

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Чернівецького ліцею № 10

О. В. Попадюк

« » _____ 2022р.

**Індивідуальний навчальний план з вивчення фізичної культури
для учнів 1-х класів Чернівецького ліцею № 10,
що навчаються за індивідуальною (екстернатною) формою навчання**

Фізкультурна освітня галузь. Предмет - Фізична культура

Типова освітня програма початкової освіти, розроблена під керівництвом Савченко О Я (затверджена наказом МОН України від 12.08.2022 № 743-22)

Термін	Зміст навчальної діяльності	Очікувані результати
	Змістова лінія «Базова рухова активність». Змістова лінія «Ігрова та змагальна діяльність учнів». Змістова лінія «Турбота про стан здоров'я та безпеку».	
I семестр	Вступний інструктаж. 1.Поняття про фізичну культуру як сукупність різноманітних фізичних вправ, спрямованих на зміцнення здоров'я. Фізичні вправи для формування постави, профілактики плоскостопості та відновлення організму. Ознаки втоми під час виконання фізичних навантажень та засоби їх уникнення. Загартовування як засіб зміцнення здоров'я та покращення фізичного розвитку. 2.Організовуючі вправи: шиккування. 3.Загальнорозвивальні вправи: без предметів на місці: вправи для м'язів шиї: нахили та повороти голови. 4.Рухлива гра «Давайте познайомимось».	має уявлення про фізичну культуру як сукупність різноманітних фізичних вправ, спрямованих на фізичний розвиток та зміцнення здоров'я людини [1 ФІО 2.2]; розуміє терміни з предмету «фізична культура» [1 ФІО 1.2]; пояснює значення фізичних вправ для формування правильної постави [1 ФІО 2.2]; називає життєво важливі

	Первинний інструктаж. 1.Поняття про життєво важливі способи пересування людини. Значення ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурні хвилинки. Значення рухливих ігор для підвищення рухової активності школяра та оволодіння життєво необхідними рухливими вміннями та навичками. Ознайомлення із зимовими та літніми видами спорту, досягненнями відомих українських спортсменів. 2.Організовуючі вправи: стійки: основна стійка. 3.Загальнорозвивальні вправи: без предметів на місці: вправи для верхніх кінцівок і плечового пояса: згинання та розгинання верхніх кінцівок. 4.Рухливі ігри «Давайте познайомимися», «Знайомство з сусідами».	способи пересування людини [1 ФІО 1.1]; 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];
	1.Правила добору спортивного інвентарю та безпечної поведінки під час виконання життєво необхідних рухових умінь та навичок. Правила безпечної поведінки під час рухливих ігор та естафет. Ознайомлення із правилами ігор. Правила чесної гри, вміння вигравати і програвати з гідністю. 2.Організовуючі вправи: стійки: стійка ноги нарізно, широка стійка. 3.Загальнорозвивальні вправи: без предметів на місці: вправи для верхніх кінцівок і плечового пояса: колові рухи руками. 4.Рухливі ігри «Давайте познайомимися», «Знайомство з сусідами», «Знайди своє місце».	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];
	1.Організовуючі вправи: шикування, стійки. 2.Загальнорозвивальні вправи: без предметів на місці: вправи для м'язів тулуба з вихідних положень стоячи: нахили вперед, у сторони, назад, повороти тулуба, пружні рухи. 3.Рухливі ігри «Давайте познайомимися», «Знайомство з сусідами».	виконує вправи з малим м'ячем; вправи з великим м'ячем
	1.Організовуючі вправи: шикування, стійки. 2.Загальнорозвивальні вправи: без предметів на місці: вправи на рівновагу. Рухлива гра «Швидко стати у колону».	[1 ФІО 1.3]; володіє елементарними навичками виконання стрибків: на місці на одній

