаблення м'язів рук, ніг, тулуба з різних вихідних положень)		
64	Стрибки в глибину з висоти від 40 до 60 см з м'яким приземленням на дві ступні		
65	Стрибки в глибину зіскок із гімнастичної лави		
66	Стрибки у висоту через гімнастичну палицю, гумову мотузку з місця, з прямого розбігу		
67	Застрибування на підвищену опору (кілька матів, складених один на одного) однією та двома ногами та зістрибування		
68	Стрибки через перешкоди висотою до 50 см поштовхом однією та двома ногами		
69	Стрибки в довжину з місця поштовхом однієї, двох ніг та із просуванням вперед.		
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		
71	Вправи для розвитку гнучкості пружинні нахили у положенні сидючи, викрути рук із гімнастичною палицею, пружинні рухи у широкій стійці, прогинання та вигинання тулуба у положенні упору стоячи на колінах		
72	Вправи для розвитку гнучкості викрути рук зі скакалкою, пружинні похитування у положенні впаду, прогинання тулуба у положенні лежачи на животі		
73	Вправи з великим м'ячем ведення м'яча з одночасними кроками правою та лівою рукою;		
74	Вправи з великим м'ячем кидки м'яча знизу з положення сидючи та стоячи,		
75	Вправи з великим м'ячем передавання і ловіння м'яча двома руками від грудей (у колі, парах, трійках).		
76	Вправи з великим м'ячем ведення м'яча ногою у кроці; зупинка м'яча, що котиться, підошвою; ведення м'яча передньою частиною ступні		
77	Вправи з великим м'ячем удари по м'ячу, що котиться; ведення м'яча ногою по прямій, по дузі, між стійками.		
78	Вправи з великим м'ячем . Рухливі ігри. Естафети.		

79	Біг із високого старту до 30 м. Ходьба з різними положеннями рук. Фітбол-аеробіка.		
80	Ходьба «змійкою». Біг до 500 . Фітбол-аеробіка. Ігри		
81	ЗРВ імітаційного характеру. Чергування ходьби та бігу до 1000 м. Рухливі ігри		
82	ЗРВ з гімнастичною палицею. Біг спиною уперед. Вправи з малим м'ячем. Рухливі ігри		
83	Біг із зупинками стрибком та у кроці за сигналом. Метання малого м'яча із-за голови. Рухливі ігри		
84	Пересування приставними кроками правим, лівим боком. Фізичні вправи для формування постави, профілактики плоскостопості та відновлення організму.		
85	Ознаки втоми під час виконання фізичних навантажень та засоби її уникнення. Метання м'яча у вертикальну ціль з відстані 8-10 м.		
86	Загартування як засіб зміцнення здоров'я та покращення фізичного розвитку. "Повторний" біг 3 x 10 м.		
87	Різновиди "човникового" бігу 4 x 9 м. Метання малого м'яча у щит. Рухливі ігри		
88	ЗРВ нахили та повороти. Біг до 30 м із високого старту. Метання малого м'яча в горизонтальну ціль з відстані 6-8 м;		
89	ЗРВ зі скакалкою. Метання малого м'яча із-за голови на дальність. Рухливі ігри		
90	Різновиди ходьби та бігу. Метання м'ячів різної ваги на задану відстань. Рухливі ігри		
91	Дитячий фітнес. Метання м'ячів різної ваги на однакову відстань. Рухливі ігри		
92	ЗРВ без предметів. Стрибки зі скакалкою. Рухливі ігри .		
93	Комплекс вправ фізпаузи. Стрибки зі скакалкою. Естафети.		
94	Стрибки без використання предметів: на місці. ловіння м'яча однією та двома руками після відскоку від стіни, підлоги . Рухливі ігри.		
95	Стрибки на одній, двох ногах. Вправи для профілактики плоскостопості: ходьба по дрібних предметах, біг на пальцях.		

96	ЗРВ з предметами. Ходьба на підвищеній опорі. Вправи для профілактики плоскостопості.		
97	Вправи для розвитку швидкості. Біг із прискореннями за сигналом		
98	Вправи для розвитку швидкості. Біг в упорному положенні, прискорення з різних вихідних положень		
99	Вправи для розвитку швидкості . Біг на місці з максимальною частотою кроків, виконання максимальної кількості рухів за одиницю часу		
100	Вправи для розвитку витривалості. Біг у чергуванні з ходьбою до 1000 м;		
701	Вправи для розвитку витривалості . Стрибки зі скакалкою; біг у чергуванні з ходьбою до 1000 м		
102	Вправи для розвитку витривалості. Рівномірний біг малої інтенсивності на довгі дистанції		
103	Вправи для розвитку витривалості. Рівномірний біг малої інтенсивності на довгі дистанції		
104	ЗРВ імітаційного характеру. Естафети. Рухливі ігри		
105	Підсумковий урок.		