	1.Організовуючі вправи: шикування, стійки. 2.Загальнорозвивальні вправи: без предметів на місці: повторення раніше вивчених вправ. 3.Рухлива гра «Швидко стати у шеренгу».	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 почергово з ходьбою; пересування на лижах; нахили тулуба в різних напрямках у положенні стоячи, пружні
	1.Організовуючі вправи: шикування, стійки. 2.Загальнорозвивальні вправи: комплекс для формування правильної постави та профілактики плоскостопості. 3.Рухлива гра «Швидко стати у коло».	
	1.Організовуючі вправи: шикування, стійки. 2.Загальнорозвивальні вправи: комплекс для формування правильної постави та профілактики плоскостопості. 3.Рухливі ігри «Швидко стати у шеренгу», «Швидко стати у коло», «Швидко стати у колону».	
	1.Організовуючі вправи: розмикання і змикання приставними кроками у колоні. 2.Загальнорозвивальні вправи: комплекс для формування правильної постави та профілактики плоскостопості. 3.Рухливі ігри «Швидко стати у шеренгу», «Швидко стати у коло», «Швидко стати у колону».	
	1.Організовуючі вправи: розмикання і змикання приставними кроками у колоні. 2.Загальнорозвивальні вправи: комплекс ранкової гігієнічної гімнастики (імітаційного характеру: м'яч) №1. 3.Рухливі ігри «Швидко стати у шеренгу», «Швидко стати у коло», «Швидко стати у колону».	
	1.Організовуючі вправи: розмикання і змикання приставними кроками у шерензі. 2.Загальнорозвивальні вправи: комплекс ранкової гігієнічної гімнастики (імітаційного характеру: скакалка) №1. 3.Рухливі ігри «Знайди своє місце», «Мандрівка оплесків».	
	1.Організовуючі вправи: розмикання і змикання приставними кроками у шерензі. 2.Загальнорозвивальні вправи: комплекс ранкової гігієнічної гімнастики (імітаційного характеру: гімнастична палиця) №1. 3.Рухливі ігри «Тихо – гучно», «Мандрівка оплесків».	
	1.Організовуючі вправи: розмикання і змикання приставними кроками у колі. 2.Загальнорозвивальні вправи: без предметів на місці. 3.Рухливі ігри «Слухай сигнал», «Тихо – гучно».	

	1.Організовуючі вправи: розмикання і змикання приставними кроками у колі. 2.Загальнорозвивальні вправи: без предметів на місці. 3.Рухливі ігри «Літає – не літає», «Слухай сигнал».	
	1.Організовуючі вправи: шикування, стійки, розмикання і змикання. 2.Загальнорозвивальні вправи: без предметів на місці. 3.Рухливі ігри «Життя лісу», «Літає – не літає».	
	1.Організовуючі вправи: шикування, стійки, розмикання і змикання. 2.Загальнорозвивальні вправи: без предметів на місці. 3.Рухливі ігри «Театр звірів», «Життя лісу».	
	1.Організовуючі вправи: шикування, стійки, розмикання і змикання. 2.Загальнорозвивальні вправи: без предметів на місці. 3.Рухливі ігри.	
	1.Організовуючі вправи: розмикання і змикання приставними кроками у колоні. 2.Загальнорозвивальні вправи: комплекс ранкової гігієнічної гімнастики (імітаційного характеру: м'яч) №2. 3.Рухливі ігри «Швидко стати у шеренгу», «Швидко стати у коло», «Швидко стати у колону».	
	1.Організовуючі вправи: розмикання і змикання приставними кроками у шерензі. 2.Загальнорозвивальні вправи: комплекс ранкової гігієнічної гімнастики (імітаційного характеру: скакалка) №2. 3.Рухливі ігри «Знайди своє місце», «Мандрівка оплесків», «Тихо – гучно».	
	1.Організовуючі вправи: розмикання і змикання приставними кроками у колі. 2.Загальнорозвивальні вправи: комплекс ранкової гігієнічної гімнастики (імітаційного характеру: гімнастична палиця) №2. 3.Естафета «Спортивний осінній ярмарок».	
	1.Організовуючі вправи: шикування, стійки, розмикання і змикання. 2.Загальнорозвивальні вправи: без предметів на місці. 3.Рухливі ігри за бажанням дітей.	
	1.Організовуючі вправи: шикування, стійки, розмикання і змикання. 2.Загальнорозвивальні вправи: без предметів на місці. 3.Рухливі ігри за бажанням дітей.	

	1.Організовуючі вправи: шикування, стійки, розмикання і змикання. 2.Загальнорозвивальні вправи: без предметів на місці. 3.Рухливі ігри за бажанням дітей. 4.Підсумковий урок.	
	Змістова лінія «Базова рухова активність». Змістова лінія «Ігрова та змагальна діяльність учнів». Змістова лінія «Турбота про стан здоров'я та безпеку».	
	Первинний інструктаж. 1.Організовуючі вправи: шикування, стійки. 2.Різновиди ходьби (на носках, на п'ятах), бігу (рівномірний), стрибків (на місці на одній, двох ногах). 3.Загальнорозвивальні вправи: у русі. 4.Комплекс фізкультурної паузи. 5.Гра на формування уваги «Літає – не літає». 6.Рухлива гра «По гриби».	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];
	1.Організовуючі вправи: шикування, стійки. 2.Різновиди ходьби (на внутрішній та зовнішній частинах ступні), бігу (на носках), стрибків (на місці на одній, двох ногах з поворотами праворуч). 3.Загальнорозвивальні вправи: у русі. 4.Комплекс фізкультурної паузи. 5.Гра на формування уваги «Знайди своє місце». 6.Рухлива гра «До своїх прапорців».	виконує загальнорозвивальні вправи без предметів на місці; вправи для верхніх кінцівок і плечового поясу; згинання та розгинання верхніх кінцівок, колові рухи руками у фронтальній та сагітальній площині; загальнорозвивальні вправи в русі: різновиди ходьби, бігу, стрибків;
	1.Організовуючі вправи: шикування, стійки. 2.Різновиди ходьби (з різними положеннями рук), бігу (з виносом прямих ніг), стрибків (на місці на одній, двох ногах з поворотами ліворуч). 3.Загальнорозвивальні вправи: у русі. 4.Комплекс фізкультурної паузи. 5.Гра на формування уваги «Слухай сигнал». 6.Рухлива гра «Ми весела дітвора».	вправи на координацію; загальнорозвивальні вправи з предметами [1 ФІО 1.1]; [1 МАО 2.2];
	1.Організовуючі вправи: шикування, стійки. 2.Різновиди ходьби (із високим підніманням стегна), бігу (із високим підніманням стегна), стрибків (на місці на одній, двох ногах з поворотами кругом). 3.Загальнорозвивальні вправи: у русі. 4.Комплекс фізкультурної паузи. 5.Гра на формування уваги «Знайди своє місце». 6.Рухлива гра «До своїх прапорців».	виконує пересування на лижах: організовуючі команди і прийоми, пересування, повороти *
	1.Організовуючі вправи: шикування, стійки. 2.Різновиди ходьби (із закиданням гомілок), бігу (із закиданням гомілок), стрибків (із просуванням уперед, назад). 3.Загальнорозвивальні вправи: у русі. 4.Комплекс фізкультурної паузи. 5.Гра на формування уваги «Мандрівка оплесків». 6.Рухлива гра «По гриби».	[1 ФІО 1.1]; [1 МАО 3.2]; виконує вправи у воді, плавання *

1.Організовуючі вправи: шикування, стійки. 2.Різновиди ходьби (зі зміною напрямку), бігу (зі зміною напрямку), стрибків (у присіді правим та лівим боком). 3.Загальнорозвивальні вправи: у русі. 4.Комплекс фізкультурної паузи. 5.Гра на формування уваги «Слухай сигнал». 6.Рухлива гра «Виклик номерів».	[1 ФІО 1.1]; дотримується правил безпечної поведінки для себе та однокласників у воді [1 ФІО 3.2]
1.Організовуючі вправи: шикування, стійки. 2.Різновиди ходьби (у напівприсіді, у присіді), бігу (з різних вихідних положень), стрибків (із просування вперед). 3.Загальнорозвивальні вправи: у русі. 4.Комплекс фізкультурної паузи («пальчикова гімнастика»). 5.Гра на формування уваги «Літає – не літає». 6.Рухлива гра «Вовк у канаві».	бере участь у рухливих іграх та естафетах, виконуючи різні ролі в процесі рухливих ігор
1.Організовуючі вправи: шикування, стійки. 2.Різновиди ходьби («змійкою»), бігу («змійкою»), стрибків («змійкою»). 3.Загальнорозвивальні вправи: у русі. 4.Комплекс фізкультурної паузи («пальчикова гімнастика»). 5.Гра на формування уваги «Знайди своє місце». 6.Рухлива гра «Горобці й ворони».	[1 ФІО 1.3]; [1 ФІО 3.1]; [1 ФІО 3.3]; дотримується правил безпечної поведінки для себе та однокласників у процесі рухової та змагальної діяльності [1 ФІО 3.2].
1.Організовуючі вправи: шикування, стійки. 2.Різновиди ходьби (на підвищеній опорі – лаві – з різними положеннями рук), бігу (з різних вихідних положень), стрибків (із просуванням вперед). 3.Загальнорозвивальні вправи: у русі. 4.Комплекс фізкультурної паузи («пальчикова гімнастика»). 5.Гра на формування уваги «Слухай сигнал». 6.Рухлива гра «Виклик номерів».	
1.Організовуючі вправи: шикування, стійки. 2.Різновиди ходьби (на підвищеній опорі – лаві – з різними положеннями рук, чергуючи з присіданнями), бігу (на місці з максимальною частотою кроків), стрибків (із просуванням вперед). 3.Загальнорозвивальні вправи: у русі. 4.Комплекс фізкультурної паузи («пальчикова гімнастика»). 5.Гра на формування уваги «Мандрівка оплесків». 6.Рухлива гра «Вовк у канаві».	
1.Організовуючі вправи: шикування, стійки. 2.Різновиди ходьби (на підвищеній опорі – лаві – з різними положеннями рук, чергуючи із нахилами), бігу (з різних вихідних положень), стрибків (із просуванням вперед). 3.Загальнорозвивальні вправи: у русі. 4.Комплекс фізкультурної паузи («пальчикова гімнастика»). 5.Гра на формування уваги «Слухай сигнал». 6.Рухлива гра «Ловіння мавп».	

1.Організовуючі вправи: шикування, стійки. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: у русі. 4.Комплекс фізкультурної паузи («пальчикова гімнастика»). 5.Гра на формування уваги «Мандрівка оплесків». 6.Рухливі ігри за бажанням дітей.	
1.Організовуючі вправи: шикування, стійки. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: з м'ячем. 4.Вправи з малим м'ячем (тримання м'яча, підкидання м'яча правою і лівою руками). 5.Гра на формування уваги «Швидко стати у коло». 6.Рухлива гра «Вибивний».	
1.Організовуючі вправи: шикування, стійки. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: з м'ячем. 4.Вправи з малим м'ячем (ловіння м'яча однією та двома руками після відскоку від стіни, підлоги). 5.Гра на формування уваги «Літає – не літає». 6.Рухлива гра «Хто влучніше?».	
1.Організовуючі вправи: шикування, стійки. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: з м'ячем. 4.Вправи з малим м'ячем (метання м'яча правою і лівою руками із-за голови, стоячи на місці). 5.Гра на формування уваги «Слухай сигнал». 6.Рухлива гра «Гравець у колі».	
1.Організовуючі вправи: шикування, стійки. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: з м'ячем. 4.Вправи з малим м'ячем (метання м'яча у вертикальну ціль з відстані 8-10 м). 5.Гра на формування уваги «Швидко стати в шеренгу». 6.Рухлива гра «Влучно в ціль».	
1.Організовуючі вправи: шикування, стійки. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: з м'ячем. 4.Вправи з малим м'ячем. 5.Гра на формування уваги «Знайди своє місце». 6.Рухлива гра «Займи вільне коло».	
1.Організовуючі вправи: шикування, стійки. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: з м'ячем. 4.Вправи з малим м'ячем. 5.Гра на формування уваги «Слухай сигнал». 6.Рухлива гра «Приборкувач м'яча».	

	1.Організовуючі вправи: шикування, стійки. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: з м'ячем. 4.Вправи з великим м'ячем (тримання м'яча, підкидання м'яча і ловіння його після відскоку від підлоги). 5.Гра на формування уваги «Мандрівка оплесків». 6.Рухлива гра «Донеси м'яч».	
	1.Організовуючі вправи: шикування, стійки. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: з м'ячем. 4.Вправи з великим м'ячем (передавання м'яча з рук у руки у колі, в колоні). 5.Гра на формування уваги «Слухай сигнал». 6.Рухлива гра «Хвостики».	
	1.Організовуючі вправи: шикування, стійки. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: з м'ячем. 4.Вправи з великим м'ячем (передавання м'яча з рук у руки в шерензі, праворуч, ліворуч). 5.Гра на формування уваги «Мандрівка оплесків». 6.Рухлива гра «Жонглер».	
	1.Організовуючі вправи: шикування, стійки. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: з м'ячем. 4.Вправи з великим м'ячем (передавання м'яча над головою, під ногами). 5.Гра на формування уваги «Гарячий м'яч». 6.Рухлива гра «Хвостики».	
	1.Організовуючі вправи: шикування, стійки. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: з м'ячем. 4.Вправи з великим м'ячем (передавання м'яча у парах). 5.Гра на формування уваги «Гарячий м'яч». 6.Рухлива гра «Жонглер».	
	1.Організовуючі вправи: шикування, стійки. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: з м'ячем. 4.Вправи з великим м'ячем (удари м'яча об підлогу однією та двома руками, ведення м'яча на місці правою і лівою руками). 5.Гра на формування уваги «Гарячий м'яч». 6.Рухлива гра «Хвостики». Підсумковий урок за I семестр.	
	Змістова лінія «Базова рухова активність». Змістова лінія «Ігрова та змагальна діяльність учнів». Змістова лінія «Турбота про стан здоров'я та безпеку».	

	Первинний інструктаж. 1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: без предметів на місці: для м'язів тулуба з вихідних положень сидячи: нахили вперед, у сторони, назад, повороти тулуба, пружні рухи. 4.Комплекс фізкультурної паузи. 5.Вправи на положення тіла у просторі: елементи акробатики: групування (сидячи, лежачи). 6.Рухлива гра «Театр звірів». 7.Вправа на релаксацію «Лінива кішечка».	
II семестр	1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: без предметів на місці: для м'язів тулуба з вихідних положень лежачи: нахили вперед, у сторони, назад, повороти тулуба, пружні рухи. 4.Комплекс фізкультурної паузи. 5.Вправи на положення тіла у просторі: елементи акробатики: переكاتи в групуванні. 6.Рухлива гра «Життя лісу». 7.Вправа на релаксацію «Лінива кішечка».	
	1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: без предметів на місці: для м'язів живота з вихідного положення лежачи на спині, животі, піднімання із положення лежачи в положення сидячи. 4.Комплекс фізкультурної паузи. 5.Вправи на положення тіла у просторі: елементи акробатики: перекид боком. 6.Рухлива гра «Секретне завдання». 7.Вправа на релаксацію «Лінива кішечка».	
	1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: без предметів на місці: для м'язів спини: вправи з вихідного положення лежачи на животі. 4.Комплекс фізкультурної паузи. 5.Вправи на положення тіла у просторі: елементи акробатики: повторення раніше вивчених вправ. 6.Рухлива гра «Переліт птахів». 7.Вправа на релаксацію «Пустівні щічки».	
	1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: без предметів на місці: повторення раніше вивчених вправ. 4.Комплекс фізкультурної паузи. 5.Вправи на положення тіла у просторі: елементи акробатики: повторення раніше вивчених вправ. 6.Рухлива гра «Мандрівка оплесків». 7.Вправа на релаксацію «Пустівні щічки».	
	1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: з гімнастичною палицею: викрути рук з гімнастичною палицею. 4.Комплекс фізкультурної	

	паузи. 5.Вправи на положення тіла у просторі: сіди (ноги нарізно, на п'ятах, зігнувши ноги). 6.Нахили тулуба із положення сидячи. 7.Рухлива гра «Слухай сигнал». 8.Вправа на релаксацію «Пустівні щічки».	
	1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: з гімнастичною палицею: викрути рук з гімнастичною палицею. 4.Комплекс фізкультурної паузи. 5.Вправи на положення тіла у просторі: сіди (ноги нарізно, на п'ятах, зігнувши ноги). 6.Нахили тулуба із положення сидячи. 7.Рухлива гра «Тихо – гучно». 8.Вправа на релаксацію «Лимон».	
	1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: з гімнастичною палицею. 4.Вправи на положення тіла у просторі: сіди (ноги нарізно, на п'ятах, зігнувши ноги). 5.Нахили тулуба із положення сидячи. 6.Рухлива гра «Швидко стати в шеренгу». 7.Вправа на релаксацію «Лимон».	
	1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: з гімнастичною палицею. 4.Вправи на положення тіла у просторі: упори (присівши, лежачи, лежачи ззаду, стоячи, стоячи на колінах). 5.Згинання і розгинання рук в упорі лежачи. 6.Рухлива гра «Переліт птахів». 7.Вправа на релаксацію «Лимон».	
	1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: з гімнастичною палицею (в парах). 4.Вправи на положення тіла у просторі: упори (присівши, лежачи, лежачи ззаду, стоячи, стоячи на колінах). 5.Згинання і розгинання рук в упорі лежачи. 6.Рухлива гра «Швидко стати в коло». 7.Вправа на релаксацію «Палуба».	
	1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: з гімнастичною палицею (в парах). 4.Вправи на положення тіла у просторі: упори (присівши, лежачи, лежачи ззаду, стоячи, стоячи на колінах). 5. Підтягування у висі лежачи. 6.Рухлива гра «Швидко стати в колону». 7.Вправа на релаксацію «Пташки».	
	1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: з гімнастичною палицею (в парах). 4.Вправи на положення тіла у просторі: виси (стоячи,	

лежачи). 5. Підтягування у висі лежачи. 6.Рухлива гра «Театр звірів».7.Вправа на релаксацію «Пташки».	
1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: із прапорцями («морська азбука»). 4.Гра на формування уваги «Швидко стати у колону». 5.Танцювальні кроки: комплексні ритмічні вправи: повороти, нахили тулуба у поєднанні з різними кроками під музичний супровід: приставний крок, перемінний крок, кроки на півпальцях під музичний супровід, кроки з витягнутою стопою, «маятник». 6.Рухлива гра «Будиночки».	
1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: із прапорцями («морська азбука»). 4.Гра на формування уваги «Швидко стати у шеренгу». 5.Танцювальні кроки: комплексні ритмічні вправи: повороти, нахили тулуба у поєднанні з різними кроками під музичний супровід: приставний крок, перемінний крок, кроки на півпальцях під музичний супровід, кроки з витягнутою стопою, «маятник». 6.Рухлива гра «Садіння картоплі».	
1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: із прапорцями («морська азбука»). 4.Гра на формування уваги «Швидко стати у коло». 5.Лазіння та перелізання: лазіння: по горизонтальній та похилій (кут 20 гр.) гімнастичній лаві в упорі стоячи на колінах. 6.Танцювальні кроки: комплексні ритмічні вправи: повороти, нахили тулуба у поєднанні з різними кроками під музичний супровід: приставний крок, перемінний крок, кроки на півпальцях під музичний супровід, кроки з витягнутою стопою, «маятник». 7.Рухлива гра «Іподром».	
1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: із прапорцями («морська азбука»). 4.Гра на формування уваги «Слухай сигнал». 5.Лазіння та перелізання: лазіння: по горизонтальній та похилій (кут 20 гр.) гімнастичній лаві в упорі стоячи на колінах. 6.Танцювальні кроки: танцювальні імпровізаційні вправи. 7.Рухлива гра «Ой, у полі жито».	
1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: із прапорцями («морська азбука»). 4.Гра на формування уваги «Літає – не літає». 5.Лазіння	

	та перелізання: лазіння: по гімнастичній стінці у різних напрямках. 6.Танцювальні кроки: танцювальні імпровізаційні вправи. 7.Рухлива гра «Горобці й ворони».	
	1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: із прапорцями («морська азбука»). 4.Гра на формування уваги «Мандрівка оплесків». 5.Лазіння та перелізання: лазіння: по гімнастичній стінці у різних напрямках. 6.Танцювальні кроки: танцювальні імпровізаційні вправи. 7.Рухлива гра «Горобці й ворони».	
	1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: із прапорцями («морська азбука»). 4.Гра на формування уваги «Слухай сигнал». 5.Лазіння та перелізання: лазіння: перелізання через перешкоду, висотою до 80 см; підлізання під перешкодою. 6.Танцювальні кроки: танцювальні імпровізаційні вправи. 7.Рухлива гра «Ми весела дітвора».	
	1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: із прапорцями («морська азбука»). 4.Гра на формування уваги «Слухай сигнал». 5.Лазіння та перелізання: лазіння: перелізання через перешкоду, висотою до 80 см; підлізання під перешкодою. 6.Танцювальні кроки: танцювальні імпровізаційні вправи. 7.Рухлива гра за бажанням дітей.	
	1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: із прапорцями («морська азбука»). 4.Гра на формування уваги «Знайди своє місце». 5.Лазіння та перелізання: лазіння: перелізання через перешкоду, висотою до 80 см; підлізання під перешкодою. 6.Танцювальні кроки: танцювальні імпровізаційні вправи. 7.Рухлива гра «Ловіння мавп».	
	1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: в русі (з м'ячем). 4.Вправи з великим м'ячем: ведення м'яча носком у кроці. 5.Рухлива гра «Хвостики».	

1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: в русі (з м'ячем). 4.Вправи з великим м'ячем: зупинка м'яча, що котиться, підошвою. 5.Рухлива гра «Передає – сідай!».	
1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: в русі (з м'ячем). 4.Вправи з великим м'ячем: ведення м'яча носком. 5.Рухлива гра «Жонглер».	
1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: в русі (з м'ячем). 4.Вправи з великим м'ячем: удари внутрішньою стороною ступні по нерухомому м'ячу. 5.Рухлива гра «Хто влучніше?».	
1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: в русі (з м'ячем). 4.Вправи з великим м'ячем: повторення раніше вивчених вправ. 5.Рухлива гра «Гравець у колі».	
1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: в русі (з м'ячем). 4.Вправи з великим м'ячем: повторення раніше вивчених вправ. 5.Рухлива гра «Приборкувач м'яча».	
1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: в русі (з м'ячем). 4.Вправи з великим м'ячем: повторення раніше вивчених вправ. 5.Рухлива гра «Влучно в ціль».	
1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: в русі (з м'ячем). 4.Вправи з великим м'ячем: зупинка м'яча, що котиться, підошвою із 5 спроб. 5.Рухлива гра «Займи вільне коло».	
1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: в русі (з м'ячем). 4.Вправи з великим м'ячем. 5.Рухлива гра за бажанням дітей. 6.Підсумковий урок.	
Змістова лінія «Базова рухова активність». Змістова лінія «Ігрова та змагальна діяльність учнів». Змістова лінія «Турбота про стан здоров'я та безпеку».	

	Тиждень №27 «Навіщо їсти» Первинний інструктаж. 1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: в русі. 4.Стрибки у висоту: через гімнастичну палицю, гумову мотузку з місця, із прямого розбігу. 5.Рухлива гра «Хто більше?». 1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: в русі. 4.Стрибки у висоту: застрибування на підвищену опору (3-4 мати, складені один на одиний) і зістрибування вигнувшись. 5.Рухлива гра «Стрибунці-горобчики». 1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: в русі. 4.Стрибки в глибину: з висоти до 40 см із м'яким приземленням. 5.Рухлива гра «Стрибки по «купинах»». 1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: в русі. 4.Стрибки в глибину: зіскок із гімнастичної лави вигнувшись. 5.Рухлива гра «Через зони». 1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: зі скакалкою: викрути рук зі скакалкою. 4.Стрибки зі скакалкою: стрибки поодиночі через довгу скакалку, що гойдається, обертається вперед, назад. 5.Рухлива гра «Хто більше?». 1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: зі скакалкою: викрути рук зі скакалкою. 4.Стрибки зі скакалкою: стрибки поодиночі через довгу скакалку, що гойдається, обертається вперед, назад. 5.Рухлива гра «Стрибунці-горобчики». 1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: зі скакалкою. 4.Стрибки зі скакалкою: стрибки парами через довгу скакалку, що гойдається, обертається вперед, назад. 5.Рухлива гра «Стрибки «по купинах»». 1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: зі скакалкою. 4.Стрибки зі скакалкою: стрибки парами через довгу скакалку, що гойдається, обертається вперед, назад. 5.Рухлива гра «Через зони».	
--	---	--

1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: зі скакалкою. 4.Стрибки зі скакалкою: стрибки на двох ногах, по чергово, обертаючи скакалку вперед. 5.Рухлива гра «Хто більше?».	
1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: зі скакалкою. 4.Стрибки зі скакалкою: стрибки на двох ногах, по чергово, обертаючи скакалку вперед. 5.Рухлива гра «Стрибунці-горобчики».	
1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: в русі. 4.Стрибки у довжину з місця поштовхом однієї, двох ніг. 5. Рухлива гра «Стрибки по «купинах»».	
1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: в русі. 4.Стрибки у довжину з місця поштовхом однієї, двох ніг; із просуванням вперед. 5.Рухлива гра «Через зони».	
1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: з м'ячем. 4.Комплекс фізкультурної паузи («пальчикова гімнастика»). 5.Вправи з малим м'ячем: метання м'яча правою і лівою руками із-за голови, стоячи на місці. 6.Рухлива гра «Хто влучніше?».	
1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: з м'ячем. 4.Комплекс фізкультурної паузи («пальчикова гімнастика»). 5.Вправи з малим м'ячем: метання м'яча у вертикальну ціль з відстані 8-10 м. 6.Рухлива гра «Гравець у колі».	
1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: з м'ячем. 4.Комплекс фізкультурної паузи («пальчикова гімнастика»). 5.Вправи з малим м'ячем: повторення раніше вивчених вправ. 6.Рухлива гра «Влучно в ціль».	
1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: з м'ячем. 4.Комплекс фізкультурної паузи («пальчикова гімнастика»). 5.Вправи з великим м'ячем: передавання м'яча з рук у руки у колі, в колоні, шерензі, праворуч, ліворуч, над головою, під ногами. 6.Рухлива гра «Вибивний».	

1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: з м'ячем. 4.Комплекс фізкультурної паузи («пальчикова гімнастика»). 5.Вправи з великим м'ячем: перекидання м'яча у парах; удари м'яча об підлогу однією та двома руками. 6.Рухлива гра «Гарячий м'яч».	
1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: з м'ячем. 4.Комплекс фізкультурної паузи («пальчикова гімнастика»). 5.Вправи з великим м'ячем: ведення м'яча на місці правою і лівою руками. 6.Рухливі ігри за бажанням дітей.	
1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: в русі. 4.Біг із високого старту до 30 м. 5.Рухлива гра «Ой, у полі жито».	
1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: в русі. 4.Пересування по підвищеній і обмеженій за площиною опорі, подолання природних перешкод. 5.Рухлива гра «Ми весела дітвора».	
1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: в русі. 4.Чергування ходьби та бігу до 1000 м. 5.Рухлива гра «Вовк у канаві».	
1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: в русі. 4.«Човниковий» біг 4×9 м. 5. Рухлива гра «Горобці й ворони».	
1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: в русі. 4.Біг до 500 м. 5.Рухлива гра «Ловіння мавп».	
1.Організовуючі вправи. 2.Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3.Загальнорозвивальні вправи: в русі. 4.Рухливі ігри за бажанням дітей. 5.Підсумковий урок за II семестр, навчальний рік.	

Виконавець: вчитель початкових класів Петрашук К.В.